

Na skok v kuchyni

KVĚTEN 2018

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

Zdarma



JSEM ZAMILOVANÁ

Miluji svůj život... i když je to název blogu kamarádky Kačky, určitě jí nebude vadit, že jsem si dovolila tuto pro mě krásnou souhru slov použít jako začátek mého úvodníku.

Květen je měsíc, kdy oslavíme Den matek a letos je to poprvé, kdy se to týká i mě. Sice mi Vojta asi ještě v tento den nepopřeje, ale jednou k tomu třeba doroste. Ale abych si vůbec přání k tomuto dni zasloužila, musím na své roli mámy ještě hodně pracovat. Sice nikde není napsaný návod na to, jak být dokonalou mámou a řeknu vám, že by to vůbec nebylo špatný, ale já ani dokonalá být nechci. Můj život totiž také není dokonalý a já jsem za ty jeho nedostatky ráda. Dělají mě den ode dne silnější a možná i vyrovnanější. A i když jsou dny, že bych nejradši od všeho utekla, moje rodina je to nejkrásnější, co se v mém životě podařilo.

V květnu se ale neslaví pouze Den matek, ale 1. května zde máme i svátek zamilovaných. U nás doma se tento svátek moc neslaví, snažíme se navzájem mile překvapovat během celého roku, ale určitě mě vždy potěší, když si na mě manžel vzpomene. Vy můžete svoji lásku překvapit třeba čokoládovými cookies, na které v tomto magazínu najdete recept.

S láskou Romana



KVĚTNOVÉ TIPY

SVATBY A SPOLEČENSKÉ AKCE

Pokud plánujete svatbu, oslavu nebo jakoukoli jinou společenskou událost a nejste zrovna organizační typ, svěřte ji do rukou dvou nadšených koordinátorek, sester Evy Mchitarjan a Zuzany Dragounové. Jsem přesvědčená, že splní vaše představy o dokonalé akci, kterou si jistě bude pamatovat každý zúčastněný. Sledovat je můžete na instagramu pod názvem **@sparkleevents.cz** nebo je kontaktovat na **info@sparkleevents.cz**.



KAM VYRAZIT?

Birell Botanicals

Nemáte-li plán na květen, přijďte si s Birellem postavit květinové mandaly a zároveň si vychutnat jednu ze tří příchutí Birell Botanicals. Akce vypukne

1. května v Adršpašsko-teplických skalách, následující mandala pak rozkvetne v liberecké botanické zahradě, další 8. května u Stezky v korunách stromů na Lipně, 12. května u propasti Macocha a na poslední se můžete těšit 19. května přímo “u zdroje” v areálu plzeňského pivovaru.

www.birell.cz



Pivovar Prachatice

Až budete mít cestu do jižních Čech, určitě se zastavte v Pivovaru Prachatice. A to i v případě, že nejste milovníky tohoto zlatého moku. Místo, kde se po mnoha letech “znovuzrodila” tradice vaření piva, nabízí také možnost zažít gurmánský zážitek v podobě místních čerstvých pochutin. Co se týče piva, majitelé pivovaru, švagři Martin a Michal, při výrobě kladou důraz na jeho hořkost, stejně jako tomu bylo v původní receptuře. Vychutnat si zde můžete 11° či 12° světlý ležák, 13° IPU světlou, 13° polotmavý ležák Bradáček nebo 14,3° English Red Ale.

www.pivovarprachatice.cz



HRÁŠKOVÝ KRÉM

Každý, kdo žije aktivně a potřebuje vysoký přísun energie, by si měl místo sklenice proteinového nápoje nebo šálku silné kávy dát obyčejný hrnek hrášku. Nebo plný talíř tohoto poctivého hráškového krému, který je nejen lahodný, ale také plný energií dodávajících látek.

-
- 350 g mraženého hrášku
 - Dione
 - 1 pórek (pouze bílá část)
 - 1 šalotka
 - 1 lžíce přepuštěného másla
 - 750 ml vývaru (zeleninového nebo kuřecího)
 - sůl
 - pepř
-

Na ozdobu:

.....

- řeřicha
 - piniové oříšky
-

- 1) V rendlíku si na přepuštěném másle necháme zesklovatět šalotku a na tenká kolečka nakrájený pórek (cca 5 minut).
- 2) Do rendlíku přidáme vývar a necháme ho přijít k varu. Poté vhodíme mražený hrášek. Hrášek stačí povařit (na středním plameni) zhruba 5 - 8 minut.
- 3) Polévku stáhneme z plotny a necháme trochu zchladnout.
- 4) Zchladlou polévku rozmixujeme v mixéru a podle chuti osolíme a opepříme.
- 5) Polévku podáváme ozdobenou řeřichou a nasekanými piniovými oříšky.



GREEN BOWL

Green bowl, miska až po okraj naplněná tím největším bohatstvím, které nám příroda nabízí - vitamíny, minerály, vlákninou, přírodními barvivy apod. Přípravou tohoto výživově hodnotného jídla pojede vaše tělo na plné obrátky.

- 100 g quinoy
- ½ brokolice
- 100 g českého hrášku
Dione
- 4 ředkvičky
- ½ zralého avokáda
- 50 g listového špenátu
- 1 lžička přepuštěného
másla
- hrst petrželky
- 30 g parmezánu
- sůl

- 1) Quinou si uvaříme podle návodu na obalu. Můžeme klidně použít bílou i černou quinou.
- 2) Brokolici si zblanšírujeme. Brokolici rozdělenou na malé kousky vhodíme do vroucí osolené vody a zhruba 3 minuty povaříme. Mezitím si připravíme misku se studenou vodou, do které po uplynutí 3 minut okapanou brokolici přendáme (díky tomu se nám zachová krásně zelená barva).
- 3) Stejný proces zopakujeme i s hráškem. Ten ale vaříme pouze minutu.
- 4) Ředkvičky opláchneme a nakrájíme na čtvrtky. Avokádo oloupeme a nakrájíme na plátky.
- 5) Na pánvi si rozpustíme přepuštěné máslo a krátce na něm orestujeme listový špenát. Trvá to zhruba minutu.
- 6) Do mísy naservírujeme uvařenou quinou, brokolici, hrášek, ředkvičky, avokádo, špenát a petrželku. Vše zasypeme na hoblinky nastrouhaným parmezánem.



MĚSÍC BEZ LEPKU

Letošní měsíc květen nebude jen ve znamení lásky a rozkvetlých stromů. Osvětovou kampaň o životě bez lepku, která je realizovaná napříč Evropou, vzala za své i firma Schär. Ta se touto problematikou dlouhodobě zabývá a právě 1. květnem započala tzv. **MĚSÍC BEZ LEPKU**. S tímto názvem rozjela projekt, který má nejen informovat o samotné intoleranci lepku a z toho vyplývajících zdravotních problémů, ale hlavně pomáhat zdánlivě zdravým jedincům zjistit, zda také jejich tělo nevyžaduje určitý druh diety nebo změnu životního stylu právě v návaznosti na nesnášenlivost lepku.

Jak vlastně lepek ohrožuje náš organismus? Lepek má velmi zásadní vlastnost, díky které je i tak pojmenován, a tou je lepkavost. Ta zajišťuje, aby těsto bylo pružné a drželo pohromadě, avšak negativní dopad to má na sliznici tenkého střeva, kterou často i nevratně poškozuje.

Zdravotní problémy, které lepek způsobuje (např. bolesti hlavy, vyrážky, nadýmání, průjemy nebo úzkosti) nejsou vždy důsledkem tolik známé celiakie. Za komplikacemi spojenými s lepkem může stát také neceliakální glutenová senzitivita nebo alergie na pšenici. Obě tyto poruchy mají velmi podobné symptomy jako celiakie. Možná i vás tyto příznaky často obtěžují, proto vám projekt Květen 2018 - MĚSÍC BEZ LEPKU nabízí možnost udělat si na webové stránce www.zitbezlepku.cz jednoduchý test, který odhalí případnou intoleranci lepku. Zároveň vám umožní objednat si bezplatnou konzultaci s nutričním terapeutem, stačí si jen zarezervovat termín.



Ze zkušenosti, kterou mám jako teta synovce Matěje, doporučuji takový test provést nejen sobě, ale především svým dětem. Matějovi, ač měl dlouhá léta alarmující symptomy - bolesti břicha, trpěl nechutenstvím, nikdy nebyla doktorem celiakie diagnostikována. Naštěstí se moje sestra nevzdala a sama iniciativně řešila, jak mu pomoci. Koupila speciální test (v lékárně), který toto onemocnění odhalil. Jelikož byl Matěj už osmiletý, nemoc se na jeho těle podepsala tak,

že se mu předčasně zastavil růst. Navíc skoro šest let trpěl bolestmi, kterými vůbec trpět nemusel. Proto naslouchejte svému tělu, nenechte to dojít takhle daleko a řešte ještě dnes problémy, které řešit jdou. Nesnášenlivost lepku, ač má svá omezení, rozhodně není neřešitelná. Navíc si můžete být jisti, že bez zatěžování těla lepkem se budete cítit mnohem lépe, a to i v případě, že vám výsledky testu řeknou, že jste naprosto zdraví.



VITAMÍNOVÉ SMOOTHIE

V dnešní době plné spěchu a nezdravého životního stylu stojí za to se občas zastavit a udělat něco pro své tělo. Touto vitamínovou bombou, kterou máte hotovou během několika minut, posílíte imunitu a dodáte organismu přesně to, co potřebuje.

- 1 zralé mango
- 2 hrsti mražených malin Dione
- šťáva z 1 limetky
- 2 hrsti listového špenátu
- několik lístků čerstvé máty
- 150 - 200 ml vody

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 10 minut

- 1) Všechny ingredience důkladně rozmixujeme v blenderu.
- 2) Podáváme ve skleničce ozdobené malinou a lístkem špenátu.

LIFESTYLE TIPY

Shine like a diamond Make-up palette

Úžasných dvanáct odstínů očních stínů od nejjemnějších barev vhodných k běžnému dennímu líčení po tmavé tóny barev. Já využívám spíše ty světlejší odstíny, ale když mi Vojta s manželé dovolí jít na nějakou večerní akci, nebojím se své oči zvýraznit temnějšími odstíny.

www.marionnaud.cz



Raspberry Milkshake

Vychutnejte si malinový koktejl přímo ve vaší vaně či sprše. Ale nenechte se zmást! Nebudete popíjet sladký vyšlehaný nápoj, ale omývat své tělo tímto ovocným mýdlem. Jeho vůně a "pohlazení" si užijí především maminky, které si takové rozmazlování rozhodně zaslouží. Právě jim je totiž tato limitovaná edice ke Dni matek určená.

cz.lush.com

Annabelle Minerals

Tato minerální kosmetika zajišťuje 100 % přírodní složení bez přítomnosti nežádoucích látek a je vhodná pro všechny typy pleti. Annabelle Minerals nabízí dekorativní kosmetiku jako jsou make-upy, tvářenky, oční stíny, korektory nebo transparentní pudry a také potřebné příslušenství, štětce, houbičky nebo kosmetické tašky. Není testována na zvířatech a mohou ji používat i vegani a vegetariáni. Já jsem se do ní úplně zamilovala.

www.eshopannabelle.com/cs



Intimacy Pink

Typická jarní vůně, které se teď nemohu nabažít. Jejím základem je kombinace tří květů: konvalinky, růže a fialky. Můžete si ji užít nejen jako parfémovou verzi (já z praktického hlediska využívám kabelkovou velikost 10 ml), ale i jako tělové mléko.

www.marionnaud.cz



Suchý šampon Naturigin

Každá žena, ať už pracující či maminka, která žije aktivně a nemá dostatek času sama na sebe, ocení tento přírodní suchý šampón. Lze ho aplikovat kdykoliv a kdekoliv a má okamžitý efekt. Já bych bez něj už asi nemohla fungovat, je to takový můj věrný přítel.

www.marionnaud.cz



Hodinky Daniel Wellington

Až do 31. 5. 2018 platí sleva -15 % při zadání kódu naskokvkuchyni na hodinky značky Daniel Wellington. Já je mám doma v barvě Rose Gold a jsem z nich naprosto nadšená.

www.danielwellington.com

GASTRO TIPY MĚSÍCE

Nespresso Nový Smíchov

Na začátku dubna jsem se zúčastnila otvíráčky butiku Nespresso v OC Nový Smíchov, jehož ojedinělý koncept vtáhne do světa kávy každého zákazníka. Díky třem zónám můžete kávu nejen koupit, ale především ochutnat, dozvědět se o ní vše, co vás zajímá a v neposlední řadě si ji v klidu vychutnat.

www.nespresso.com



Bylinca

Nedávno jsem ochutnala "tradičně netradiční" sypané čaje od firmy Bylinca a mohu je jen doporučit. Na první pohled poctivá práce. Ve směsi čaje většinou najdete celé kusy bylin a jejich květů, takže chuť a vůně připravovaného nápoje je opravdu intenzivní.

www.bylinca.cz



Benjamin

Česká gastronomická scéna se rozrůstá o nejmladšího fine diningového člena, a tím je Benjamin. Tato restaurace skrývá hodně emocí a obrovský potenciál. Je totiž absolutně jiná. Mech v interiéru, tajné menu prorostlé historií, sezení u jednoho kulatého baru a sociální restaurační koncept. Závan z gastronomického zahraničí. Já měla tu možnost ochutnat degustační menu a je to opravdu velký zážitek.

www.benjamin14.cz



Nestlé Fitness

Být ženou znamená být vytrvalou a nezlomnou osobností, proto potřebujeme každý den plno energie, abychom vše zvládly a překonaly. Od té doby, co snídám cereálie Nestlé Fitness, které díky svému složení uvolňují energii pozvolna, funguji na 100 %, i když nejsem zrovna vyspalá.

www.nestle-cereals.com/cz/cs/produkty-kampane/znacky/znacka-fitness



Schär

Celiakie je v dnešní době velmi častá a lidé jí trpící jsou odkázáni na omezený výběr pečiva nebo na jeho vlastní výrobu. Naštěstí existují firmy jako je Schär, které se zabývají bezpečnými výrobky a neustále svůj sortiment rozšiřují a inovují. Jejich novinkami jsou např. tři bezlepkové chleby Pan Blanco, Pan Rustico a Pan Multigrano s jedinečnou chutí a poctivou kůrkou.

www.schaer.com



Alpro novinka

Pokud se potřebujete v teplých dnech osvěžit vychlazeným nápojem nebo potěšit dobrým dezertem a zároveň udělat něco pro své tělo, vyzkoušejte novinku - kokosovou řadu Alpro. 100 % přírodní, bezpečné a bezlaktózoové výrobky s nízkým obsahem kalorií si může užít úplně každý.

www.alpro.com



SOLNÝ KVĚT A BYLINKY

Poté, co jsem vyzkoušela mořskou sůl od značky Natural Mallorca, jinou už na dochucování jídel používat nebudu. V kombinaci se středomořskými bylinkami, jako jsou rozmarýn, tymián, oregano, majoránka a saturejka, zdokonalí každé servírované jídlo.

www.naturalmallorca.cz



ČOKOLÁDOVÉ COOKIES



Čokoláda je pokušením snad pro každého, avšak v kombinaci se sladkokyselými višněmi je podle mě její úroveň chutě srovnatelná s vrcholem blaha. Vyzkoušejte tento jednoduchý dezert, kterým uděláte lepší den každému, kdo se do něj zakousne.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 20 minut + 30 minut na vychlazení

Doba pečení: 10 minut

.....

- 125 g hladké mouky
- 140 g třtinového cukru
- 50 g másla
- 20 g kvalitního kakaa
- 50 g kvalitní čokolády
- ¼ lžičky jedlé sody
- 1 vejce
- špetka soli
- několik kapek vanilkového extraktu
- Extra Jam Hamé višeň

.....

- 1) Ve vodní lázni si rozpustíme máslo, cukr, kakao a čokoládu. Po rozpuštění přidáme vejce a vanilkový extrakt.
- 2) V druhé misce si smícháme mouku s jedlou sodou a solí.
- 3) Nakonec do čokoládové směsi postupně přimícháváme sypkou směs.
- 4) Těsto na sušenky necháme 30 minut chladit v lednici.
- 5) Z těsta tvarujeme kuličky, do kterých palcem uděláme otvor, který vyplníme malým množstvím višňového džemu a kouskem těsta otvor zaděláme.
- 6) Kuličky pokládáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme na 180 stupňů 8 - 10 minut.



facebook.com/naskokvkuchyni
Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.



[@naskokvkuchyni](https://instagram.com/naskokvkuchyni)
Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.

ČOKOLÁDOVÝ DORT SRDCE

Když máme ten krásný měsíc plný lásky, můžete sebe i své milované potěšit tímto lahodným čokoládovým dortem. A pokud právě dobýváte něčí srdce, tady máte recept, jak na to.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 30 minut

+ 30 minut na dokončení

Doba pečení: 60 minut

Počet porcí: 12

Na korpus:

- 270 g hladké mouky
- 60 g 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

Na krém:

- 3 tučné tvarohy (přes noc překapané přes látku)
- 300 ml smetany ke šlehání 33 %
- 4 lžíce moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu
- 1 lžička citrónové kůry

Na promazání:

- Extra Jam Hamé jahoda

Na promazání:

- makronky
- čerstvé květiny
- sušené květy



1) Troubu si předehřejeme na 170 stupňů. Připravíme si dortovou formu ve tvaru srdce, kterou si vymažeme máslem a vysypeme hladkou moukou.

2) V rendlíku si rozejdeme máslo a necháme ho vychladnout.

3) Do misky si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva a jedlou sodu. Celou směs promícháme.

4) Do suché směsi postupně přidáváme cukr, vejce, mléko, kávu a máslo. Vše opět důkladně promícháme.

5) Těsto dáme do formy a pečeme na 55 - 60 minut.

6) Korpus necháme vychladnout.

7) Korpus prořízneme vodorovně na tři stejné díly.

8) V robotu si vyšleháme tvaroh s moučkovým cukrem. Poté přidáme smetanu, vanilkový extrakt a citrónovou kůru. Šleháme, dokud není krém hezky tuhý.

9) Korpusy promažeme jahodovým džemem Hamé. Krém si rozdělíme zhruba na tři díly a dvěma díly korpusy promažeme a zbytek použijeme na natření dortu zvenku.

10) Dort ozdobíme makronkami, čerstvými květy a sušenými květy.