

Leden 2018

Na skok v kuchyni

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE

Zdarma



ROK 2018 PLNÝ ZMĚN

Člověk by nikdy nevěřil, jak se mu změní svět s narozením dítěte. Věděla jsem, že to bude změna, ale že se vám život otočí o 180 stupňů, to jsem nečekala. Samozřejmě v pozitivním slova smyslu. Minulý úvodník jsem vám psala ještě s břichem, tento už píšu s Vojtou vedle sebe. Vojta je dochvilný po mamince a tatínkovi, takže přišel na svět přesně v den jeho termínu, 25. 11. 2017. O tom, jak probíhal porod, pobyt u Apolináře a následné dny doma vám jednou sepíšu celý článek, protože to nelze popsat jen na pár řádků. I když je to teď náročnější období, díky tomu, že je Vojta opravdu moc hodný, pomalu začínám zpátky najíždět do svého režimu a mohu už pár hodin denně pracovat a věnovat se blogu. Určitě se nemusíte bát velkého výpadku, i když taková aktivita, jaká byla před ním, už asi nebude. Ráda bych vám tímto všem popřála šťastný nový rok 2018, především hodně zdraví, protože bez toho nefunguje v našem životě nic. Užijte každého dne a buďte šťastní.

S láskou Romana



LEDNOVÉ TIPY

Filmový tip

Naprostí cizinci

Moc času teď na sledování filmů nemáme, takže když už si na nějaký čas uděláme, pečlivě vybíráme, jaký film budeme sledovat. Tento jsme si nechali doporučit od kamarádů a rozhodně jsme neprohloupili. Film se odehrává u večere, kde se sejde skupina dlouholetých přátel. V hlavě se jim ale zrodí nápad, že celý večer budou mezi sebou sdílet všechny přichodící hovory a SMS. Sami se už podívejte, jak se celý večer zvrtně.



Oblíbený blog

P&G foodies

Moje velká inspirace - Gabča a Petr, ze kterých se stali naši přátelé. Na jejich blogu nenajdete jen zdravé a chutné recepty, ale i nádherné fotky a cestovatelské tipy. Zároveň provozují e-shop Honest market, kde můžete zakoupit zdravé potraviny, kuchařky nebo ekodrogerii.

www.honestmarket.cz

www.pgfoodies.com



Kam vyrazit



FARMA Steak&Fish Restaurant

Pokud budete v Krkonoších, určitě se zastavte ve Vrchlabí v restauraci Farma, kterou má na svědomí šéfkuchař Lukáš Čížek. Můžete si zde pochutnat na vynikajícím steaku nebo na dobré rybě. V době obědů se můžete zastavit na denní zvýhodněné menu. Za mě je to jedna z nejlepších mimopražských restaurací.

farma-restaurant.cz

Knížní tip



Mámě

V posledních dnech díky starosti o malého Vojtu občas zabrousím i na weby o dětech. Do ruky se mi zároveň dostala knížka Mámě, kterou napsala Vanda Schreierová, která je v oboru péče o miminko velkou odbornicí. Na jejím webu si můžete zakoupit nejen knížku Mámě, ale také videokurzy Vaničkování, Baby masáže nebo Handlingu.

www.vanickovani.cz

ZDRAVÉ VAFLE

Pokud použijete bezlepkové ovesné vločky, máte skvělé a zdravé vafle i pro ty, kteří trpí celiakií. Nejen, že si díky nim můžete vykouzlit úžasnou snídani, ale můžete s nimi překvapit i svoji návštěvu, která dorazila na odpolední kávu.

Na 3 - 4 vafle:

.....
2 vejce
2 lžičky třtinového cukru
1 lžičce rozpuštěného kokosového oleje
30 g mandlové mouky
25 g ovesných vloček (namletých)
20 g kokosu (namletého)
.....

.....
½ lžičky prášku do pečiva
špetka soli
několik kapek vanilkového extraktu
Extra Jam Hamé malina
řecký jogurt
pekanové ořechy
.....

1) V robotu vyšleháme vejce s cukrem do světlé pěny. Přidáme povolený kokosový olej, mandlovou mouku, namleté vločky, namletý kokos, prášek do pečiva, sůl, vanilkový extrakt a vše promícháme.
2) Pečeme ve vaflovači cca 5 minut (ze začátku ho neotevíráme).
3) Vafle podáváme s malinovým džemem, řeckým jogurtem a pekanovými ořechy.



BRAMBOROVÉ TAŠTIČKY SE ŠVESTKAMI A POVIDLÝ

.....
350 g vařených brambor
75 g hrubé mouky
50 g dětské krupičky
15 g bramborového škrobu
1 menší vejce
velká špetka soli
švestková povidla Hamé na
naplnění taštiček
vejce a strouhanka na
obalení
250 g švestek
2 lžíce švestkových povidel
Hamé
tuk na smažení (nejlépe
přepuštěné máslo s olejem)
.....

- 1) Uvařené brambory nastrouháme (příp. prolisujeme) a necháme je vychladnout. Smícháme je s moukou, krupičkou a škrobem. Poté přidáme vejce a sůl a vypracujeme hladké těsto, které vyválíme na plát vysoký cca 3 - 5 mm.
- 2) Vykrajujeme kolečka o průměru cca 5 cm, které plníme povidly. Taštičky pevně uzavřeme a kraje přimáčkneme vidličkou.
- 3) Obalujeme je v rozšlehaných vejcích a ve strouhance.
- 4) Smažíme je na oleji do zlatova.
- 5) Na omáčku si nakrájíme švestky na měsíčky, krátce je na pánvi orestujeme a přidáme povidla.
- 6) Krokety podáváme přelité švestkovou omáčkou.

TIP: Pokud nechceme taštičky smažit, můžeme je pouze vhodit neobalené do vařící vody a až vyplavou na povrch, vyndáme je.





DOMÁCÍ GRANOLA

Pokud rádi snídáte müsli, určitě sáhněte po domácí verzi. Moji oblíbenou kombinaci najdete právě v tomto receptu, který si ale můžete přizpůsobit podle vlastní chuti.

.....
200 g ovesných vloček (špaldové, žitné, v případě bezlepkové diety bezlepkové vločky)
50 g strouhaného kokosu
70 g slunečnicových semínek
50 g třtinového cukru
větší špetka himalájské soli
½ lžičky skořice
3 lžice rozpuštěného medu
3 lžice pomerančové marmelády
Hamé
3 lžice rozpuštěného kokosového oleje
100 g sušených brusinek
.....

- 1) V míse smícháme všechny suché ingredience kromě brusinek, přidáme kokosový olej, marmeládu a med, dobře promícháme a rozprostřeme rovnoměrně na plech.
 - 2) Pečeme na 160 stupňů 15 minut, poté granolu promícháme a dáme péct na dalších 10 minut.
 - 3) Granolu vytáhneme z trouby a necháme vychladnout. Nakonec smícháme se sušenými brusinkami. Skladujeme v uzavíratelné sklenici.
- TIP:** Nejlahodnější je granola servírovaná s jogurtem nebo chia pudinkem. Jako obměnu můžeme použít jiné vločky, např. špaldové či pohankové. Pokud chceme výraznější chuť granoly, nahradíme pomerančovou marmeládu marmeládou malinovou nebo višňovou.

Zdraví především



V prvním měsíci v novém roce vždy bývá hlavním tématem hubnutí, zdravá strava a cvičení. Letos tomu není jinak, a proto jsem se spojila s odborníci na zdravou stravu Janou Thompson, manažerkou sortimentu "Zdravý svět" potravinového řetězce Globus a zeptala se jí třeba na to, jaké budou trendy ve zdravém stravování pro rok 2018.

Jani, můžete nejdříve čtenářům magazínu Na skok v kuchyni říci, jak jste se dostala k vaší práci?

Prvním impulsem byl můj zdravotní stav, kvůli kterému jsem se o zdravou výživu začala zajímat. V 18 letech jsem začala mít zásadní problémy s trávením a klasická medicína nebyla řešením. Proto jsem musela kompletně změnit svůj jídelníček a stal se ze mě makrobiotik. Další roli sehrálo onemocnění rakovinou v rodině, což přimělo celou rodinu přehodnotit životosprávu a celkový životní styl. V průběhu života jsem pak prošla několika fázemi, kdy jsem zkoušela, jaká strava mému tělu nejvíce vyhovuje.

Několik let jsem žila v Kalifornii, kde jsem pracovala v nadnárodní společnosti v oboru osobnostního rozvoje. Moc mě baví obchod a budování obchodních vztahů s prioritou na zákazníka, což se mi podařilo převést i do mé současné práce. Při jedné z návštěv v Praze jsem byla oslovena s nabídkou práce v Globusu a jejich chystané zajímavé „stravovací revoluce“. Velmi jsem vnímala rozdíly ve stravování a nabídkou potravin v Čechách a v zahraničí, proto se mi líbila představa, že zákazníkům nabídneme co nejpestřejší sortiment produktů společně s nejlepším servisem a podporou. Zdravý svět Globus je dnes, po dvou letech, moje „dítě“. Ne vždy šlo vše jako po másle, zažili jsme rozhodně i těžké chvíle a máme před sebou ještě dlouhou cestu, ale s prozatímním výsledkem jsou zákazníci spokojeni, což dělá spokojenou i mě.

Přijde mi, že zájem o zdravé potraviny rok od roku roste, je tomu opravdu tak?

Ano, myslím, že poptávka opravdu roste. Motivací je mnoho, ale primárně vnímám dvě – zdraví a image. Být fit a zdravý je dnes trendy, ale zároveň jde o základní lidskou potřebu. Tato kombinace umocňuje vývoj a zájem o zdravé potraviny. I když v tom, co je a není zdravé, je ještě stále často nejasno, snažíme se identifikovat, co našemu tělu dělá dobře a co je zdraví prospěšné.

Souvisí s tím také to, že se zlepšuje diagnostika různých onemocnění, s tím i počet identifikovaných zdravotních zátěží. To způsobuje tlak na sebevzdělání v rámci prevence a řešení zdravotních komplikací. Také ve školách už narůstá všeobecná vzdělanost v oblasti výživy a volby potravin. Je snaha také o řešení stravy ve školní kuchyni. I když dle mého názoru je tohle běh na dlouhou trať.

Jaké jsou vaše nejoblíbenější potraviny? Co najdeme u vás v lednici pokaždé?

Najdete u mě vždy rostlinné mléko (do kávy), bio bazalkové pesto, veganskou tatariku a majolku, houby a zeleninu. V čerstvých potravinách hodně experimentuji a snažím se jimi neplytvat, takže se u mě v lednici střídají. Zato v trvanlivých potravinách mám zásobu jak na 3. světovou válku. Kamarádky se mi rády prohrabují v zásobách, protože tam mám velké zajímavůstky a chuťovky. Baví mě objevovat nové kombinace potravin.

Co u mě rozhodně nenajdete je maso a mléčné potraviny. Vegan už ze mě není, ale mám svoji zásadu, že živočišné potraviny konzumuji zásadně mimo domácnost, abych se přes týden stravovala co nejlépeji a lépe se mi tak fungovalo. Navíc po intenzivních školeních na téma kuchyňské hygieny a díky tomu, že je můj otec veterinář, vím, jak je těžké opravdu vyčistit krájecí plochu po masu a zabránit tak přenosu nežádoucích složek třeba na zeleninu. Nechci to podcenit, proto jsem to vyřešila tímto způsobem. A zároveň jsem lenoch, takže tahle metoda mi funguje. O to víc si maso užiji v restauraci.



Já sama moc neuznávám rapidní změny jídelníčku. Postupné změny jsou pro většinu lidí přijatelnější a díky tomu i trvalejšího charakteru. Jaký na to máte názor?

Myslím, že záleží na tom, co měníme. Pro mě je třeba rapidní změna i to, když se rozhodnu vynechat kávu. Udělám to ze dne na den, tři dny mám „absták“, ale pak je mi dobře. A mě to takhle vyhovuje, protože mám šanci vnímat ten rozdíl. Pravidelně třeba měním svůj jídelníček v létě a na zimu, a to poměrně zásadně, ale je pravda, že změna není rychlá, ale pozvolná. Pokud však moje rapidní změna bude spočívat v omezení cukru nebo mléčných výrobků, tak to bude vypadat jinak, než když se rozhodnu jíst hodně luštěnin. Na spoustu potravin máme

vybudovanou závislost, a to nejen emoční (čokoláda, káva, mléko), ale i fyzickou (cukr, alkohol). Jedna věc je, co rapidní změna udělá s naší psychikou a druhá, co udělá s naším tělem. Rapidní změna je zrádná v tom, že většinou cítíme spoustu nechtěných reakcí našeho těla a myslí, což má za výsledek, že to málokdo vydrží. V tom je určitě lepší postupovat tak, aby nám v procesu změny bylo vždycky víc dobře, než nedobře. Co si budeme povídat, lidi jsou od přírody leniví a změny jsou pro nás energeticky náročné. Proto je potřeba dělat vše s láskou. Když měnit, tak ideálně v období, kdy nemáme moc stresu (třeba na dovolené) a ideálně s někým, kdo nás v tom podpoří.

Jak hodnotíte produkt Mana?

Mana je vnímána jako revoluční a lehce kontroverzní koncept stravování, který chci v Globusu využít primárně pro zákazníky, kteří potřebují řešit situace, kdy kvalitní a vyvážená strava je pro ně obtížně realizovatelná. V našem běžném sortimentu Zdravého světa máme převážně tzv. „vstupní potraviny“, jelikož zákazníci Zdravého světa rádi tvoří. Nicméně se nikdo nevyhneme situacím, kdy uvařit či připravit jídlo je prostě náročné či nepraktické. Pro mě to jsou situace jako delší jízda autem, výšlap na hory, dlouhé pracovní dny plné porad, kdy nechci jíst těžká jídla či vůbec nemám čas si něco zakoupit či ohřát svoje vlastní jídlo. Nebo například snídaně, jejíž přípravu pravidelně opomínám na úkor delšího spánku. Každý má situaci jinou. Přesně pro tyto životní momenty chceme zákazníkům nabídnout Mana výrobky, aby tak s naší nabídkou mohli vykrýt co nejvíce okamžiků, kdy mohou selhat ve správné volbě toho, co si dát. Mana je lehce stravitelná, uspokojí chuť a je praktická, protože se nemusí chladit. Navíc je prakticky balená, takže třeba do auta je ideální, protože mi supluje bagety, které běžně drobí. Po Mana drinku můžu plně fungovat a nemám po ní únavový útlum.

Jaké budou trendy ve zdravém stravování pro rok 2018?

Myslím, že na hlavních příčkách se udrží oblíbený kokos. Bude narůstat zájem o bezlaktózové produkty. Velký potenciál má tapioka a její produkty. Silný bude i nadále trend vysokoproteinových výrobků.





ČOKOLÁDOVÉ PALAČINKY

Když jsem byla malá, palačinky byly moje oblíbené sladké jídlo. Zůstalo mi to i v dospělosti. Nikdy jsem ale nezkusila palačinky čokoládové. Nejen, že krásně vypadají, ale výborně také chutnají.

.....
Těsto na palačinky (na cca 5 kusů):

90 g hladké mouky

200 ml plnotučného mléka

1 vejce

35 g kokosového (třtinového) cukru

15 g kvalitního kakaa

máslo

20 dkg hladké mouky

7 dkg cukru krupice

14 dkg tuku (máslo + Hera)

2 žloutky

.....

.....
Na plnění:

malinová nebo višňová marmeláda

.....

.....
Na ozdobu:

maliny, borůvky, passion fruit,

čerstvá máta

.....

1) Do vyšší nádoby si dáme všechny suroviny na těsto na palačinky a zlehka promícháme metlou. Poté vezmeme tyčový mixér a směs promixujeme.

2) Rozpálíme si pánev, na kterou dáme vždy zhruba ½ lžičky másla. Palačinky opékáme z obou stran.

4) Každou palačinku promažeme marmeládou.

5) Zdobíme ovocem a čerstvou mátou.

TIPY MĚSÍCE

Provoní

Originální květinový ateliér, ve kterém si každý určitě vybere svoji vyvolenou květinu. Já se už dlouho chystám na nějaký workshop, který zde pořádají. Prodejnu najdete v Praze na adrese Bělehradská 58. www.provoni.cz



Omlazující balzám na rty Oriflame

V těchto zimních měsících mám neustále suché rty a dlouho jsem hledala balzám, který by mi vyhovoval. Před nedávnem jsem ale vyzkoušela tento balzám v odstínu Nude, který mi rty krásně hydratuje a chrání před popraskáním. www.oriflame.cz



Pokud hledáte opravdu originální dárek, podívejte se na eshop firmy Bewooden, kde najdete dřevěné motýlky, kšandy, peněženky nebo třeba klobouky. Já si jejich výrobky oblíbila tak, že už mám doma od nich úžasný klobouk. www.bewooden.cz

Bewooden

www.bewooden.cz

Raw Bakers

Rodinná firma nabízí produkty, které jsou vhodné pro vegany, jsou bez lepku, bez laktózy a přidaného cukru. Jejich snax můžete zakoupit nejen přes e-shop, ale najdete je i ve vybraných prodejnách Billa. www.rawbakers.cz

www.rawbakers.cz

Betty Brands

Majitelkou e-shopu Betty Brands je úžasná žena a maminka Pája, kterou jsem poznala na workshopu pečení cupcaků. Mě, jako novopečenou maminku, samozřejmě zaujaly originální podkolenky, které můžete v obchodě zakoupit nejen pro svou ratolest, ale i pro sebe. www.bettybrands.cz

