

Na skok v kuchyni

KVĚTEN 2019

FOOD AND
LIFESTYLE MAGAZINE

12 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS





KVĚTEN, LÁSKY ČAS...

Tak tu máme zase náš oblíbený květen. Tedy nevím, jestli je i váš oblíbený, ale můj určitě. Nejen, že všechno nádherně kvete a teploty jsou po většinu dní velmi příjemné, máme zde i dva dny volna. A letos nevychází ani na sobotu, ani na neděli, takže nám příjemně zkrátí dva pracovní týdny. Nezapomeňte také na to, že 12. května oslaví svůj den maminky. A od té doby, co jsem sama mámou, si o to víc ještě vážím té své. Poslední rok s Vojtou mi dal dost zabrat, takže jsem si dokázala představit, jak to muselo být náročné pro mou mamku, která přede mnou ještě vychovala dvojčata (o čemž do dne porodu ani nevěděla, protože v té době ještě nebyl ultrazvuk). Kupte jí kytičku, čokoládu nebo jí třeba dejte jen pusu, určitě ale bude ráda, že si na ni vzpomenete. V tomto rozkvetlém čísle se můžete těšit nejen na recept na skvělé asijské rolky nebo na dezert Pavlova, určitě si ale nenechte ujít i filmová a knižní doporučení nebo kosmetické tipy, kterých je tentokrát opravdu požehnaně. Užijte si krásné jarní dny a pokud je tu něco, co by vás v magazínu zajímalo nebo se prostě jen chcete na něco zeptat, určitě mi kdykoli napište ;-)



@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.

S láskou Romana.

CO V KVĚTNU PODNIKNOU?



CESTA ZA DOBRÝM VÍNEM A ODPOČINKEM

Pokud si potřebujete odpočinout, určitě zavítejte na jižní Moravu do Velkých Pavlovic. V Penzionu André zde najdete nejen neskutečný relax, ale také dobré víno a jídlo. Můžete se ubytovat přímo v penzionu André nebo v přilehlých apartmánech, které nabízí i venkovní soukromou vírivku. Nezapomeňte si udělat pěší výlet na rozhlednu Slunečná nebo vyrazit omrknout "hobití" sklípky do nedaleké Vrbice. Na tuto dovolenou, kterou jsme letos v březnu s rodinou strávili právě na tomto místě, budu vzpomínat opravdu ještě dlouho. Více informací najdete ve článku na mém blogu.

bit.ly/slechtitelka

RESTAURACE TRITON

Kreativní kuchyně šéfkuchaře fine diningové restaurace Triton Tomáše Horáka je plná barev, dokonalých tvarů i novátorských postupů. Není se čemu divit. Mladý šéfkuchař pochází z umělecké rodiny a také on sám ve volném čase maluje. Jeho pokrmy jsou nejen vizuálně dokonalé, ale překvapují také využitím moderních technik a nezvyklých kombinací. Za všechny můžeme zmínit unikátní fermentování masa, které u nás není příliš známé.

www.tritonrestaurant.cz



THE BISTRO S PG FOODIES

The Bistro v Londýnské ulici je kosmopolitním místem, které nabízí výborné tapas, snack a mezze. Kromě toho také přichází s květnovou dobrou akcí. Spojili své síly a přesvědčení s food blogery Gábinou a Petrem z PG Foodies. Právě oni přišli s nápadem podpořit Potravinovou banku Praha. Vymysleli pokrm, který se bude v The Bistro podávat během celého května.

Výtěžek přispěje k přiblížení snu Potravinové banky mít nový automobil, kterým budou moci svážet potraviny po expiraci z restaurací, obchodů a naopak dovážet potřebným.

www.bistolondynska.cz



MINI PAVLOVA s Lemon Curd

Na 6 kusů:

- **2 bílky**
- **100 g moučkového cukru**
- **8 g kukuřičného škrobu**
- **1 lžička bílého vinného octa**
- **kapka vanilkového extraktu**
- **špetka soli**
- **citrónový krém Lemon Curd**
- **1 smetana ke šlehání**
- **čerstvé ovoce**
- **máta**

- 1) Na pečicí papír si nakreslete 6 koleček o velikosti zhruba 8 cm (mezi kolečky nechte větší rozestupy).
- 2) Předehřejte si troubu na 150 stupňů.
- 3) Bílky dejte do mísy, přidejte špetku soli a vyšlehejte do hustého sněhu. Během šlehání přidávejte postupně prosátý moučkový cukr. Ke konci přidejte vanilkový extrakt, škrob a vinný ocet.
- 4) Na nakreslená kolečka vytvořte rovnoměrně sněhové hromádky nebo použijte sáček se zdobíčkou.
- 5) V momentě, kdy do trouby dáte plechy, snižte teplotu na 120 stupňů. Během pečení neotvírejte troubu.
- 6) Sníh v troubě sušte 50-60 minut. Pavlova by měla být na povrchu křupavá, ale neměla by zhnědnout.
- 7) Po uplynutí doby vypněte troubu a nechte je uvnitř vychladnout.
- 8) Mezitím si ušlehejte šlehačku.
- 9) Mini Pavlovu ozdobte lžičkou lemon curd, lžící šlehačky, ovocem a mátou.

EBI TEMPURA FUSION ROLL

Před několika týdny jsem absolvovala kurz vaření v Café Buddha pod vedením majitele této skvělé restaurace Štěpána Návrata. Zamilovala jsem se tam do této chuťově vyladěné asijské rolky a o recept vás určitě nemohu ochudit. Mimochodem, pokud si chcete pochutnat na kvalitní asijské kuchyni, určitě navštivte tuto restauraci, kterou najdete v ulici Balbínova.

Na 1 porci:

- 2 tygří krevety (grilované nebo smažené v tempuře)
- 1 rýžový papír
- 30 g salátu (např. friseé, dubový nebo ledový)
- 2 plátky zralého avokáda
- 2 plátky manga
- teriyaki omáčka na dochucení (není nutné)

.....

1) Nejdříve si všechny ingredience nakrájíme na požadovanou velikost.

2) Připravíme si větší talíř, do kterého si dáme trochu vody. Do talíře ponoříme rýžový papír, po několika vteřinách, když papír povolí, ho vyndáme a necháme vykapat.

3) Rýžový papír si položíme na prkénko nebo vlhkou utěrku. Na papír pokládáme salát, avokádo, mango a nakonec krevety. Poté papír zabalíme jako "plínku" a pevně stáhneme (zabalíme jako roládu, aby nám neunikla náplň).

4) Hotový závitok nakrájíme na cca 4 - 6 kusů a podáváme s oblíbenou asijskou omáčkou.



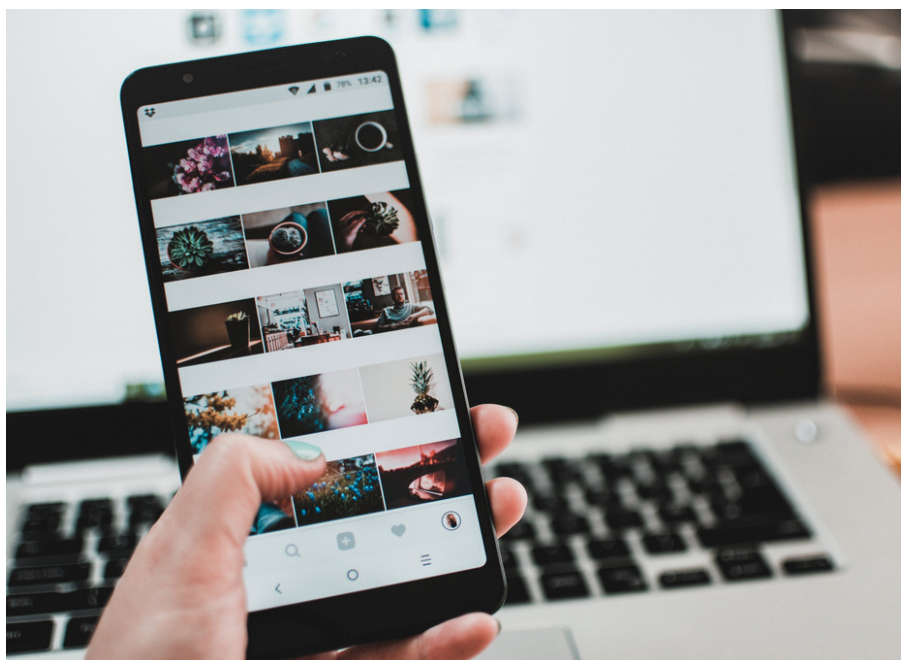
TIP: Pokud máte rádi čerstvé bylinky, můžete závitok ještě doplnit o koriandr, thajskou bazalku nebo třeba mátu.

INSTAGRAM Jsme opravdu už jen čísla?

Když mi bylo osmnáct a měla jsem těsně před maturitou, dlouho jsem se rozhodovala, na jakou vysokou školu se přihlásit. Nikdy jsem neměla ráda být jen číslem na seznamu, a proto jsem si zvolila menší školu, kam jsem se nakonec i dostala. Tato škola byla soukromá, což v mnoha lidech vyvolávalo pocit, že je to něco méněcenného a že si vlastně své vzdělání zaplatíte. Ted', o pár let později, už většina lidí ví, že soukromé školy nejsou o tom, že si je zaplatíte a díky tomu je i dokončíte. Tím vám ale nechci říkat, že soukromé školy jsou lepší než státní nebo že státní lepší než soukromé. Jen bych ráda poukázala na to, jak je hrozně jednoduché soudit ostatní bez toho, aniž bychom o tom něco věděli.

Když se z mých 18 let přesuneme do současnosti, je to přesně 15 let. Ano, je mi 33 let a za svůj věk se nestydím, ale na druhou stranu se snažím neodsuzovat lidi, kterým není příjemné o svém věku mluvit. Každý je prostě jiný a je jen jeho věc, zda se rozhodne o tom podělit s ostatními. Proč ale tento článek vůbec píšou? Protože je tu jedna věc, která mě strašně trápí a v našem "blogerském" světě se poslední dobou vlastně nic jiného neřeší. Už se o tom napsalo hodně článků, ale já mám tak nějak potřebu se k tomu vyjádřit taky. INSTAGRAM, to prokleté slovo, které nás všechny, kteří jsme se do něj přihlásili, už obralo o tolik drahocenných hodin. Žijeme v době sociálních sítí a vzhledem k tomu, co dělám a co mě po většinu času i baví, je velmi těžké se jim vyhnout. Ze začátku byl Instagram takové nevinné místo, kam jste vložili fotku, někdo vám ji olajkoval, okomentoval a bylo to. Nikdo neřešil nějaký algoritmus nebo to, kolik má kdo sledujících nebo komentářů. Jenže každá sociální síť je tak strašně promyšlený projekt, že mi z toho zůstává rozum stát. Panebože, přece se nebudeme posuzovat podle nějakých čísel? Kam ten svět spěje, že jsme došli až tak daleko? Já chápu, že pro firmy, které nabízejí spolupráci, to je důležité, ale firmy by si měly uvědomit, že to nejsou jen čísla, která jsou důležitá. Já sleduji lidi, kteří mají přes 100k fanoušků, ale i lidi, kteří mají třeba 100 fanoušků. Je to jen o tom, zda mě ten člověk baví, ne o tom, jestli má tento měsíc růžový feed nebo nemá, není to ani o tom, že ho sledují všichni, tak já budu taky. Tohle je věc, díky které se mi v hlavě honí už dlouhou dobu, že z něj prostě a jednoduše odejdu. Nehledě na to, že hodiny strávené na Instagramu bych mohla raději věnovat své rodině. Bohužel je velký problém v tom, že bych díky tomu ztratila i fanoušky pro svůj blog, který mě opravdu baví a věnovala jsem mu už tolik času, že mi přijde škoda vše zahodit.





V posledních týdnech jsem hodně omezila mé působení na sociálních sítích. Už nemám fotky naplánované dopředu, abych mohla každý den něco přidat. Přidám klidně jeden den tři fotky a pak zase týden nic. Když jsem čtyři dny v práci, tak většinou neudělám ani jedno stories, ale když je něco zajímavého, tak jich mám klidně dvacet. Víím, že pro někoho, kdo se v sociálních sítích tak nepohybuje, mohou moje řádky přijít až směšné, protože to vlastně směšné je, ale pokud chcete dělat to, co dělám já, chce po vás okolní svět výsledky. Nedej bože, že bych měla u poslední fotky třeba jen třetinu lajků, co má jiná blogerka.

Svět se kvůli tomu ale nezhroutí, tráva zelenější nebude, nebe modřejší také ne, já se jen musím každý den snažit víc a víc se naučit s tím pracovat. Je to totiž jen o mně a o tom, aby si člověk kolem sebe vytvořil takovou pomyslnou bublinu a všechny tyto věci přestal vnímat. Nechci říkat o někom, že si zaplatil fanoušky nebo lajky, je totiž na každém z nás, jak s tím naložíme. A i kdyby si je někdo z nějakého důvodu nakoupil, není to pro mě důvod ho přestat sledovat, když mě třeba dotyčný baví a vyvolává ve mně dobrý pocit. O tom by to totiž mělo být. Chci svým sledujícím přinášet dobrý pocit a je mi jedno, jestli to bude jen jeden člověk, kterého třeba můj Vojta svým tanečkem pobaví, nebo jestli jich bude tisíc. Jsme lidi s masa a kostí a přestaňme se brát jako čísla. I když moc dobře víím, že nás některé firmy takto berou, já se snažím na to nemyslet. I když jsem si nikdy nové fanoušky nezaplatila, i když nemám třeba tolik lajků jako někdo jiný, dělám to pro radost a pro ty, kteří mě sledují. Snažím se jim sdělit moje myšlenky a dělám to jen a jen podle svých pravidel. Budu hrozně ráda, když se díky tomuto článku nezamyslíte jen nad sociálními sítěmi, ale také nad skutečným životem, protože v něm je to úplně stejné. I když je to někdy hrozně těžké, pokusme se nesoudit lidi na první pohled. Každý by si měl žít svůj život tak, jak ho žít chce a neohlížet se na ostatní. A ti ostatní by ho za to neměli odsuzovat. Čas je totiž jedinou věcí, která vám může utéct. Proto teď zavírám počítač a jdu se věnovat Vojtovi, protože ten mi roste jako z vody.



S láskou Romana.

FILMOVÉ A KNIŽNÍ TIPY

ROK NA TRHU

Velkoformátové leporelo ve stylu oblíbeného Roku v lese dětem tentokrát představí barvitý život prodejců na trhu a jejich zákazníků. Zjistí, jak místní slaví svátky, jak se vypořádávají s rozmary přírody nebo jak se mění nabídka na stáncích v jednotlivých ročních obdobích.

www.hostbrno.cz



PÁTRÁNÍ

Od té doby, co jsem se stala mámou, vnímám všechno, co se týče dětí, mnohem intenzivněji. A pokud se jedná o únos, je to ještě mnohem horší. Neskutečně napínavý film, který je plný zvratů, vás bude bavit celou dobu.

ALENA MORNŠTAJNOVÁ - TICHÉ ROKY

Nový román Aleny Mornštajnové je jiný než ty předchozí. Autorka slavného románu Hana se tentokrát rozepsala o rodinných dramatech, kde hlavní roli nehrají velké dějiny, ale náhody a lidské charaktery. Stejně jako u románu Hana však jde o silný, strhujícím způsobem vyprávěný příběh, který si čtenáře podmaní od první do poslední stránky.

www.hostbrno.cz



ŽIVOT DAVIDA GALEA

Tento film je již z roku 2003, ale je jedním z mých nejoblíbenějších, takže si ho jednou za čas pustím znovu. Velké téma trestu smrti je hlavním scénářem filmu. Nejen, že vás spousta věcí ve filmu překvapí, počítejte ale také s tím, že se vám určitě zvýší napětím tep.



MOST ŠPIÓNŮ

Tom Hanks bývá většinou zárukou kvality. A u tohoto filmu je tomu opět tak. Když se k tomu ještě přidá Steven Spielberg jako režisér, vznikne perfektní film. Historické drama, které se odehrává v období studené války, je plné napětí, zvratů a nečekaných zápletek.



TIPY MĚSÍCE



Bezlepkové sušenky Hoops Schär

Značka Schär se snaží neustále představovat nějaké novinky. Tentokrát to jsou bezlepkové sušenky s medem, které si můžete dát jen tak nebo z nich připravit třeba oblíbený dezert.

www.kleis.cz



BARISTA CREATIONS: nová stálá řada káv

Ti, kteří ve svém šálku kávy s mlékem hledají hořkost, kyselost, plné tělo a výraznou chuť i aroma, je naleznou v řadě BARISTA CREATIONS od Nespresso. Aby tato luxusní řada káv vyhovovala všem spotřebitelům, bylo vytvořeno několik různých směsí, každá z nich se jedinečným způsobem pojí s mlékem. Z každé směsi můžete připravit mnoho různých receptů, od malé kávy cortado po větší cappuccino.

www.nespresso.com



Nutrilon 3 Batolecí mléko

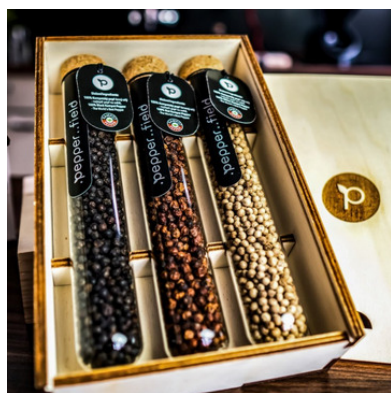
Každé batole potřebuje pro svůj vývoj dostatečný přísun živin a vitamínů. O to více při jamích teplotních změnách, kdy jeho imunitní systém musí pracovat na 100 %. Pomoci doplnit příjem vitamínů v rámci pestré a vyvážené stravy může dětem (pokud nejsou kojené) batolecí mléko Nutrilon, které obsahuje prebiotika a vitamíny A, C a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému. Vojta si ho vychutnává ráno a večer od doby, co mu byl rok. Na nutriklub.cz naleznete nejen info o tomto mléku, ale i odpovědi na nejčastější otázky nebo zde můžete využít chat s odborníky. Batolecí mléko může být pouze součástí smíšené a vyvážené stravy dítěte. Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců a batolat.

www.nutriklub.cz

Pepper Field

Jako první v ČR a jedni z mála v EU dováží z Kambodži vzácný Kampotský pepř – nejlepší pepř světa, který osobně vykupují od jejich přátel farmářů za férové ceny a snaží se tak znovu nastartovat kambodžskou ekonomiku tam, kde je to nejvíce potřeba. U nás pepř balí do obalů od českých designérů, které jsou vyrobeny s láskou z českého skla a dřeva. Zároveň spolupracují s nejlepšími českými šéfkuchaři a restauracemi.

www.pepperfield.cz



Nemléko

Nevíte, co si dát ke svačině? Já si jednou za čas dám s velkou chutí Nemléko. Mé nejoblíbenější je vanilkové a ledová káva.

www.nemleko.cz



Mrož Až na dřeň

Klasický jahodovo-tvarohový Mrož přelítý jahodovou dřeví. Letošní novinka je krásně osvěžující a tato kombinace, jahoda a tvaroh, je stejně má nejoblíbenější. Můžete ale ochutnat i maracuju s broskví v meruňkové dřeví.

www.primazmrzlina.cz



Exkluzivní mixér bamix®

Jamie Oliver

Švýcarská značka bamix® a šéfkuchař Jamie Oliver spojili své síly, zkombinovali odborné znalosti světové úrovně a vašeň pro jídlo a výsledkem je exkluzivní tyčový mixér. Tuto novinku přináší na český a slovenský trh společnost Potten & Pannen – Staněk.

www.popasta.cz



OŠETŘENÍ PLAZMOU

Před nedávnem jsem dostala nabídku, která se v mém věku již neodmítá. Bylo mi nabídnuto, abych absolvovala tři terapie vlastní plazmou. Tato inovativní ACP metoda by měla pleť regenerovat a zpomalovat proces stárnutí. Vzhledem k tomu, že se jedná o aplikaci vlastní plazmy, neváhala jsem a rozhodla se tento zákrok absolvovat. Spousta z vás mi psalo, jak jsem se zákrokem spokojená, proto jsem se rozhodla sepsat krátký článek.



Co je vlastně terapie vlastní plazmou?

Metoda ACP® je vysoce účinný způsob, jak zmírnit projevy stárnutí pomocí těla vlastních látek bez použití antikoagulantů, separačních gelů, aktivátorů a toxinů. V průběhu ošetření vám odebereme několik mililitrů krve, ze které unikátním způsobem získáme plazmu, která v sobě nese růstové faktory obsažené v krevních destičkách. Tyto růstové faktory jsou nepostradatelné pro spuštění regeneračních procesů, které jsou klíčové ke stimulaci tvorby kolagenu, elastinu a nových cév. Tuto vaši plazmu pak aplikujeme na ošetřovaná místa. Výsledkem bude obnovení vaší přirozené krásy. Kůže bude vypnutá, projasněná, dojde ke zlepšení její elasticity a struktury.

Jak to probíhalo a jak jsem s výsledkem spokojená?

Zatím jsem absolvovala dva ze tří zákroků a výsledek je den ode dne viditelnější. U mě jsou nejvíce znatelné hluboké vrásky na čele a "prohlubně" po neštovicích. Pleť je ale zároveň taková "šťavňatější".

Celý zákrok trvá cca 1,5 hodiny. Nejdříve vám tvář odličí a natrou krémem, který vám obličej znecitliví. Po cca 40 minutách se odebere 15 ml krve, která se nechá ve speciálním stroji odstředit. Vzniklá plazma se poté aplikuje do míst, kam je to nejvíce potřeba. Nakonec je celá tvář natřena speciální mastí, která urychluje hojení po zákroku. Všechny zákroky jsem absolvovala na klinice GHC Klinika Praha, kterou najdete v Krakovské ulici nedaleko Václavského náměstí. Ještě vám dám konečné dojmy a srovnávací fotky vědět po všech třech zákrocích, abyste viděli, jaká změna u mě proběhla.



Podrobnosti o tomto ošetření najdete na stránkách www.smartaging.cz.

KOSMETICKÉ TIPY



OČNÍ KRÉM ERBORIAN CC EYE

Oční CC krém se zkrášlovací recepturou 3 v 1 zajistí pokožce okolo očí jas, hydrataci a dokonale přirozený vzhled. Krém obsahuje tygří trávu, která napomáhá k regeneraci pleti, a tak bojuje proti viditelným projevům stárnutí v očním okolí. V nabídce je krém pro světlejší nebo střední tón pleti.
www.marionnaud.cz

NATURALIUM THE ONE

Kůra 12 v 1 s kaméliovým olejem, manukovým mlékem a keratinem poskytující 12 klíčových účinků, díky kterým je na vlasech dosaženo neuvěřitelných výsledků už po jediné aplikaci. Kůra je vhodná pro všechny typy vlasů.
www.notino.cz



PALETKA OČNÍCH STÍNŮ PRECIOUS EYESHADOWS

V parfumeriích Marionnaud také nezapomněli na Den matek. Mě uchvátila tato nádherná paletka, kterou můžete zakoupit za 299 Kč. Na výběr je 10 perleťových očních stínů, od lasturové růžové až po zářivě purpurovou, či teplejší odstíny od zlaté po broskvovou.
www.marionnaud.cz



ŘASENKA VOLUME SUPREME MASCARA ARTDECO

Z nové kolekce Make up your sunset stories 2019 značky Artdeco jsem si nejvíce oblíbila tuto řasenku. Inovativní kartáček přináší ohromující a intenzivní objem a řasy krásně oddělí a zvýrazní.
www.artdecoshop.cz



HYGGE HAIR SPRAY WAX NATULIQUE

Najít příjemný stylingový přípravek, který decentně zdůrazní přirozenou strukturu vlasů, jemně vlasy fixuje, a ještě o ně pečuje přírodními ingrediencemi, dá někdy zabrat. Novinka od dánského NATULIQUE – pružný veganský HYGGE HAIR SPRAY WAX přesně taková je. Jemně vlasy zafixuje, zvýrazní jejich strukturu a zároveň nechá vlasům svou vlastní pružnost, lehkost. Na rozdíl od řady běžných vosků vlasy nemastí. Prostě pohodový, přirozený účes ve stylu HYGGE.
www.natulique.cz



DÁREK KE DNI MATEK OD LUSH

Nevíte, co koupit své mamince ke Dni matek? Lush připravil pro tuto příležitost nádherné dárky. Osobitá dárková plechovka v květinovém psychedelickém designu inspirovaném tvorbou Fridy Kahlo ukrývá poklad, který někomu vykouzlí parádní koupelové zážitky.
cz.lush.com



SAMOOPALOVACÍ PĚNA MINETAN

K samoopalovacím pěnám jsem byla dlouho skeptická. Moje dřívější zkušenosti nebyly vůbec dobré. Když jsem ale vyzkoušela tuto, byla jsem nadšená. Měla jsem k ní totiž i speciální rukavici, pomocí které se pěna hezky a rovnoměrně roztírá. Pak už záleží jen na vás, jak dlouho si ji necháte na sobě působit. Tím si regulujete i intenzitu opálení.
www.profiskin.cz



CLARINS BRONZING COMPACT

Za mě asi nejkrásnější produkt z limitované letní edice od značky Clarins. Tato varianta bronzujícího pudru je speciálně navržena pro ty, kdo hledají jemné zlatavé prozáření. Třpytivý bronzer dodává jemný nádech opálení, rozjasňovač oživuje prozáření a růžová tvářenka dodá pleti zdravou barvu. Letní limitovaná edice bude v první polovině května k sehnání v parfumeriích Fann a po 14 dnech exkluzivity ji najdete i v jiných.

HYALU B5 SÉRUM OD LA ROCHE-POSAY

První dermatologická péče proti vráskám od La Roche-Posay pro vyplnění a obnovu pleti. Toto úžasné hydratační sérum s kyselinou hyaluronovou je vhodné pro všechny typy pleti. Značka La Roche-Posay k tomuto séru nabízí i hydratační a oční krém.
www.laroche-posay.cz



CAVIAR RAPID REPAIR SPRAY ALTERNA

Rozjasňující sprej napěchovaný vitamíny, který vlasy oživuje a dodává jim okamžitý lesk, hydrataci a pružnost. Pomáhá vlasům v boji proti stárnutí způsobenému přibývajícím věkem, chemickými přípravky a tlaky vnějšího prostředí. Lze použít jako tepelnou ochranu před stylingem nebo jako finiš pro okamžitý závoj lesku.
obchod.salononline.cz