

Na skok v kuchyni

KVĚTEN 2017

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

Zdarma



A CUP OF STYLE



CESTOVÁNÍ



HUBNUTÍ

LÁSKY ČAS

Měsíc duben byl u nás ve znamení dovolené. Proto jsem za celý měsíc byla na blogu aktivní minimálně a po návratu z Asie jsem se zase ještě 14 dní “zotavovala”. Už se ale začínám dostávat do pracovního tempa a vy se můžete na blogu těšit nejen na nové recepty. Toto číslo je plné zajímavých článků a já věřím, že se díky nim dozvíte spoustu nových informací. Pokud vás zajímá nějaké téma, které jsme ještě v magazínu neprobírali, klidně mi napište a já se pro vás budu snažit článek nebo recept sepsat.

Snad už se nám to počasí trochu umoudří a budeme moci vytáhnout nějaké to letní oblečení a vyrazit na piknik nebo si doma něco dobrého ogrilovat. Mějte krásný květen.

Romana



Rozhovor s Lucií Ehrenbergerovou

1. Mohla bys nám představit blog A cup of style?

A Cup of Style je blog, který jsme si před více než sedmi lety založily se sestrou Nicole a od té doby na něm pravidelně s našimi čtenáři sdílíme články a videa o módě, cestování a životním stylu.

2. Jak vás napadlo začít s tímto blogem?

My už blogujeme více než dvanáct let. Když jsme dostaly náš první počítač, přemýšlely jsme, co bychom na něm mohly dělat a celkem rychle zjistily, že existují blogy. Říkaly jsme si, že by nás to mohlo bavit a hned jsme si každá svůj blog založila. Později nás ale napadlo, že bychom mohly blogovat dohromady a na tvorbě stránek a článků se podílet. A zůstalo nám to až dodnes.

3. Čekala jsi, že bude mít váš blog takový úspěch?

To jsem nečekala vůbec. Když jsme s blogem začínaly, nic takového ani neexistovalo a nejvíce úspěšný blog měl v té době přibližně 50 návštěvníků za den. No a i to nám přišlo nedosažitelné.

4. Máte se sestrou rozdělená témata, o kterých píšete, nebo to vůbec neřešíte?

Témata si nijak nedělíme, většinou se zaměřujeme hlavně na outfity, motivační články nebo nějaké tipy na cestování. A píšeme to spíš podle toho, co kterou z nás zrovna napadne. Celkově ale obě děláme na blogu stejnou práci – fotíme fotky, píšeme články, komunikujeme se čtenáři, odpovídáme na emaily, chodíme na schůzky atd..





5. Proč překládáte některé své články do angličtiny? Má to nějaký konkrétní důvod?

První dva, možná tři roky jsme naše články psaly dvojjazyčně, tedy v češtině, i v angličtině. Všimly jsme si, že přibližně třetina návštěvníků našeho blogu byla ze zahraničí a angličtina nás bavila. Postupem času jsme od toho ale upustily, protože to začalo být hodně časově náročné a přibývalo nám velké množství českých čtenářů, ne zahraničních.

6. Jaké jsou tvoje pracovní plány do budoucna?

Plány mám zatím takové, že zůstanu u toho, co dělám teď – že budeme s Niky pokračovat v psaní blogu a natáčení videí na YouTube. Ale uvidíme, kam se to ještě vyvine. V dnešní době jdou technologie tak rychle kupředu, že je potřeba držet krok a neustále zkoušet něco nového a zlepšovat se.

7. Jsi velká cestovatelka, kam se chystáš v létě?

Cestování je něco, co mě opravdu baví a naplňuje, ale jelikož jsem teď na semestr v Římě a domů se budu vracet až v červnu, na léto ještě moc plánů nemám. S přítelem bychom si ale rádi udělali nějaké menší víkendové výlety.





KARAMELOVÝ DEZERT *s mascarpone a malinami*

Byl pozdní večer, první máj, večerní máj, byl lásky čas.

Když už tu máme v květnu ten svátek zamilovaných, mám pro vás recept na rychlý dezert, do kterého se zamilujete stoprocentně.

175 g karamelových sušenek
60 g másla
2 lžičky Grand Marnier
250 g mascarpone
120 ml smetany ke šlehání
200 g tučného tvarohu
60 g moučkového cukru
několik kapek vanilkového extraktu
1/2 lžičky citrónové kůry

125 g čerstvých malin
2 lžičky třtinového cukru
čerstvá máta

1) Karamelové sušenky rozdrtíme na prach a smícháme s rozpuštěným máslem a Grand Marnier. Vzniklou směs nasypeme na dno připravených skleniček nebo kulatých tvořítek.
2) V robotu si vyšleháme mascarpone se smetanou a moučkovým cukrem. Když nám zhruba po minutě začne

směs tuhnout, přidáme tvaroh, vanilkový extrakt a citrónovou kůru. Směs už jen zlehka promícháme. Vzniklým krémem plníme skleničky nebo tvořítka.

3) Do rendlíku si dáme polovinu malin a třtinový cukr a směs necháme chvíli provařit, dokud nám nevznikne hustší směs, kterou necháme vychladnout.

4) Malinovou směsí pokapeme dezert, který ještě dozdobíme zbylými malinami a čerstvou mátou.

MLADÝ JEČMEN

...A VAŠE TĚLO SE STANE NEDOBYTNOU PEVNOSTÍ

Obilovinu jménem ječmen zná téměř každý, avšak jeho ranou podobu, nazývanou mladý ječmen, málokdo. Přitom se jedná o vitamíny nabitou rostlinu, která dokáže zázraky. Ne však tím, že by naše tělo chránila před nemocemi nebo ho mávnutím kouzelného proutku vyléčila. Umí mnohem více. Čistí a posiluje lidský organismus natolik, že se pak naše tělo dokáže bránit a léčit samo.

Oblékněte se do zeleného brnění

Takzvané zelené potraviny, mezi které patří právě mladý ječmen, jsou pro člověka přínosné především díky obsahu zeleného barviva, chlorofylu. "Krev rostlin" prokazatelně čistí krev lidskou, působí protizánětlivě, antisepticky a celkově posiluje náš organismus. Jako železné brnění ho chrání proti veškerým nežádoucím vlivům z vnějšího okolí. Tato jedinečná podoba ječmenu vyniká vysokým množstvím proteinu, betakarotenu, vitamíny B, C a E, ale také nespočtem minerálů, jako je draslík, vápník, měď nebo hořčík.

Postaví vás na nohy

Mladý ječmen svou schopností okysličit krev nabije každého z vás potřebnou energií, že už si na únavu ani nevzpomenete. Proto se vyplatí si ho připravovat ráno, než jdete do práce nebo po vydatném obědě, který by mohl snížit vaše pracovní tempo. Rozproudí všechny vaše smysly a hlavně nervový systém, čímž zvýší funkci mozku. Neméně důležitá je skutečnost, že tato zázračná plodina zlepšuje proces trávení, a to díky vysokému obsahu trávicích enzymů. Je dokázané, že dlouhodobým užíváním vás zbaví zažívacích problémů.

Něco pro ženy

Každá žena toužící po kráse a mládí ocení sílu této životodárné rostliny. Díky ní bude vaše pokožka konečně bez nevzhledných pupíků a jiných nedokonalostí, dokáže totiž působit na příčinu kožní problematiky, nikoli jen na její důsledek. Reaguje na překyselení organismu, snižuje riziko zánětů a bakteriálních onemocnění. Co se týče stárnutí, tak asi nic na světě nedokáže zastavit tento přirozený proces, avšak zázrak nazývaný mladý ječmen je schopný ho alespoň zpomalit. Dále napomáhá k psychické pohodě a klidnému spaní. A jak všechny ze zkušenosti víme, nejkrásnější jsme tehdy, cítíme-li se vyrovnaně a odpočatě.



VÝŽIVOVÁ ABECEDA

STŘEVA

S Janou Platilovou se v naší výživové abecedě posuneme o něco dál, a to k jednomu z nejdůležitějších center v lidském těle, které nám pomáhá nejen přežít, ale také udržovat naše tělo zdravé a štíhlé.

S - Střeva, zde hubnutí začíná

Dnes je už jednoznačně prokázáno, že kvalitu střevní mikroflóry přímo ovlivňuje složení stravy, kterou konzumujeme. Centrem našeho těla je trávicí soustava a od schopnosti přijímat živiny ze stravy závisí nejenom naše přežití, ale také kvalita našeho života. Jestliže dáváte přednost stravě „přečpané“ tuky absolutně bez vlákniny, trpí váš organismus jejím nedostatkem. Vlákna je přitom pro zdravé střevo životně důležitá. Potraviny totiž nejsou jen zdrojem výživy, ale díky vláknině, kterou obsahují, podporují také činnost střeva.

Vlákna se podílí na práci střevních svalů. Pomáhá zrychlit posun strávené potravy střevem a současně zrychluje vylučování škodlivých látek.

KDE JI NAJDEME?

- v luštěninách (fazole, boby, hrách, sója, cizrna)
- v celozrnných obilovinách (oves, pšenice, ječmen, žito, špaldová pšenice)
- rýže natural, pohanka
- zelenina, ovoce

NEJVĚTŠÍ FAVORIT PRO HUBNUTÍ A ZDRAVÁ STŘEVA? KYSELÉ ZELÍ!

Zelí obsahuje celou řadu vitamínů: betakaroten – (provitamín A) a vitamíny C, B, E a K, vysoký podíl minerálních látek: draslík, vápník, fosfor, železo, zinek a hořčík, stopové prvky, ze kterých je nejdůležitější síra. Kyselé zelí je bohaté také na fytochemikálie s antibiotickými a protirakovinnými účinky. Bohatě jsou zastoupené životodárné enzymy, aminokyseliny obsahující síru a hořčičný olej. Kyselé zelí je tudíž také zdravá strava pro střevo. Týká se to však jen nesterilovaného a ani jinak tepelně upravovaného kyselého zelí. Protože pouze v tomto stavu se v něm kromě ostatních živin zachovávají i všechny termolabilní živiny – vitamín C, užitečné bakterie – probiotika, enzymy. Tyto živé enzymy působí stejně jako enzymy pankreatu, které pomáhají při trávení. Proto denní konzumace kyselého zelí je velmi účinnou pomocí lidem, kteří mají sníženou činnost pankreatu, např. osobám s nadváhou či diabetikům, kterým pomáhá udržovat hladinu cukru v krvi.

Kyselina mléčná je nejcennější složkou kyselého zelí. Při součinnosti vitamínů skupiny B obnovuje poškozenou střevní sliznici. Pomáhá též přímo při trávení v žaludku tím, že kompenzuje nedostatek tvorby kyseliny solné. Pokud někomu nechutná kyselé zelí, stačí vypít 1 dcl šťávy z kysaného zelí denně, a tím hubnutí maximálně podpoříte.



BĚLENÍ ZUBŮ

V minulém čísle magazínu jste si mohli přečíst pár řádků o dentální hygieně. Pokud jste tuto kapitolu péče o zuby úspěšně zvládli, můžete přistoupit k dalšímu kroku zdokonalení svého úsměvu - bělení zubů. Bělení se stává v zubních ordinacích stále vyhledávanějším. Zejména mladí lidé chtějí mít chrup nejen funkční, ale také krásný. Neschovávejte své zuby a klidně je rozzaňte bílým odstínem. Správně prováděné bělení pod dozorem odborníka zubům nikterak neškodí a sama ho svým pacientům častokrát doporučuji.



Bělení rozdělujeme na vnější/vnitřní, ordinační/domácí. Nejčastější a velice účinné je bělení domácí řízené z ordinace. Bělící prostředky mají nejčastěji formu gelu, jejichž základní účinnou látkou je peroxid vodíku. Ten působí na pigmenty uvnitř zubu. Rozštěpí je na menší částice s jinou absorpcí a odrazem světla, a

tím je dosaženo světlejšího odstínu zubu. Pigmenty však mají po čase tendenci obnovovat svou původní strukturu, což je příčinou částečného návratu tmavší barvy. Intenzita výsledného zesvětlení odstínu závisí na typu, koncentraci a době působení přípravku. Obecně méně agresivní domácí (déletrvající) bělicí přípravky se slabší koncentrací účinné látky má

lepší dlouhodobé výsledky než agresivnější ordinační (krátkodobé) bělicí přípravky se silnější koncentrací.

Při vnějším domácím bělení se gel aplikuje do speciálního individuálně zhotoveného plastového nosiče, který je vyroben po odebrání otisků zubů lékařem. Tento typ bělení je jakýsi zlatý standard. Je nejčastěji používán a má skvělé výsledky. Nosič musí kolem dásní dobře těsnit, aby nedocházelo k únikům gelu, dráždění dásní a snižování účinku gelu působením slin. Bělení provádíme nejlépe v noci 5 - 15 dnů. Pacient nanese gel do nosiče, zavede do úst, otrě přebytky a nechá působit celou noc. Je možné bělit s nosičem i přes den, potom ráno i večer 1 - 2 hodiny, není to však



během dne příliš komfortní. Po konci jedné procedury pacient nosič sejme, důkladně vyčistí od gelu pod proudem vody a kartáčkem. V průběhu bělení pacient nesmí jíst a kouřit.

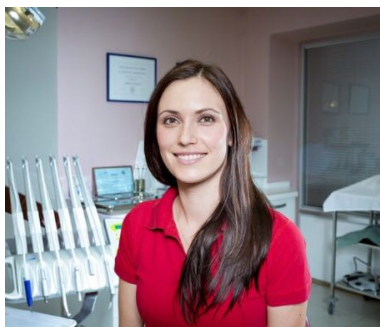
Při vnějším ordinačním bělení gel nanáší specialista v ordinaci kanylou či štětečkem na povrch zubů a nechá působit nejčastěji 15 - 20 minut. Některé gely mohou být urychlovány zahřátím či světlem. Po aplikaci se gel důkladně setře, zuby opláchnou proudem vody a zaznamená se výsledný odstín.

Vnitřní bělení ordinační i domácí slouží k bělení jednotlivých šedě zbarvených mrtvých zubů. Bělící činidlo aplikuje zubní lékař přímo do zubní korunky malým otvorem z ne viditelné strany, který se po dosažení výsledné barvy uzavře materiálem v barvě zubu. Jakou techniku použít, by vám měl vždy vybrat zubní lékař.

Také existuje řada volně prodejných prostředků ve formě past, žvýkaček, jejichž efekt bývá zanedbatelný, spíše blízký nule. Bělení nabízené v kosmetických salonech vás může i nepříjemně překvapit. Přípravky totiž působí pouze na zuby, nikoliv však na zubní výplně, korunky či můstky. Kosmetička jistě nepozná, že máte např. na předním zubu zhotovenou estetickou bílou výplň, která na konci bělení bude oproti zubu žlutá či šedá a výsledný efekt tak může být neestetický, horší než před bělením. Velice často je třeba tyto výplně či korunky, před nebo po bělení, vyměnit a pacient o tom musí být informován. Proto by také bělení mělo být vnímáno spíše jako součást celkového léčebného plánu v zubní ordinaci než jako samostatný kosmetický výkon.

Nepříjemností bělení může být citlivost zubů v průběhu bělící procedury. Objevuje se až u poloviny pacientů. Je to však záležitost pouze dočasná, snadno zvládnutelná pastou na citlivé zuby či ochrannou pastou s fluoridy. Po skončení procedury se citlivost ztratí.

Bělení zubů nikdy nefunguje u kuřáků. Pokud pacient nepřestane kouřit, do bělení se nikdy nepouštím. V průběhu se také nedoporučuje konzumovat příliš barvicí potraviny a nápoje (červené víno, káva, černý čaj, červená řepa, borůvky). Avšak novější proudy a výzkumy praví, že ani tato „bílá dieta“ není nutná. Jak jsem již zmínila, výsledný efekt není trvalý, po jistém čase dojde k částečnému obnovení původní barvy. Zabránit tomu lze průběžným dobělováním pomocí bělících past se slabší koncentrací peroxidu při každodenním čištění nebo aplikací bělícího gelu do nosiče např. jednu noc každý měsíc. Zuby potom mohou být opravdu krásné a efekt trvalý. Však se podívejte na Romču.



Jak se správně starat
o vaše zuby, vám radí
**MDDr. Eva
Najmanová.**



paleta očních stínů

Smoky Stories, odstín 11, Bourjois



make-up

Air Mat, Bourjois

NEBESKÉ OČI

Stejně jako se obloha s příchodem jara zabarvuje do modra, tak i vaše oči zahalte do této barvy. Zvolit můžete jakýkoliv odstín modré. Ať už se rozhodnete buď pro odvážnější azurovou, nebo decentnější námořnickou modř, bude Vaše volba správná.

krycí korektor

Healthy Mix, Bourjois



báze pod oční stíny

Magnif'eyes, Rimmel London



tužka na oči

Gel Designer, odstín 004, Miss Sporty



řasenka

Volume Shake, Rimmel London



LETEM SVĚTEM

Proč čekat s dovolenou až na léto? Užijte si volné chvílky ještě před tím, než začne hlavní sezóna. Poznávání historických památek, rušných ulic velkoměsta, lenošení v lázních, je spousta možností, jak strávit vaši dovolenou během jarních měsíců. V tomto článku vám redaktorka Inka představí čtyři zajímavé destinace, které jsou ideální variantou pro cestování v tomto období.

1) AMSTERDAM



Jestliže existuje jedno roční období, které přináší to nejlepší, co může Amsterdam nabídnout, je to rozhodně jaro. V tuto dobu se město probouzí k životu. Vše je v rozkvětu, podél kanálů se zelenají stromy a pouliční kavárny a parky se plní lidmi, kteří chtějí načerpat energii z prvních slunečních paprsků. Pravděpodobnost deštivého počasí je velmi nízká, takže neváhejte a vyrazte na procházku podél kanálů nebo se nechte povozit na jedné z výletních lodí, která Vám ukáže město v celé jeho kráse. Pokud budete mít čas, určitě nesmíte vynechat návštěvu největšího

květinového parku v Evropě Keukenhof, který je od Amsterdamu vzdálen pouhých 30 minut a otevřený je pouze do 17. května.

2) NEW YORK

New York je známý pro své extrémní podmínky v zimě a v létě, proto je lepší vyrazit tam v jarních měsících, kdy ještě betonové ulice nejsou rozpálené a vzduch je příjemně osvěžující. New York je fascinující možnostmi, které nabízí, můžete tu dělat naprosto cokoli, na co si vzpomenete. Kultura celého světa je soustředěna do tohoto pulzujícího města, které nikdy nespí. Na své si v tomto městě přijde opravdu každý, jak příznivci architektury, gastronomie, umění, módy, kultury, nočního života, tak i milovníci přírody, kteří se mohou potulovat po ohromném Central parku, kde lidé lenoší na slunci, užívají si pikniky v trávě nebo sportují. Budete překvapeni čistotou a bezpečností newyorských ulic, což je velmi zarážející vzhledem k množství lidí, kteří se zde pohybují.



3) BUDAPEŠŤ

Budapešť je krásné historické město mnoha tváří, které je bohužel velmi často opomíjeno. Velkou výhodou je jeho dostupnost, a to jak finanční, protože ceny jsou dost podobné těm našim, tak i vzdálenostní, neboť z Čech jste tam za pár hodin. Pokud chcete relaxovat, můžete využít služeb místních termálních lázní, které jsou vyhlášené po celém světě. Jestliže jste sportovní typy, tak si zaběhejte s domorodci na Markétině ostrově, který se nachází uprostřed Dunaje kousek od centra. A jelikož jarní večery jsou delší a teplejší, doporučuji vyhlídkovou plavbu parníkem po Dunaji, odkud uvidíte většinu významných historických památek, které hlavní město Maďarska nabízí.



4) FLORENCIE

Je to úchvatné město plné historických míst a památek, které je jako stvořené pro romantické procházky. Na každém kroku na vás dýchne historie a vy máte pocit, že se čas zastavil. Výborný způsob, jak poznat celé město včetně toskánské krajiny kolem, je půjčit si kolo, ale zvládnete to také pěšky, což je jedno z mnoha pozitiv, které toto město nabízí. Určitě nesmíte odjet bez ochutnání místní zmrzliny, neboť Italové tvrdí, že vznikla právě v tomto městě. Pokud toužíte po



přírodě a zeleni, nenechte si ujít park Giardino delle Rose, který je plný květin, citrónovníků a soch, udělejte si zde piknik a pokochejte se výhledem na město, ze kterého se Vám zatají dech.

TIPY MĚSÍCE

Gölles Essiggelee - malinové želé

Když mi přijde nečekaná návštěva, vždy mám doma v zásobě nějaké kvalitní sýry, ke kterým hrozně ráda používám toto malinové želé.

www.warehouse1.cz



Kulma Rowenta Brush Activ

Vynikající pomocník k úpravě vlasů. Vlasy nejen nadzvedne, ale také vyhladí a upraví do požadovaného účesu. Vše navíc velmi rychle.

www.rowenta.cz



Přikrývka Cozy

I když tu máme již květen, pořád nám počasí úplně nepřeje, takže si večer hrozně ráda zalezu pod tu nejpříjemnější deku, co znám. Nejen, že krásně zahřeje, je ale i designovým kouskem do vašeho bytu.

www.vemzu.cz



Nemléko

Myslím, že Nemléko nemusím skoro nikomu představovat. Nemléko je rostlinná alternativa živočišného mléka, kterou jsem si zamilovala. Za mě tedy rozhodně doporučuji příchut' vanilka.

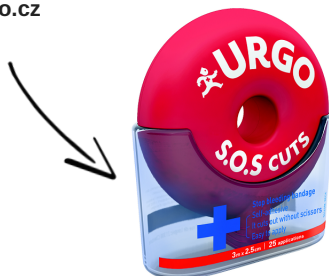
www.nemleko.cz



Urgo SOS náplast

Na jedné z posledních "vařících" akcí jsem měla možnost vyzkoušet si tuto náplast. Nebyla to asi náhoda, protože jsem se tři dny před tím dost ošklivě pořežala. V tu chvíli jsem si říkala, jak by bylo super mít tohoto pomocníka doma. Nejen, že nepotřebujete nůžky, ale náplast zastaví krvácení rychle a aplikace je velmi jednoduchá. Opravdu pro případy nouze doporučuji ;-)

www.urgo.cz



Prémiová hořčice Boneco

Doma mi nikdy nesmí chybět kvalitní hořčice. Již dlouho používám tyto prémiové. Moje nejoblíbenější je s příchutí pomeranče. Připravíte s nimi různé dresinky, marinády na maso, ale slouží i k dochucení omáček.

www.boneco.cz

