

Na skok v kuchyni

DUBEN 2019

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

14 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS





ČAS NA ZMĚNU

Nevím, jestli to je změnou ročního období, ale každé jaro na mě přichází krize. Většinou se ta krize opakuje v ročních cyklech. Je to zvláštní, protože už je to třetí rok za sebou a vždy v měsíci, kdy má můj blog oslavit narozeniny. Ano, koncem dubna má blog Na skok v kuchyni narozeniny. Letos již čtvrté. Je opravdu neskutečné, jak hrozně to letí. Dva roky jsem narozeniny blogu tak nějak přešla, ale letos jsem si řekla, že pro vás připravím alespoň nějaký hezký dort. Je kakaový s tvarohovým krémem a navrchu ozdobený velikonočním hnízdem. Ten kakaový korpus je už taková moje stálice v kuchyni, která se mi vždycky povede. No a jeho chuť je neskutečná.

Ale ještě se vrátíme k té krizi. Nedostatek času na rodinu a přátele, ukončené spolupráce a neustále honění se za "něčím", to vše bylo tak nějak důvodem k tomu se trochu zamyslet. Čas běží a já pro Vojtu nebudu pořád takovým středobodem, jakým jsem teď. Proto jsem si řekla, že musím zpomalit. Přestat být 5 hodin denně na mobilu (z toho jsou minimálně 3 hodiny pracovní, ale pořád tu máme ty 2 hodiny, co se věnuji blogu), přestat se honit za novými příležitostmi a přestat dělat všechno hlavně pro ostatní, když především musím udělat šťastným Vojtu, svého manžela a svou rodinu. Udělat si čas na své blízké kamarády, dát si s nimi skleničku a povídat si s nimi, to je to, co mi v posledních letech chybí. S kamarádkami jsme dokázaly "prokecat hodiny a hodiny" a rozebírat neskutečné věci. Ne jim psát přes WhatsApp nebo přes Messenger, jak je tomu dnes. Před několika týdny jsme byli u mé kamarádky z vysoké školy na víkend na návštěvě a já se cítila skvěle. Večer jsme si všichni sedli ke stolu a normálně se bavili, hráli stolní hry a byl to nezapomenutelný večer. Připadala jsem si jako Alenka v říši divů. V poslední době jsem totiž zvyklá jen na to, že se komunikuje přes sociální sítě a osobní kontakt tak nějak vymizel. Člověk musí jít samozřejmě s dobou, ale musí si také uvědomit, že jediné, co nám nikdo v životě nevezme, je náš čas. A s ním si můžeme naložit přesně tak, jak my chceme. Budu moc ráda, když mi napíšete, jak tohle cítíte vy.

Já vám přeji krásně prosluněný duben plný zážitků s lidmi, kteří jsou pro vás ti nejdůležitější.

S láskou Romana.

CO PODNIKNOUIT V DUBNU?

CRÈME DE LA CRÈME

Crème de la Crème ve svém Zmrzlinovém salonu na Národní rozšiřuje nabídku o celodenní snídaně. Kromě výborné řemeslné zmrzliny a domácích dortů si tak nyní můžete pochutnat na obložených chlebech, sladkých i slaných palačinkách nebo řeckém jogurtu s granolou. Jídla je navíc možné objednávat po celý den.

www.cremedelacreme.cz



KURZY VAŘENÍ V ALCRONU

Kurzů vaření jsem absolvovala už neskutečné množství. Většinou to ani není o tom prostoru, kde se to koná, ale o lektorovi, který vás vede. Roman Paulus se díky tomuto kurzu u mě dostal na vrchní příčky lektorů, kteří to prostě umí. Je pokorný, i když už toho dokázal opravdu spoustu, můžete se ho zeptat na cokoli, aniž byste se cítili trapně a ještě k tomu se za těch pár hodin naučíte několik skvělých receptů. Pokud tedy váháte, který kurz navštívit, určitě se podívejte, co v Alcronu nabízí, protože to za to opravdu stojí.

www.alcron.cz



NAČERPEJTE NOVOU ENERGII V BABIČČINĚ ZAHRADĚ

Ještě do nedávna jsem si myslela, že v Babiččině zahradě se můžete pouze skvěle najíst. Opak je ale pravdou. Vy zde můžete i v nádherných pokojích, kde se budete cítit jako u babičky, přespát a nechat se tu hýčkat. Dopřejte si masáž nebo jógu, udělejte si procházku Průhonickým parkem a pak si zajděte na skvělé jídlo do restaurace Babiččina zahrada.

www.babiccinapece.cz



FRITTATA se špenátem

Frittata je typický italský pokrm, který se svým základem podobá vaječné omeletě. Na rozdíl od ní však kromě vajec a několika základních surovin obsahuje mnoho dalších zajímavých ingrediencí. Frittata se od omelety liší také svou přípravou. Jíst se dá jak za tepla, tak za studena a výhodou je, že si každý do ní může dát podle chuti to, co má rád.

- 6 vajec
- 80 g sýru gouda
- 3 menší uvařené brambory
- 4 - 5 cherry rajčátek
- 1 šalotka
- 1 jarní cibulka
- 200 g špenátu (např. Dione listový řezaný)
- ½ bulvy fenyklu
- ½ pórků
- ¼ červené papriky
- 3 žampiony
- přepuštěné máslo
- sůl, pepř

1) Na pánvi si rozpustíme 1 lžici přepuštěného másla a orestujeme na něm nadrobno nasekanou šalotku a pokrájenou jarní cibulku. Když nám obojí trochu zezlátne, přidáme špenát a restujeme do té doby, než se nám odpaří přebytečná voda. Směs osolíme, opepříme, přendáme do misky a necháme zchladnout.

2) Na pánvi si rozpustíme 1 lžici přepuštěného másla a orestujeme na ní nakrájený fenykl, pórek, papriku a žampiony. Vše podle chuti osolíme a opepříme. Opět necháme zeleninu vychladnout.

3) Vajíčka si rozklepeme do misky, rozšleháme je, přidáme zhruba polovinu nastrohaného sýru a osolíme. Přidáme do nich orestovanou zeleninu, na plátky nakrájené brambory a špenát.

4) Rozehřejeme si troubu na 180 stupňů. Pánev, kterou lze použít i do trouby, vymažeme přepuštěným máslem a celou směs do ní nalijeme. Opékáme cca 5 minut, poté přidáme na půlky rozkrojená cherry rajčátka (řezem nahoru), zbytek sýra a přemístíme celou pánev do trouby. V troubě frittatu pečeme několik minut, až je hezky zlatá a sýr rozpuštěný.

VELIKONOČNÍ DORT

Korpus:

- 270 g hladké mouky
- 60 gramů kvalitního kakaa
- 8 g prášku do pečiva
- 11 g jedlé sody
- 75 g másla
- 350 g krupicového cukru
- 2 vejce
- 220 ml mléka
- 150 ml silné kávy

Hnízdo:

- 25 g tenkých rýžových nudlí
- 60 g hořké čokolády

Krém:

- 250 g mascarpone
- 500 g tučného tvarohu
- 250 g smetany ke šlehání
- 3 - 4 lžičky moučkového cukru
- 1 lžička najemno nastrohané citrónové kůry

Na dokončení:

- 3 lžičky džemu (např. malinového)
- 1 lžička Grand Marnier
- hrst nasekaných pistácií
- velikonoční vajíčka (zakoupíte např. v obchodě Marks & Spencer)



- 1) Tvarohy na krém si dáme na plátno a necháme překapat.
- 2) Hořkou čokoládu si rozpustíme a nalámeme do ní rýžové nudle (zhruba 5 - 7 cm dlouhé kousky). Hezky v čokoládě nudle obalíme. Do misky si dáme potravinovou fólii a dáme do ní nudle do tvaru hnízda. Hnízdo necháme v lednici vychladnout.
- 3) Troubu si předehřejeme na 170 stupňů. Připravíme si 2 dortové formy o velikosti 17 cm a dno i boky vyložíme pečicím papírem. Pečicí papír potřeme z obou stran lehce máslem.
- 4) V rendlíku si rozeřjeme máslo a necháme ho vychladnout.
- 5) Do misky si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva a jedlou sodu. Celou směs promícháme.
- 6) Do suché směsi postupně přidáváme cukr, vejce, mléko, kávu a máslo. Vše opět důkladně promícháme.
- 7) Těsto si rozdělíme do 2 dortových forem a pečeme 30 - 35 minut.
- 8) Korpusy necháme vychladnout. Poté je vyklopíme a opatrně odstraníme pečicí papír.
- 9) Každý korpus prořízneme vodorovně na dva stejné díly (pokud se nám nahoře při pečení vybořil, tak ho můžeme trochu seříznout a tím ho zarovnat).
- 10) V misce si smícháme džem s Grand Marnier a každý korpus s ním z jedné strany natřeme.
- 11) Nahoru si necháme korpus, který má hezky rovnou plochu.
- 12) Do mísy si dáme překapané tvarohy, mascarpone, smetanu, cukr a citrónovou kůru. Vše necháme vyšlehat v robotu do tuhého krému.
- 13) Korpusy promažeme krémem (zhruba 1/3 si necháme na dokončení dortu) a postupně z nich vytvoříme dort, který ještě ze shora promažeme krémem tak, aby nám ale korpusy občas prosvítaly.
- 13) Hotový dort posypeme nasekanými pistáciemi, ozdobíme čokoládovým hnízdem a vysypeme velikonočními vajíčky. Hnízdo není určené k jídlu, slouží pouze jako dekorace.



RAVIOLI se špenátem a ricottou

Ozvláštňte svoji kuchyni a vyzkoušejte italské plněné těstoviny - ravioli, v našem případě ravioli se špenátem a ricottou. Plnit je však můžete čímkoli, co máte rádi. Jsou jednoduché na přípravu a svou chutí rozhodně obohatí každý oběd či večeři.

Těsto:

- 200 g hladké mouky
- 2 vejce
- 1 lžice olivového oleje
- voda podle potřeby

Náplň:

- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice přepuštěného másla
- 400 g špenátu (např. Dione listový řezaný)
- 200 g krémového sýra
- sůl
- pepř bílý
- špetka muškátového oříšku

Na dokončení:

- cherry rajčátka
- olivový olej
- parmazán
- lístky šalvěje

1) Na vál si připravíme mouku, do které zapracujeme prošlehaná vejce, olej a dle potřeby přidáme trochu vody. Vypracujeme nudlové těsto, které necháme cca 30 minut odležet.

2) Mezitím si připravíme náplň. Na přepuštěném máse si orestujeme dozlatova jemně nakrájenou cibuli, přidáme posekaný česnek a necháme ho rozvonět. Poté přidáme špenát. Směs na mírném plameni dusíme do zhoustnutí. Směs necháme vychladnout, přimícháme krémový sýr, dle chuti osolíme, opeříme a přidáme špetku muškátového oříšku.

3) Těsto vyválíme na tenký plát, rozkrájíme na čtverečky, naplníme špenátovou směsí, kraje navlhčíme a druhým čtvercem překryjeme a okraje dobře přitiskneme. Práci si můžeme usnadnit tvořítkem na ravioli.

4) Hotové ravioli vhodíme do vařící osolené vody a vaříme cca 5 minut. Servírujeme s grilovanými cherry rajčátky, strouhaným parmazánem a šalvějovými chipsy.

AVOKÁDO

zelený klenot přírody

Avokádo se v posledních letech stalo velmi vyhledávanou superpotravinou a získalo v českých kuchyních velmi čestné místo. Stále více jedinců si je totiž vědomo jeho blahodárných účinků. Najdete ho už téměř ve všech supermarketech za dostupnou cenu a můžete z něj připravovat sladké i slané pokrmy.

Výživová bomba pro každý den

Nutričně je tato potravina na velmi vysoké úrovni, a dokonce má i schopnost výživově násobit hodnotu ostatních rostlinných potravin, které spolu s avokádem přijmete. Proto je vhodné přidávat ho všude, kam se jeho konzistence a chuť hodí. Další variantou, kterou můžete mít v kuchyni stále při ruce, je avokádový olej, i ten dokáže zázraky. Avokádo obsahuje kromě zdravých tuků, které snižují cholesterol, také velké množství železa a vitamínů, např. B, C, E, K nebo H.

Není tuk jako tuk

Tuk je pro někoho jistě velkou hrozbou, a proto, když se řekne, že avokádo je jednou z nejužitečnějších rostlin, může v některých lidech vyvolávat strach. Avšak právě u tohoto superovoce není čeho se bát, tuk v avokádu má z větší části formu kyseliny olejové a ta člověku slouží jako obrovský štít například proti zánětům a rakovinotvorným buňkám.

Tip na přípravu

Výhodou je, že vám stačí pár vteřin k tomu, abyste si ho dali ke svačině. Pokud vám nechutná samotné, skvěle se hodí do salátů, do polévky, vychutnat si ho můžete s vejci, jako pomazánku nebo jako tradiční mexickou pochoutku guacamole. Slanou variantu můžete vmžiku vyměnit za sladkou. Avokádo se hodí jako ingredience do mnoha dezertů - dortů, koláčů, cheesecaků, brownies apod. Udělat si z něj můžete zdravou Nutellu, pudink nebo pěnu. Opravdu nabízí nespočet možností a je jen na vás, za jaký konec tento zelený zázrak přírody uchopíte.

Zralé avokádo může mít tendenci k hnědnutí, ale stejně jako u banánu či jablka nejde o žádnou výživovou vadu, a proto se ho nebojte přijmout i s jeho nedokonalostmi.



Pokud jste sáhli vedle a koupili si nezralé avokádo, nezoufejte. Můžete si ho nechat pár dní dozrát a jestliže s jeho "dozráním" spěcháte, stačí ho dát na chvíli do trouby.

Jestliže na etiketě nenajdete nápis "ready to eat" nebo "eat me" (avokádo určené okamžitě ke konzumaci), nebojte se avokádo trochu "pomačkat", správně zralé je to, které o několik milimetrů povolí.

CO AVOKÁDO A BLOGERKY?

Kačí (My Cooking Diary)

Já avokádo naprosto miluju. Hlavně z důvodu jeho všestranného využití. Dá se jíst jen tak samotný s pečivem, trochou soli a limetky, dá se z něj připravit super zálivka na salát nebo pesto do těstovin. V neposlední řadě je i super do dezertů. Takže pro mě je avokádo základ každého nákupu.



Ivča (Cat&Cook)

Avokádo je skvělá věc plná zdravých tuků. Na druhou stranu tím, že kolem avokáda vypuklo celosvětové šílenství, se jeho kvalita zhoršuje a dokonce se v Mexiku kolem něj točí ty největší drogové kartely, což asi málokdo ví. Narkobaroni totiž zjistili, že jim avokádové farmy vydělají víc peněz, než drogy, a tak přebírají nadvládu nad místními pěstiteli. Takže v závěru k avokádu začínám být skoupá, resp. si ho dopřávám v menších porcích, než dříve. Doufám, že se tahle osvěta bude šířit dál.

Karolína (KarolinaFour)

Avokádo a já jsme přátelé na život a na smrt a snídáme spolu asi častěji než já a můj muž. Ačkoliv se jedná o ovoce, které obsahuje převážně tuky, jedná se o tuky nenasycené, které by měly v našem jídelníčku převažovat. Obsahuje také poměrně velké množství vlákniny, kyselinu listovou, vitamíny a některé důležité minerální látky. Z výživového hlediska je proto jeho konzumace v naprostém pořádku, i pokud zrovna počítáte kalorie. V tomto případě jen myslete na rozumné množství, což je zhruba 1/4 většího plodu.





VELIKONOČNÍ MÍCHANICE

Už odmala si pamatuji na chuť dobrého uzeného s křenem, ke kterému jsem přikusovala mazanec. Pro někoho je ta kombinace opravdu zvláštní, pro mě je to každoroční tradice na Velikonoce.

- 250 g uzeného masa
- 50 g kvalitní slaniny
- 3 vejce
- 1 lžice nastrohaného křenu (příp. Křeníku)
- 2 lžice octa

1) Vejce si uvaříme natvrdo a necháme vychladnout. Poté je oloupeme a nakrájíme na větší kostky. Uzené a slaninu nakrájíme také na kostičky.

2) V míse smícháme uzené, křen a ocet. Nakonec přidáme vejce a zlehka zamícháme.

TIP:

Míchanice se tradičně podává s upečeným mazancem a horkým černým čajem s citrónem. I když je to nezvyklá kombinace, chutná naprosto skvěle.

TIPY MĚSÍCE

Čokoládové Velikonoce se Zlatým Zajíčkem od Lindt

Blíží se Velikonoce a švýcarští mistři čokolády Lindt pro vás opět připravili sladké čokoládové potěšení v podobě roztomilého Zlatého zajíčka. Zlatý zajíček od Lindt je více než 60 let symbolem Velikonoc a potěší vás dokonalou chutí mléčné čokolády.
www.lindt.cz



Angostura Orange Bitters

Angostura Orange Bitters se vyrábí z kůry zralých karibských pomerančů. Pomeranče se sbírají ručně v sadech na Trinidadu, a to pouze v období dešťů, což zajišťuje jejich největší čerstvost a chuť. Díky komplexitě a mnoha vrstvám chutí se hodí i pro použití v kuchyni – využití najdou například v omáčkách a marinádách, v pokrmech z ryb a mořských plodů, ale i ve spojení s čokoládou.
www.warehouse1.cz



Robotický vysavač Real Force VR3000

Vždycky jsem říkala, že sušička je nade vše. Od té doby, co mám Vojtu a ten začal všude rozhazovat drobky a všechno možný, tak je dalším obrovským pomocníkem robotický vysavač. Tento vysavač nejen vysává, ale také vytírá. Takže si klidně jdeme večer spát a ráno se probudíme s uklizeným obývákem.
www.my-concept.cz



Podivuhodná encyklopedie zvířat

V této vtipně vymyšlené encyklopedii najdete více jak 600 druhů zvířat z celého světa, které jsou zařazené do různých tříd (např. podle barev, zvláštních dovedností atd.). Kniha je určena dětem od 6 let, ale Vojtu neskutečně baví už teď.
nakladatelstvi.hostbrno.cz





NA JAŘE VYKROČTE TOUTO SPRÁVNOU BOTOU

Každý už se těší na jaro. Těšíme se, až odhodíme zimní kozačky a vyměníme je za polobotky nebo lodičky. Všechny tyto boty můžete zakoupit v prodejnách CCC nebo na jejich eshopu www.ccc.eu.



Nevíte, co s načatým večerem? Pust'te si dobrý film.

SKLENĚNÝ POKOJ

Počátkem třicátých let vznikla v Brně neobyčejná vila jménem Tugendhat, která v tomto filmu hraje hlavní roli. Její doménou je "skleněný pokoj", ke kterému se obrací veškerá pozornost.

Příběh, který se zde odehrává, je plný napětí a zápletek ve vztazích.



ŽENY V BĚHU

Komedie o ženách, které se nebojí vyběhnout štěstí naproti!



ŽENY V BĚHU

Odpočinková komedie, ve které hlavní roli Věry ztvárnila Zlata Adamovská po boku svých tří dcer, se točí kolem vysněného maratonu zesnulého manžela Jindřicha. Komedie plná vtipných situací a trápení v mezilidských vztazích vás rozhodně bude bavit.

ZELENÁ KNIHA

Právem tento film vyhrál cenu nejlepší film roku 2018 (The Oscars). Myslím, že není nutné vám sem ani psát, o čem tento film je, prostě se na něj musíte podívat.



TICHO PŘED BOUŘÍ

Ze začátku jednoduchý příběh, který se začne velmi zajímavě zamotávat. Hvězdné obsazení v podobě Matthew McConaughey a Anne Hathaway slibuje dobré herecké výkony a velké množství napětí.



VŠICHNI TO VĚDÍ

Velmi napínavý film, ve kterém hrají Javier Bardem a Penelope Cruz hlavní roli, trochu kazí horší konec. I tak ale stojí za to. Tento psychologický thriller, který pojednává o únosu, byl zahajovacím filmem festivalu v Cannes.



KOSMETICKÉ TIPY

LIMITOVANÁ KOLEKCE LAKŮ NA NEHTY MY ENCHANTING GARDEN



Klasické laky mi vydrží na nehtech většinou 1 - 2 dny. Tyto laky jsou ale opravdu úžasné. Vydrží mi až 3 dny, což se mi málokdy u laků podaří. Navíc mají i krásné ploché štětečky, díky kterému se lak i dobře nanáší. Zamilovala jsem se i do úžasných odstínů, které jsou jako stvořené pro tyto jarní dny. Doporučuji vám především odstín 49 Pink Delight, který je můj oblíbený.

www.marionnaud.cz

DERMALOGICA PRISMA PROTECT

Nový hydratační krém od mé oblíbené značky Dermalogica Prisma Protect SPF30 poskytuje širokospektrální UV ochranu a odráží 85 % částic znečištění. Chrání před působením UV záření, poškozením volnými radikály a znečištěním. Hydratuje a viditelně vyhlazuje pleť po celý den a podporuje její přirozenou zářivost. Já prostě na výrobky od této značky nedám dopustit.



ŠTĚTKY MARIONNAUD

Moc jsem si v poslední době oblíbila štětky od značky Marionnaud. Jsou velmi příjemné, kvalitní a jejich cena není nijak závratná. Nejvíce používám štětec na tvářenku, na rozjasňovač a na pudr.

www.marionnaud.cz



KRÉM TOLERIANE SENSITIVE

Můj velmi oblíbený krém, který je vhodný pro citlivou pleť. Hydratuje až 48 h. Obnovuje a chrání kožní bariéru a intenzivně zklidňuje.

www.laroche-posay.cz



VEGANSKÉ RTĚNKY OD LUSH

Nechte se okouzlit make-upem osvobozeným od plastů - od nejsladší růžové po sexy malinovou - vyberte si svou jarní barvičku! Stejně jako ostatní rtěnky jsou plné živin z rostlinné říše, které zaručí dlouhotrvající výdrž a hydratované hebké rty.

cz.lush.com

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA GREEN

Propojit účinky, čistotu, příjemné vůně a ekologické přístupy se povedlo přírodní značce GREEN. Složení garantuje minimálně 90 % obsahu přírodních složek, ale myslí také na přírodu - obaly jsou z papíru s certifikací FSC a celá výroba je šetrná k životnímu prostředí.

www.marionnaud.cz



OREO DEZERT

Náročnost: snadné

Počet porcí: 4 - 6

Doba přípravy: 15 minut

- 1 balení čokoládových sušenek Chocolate O's Schär
- 250 g mascarpone
- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 - 3 lžice moučkového cukru
- čokoládová vajíčka na ozdobu

- 1) Dáme si stranou 4 - 6 sušenek (podle toho, kolik chceme udělat porcí). Zbylé sušenky nožem nasekáme nadrobno.
- 2) Do mísy si dáme mascarpone, smetanu ke šlehání a moučkový cukr. Vše v robotu nebo pomocí ručního mixéru šleháme do tuhého krému.
- 3) Krém si rozdělíme na 2 poloviny. Do jedné poloviny přimícháme 3 - 4 lžice nadrcených sušenek.
- 4) Připravíme si skleničky, do kterých budeme dezert připravovat. Na dno rozdělíme rovnoměrně nasekané sušenky, na to krém s nasekanými sušenkami a nakonec čistý krém.
- 5) Do každého dezertu zapíchne čokoládovou sušenku a ozdobíme ho čokoládovými vajíčky.

