

ŘÍJEN 2017

Na skok v kuchyni

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE

Zdarma



ČAS VONNÝCH SVÍČEK A SVAŘENÉHO VÍNA



Podzim je pro mě nejkrásnější roční období. Podle průzkumů je ale prý nejméně oblíbený. Já to mám s podzimem přesně naopak. Miluji ty krásné chvíle, kdy dorazím z práce domů, zapálím vonné svíčky, uvařím si dobrý čaj a zachumlám se do deky. K tomu si s manželem pustíme nějaký hezký film, užíváme si jeden druhého a chvíle absolutní pohody. Zároveň je to i období, kdy mám mnohem více času na to, abych se věnovala blogu. Víkendy trávím většinou vymýšlením nových receptů, zkoušením kosmetických novinek a plánováním dalších čísel magazínu. Doufám, že si říjnové číslo užijete stejně, jako já jsem si užila jeho přípravu.

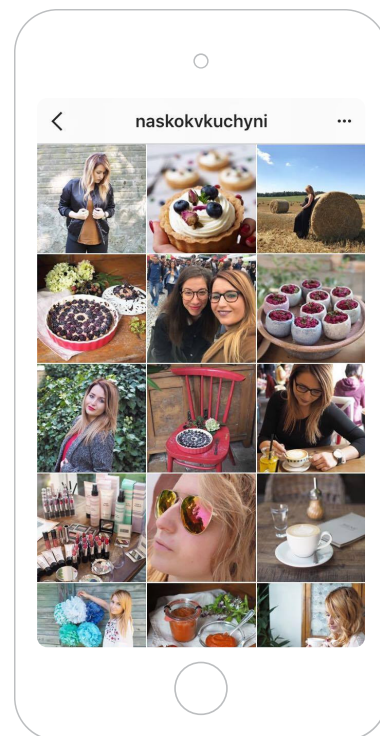
S láskou Romana



Rtěnka, která vydrží
i dlouhou večeři



Svařené víno s
karamellem pro chvíle
pohody



Semínkový chléb pro
lepší trávení

Pokud mě ještě nesledujete na Instagramu, určitě to co nejdříve napravte. Najdete mě tam jako @naskokvkuchyni a každý den mě můžete sledovat i na Insta stories.

TIPY NA ŘÍJEN

Filmový tip



První republika II.

Do první série tohoto českého seriálu jsem se úplně zamilovala. Od září 2017 vysílá ČT1 další díly tohoto prvorepublikového seriálu.

Knižní tip

Kuchařka Manželé v kuchyni

V poslední době se roztrhl pytel s kuchařkami blogerů. Na tuto jsem se ale těšila opravdu hodně, protože dobře vím, jakou práci si Marika a Jirka z blogu Kitchen Story dávají s každým receptem, který prezentují na svém blogu. Kuchařka je navíc bezlepková, takže se hodí i pro osoby, které trpí celiakií.



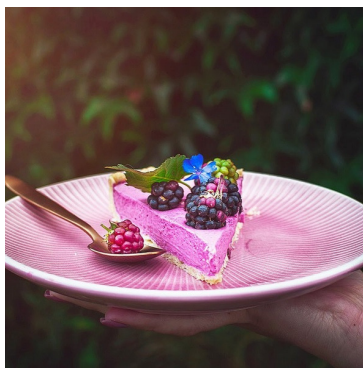
Kam vyrazit



Cukrárna Myšák

Tuto cukrárnu, kterou otevřel v roce 1904 František Myšák, si vzala pod svá křídla síť podniků Ambiente. Sladkosti sem dodává Café Savoy a já jsem moc zvědavá, jestli bude cukrárna Myšák stejně tak úspěšná jako většina podniků, které doposud Ambiente otevřelo.

Oblíbené blogy



Cat&Cook

Jestli jsem si oblíbila nějaký blog, tak je to právě překrásný blog kamarádky Ivči, která má v oblibě vaření a pečení především z kvalitních surovin. Nejvíce mě baví její překrásné fotky na Instagramu.

www.catandcook.cz



Anne au Chocolat

Ze zahraničních blogerek ráda sleduji právě tento blog. Její dezerty musí lahodit snad každému gurmánskému oku.

www.anneauchocolat.dk



facebook.com/naskokvkuchyni

Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.



[@naskokvkuchyni](https://www.instagram.com/naskokvkuchyni)

Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.

SEMÍNKOVÝ CHLÉB

Dlouhou dobu mě lákalo tento recept vyzkoušet. V situaci, kdy mě zdravotní důvody donutily omezit bílou mouku, přišel jeho čas. A když jsem ho poprvé upekla, věděla jsem, že si ho budu ráda péct znovu a znovu. V momentě, kdy jsem dala fotku tohoto semínkového zázraku na Instagram, ozvalo se mi mnoho z vás a chtěli jste po mně recept. Těchto receptů je na internetu spousta, ale každý si vždy přizpůsobí množství jednotlivých semínek a oříšků podle své chuti. I já jsem ho zkoušela ve více variantách a vždy se povedl. Určitě budu ráda, když mi dáte vědět, jak vám tato moje kombinace chutnala.



.....
130 g slunečnicových semínek
130 g ovesných vloček (v případě bezlepkové diety použijte bezlepkové)
20 g dýňových semínek
70 g lískových oříšků (nahrubo nasekaných)
60 g lněných semínek
40 g sezamových semínek
25 g chia semínek
25 g psyllia (rozpustná vláknina)
2 lžičky himalájské soli
1 lžíce vinného octa
1 lžíce medu
3 lžíce kokosového oleje
350 ml vody
.....

- 1) Do mísy dáme všechny sypké suroviny.
- 2) V druhé misce si připravíme vlažnou vodu smíchanou s kokosovým olejem, solí, medem a vinným octem, přidáme k sypké směsi a krátce promícháme.
- 3) Těsto na chléb přendáme do dobře vymazané formy (nejlépe kokosovým olejem) a dobře upěchujeme.
- 4) Takto připravený chléb necháme nejméně dvě hodiny (případně přes noc) odležet.
- 5) Chléb pečeme na 180 stupňů cca hodinu (pokud máte formu silikonovou, v polovině pečení chleba překlopte na mřížku a dopečte bez formy, aby byl povrch křupavý).





ŠVAŘENÉ VÍNO S KARAMELEM

I když teď nesmím sladké, na tohle se po porodu opravdu těším. Švařené víno totiž miluji. Především tedy to po domácku udělané. Takže první, co si po porodu půjdu dát, bude švařák a trdelník, ten mě totiž teď straší i ve snech. Výhodou tohoto receptu je, že si karamelový základ můžete připravit předem a nechat v lednici připravený k použití. Uleželý získá ještě lepší chuť a vůni.

.....
2 l červeného vína
500 g třtinového cukru (můžeme použít i bílý)
200 ml rumu Angostura 5 Y.O.
100 ml vody
5 - 6 svitků skořice
10 hřebíčků
2 hvězdičky badyánu
2 kardamomy (rozloupané)
2 citrony
1 pomeranč

- 1) Do hrnce nasypeme cukr a necháme ho rozpustit na karamel (hlídáme, aby nebyl příliš tmavý).
- 2) Přidáme koření, přilijeme vodu, rum a necháme rozvařit. Citrony a pomeranč dobře omyjeme, nakrájíme na kolečka a přidáme ke karamelovému základu. Necháme cca 20 minut probublávat. Odstavíme a necháme do druhého dne odležet.
- 3) Ke karamelovému základu přidáme červené víno a zahřejeme k bodu varu (již nevaříme).

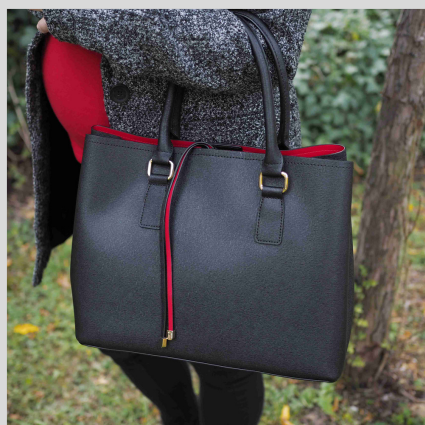




OOTM



Outfit měsíce

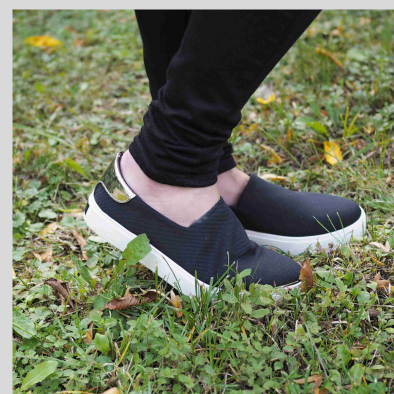


K tomuto outfitu se skvěle hodí černá kabelka Aldo s červenými doplňky.

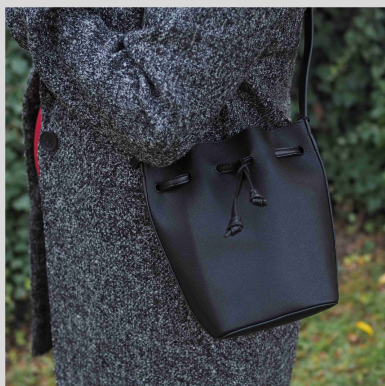
Modelka ze mě asi nikdy nebude.

Nemám na to míry ani jedním směrem (ani do výšky, ani do šířky). Dobře a pohodlně se oblékat je ale pro mě stejně důležité jako pro modelky.

Obzvláště v mém pokročilém stavu těhotenství je těžké najít něco, v čem bych se cítila příjemně a především pohodlně. Proto jsem pro vás ve spolupráci se Zoot připravila jednoduchý outfit, který se krásně hodí pro tento podzimní měsíc.



Slip on tenisky od značky Aldo jsou neskutečně pohodlné a ladí k celkovému vzhledu.



Jako pohodlnější variantu můžete zvolit černý koženkový vak od značky French Connection.

Kabát - Zoot

Tenisky - Zoot

Basic tričko - Zoot

Kabelka - Zoot

Černý vak - Zoot

PR - SAURUSMEDIA

Public relations

(zkráceně PR) je pro některé z vás možná cizím pojmem. Proto jsem poprosila kamarádku, zakladatelku PR agentury a odbornici na veřejné vztahy, PhDr. Evu Samšukovou, aby vám zodpověděla několik otázek týkajících se její práce PR konzultantky.

Můžeš méně informovaným čtenářům přiblížit, čím se PR specialista vlastně zabývá?
Specialista na public relations se stará o to, aby jeho klient byl takzvaně vidět v médiích. Zná novináře a schází se s nimi a vymýšlí, o jakých tématech by novinář mohl něco napsat ve spojitosti s projektem, produktem, člověkem nebo trendem, kterému PRista pomáhá s komunikací. Měl by znát český mediální trh, ale také oblast, ze které pochází daný klient.

Popiš nám ve stručnosti Tvoji cestu k profesi, kterou dnes děláš?

Moje cesta vedla přes média a redakce, a to i cizojazyčné. Živila jsem se prostě jako novinář a i teď si moc ráda



nějaký článek čas od času napíšu. Díky tomu také lépe vím, jak redakce fungují. Kdysi jsem v jedné redakci měla na starost zpropagovat anketu o nejlepší pizzu v Praze a nějak jsem už u té propagace zůstala.

Co je na Tvé práci nejtěžší?

Nejtěžší je si vybudovat co nejlepší vztahy s novináři. Je to napůl pracovní, napůl kamarádský vztah a člověk se potká s mnoha lidmi. Na jednu stranu je to hrozně fajn, na druhou je to občas docela

obtížné - celý den mluvit s novináři, s klienty a se zaměstnanci.

Čím je podle Tebe firma Saurusmedia, kterou si založila, výjimečná?

Myslím, že je to tím, že i během práce chceme "žít". To znamená, že neseďme celé dny na zadku v kanceláři, ale jezdíme za klienty, abychom poznali jejich prostředí, i za novináři. Občas pracujeme v kavárně, občas doma, jsme prostě v "letu" a myslím, že díky



Jak vznikají “příběhy”, které pro své klienty píšete a tvoříte?

Vždycky ve spolupráci s klienty. Posloucháme je, dozvídáme se vše o jejich minulosti, současnosti i plánech a snech. Zjistíme, kde uspěli a co se jim naopak nepovedlo. Díváme se také na oblast jejich oboru komplexně a sledujeme trendy, které by se daly zmapovat a využít. A hlavně jdeme za médii a novináři a ptáme se, co by je zajímalo. Z takového mixu pak vznikne příběh.

Co by si doporučila těm, kteří zvažují služby Saurusmedia využít?

Asi zamyslet se nad tím, jestli PR vůbec potřebují. Nejde totiž o marketingový nástroj, jehož účelem by bylo něco “prodat”. Jde spíš o budování značky, povědomí a důvěry u zákazníků. Je to běh na dlouhou trať a ačkoli my

odvedeme většinu práce, když je zájem ze strany médií velký, což by se u kvalitního PR mělo podařit, zabere to hodně času i samotnému klientovi.

Co Tě na Tvé práci nejvíce baví?

Paradoxně právě to, co je na ní zároveň i tak obtížné. Tedy potkávání lidí. A zároveň mě moc baví být jako PRista u zrodu zajímavých projektů a podílet se na tom, jak ve výsledku vypadají. A to, že se o nich dozví lidé.

Jak hodnotíš dnešní mediální trh?

To je hodně široká otázka. Přijde mi, že tlak času a peněz způsobuje, že se často novináři nemohou tématům věnovat tak do hloubky, jak by si přáli. Ale vždycky jsou momenty, které mi ukážou, že se někdo takový vždycky najde a zpracuje s námi téma důkladně a opravdu přínosně.

tomu máme dobré nápady. A hlavně nikdo z našeho týmu není upjatý, ale snažíme se, aby vždycky byla sranda. I sebevážnější jednání se vždycky snažíme odlehčit.

Proč “saurus”?

To je moje dávná přezdívka z vysoké. Když jsem přemýšlela, jak firmu pojmenovat, chtěla jsem tam přezdívku promítnout, protože se vážně cítím být saurusem!

Komu Saurusmedia poskytuje své služby? Může Vás oslovit kdokoliv nebo máte určitý okruh klientů?

Oslovit nás může úplně kdokoli. Když se pak potkáme, můžou si obě strany říct, zda jsou si vzájemně sympatické a spolupráce je bude bavit. Nejvíc klientů máme kupodivu z oblasti gastronomie, ale děláme i pro technologické nebo kulturní klienty.



ORIGINÁLNÍ ÚČES KROK ZA KROKEM



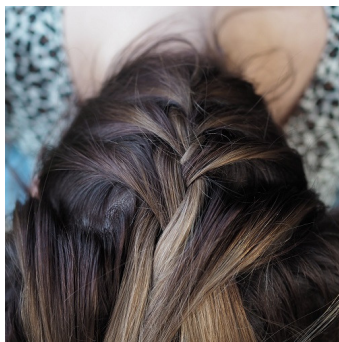
V tomto čísle jsem si pro vás připravila další díl účesů krok za krokem. I přes to, že už léto skončilo, trend splétání vlasů do copů stále pokračuje i do chladnějších měsíců a vy můžete



vyzkoušet jeden atypický cop podle níže uvedeného návodu. Pokud vaše vlasy postrádají objem, zkuste druhý účes z mého článku, určitě nebudete zklamány.



Inka Mery



1. Předkloňte se a spleťte své vlasy do copu v opačném směru, než to děláte normálně, tedy odspodu.



2. Cop ukončete asi v polovině hlavy a rozdělte vlasy na dvě části.



3. Spodní cop svažte do gumičky a vrchní část vlasů rozdělte na dva prameny podle vaší pěšinky.



4. Svázané postranní prameny provlečte středem propleteného culíku.



Nebo:
5. Cop i vrchní část vlasů uvažte do obyčejného culíku.



6. Vlasy v culíku stočte do drdolu a upevněte sponkami.

NYX LINGERIE

rtěnka, která vydrží

Pro měsíc říjen jsem si pro vás připravila krátkou recenzi na tekuté rtěnky s matným finišem NYX Lingerie. Jelikož jsem po dlouhé době našla rtěnku, kterou se doma nalíčím a vydrží mi klidně celý večer, nemohu si nechat pro sebe, o jakou rtěnku se jedná.

Moje oblíbené odstíny:



Lipli 04 Ruffle Trim



Lipli 02 Embellishment



Lipli 12 Exotic

Kde rtěnky nakupují?

Nejčastěji v parfumerii Douglas nebo ve speciálce NYX na Andělu.

VÝHODY

- Vynikající aplikátor - díky němu ani nemusím používat konturovací tužku
- Rtěnka rychle zaschne a nelepí - a to již po několika vteřinách po nanesení
- Dlouhá výdrž - v případě častého pití stačí domalovat vnitřní stranu rtů
- Nevysušuje rty - pokud jsou vaše rty, stejně jako moje, po aplikaci rtěnky i tak suché, můžete pod ni použít balzám
- Výborný poměr kvality a ceny - doporučená cena je 219 Kč, což zcela odpovídá její kvalitě a výslednému efektu
- Vlastní volba odstínu - když nanesete tenčí vrstvu rtěnky, budete mít světlejší odstín, v případě nanesení silnější vrstvy odstín ztmavne (rtěnka má výborný pigment)

NEVÝHODY

- Pozor na světlejší odstíny rtěnek - například u odstínu Cheekies se mi stalo, že měl úplně jinou konzistenci a rty oproti tmavším odstínům hodně vysušil



TIPY MĚSÍCE

Projasňující pleťová maska Erborian

Miluji ty chvíle, kdy si vyčistím pleť a dám si dvacetiminutový relax s maskou na obličej. Z naposledy vyzkoušených pleťových masek mi právě tato vyhovovala nejvíce.

www.marionnaud.cz



Suchý šampon Tony&Guy

Vzhledem k tomu, že jsem minulý měsíc změnila barvu vlasů, mnohem dříve se mi mastí vlasy, než když jsem je měla blond. Proto často využívám tento suchý šampon, který dodá mým vlasům navíc ještě objem.

www.toniandguy.com

Humer Sinusitis

V tomto často se měnícím počasí trpí mnoho z nás na nachlazení. Pokud hledáte nějaký přírodní produkt na rýmu, tento přípravek je ten pravý.

www.humercz.cz



Amaro Di Angostura

Na pečení jsem si v poslední době nejvíce oblíbila Grand Marnier. Používám ho téměř do všeho. Když jsem ale objevila tento úžasný likér, ve kterém můžete cítit karamel, citrusy a lékořiči, asi se stane, že budu mému Grand Marnier občas nevěrná.

www.warehouse1.cz



Mixér Gallet

Zvláště v podzimním období využívám tento druh mixéru. Ať už si v něm připravuji lahodné krémové polévky nebo zeleninové smoothie, vždy je mi při ruce, když potřebuji něco dobře rozmixovat.

www.gallet.cz



Urgo Filmogel Spots Na pupínky

Ani v pubertě jsem netrpěla na akné. Když ale nastal třetí měsíc mého těhotenství, připadala jsem si jako patnáctiletá holka. Akné se mi objevilo na čele i kolem úst. Nezabíralo mi na to bohužel nic. Když jsem ale objevila tento přípravek, byla jsem nadšená. Akné se mi od té doby hodně zlepšilo.

www.urgo.cz

Filmogel[®]

