

50+



upečte si domácí
KOLÁČKY
ŠTĚSTÍ

Znáte MISO
a jeho blahodárné účinky?

TIPY
JAK NA VÁNOCE
BEZ STRESU

Šampaňské, perlivé víno nebo Prosecco?
JAKÝ JE V NICH ROZDÍL?

prosinec 2022

04

JAK SNÍŽIT VÁNOČNÍ STRES na minimum

07

VÁNOČNÍ TRAMVAJE

cestování ve znamení světýlek

13

ZNÁTE MISO

a jeho blahodárné účinky?

19

BIO KRBY přináší pohodu bez omezení

23

DOMÁCÍ KOLÁČKY ŠTĚSTÍ

24

SEBEÚCTA - AUTENTICITA - CHARISMA

27

VÁNOČNÍ SCHODIŠTĚ

ta správná slavnostní atmosféra

32

NÁPOJE, KTERÉ ZAHŘEJÍ

38

PLASTOVÁ NEBO SKLENĚNÁ?

43

KTERÉ BUBLINKY VYBRAT NA PŘÍPITEK?

48

DOBROTY NA VÁNOČNÍ STŮL







Jak snížit vánoční stres

- Vánoce mohou být významným zdrojem úzkosti a my dnes hledáme způsoby, jak snížit váš vánoční stres. Mnoho lidí je pod tlakem díky nadměrným očekáváním, a během svátků upadají do depresí. Ať už to očekávání překonat loňský rok a vytvořit nádherné Vánoce s extravagantnějšími dárky nebo možná snaha o perfekcionalismus ohledně nejdůležitějšího jídla roku. Nedostatek času a peněz často může přispět k silnému vánočnímu stresu, který má negativní dopad na naše tělo.
- Pokud se nekontroluje, může ovlivnit naše myšlenky, pocity a chování, což vede k vysokému krevnímu tlaku, srdečním onemocněním, cukrovce a obezitě.



Plánujte dopředu

Začněte dávat na papír seznam věcí, které musíte na Vánoce udělat. Předměty, jako jsou dárky, jídlo, dekorace nebo věci ohledně cestovní. Udělejte si co nejpodrobnější seznam a zahrňte do něj telefonní čísla nebo e-mailové adresy, abyste si usnadnili kontaktování lidí nebo míst. Plánování je prvním krokem, který musíte udělat, abyste snížili vánoční stres a zaměřili se na vánoční náladu.



Delegujte jednotlivé úkoly

Delegujte odpovědnost za konkrétní úkoly na ostatní členy rodiny. Mnoho rukou si snadno poradí, což sníží vaši pracovní zátěž. A zpracovaný seznam si schovejte na příští rok; bude potřebovat doladit a aktualizovat, ale dá vám připomenutí věcí, na které musíte myslet.

Rozložte si nákupy

Rozložte si nakupování do delšího časového horizontu. Snažit se udělat příliš mnoho nákupů najednou je zdrcující. To může zároveň vést ke zvýšenému riziku nadměrného utrácení. Není nic špatného, když někomu koupíte vánoční dárek už několik měsíců dopředu. Skvělým způsobem, jak snížit vánoční stres, je eliminovat finanční rozhodnutí potřebná v prosinci.



Vyhýbejte se pokušení

Během svátečního období není snadné vyhnout se obchodům a nákupním centrům. Omezte čas, který trávíte na těchto místech, protože to může pomoci omezit vaše utrácení. Zvládejte impulzivní utrácení tím, že si vezmete pouze hotovost, kterou si můžete dovolit utratit na nákupy, a své platební karty necháte doma.

Mějte na paměti, co je podstatné - přátelé a rodina. Utrácení nad vaše možnosti může zastínit skutečný význam Vánoc.

Nakupujte on-line



Přestože nakupování v kamenných obchodech má mnoho výhod, těsně před Vánoci to může být obzvláště stresující, protože stovky dalších vystresovaných lidí se snaží najít perfektní dárek na poslední chvíli.

Nakupujte raději online z pohodlí domova. Nejenže ušetříte čas a budete méně ve stresu, ale pravděpodobně také ušetříte peníze, protože můžete porovnávat ceny na jednotlivých webových stránkách. Ujistěte se, že nakupujete od renomovaných online prodejců a zkontrolujte, zda mohou doručit balíček ještě do Vánoc.

Pokud jste to ještě nevyzkoušela, můžete nakupovat i potraviny online a nechat si je doručit přímo ke dveřím. Nezapomeňte si včas zarezervovat doručovací čas, protože prvotřídní doručovací časy budou vždy na prvním místě.

Zacvičte si



Pravidelné cvičení může pomoci snížit napětí a zlepšit náladu. Cvičení navíc produkuje endorfiny – přirozené chemické látky, které se uvolňují v mozku a vykouzlí vám lepší náladu. Díky tomu zlepšují vaši schopnost spánku a snižují vánoční stres. Výzkum také ukazuje, že pokud přesvědčíte zbytek rodiny, aby šel na procházku s vámi, vaše hladina stresu se ještě více sníží. Tedy samozřejmě pokud nejste zdrojem vašeho stresu.

Smějte se



Smích výrazně podporuje vaše duševní zdraví. Zlepší náladu, povzbudí srdce, plíce a svaly a také uvolní endorfiny, stejně jako cvičení. Smích také zlepší váš krevní oběh, pomůže vašim svalům uvolnit se a zmírní fyzické příznaky spojené se stresem.

Ať už je váš smích vyvolán okamžikem ve vašem oblíbeném filmu, vtipy od přítele, ošklivým vánočním svetrem nebo odpolednem plným zábavy, nezapomeňte zahrnout trochu toho svátečního humoru. I to, že se těšíte na vtipnou událost, zvyšuje hormony navozující relaxaci, snižuje stresové hormony a zlepšuje vaši vánoční náladu.



Vánoční tramvaje



Rozsvícený vánoční strom na hlavním náměstí nebo zářivé světelné řetězy v ulicích a nákupních centrech nás už nepřekvapí. Vánoční výzdoba se však v posledních letech přesouvá v některých městech také do městské hromadné dopravy. Vánočně vyzdobené a rozzářené tramvaje dobývají rušné ulice.



Adventní tramvaj, Miskolc, Maďarsko

Miskolcká adventní tramvaj, oděná do svátečních dekorací, vyjíždí v období adventních příprav na Vánoce. Tramvaj s nadšením zdobí zaměstnanci městského dopravního podniku už několikátým rokem. V loňském roce výzdoba připomínala perníkovou chaloupku. Na voze MHD byla umístěna dokonce i úlová pec a kuchyňka. Jakým designem překvapí letos? Místo pece letos čekejte hořící krb.



Zvláštností tramvaje je, že její téma a dekorace jsou každoročně obměňovány, obohaceny o nové designové prvky. Ale vždycky tematicky zaměřené na nejkrásnější svátky - Vánoce.



Víte, že také existuje soutěž o nejkrásnější vánoční tramvaj? Právě v ní si drží své prvenství Miskolcská adventní tramvaj. Poprvé se soutěže zúčastnila v roce 2012, tehdy byl dekorován typ Tatra 210, ale ještě ve skromnějším měřítku. Od roku 2013 tuto funkci zastává typ 202 a v uplynulých devíti letech jej vyzdobili barvami červená a zlatá a v roce 2018 z něj udělali ledový palác. Její poslední podobou byla perníková chaloupka v roce 2019. Letošní design vás potěší ve zlato bílých odstínech.

Zdroj: hungarytoday.hu, dailynewshungary.com





Chystáte se do Vídně? Pokud zde během adventu zahlédnete postarší tramvaj vyzdobenou hvězdami a stále zelenými větvemi, pak je to pravděpodobně Ströck Weihnachtsbim (vánoční tramvaj).

Tradičně se objevuje o víkendech, aby nabídla zábavnou sezónní jízdu, a co je důležitější, získal peníze na charitu.

Vozidlo provozuje Wiener Linien (městský dopravní úřad) a Ströck (velký řetězec pekáren).

Zima je bezpochyby nejlepším obdobím pro návštěvu Budapešti. Kromě toho toto město patří mezi top evropské destinace pro trávení zimní dovolené. Přestože tam málokdy sněží, Budapešť díky všem světélům působí velmi slavnostně a kouzelně. Jednou z dominant města jsou také vánoční tramvaje. Tyto tramvaje jezdí po svých obvyklých trasách, ale co je na nich jedinečné, je 30 000 třpytivých LED světél.





Märlitram je speciální vánoční tramvaj v Curychu a je pouze pro děti. Jezdí v ní po městě Santa Claus a za doprovodu dvou andělů vypráví vánoční příběhy. Je to vždy hit! Tramvaj měla vždy červenou barvu, ale v roce 2020 během pandemie změnili její barvu na zelenou - jako symbol naděje. Dnes už ale se vrátila ke své obvyklé červené barvě.

Plzeň



Praha



Znáte MISO?

*má blahodárné účinky nejen
na naše zdraví,
ale také na plet'*



Co je miso pasta

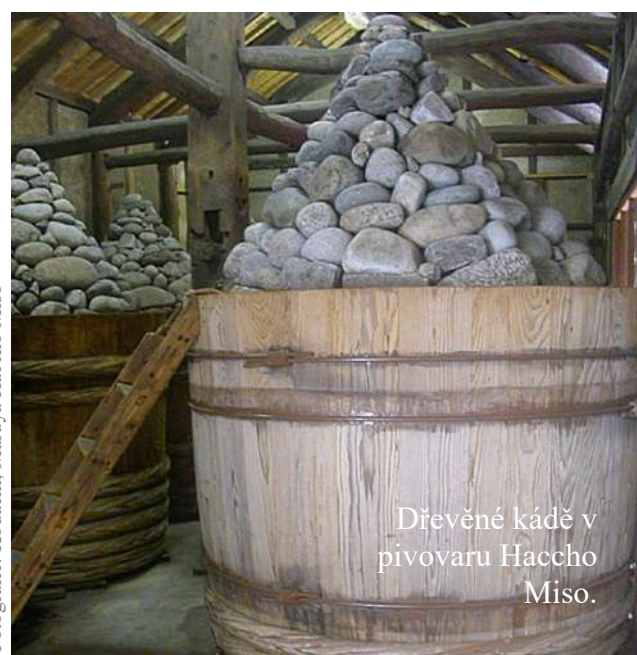
Miso je tradiční japonské koření a zdravé jídlo. Dělat miso je umění. Po celé zemi lze nalézt stovky odrůd tohoto klasického japonského základu.

Předchůdce pasty miso pochází z Číny, z období třetího století před naším letopočtem nebo dříve. Fermentované potraviny na bázi sóji byly pravděpodobně zavedeny do Japonska ve stejné době jako buddhismus v šestém století našeho letopočtu. Toto fermentované jídlo se nazývalo shi. Začátek současného původu miso je Mishō nebo Mishou.

Dnes se miso vyrábí průmyslově ve velkém a tradiční domácí miso se stalo vzácností.

V posledních letech se objevilo mnoho nových druhů miso, včetně těch s přidanými polévkovými vývary nebo vápníkem, nebo vyrobených z jiných fazolí než sóji, nebo se sníženým obsahem soli.

Ingredience používané k výrobě miso mohou mimo jiné zahrnovat směsi sójových bobů, ječmene, rýže, pohanky, prosa, žita, pšenice, konopných semen a cykasu.



Dřevěné kádě v
pivovaru Haccho
Miso.

Fotografie: Kodachi, Maruya Haccho Miso

KOJI *Aspergillus oryzae*

*Koji je vláknitá houba
(plíseň) používaná
ve východní Asii při
výrobě sladké rýže, k
sacharifikaci rýže,
alkoholických nápojů,
jako je saké a shōchū,
a také k fermentaci
sójových bobů pro výrobu
sójové omáčky a pasty
miso.*



Fotografie: commons.wikimedia.org

Způsob výroby

Miso pasta se vyrábí dvoustupňovým fermentačním procesem. Za prvé, výrobci miso kombinují zrno – obvykle rýži nebo ječmen, ale někdy i sójové boby – s plísní zvanou *Aspergillus oryzae*, aby vytvořili koji. Poté smíchají koji s vařenými sójovými boby, vodou a další solí a nechají směs dále fermentovat až 18 měsíců, čímž se uvolní účinky kvasinek a kyseliny mléčné. Výsledná pasta je poté připravena k použití.

Zvýšení elasticity pleti

Miso obsahuje 18 typů aminokyselin včetně lysinu a prolinu, které jsou důležité pro tvorbu kolagenu. Kolagen je jedním z nejhojnějších proteinů v kůži. Spolu s elastickými tkáněmi se kolagen nachází také v dermis neboli střední vrstvě kůže, která jí dodává její plnost.

Zpomalení příznaků stárnutí

Miso obsahuje antioxidanty, jako je vitamín E, isoflavony nebo saponiny. Vitamin E a melanoidiny jsou tmavé pigmenty zodpovědné za barvu dlouho stárnoucího miso. Antioxidanty neutralizují škodlivé volné radikály v těle, takže jsou velmi důležité v boji proti známkám stárnutí a také pro posílení celkového zdraví.

Výzkum potvrdil důležitost vztahu mezi zdravím střev a kůže, který zahrnuje příznivý účinek probiotik na pokožku.

Účinky na zdraví

Miso je silná probiotická potravina také díky procesu dvojité fermentace. Snese i teplo, což znamená, že při vaření neztratíte jeho živý probiotický účinek (teplem zabitá probiotika jsou prospěšná i pro zdravá střeva). Miso pomáhá obnovit prospěšné bakterie ve střevech pro zdravou žaludeční mikroflóru, napomáhá trávení a asimilaci živin.

Bylo prokázáno, že bioaktivní sloučeniny mají antioxidační, antidiabetické a protirakovinné vlastnosti. Studie z roku 2018 v Journal of Nutrition & Food Sciences ukázala, že miso může zlepšit vlhkost pokožky a potenciálně také vlhkost očí.

Bioaktivní sloučeniny miso polévky mohou být také dobré pro srdce, ačkoli tato zjištění jsou rozporuplná.

V dnešní době je instantní miso polévka snadno dostupná ve většině obchodů v různých částech světa. Toto je lepší volba pro ty, kteří nemohou získat přírodní ingredience. Většina z těchto balíčků obsahuje tofu, sójové boby a další přísady, které se suší kvůli konzervaci. Pokyny pro přípravu jsou obvykle uvedeny na obalu a ve většině případů vyžaduje pouze přidání horké vody a polévka je připravena k podávání. Těchto balíčků polévky Miso si můžete koupit spoustu, protože mají dlouhou trvanlivost, takže jsou pohodlné a spolehlivé, kdykoli potřebujete rychlou zdravou svačinku nebo lehké jídlo.

Vědci zjistili, že konzumace jedné misky miso polévky denně může drasticky snížit riziko rakoviny prsu.

Miso má velmi alkalizující účinek na tělo a posiluje imunitní systém v boji proti infekci. Jeho vysoká antioxidační hladina vitamínu E, aminokyselin, saponinu a lipofuscinu mu dodává vlastnosti proti stárnutí.

Miso pomáhá tělu udržovat nutriční rovnováhu. Je nabitý dalšími živinami spolu s prospěšnými bakteriemi a enzymy. Miso poskytuje bílkoviny, vitamín B12, vitamín B2, vitamín E, vitamín K, cholin, kyselinu linolovou, lecitin a vlákninu. Pomáhá také při trávení. Díky vysokému obsahu aminokyseliny tryptofanu je miso dobrou volbou těsně před spaním. Tryptofan je přírodní induktor spánku.

Miso pomáhá zachovat krásu pokožky díky obsahu kyseliny linolové, esenciální mastné kyseliny, která pomáhá pokožce zůstat jemná a bez pigmentu.

Miso je dobrou volbou pro ženy s potížemi v menopauze, protože je schopno naplnit estrogenové receptory a produkovat některé z účinků estrogenu v těle.



Druhy MISO

Značení jednotlivých druhů miso pasty není jednotné, neboť jejich kategorizace probíhá v různých zemích podle rozdílných parametrů. Například ve Spojených státech jsou odrůdy miso pasty obvykle kategorizovány podle barvy, zatímco v Japonsku jsou častěji kategorizovány podle přísad a chuti. Různé druhy miso mají různé doby fermentace, přísady a koření.

Nejběžnější druhy pasty MISO:

SHIRO MISO

Bílé miso, také nazývané shiro miso, pochází z Kjóta a je nejčastěji vyráběným typem miso. Vyrobeno z rýže, ječmene a sójových bobů. Shiro miso má velmi jemnou sladkou chuť.

SHINSHU MISO

Žluté miso, také nazývané shinshu miso, obsahuje méně soli než červené miso a má kyslejší chuť. Žluté miso se pohybuje od světle žluté po světle hnědou. Častěji se vyrábí ze sójových bobů a ječmene spíše než ze sójových bobů a rýže. Fermentuje o něco déle než bílé miso, ale stále má jemnou chuť.

MUGI MISO

Tento typ miso je jako žluté miso, ale fermentuje se ještě delší dobu. Tato fermentace přináší chuť ječmene, ale zachovává celkovou chuť jemnou a poměrně sladkou. V Japonsku je mugi miso produkováno na Kjúšú bílá odrůda, zatímco mugi miso produkováno v oblasti Kanto má červenohnědou nebo tmavě hnědou barvu. Mugi miso chutná sladce a má výrazný sladový základ.



Miso mugi ječmen
400g
Cena: 121 Kč
www.biolevel.cz

AKA MISO

Tento typ miso má červenou nebo hnědou barvu, vyrábí se především ze sójových bobů a je mnohem tmavší než ostatní odrůdy. Jeho chuť je mnohem silnější a slanější než většina ostatních druhů miso. Tento typ miso může být fermentován až tři roky. S přechodem barvy do rezavě červené (někdy až černé) se slanost prohlubuje a chuť nabývá na intenzitě.

AWASE MISO

Také nazývané smíšené miso, awase miso je kombinací červených a bílých miso past. Awase miso je jednou z nejuniverzálnějších odrůd miso pasty, protože mísí jemnou sladkost bílého miso s bohatostí červeného miso.

MAME MISO

Toto čisté sójové miso je červenohnědé a vyrobené bez jakýchkoli zrn. Má bohatou, štiplavou chuť a může zrát až tři roky. Jedním z nejoblíbenějších japonských miso je hacho miso, odrůda mame miso, která je specialitou ve městě Okazaki.

KOME MISO

Tato bílá rýžová miso pasta je jednou z nejdostupnějších a lze ji nalézt v různých barvách (bílá, žlutá a červená). Druhy Kome miso se liší v síle a sladkosti, s takovými nuancemi, jako je to, zda byly sójové boby v pastě vařené nebo dušené. V Japonsku je kome miso rozšířené zejména v oblasti Kinki, Hokuriku a východní části země.

MISO polévka

Miso polévku lze připravit z kteréhokoli z těchto typů miso pasty. Čistá, světlá polévka, kterou vidíte v restauracích, se často vyrábí z bílého miso, ale tmavé miso a další druhy miso se často používají v smažených, dušených a jiných jídlech, protože mají silnější chuť.

Miso polévka je lehká, výživná polévka, která se již po staletí běžně konzumuje v Japonsku. V západních zemích je stále populárnější pro své zdravotní přínosy. Tradičně vyrábí z fermentovaných sójových bobů, ale vyrábí se také ze sójové pasty smíchané s obilím nebo fazolemi.

Miso polévka je plná živin a minerálů. Miso polévka se vyrábí z miso, které obsahuje vodu, energii, bílkoviny, sacharidy a vlákninu. Je dobrým zdrojem minerálů, jako je vápník, železo, hořčík, fosfor, draslík, sodík a zinek. Z vitamínů obsahuje folát, thiamin, riboflavin, niacin, vitamín B6, vitamín B12, vitamín A a vitamín K. Miso polévka také isoflavony jako genistein a daidzein. Obsahuje také nasycené a nenasycené mastné kyseliny.



Miso polévka je známá tím, že je slaná. To je částečně způsobeno fermentačním procesem. I když je v miso polévce hodně sodíku, nezdá se, že by to negativně ovlivnilo vaše kardiovaskulární zdraví. Ve skutečnosti se zdá, že konzumace miso polévky snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a související úmrtnost.

Jiné studie však ukázaly, že polévka miso může prospívat vašemu srdci a působit proti zdravotním problémům souvisejícím se sodíkem. Studie z roku 2013 v Journal of Clinical and Experimental Hypertension ukázala, že miso může pomoci snížit vysoký krevní tlak související se sodíkem. Tento účinek však nebyl konzistentní: Studie z roku 2017 v Journal of Internal Medicine ukázala, že konzumace polévky miso dokázala snížit srdeční frekvenci, ale ne krevní tlak. Bez ohledu na to, zda je miso dobré pro vaše kardiovaskulární zdraví, mělo by být stále konzumováno s mírou. Konzumace potravin s vysokým obsahem sodíku může zvýšit riziko rakoviny trávicího traktu. V kontextu miso polévky to však znamená tři až čtyři misy denně i více.





BIOKRBY

přináší pohodu bez omezení

Znáte ten příjemný pocit sálavého tepla, když se posadíte k hořícímu krbu? Je to skvělá relaxace. Nejenže nás zahřeje na těle, ale zároveň také na duši. Hořící oheň má neuvěřitelné, přímo magické, účinky na naši psychickou pohodu. A v dnešní době si ho můžeme dopřát opravdu kdekoli díky tak zvaným bio krbům. I když bydlíte v bytě a máte málo místa, na decentní bio krb se místo vždycky najde.

Krása a útulnost otevřeného byla až doposud spojována s napojením na komín, s pracným uskladněním dřeva, s nutným zbavováním se popela, zvýšenou prašností v interiéru a s důsledným čištěním komínových částí.

Pro bio krby nepotřebujete komín, dřevo, nemáte starosti s kouřem, nevznikají vám žádné škodlivé zplodiny, nemusíte se starat o padající jiskry, saze ani špínu.



CO JE BIO KRB

Bio krb je bezkomínový krb, který spaluje speciální kapalné palivo, a tím je biolih. Jedná se o 96% ethanol.

A můžete se spolehnout, že v bio krbu hoří opravdový živý žlutooranžový plápolající oheň s tepelným výkonem až do několika kW. Výkon závisí na počtu hořáků a jejich délce.

Jednou z dalších výhod je, že pro montáž biokrbu nepotřebujete projekt ani povolení.

Bio krby můžete závěsit, volně postavit do prostoru nebo zabudovat do zdi.

Bio krb je především designovým prvkem v místnost, ale jeho přidanou hodnotou je i teplo, které produkuje. Takže váš domov nejen zkrášlí, ale zároveň příjemně ohřeje.

V bio krbu hoří reálný plápolající plamen a jako každý oheň odevzdává teplo. Hned jak ho zapálíte, cítíte příjemné sálavé teplo směřující do prostoru a ke stropu.

Prvních 5 až 15 minut, podle typu hořáku, hoří nižší modrý plamen a až po rozhoření se změní na krásný žlutooranžový plamen.

VÝHODY

1. Není nutná speciální stavební příprava
2. Rychlé prohřátí místnosti
3. Velká univerzálnost - závěsné, volně stojící, vestavné, malé, velké, stylové, moderní, ...
4. Snadná montáž i demontáž
5. Možnost rychlého přemístění
6. Čistý plamen bez zápachu, dýmu a popela
7. Vyšší bezpečnost, protože z krbu nelétají jiskry
8. Minimální údržba
9. Okamžité rozhoření plamene
10. Okamžité zhasnutí plamene



NEVÝHODY:

1. Nižší tepelný výkon - nelze použít jako jediný zdroj tepla
2. Není možný nepřetržitý provoz
3. Nutnost nákupu speciálního paliva
4. Nemá zvukový efekt praskajícího dřeva



Ve většině případů se můžete těšit na to, že bio krbem příjemně vytopíte jednu místnost. To především závisí na tepelných ztrátách budovy, nebo místnosti, ve které se bio krb nachází.

Tepelný výkon, a tím pádem i spotřebu paliva si umíte ve většině bio krbů přizpůsobit pomocí regulační klapky umístěné na nebo v hořáku. Bio krb je lokální zdroj tepla a není možné s ním vytopit vícepokojový byt nebo dům. Obecně platí, že na 20 m³ stačí 1 kW výkonu krbu, ale není to podmínkou.

Náklady na topení závisí na typu hořáku a jejich počtu v bio krbu. Čím větší a delší plamen, tím větší spotřeba paliva. Přibližné náklady jsou skoro stejné jako při topení s elektrinou.

Palivo

Palivem je certifikovaný 96% bio-alkohol, jehož základem je etanol (líh). Tento je upraven a denaturovaný tak, aby hořel krásně žlutým plamenem bez dýmu a škodlivých zplodin. Nemusíte se obávat zplodin z hoření, protože výsledkem hoření bio-alkoholu je pouze kyslíčnick uhličitý (CO₂) a voda (H₂O), čili přesně to, co vydechuje i člověk. Během hoření není zápach skoro vůbec cítit.

BIO KRB hnědý
1200x400 cm
Cena: 4340 Kč



www.dobresny.cz

KRATKI Biokrb volně
stojící ECHO černý
29x16x50 cm
Cena: 2 588 Kč



www.mall.cz

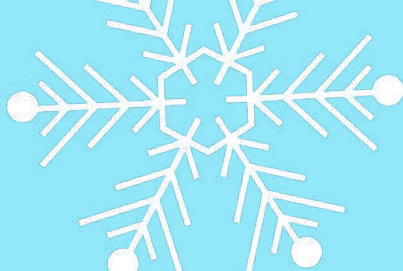
Biokrb Whiskey Sm
73x75x19 cm
Cena: 11 999 Kč
www.biokrb-levne.cz



Biokrb Home Black
22 x 36 x 18,5 cm
Cena: 2 099 Kč



www.biokrb-levne.cz



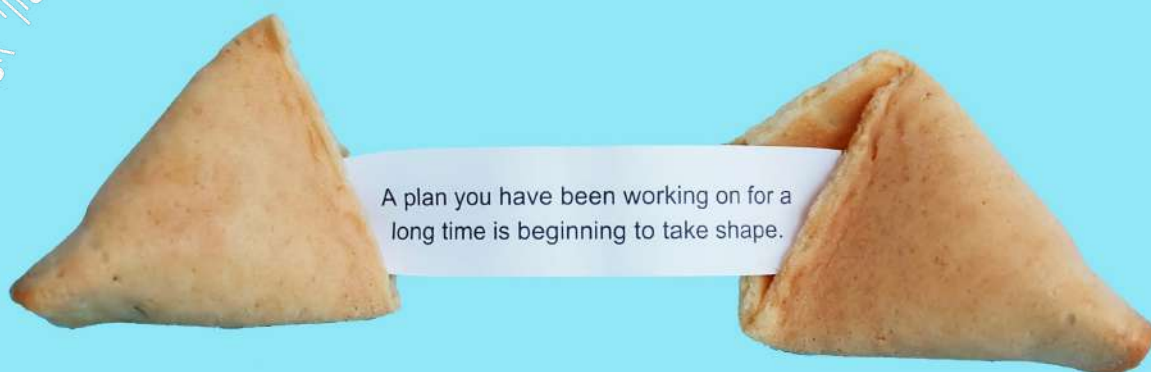
Překvapte své blízké
a podarujte jim vlastnoručně
upečené

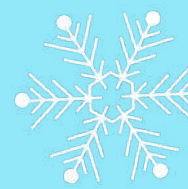
KOLÁČKY ŠTĚSTÍ

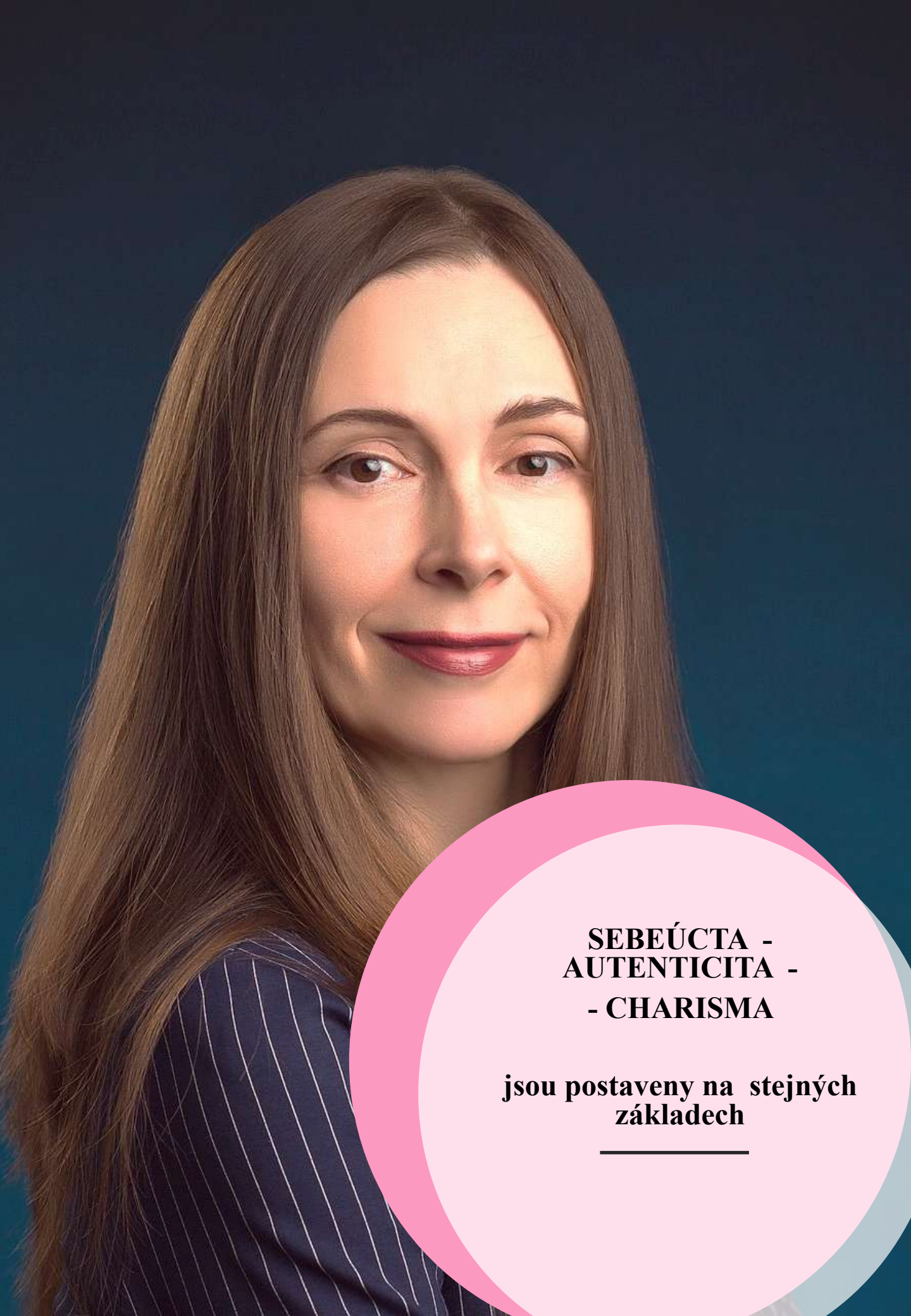


Ingredience:

120 g hladké mouky
120 g moučkového cukru
80 g tuku
6 bílků
špetka soli
několik kapek vanilkového extraktu



1. Nejříve napište na malé obdélníčky papíru (zhruba 9x1,5 cm) přání nebo vzkaz.
 2. Lehce našlehejte 3 bílky, ale nesmí vzniknout sníh, přidejte špetku soli a moučkový cukr. Pak postupně po lžících vmíchejte mouku a rozpuštěný tuk. Nakonec vmíchejte třesť. Vypracujte hladké těsto.
 3. Na pečicí papír těsto v tenké vrstvě rozetřete do tvaru kolečka o průměru 8–10 cm. Vložte do trouby předehřáté na 150 °C a pečte asi 8 minut, okraje musí být jemně nahnědlé.
 4. Ještě horké kolečko stáhněte z papíru, doprostřed položte papírek, přeložte napůl a okraje stiskněte. Vzniklou taštičku ohněte silnější stranou přes okraj hrnečku cípy k sobě. Tvarovat se musí horké!!!
 5. Nechte vychladnout, ztvrdnout. Koláčky můžete dát třeba do formy na muffiny, aby udržely tvar a nerozbalily se, než vychladnou.
- 



**SEBEÚCTA -
AUTENTICITA -
- CHARISMA**

**jsou postaveny na stejných
základech**

Někteří z nejúspěšnějších lidí této planety jsou introverti. Ale když potřebují komunikovat, umí to. Hlášky typu já to tak mám, já se nebudu nikde předvádět nebo přetvařovat, jsou spíše výmluvou. Je za tím nedostatek odhodlání a lenost. Jediný rozdíl mezi těmi super úspěšnými a zbytkem světa je, že ti super úspěšní se daleko méně vmlouvají. Mají se dost rádi na to, aby se sebou něco udělali, aby na sobě nepáchali kompromisy a nežili “na emoční dluh” v tom smyslu, že teď něco vydržím, protože je to momentálně “rozumné” nebo “praktické” a později za to zaplatím vysokou cenu. (Cesta do pekel je dlážděna dobrými úmysly).

Sebeúcta je základní lidskou potřebou. Lidé se zdravou sebeúctou mohou být srazeni k zemi, a mít velké pochybnosti, ale rychleji se zase vzchopí. A je to na nich “vidět”. Tak nějak “se to pozná”.

Sebeúcta pramení z dobrého pocitu ze sebe. Naše pocity mají tendenci povzbuzovat nebo odrazovat myšlení. Přitahovat nás k faktům, pravdě a realitě nebo pryč od nich. K efektivitě



Zdroj: Wikimedia Commons

nebo pryč od ní. K úspěchu a štěstí nebo OD od pravdy, reality, štěstí a úspěchu. Sebedůvěra je další podstatný pilíř. Je to důvěra v to, že to zvládneme, důvěra v naši schopnost naučit se co se potřebujeme naučit a udělat to, co je potřeba udělat. Je to důvěra ve vlastní schopnost myslet, soudit a napravovat své chyby. Je to důvěra v naše duševní procesy a schopnosti.



Zdroj: Wikimedia Commons

Lidé se zdravou sebeúctou zaujmou způsobem který je nenásilný, milý a přesto silný. Často mají charisma, aniž by o něj usilovali. Mají srovnané hodnoty. Jednají způsobem, kdy se lacině nepodbízejí, nepředvádí, nepřekřikují, nikoho neuráží. Nejsou arogantní ani servilní. Promlouvají k druhému člověku na “telepatické” úrovni, kdy máme pocit, spolu sdílíme myšlenky i hodnoty. Vytvářejí magnetismus, který provází dobrý pocit, být v jejich blízkosti. Není v tom kalkul.

Pokud opravdu chceme vyzařovat onen magnetismus, musíme jít do úplné esence nás samých. Do totální autenticity. *(Pokud zadáte do vyhledávače slovo “Autenticita”, najdete na Amazonu přes 40 000 knih o tom, jak být autentičtější. Je zjevné, že máme jako lidstvo problém....)*

Kdo je OPRAVDU autentický? Děti! Hlavně ty malé. Miminka a batolata. Když vstoupíte do místnosti, kde je miminko nebo batole, okamžitě zaujme naši pozornost. Instinktivně

se ně zaměříme a zpravidla se i usmějeme. Dokonce si obvykle chceme získat jejich náklonnost. Děti jsou přirozeně charismatické, protože jsou autentické.

To JAK SE CÍTÍME, jak jsme sami se sebou v souladu, se automaticky promítne do naší řeči těla i tónu hlasu. To, jak se s námi druzí cítí vychází nejen z toho co říkáme a jak to říkáme, ale také z toho KÝM JSME.

Způsob, jakým přemýšlíme ovlivňuje vztahové pole s ostatními. To v jakém jsme “stavu” a v co věříme, jsou klíčové faktory pro tvorbu nebo zablokování našeho charismatu.

Pojďme si položit několik základních otázek:

Kdo jsem?
Jaká je moje reputace?
Jaké jsou moje typické charakterové rysy?
Jak se adaptuji na změny?
Jak reaguji ve stresu?
Jaké hodnoty řídí moje chování?
Jaký mám soubor přesvědčení?
Jsem si jej vědomá?
Kde se vzal?
A jsem ochotná jej adaptovat na současnou dobu?

Sebeúcta v praxi

- * nemáme problém mluvit o svých úspěších i neúspěších
- * nemáme problém dávat a přijímat komplimenty
- * nemáme problém projevovat náklonnost a uznání
- * nemáme problém přijmout kritiku
- * sebeúcta není vázána na „dokonalost“
- * soulad mezi tím, co člověk říká a dělá

* zvědavost otevřenost novým nápadům, novým zkušenostem, novým možnostem života

* schopnost užívat si humorné stránky života

* schopnost být asertivní (ne agresivní) a být v pohodě s asertivitou druhých

* schopnosti zachovat harmonii a důstojnost ve stresových situacích



Jak se to promítne “do hmoty”

- * oči, které jsou bdělé, jasné a živé
- * obličej, který je uvolněný a (kromě nemoci) má tendenci vykazovat přirozenou barvu a dobrou zářivost pleti;
- * bradu, která je držena přirozeně a v jedné rovině s tělem; a uvolněnou čelist
- * ramena uvolněná, ale vzpřímená;
- * ruce, které mají tendenci být uvolněné a působné;
- * paže, které mají tendenci viset snadným, přirozeným způsobem;
- * držení těla, které bývá nenapjaté, vzpřímené, dobře vyvážené;
- * chůze, která je ladná a účelná (nikoli agresivní, panovačná nebo se “šourala jako stín”)

Vánoční schodiště

ta správná slavnostní atmosféra

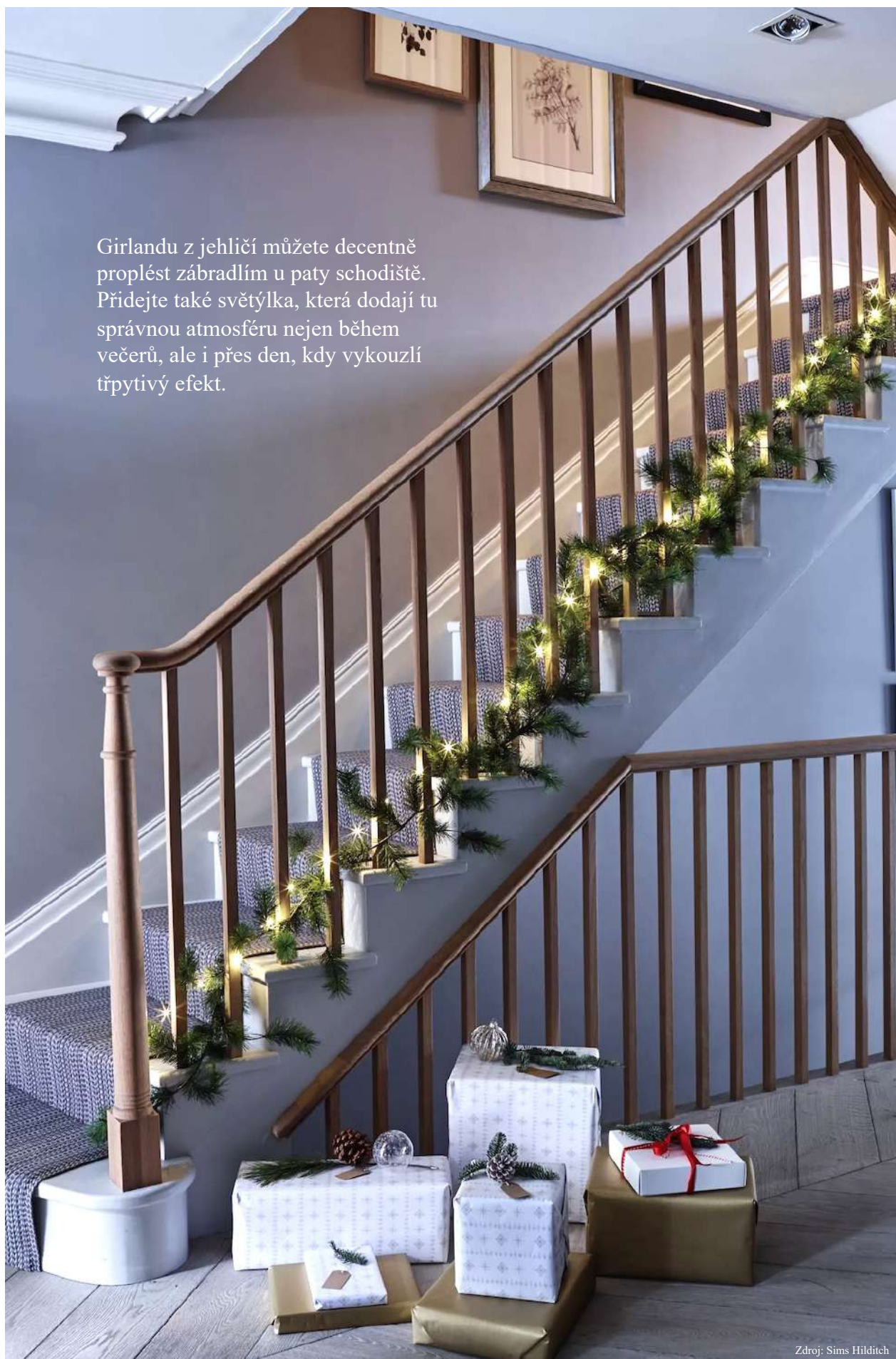
Jistě to znáte z filmů. Hlavní hrdina otevře dveře svého domu a vy se díky dokonalé vánoční výzdobě okamžitě naladíte na prosincové svátky. Jedním z prvků, který na tom má podíl, je také schodiště. Tak pokud ho doma máte, zkuste jej letos trochu ozdobit. Přinášíme vám pár inspirativních obrázků. A pokud ho nemáte, tak se jen kochejte a nalad'te se na Vánoce.



Hvězdy prostě k období Vánoc patří, tak jimi nemusíte šetřit. Rozvěste je po stěnách, menší použijte na schodišťovou girlandu a klidně je postavte i na zem.

Zdroj: Garden Trading

Girlandu z jehličí můžete decentně proplést zábradlím u paty schodiště. Přidejte také světýlka, která dodají tu správnou atmosféru nejen během večerů, ale i přes den, kdy vykouzlí třpytivý efekt.





Pokud máte raději přírodní tóny a decentnější výzdobu, pak tato varianta s využitím papírových koulí v zemíých odstínech barev, pro vás bude tou pravou.



Spektrum různých barev
ve spojení s křišťálem
jsou tou pravou volbou
pro nespoutané povahy.
Zajímavým prvkem je
využití schodiště jako
adventního kalendáře,
kterým můžete
odpočítávat zbývající
dny do vánoc.



Nápoje, které zahřejí

10 nejlepších nápojů, které
vám mohou poskytnout
úlevu, když máte rýmu
a kašel

Chladné zimní období nám občas přináší nemilé chvílky. Studená zima nám zalézá pod kabát a rýma a kašel jsou častými hosty. Ponuré chvílky zimních měsíců si můžeme vylepšit voňavými horkými nápoji. Receptů existuje mnoho a tak klidně můžeme experimentovat i s novými chutěmi.

Když klesnou teploty k nule, je tělo více náchylné k chorobám z nachlazení. Pokud máte pocit, že jste prochladla a máte obavy, abyste neonemocněla, zkuste se preventivně zahřát nápoji z prohřívacích koření, které máte docela určitě doma. Některé z tradičních receptů na horké kořeněné nápoje prý dokonce léčí rýmu a kašel a pomáhají snižovat riziko dalších infekcí. Když si takový elixír uvaříte do termosky, můžete ho klidně popíjet během celého dne. Udělejte si třeba ostrou chilli horkou čokoládu, lahodný zázvorový čaj s medem a citronem nebo voňavé skořicové mléko. Nebo vyzkoušejte něco úplně nového.

1. Medvědí mléko

Potřebujete:

1 hrnek teplého mléka
1 - 2 lžice medu
2 cl rumu

Co s tím:

Mléko ohřejte a přidejte další dvě ingredience. A hotovo!
Pokud chcete, můžete ještě nápoj vylepšit přidáním vanilky, muškátového oříšku nebo hřebíčku.



MED

Výsledky vědeckých studií, ukazují, že med má blahodárné účinky na zmírnění nočního kašle a zlepšení spánku, než mají dvě nejrozšířenější látky obsažené ve většině léků proti kašli - dextrometorfan a difenhydramin.

Draslík obsažený v medu pomáhá při chřípce a snižuje horečku, jelikož vyvolává pocení a usnadňuje vykašlávání hlenů. Med je skvělým pomocníkem při prevenci i při samotné léčbě širokého spektra nemocí.

Husté sladké a kořeněné mléko

Když si dopřejete toto mléko, než půjdete večer spát, může vám pomoci lépe spát, i při silném nachlazení. Tento indický nápoj se vyrábí kombinací pražené cizrnové mouky, ghí, mléka, cukru a koření. Cizrnová mouka zahušťuje mléko a koření má antibakteriální vlastnosti. Tento lahodný nápoj si můžete připravit před večerí, nalít si ho do termo hrnku, a popíjet během večera.

Potřebujete:

- 1 lžička ghí
- 2 lžičky cizrnové mouky
- 2 šálky mléka
- špetka mletého kardamomu
- špetka kurkumy
- černý pepř
- med

Co s tím:

V hrnci rozpustíte ghí. Přidejte cizrnovou mouku a opékejte ji na velmi mírném plameni, dokud lehce nezžhnědne a nezačne vonět po ořeších.

Přidejte 1/4 šálku mléka a prošlehejte, aby vznikla jíška bez hrudek. Přidejte zbývající mléko a dobře promíchejte.

Přidejte koření a vařte, dokud směs mírně nezhoustne. Potom přidejte med.



CHILLI PAPRIČKY

Chilli papričky tlumí bolesti všeho druhu, zlepšují náladu, protože zvyšují produkci endorfinů, které vyvolávají pocity štěstí. Na citlivější jedince však tohle koření může působit až příliš dráždivě, takže při jeho použití platí, že méně je někdy více. Přidávejte ho do jídla, v zimním období je vynikající horká čokoláda s chilli a skořicí, která spolehlivě zahřeje tělo a povzbudí mysl.

Zlaté mléko

Zlaté mléko je tradiční indický nápoj, který se používá jako lék na nachlazení, kašel a další bakteriální infekce. Obvykle se podává bez cukru, ale pokud chcete, aby bylo sladké, můžete přidat trochu medu. Kurkuma, zázvor a skořice, hlavní složky zlatého mléka, mají silné protizánětlivé vlastnosti, které mohou snížit zánět a bolest kloubů.

Potřebujete:

- 250 ml mléka (mandlového mléka)
- 1 lžička kokosového oleje (rozpustit)
- ½ lžičky mletého zázvoru
- ½ lžičky mleté kurkumy
- ¼ lžičky mleté skořice
- špetka soli
- špetka pepře

MED V HORKÉM ČAJI

Nedoporučuje se dávat med do horkého čaje, aby si uchoval všechny prospěšné látky. Není to však tak úplně pravda.

Tajemství tkví v rychlém poklesu teploty vroucí vody. Jakmile nalijeme vroucí vodu do hrnku, teplota se rázem srazí až o 20°C. Po dalších deseti minutách lze čaj usrkávat a v tu chvíli má již okolo 60°C. Aby med ztratil to, pro co ho užíváme, musel by být v čaji při teplotě 80°C asi hodinu. Velkou výhodou medu je, že většina užitečných látek je velmi stabilní a teplota čaje je tím pádem nerozhází.



Co s tím:

V hrnci ohřejte mléko, nalijte do hrnku a přidejte ostatní ingredience. Dobře promíchejte a nápoj je připravený.

Horký skořicový čaj

Potřebujete:

2 tyčinky skořice
2 šálky vody

Co s tím:

V malém hrnci smíchejte tyčinky skořice a vodu. Přiveďte hrnec k varu, poté snižte teplotu a zvolna vařte 15 minut.

Vyjměte velké tyčinky skořice děrovanou lžící nebo vidličkou a poté čaj slijte přes sítko, abyste zachytili všechny malé kousky, které se mohly odloupnout.

Podávejte teplé, podle chuti s čerstvou citronovou šťávou a medem. Zbytky čaje lze skladovat ve vzduchotěsné nádobě v lednici až 3 dny, pokud si chcete udělat další na později. Můžete podávat studené nebo ohřáté.

SKOŘICE

Skořice zlepšuje trávení a chuť k jídlu a také je osvědčeným afrodiziakem. Sloučenina cinnamaldehyd, která skořici dává její chuť a vůni, a také epikatechin, antioxidant obsažený kromě skořice i v borůvkách, červeném víně a čokoládě, ochraňují tělo před oxidačním stresem

Horké perníkové mléko s melasou

Mléko z horkého koření je skvělým náhradním řešením když dostanete chuť na něco stylového.

Přijde vhod i místo horké čokolády po procházce v mrazu. Je dost sladké a není tak syté jako čokoláda.

Někdy můžete přidat trochu kokosového mléka pro větší sladkost nebo mléko napěnit, pokud chcete nějakou změnu.

**Potřebujete:**

1 šálek mléka (lze použít kokosové mléko)
1 polévková lžíce melasy
2 lžičky zázvoru
2 lžičky skořice
½ lžičky nového koření
¼ lžičky muškátového oříšku
½ lžičky hřebíčku

Co s tím:

V malém hrnci přiveďte mléko k varu. Sundejte z plotny a zašlehejte melasu a koření. Nalijte do svého oblíbeného šálku.



PLASTOVÁ NEBO SKLENĚNÁ?



O negativních dopadech plastů není třeba polemizovat. Od znečištění oceánů až po zdravotní problémy, kterým můžeme čelit je celá škála možností, jak tyto dopady snížit. Jednou z prostých možností je nahrazení plastů sklem. Přesto stále mnoho lidí volí plast před sklem. Jistě, může se zdát pohodlnější vzít jednorázovou plastovou láhev na vodu a jít, a možná je ten nový design plastové láhve od značky, kterou absolutně milujete, lákavý, protože je roztomilý. Ale stojí ta rizika za to? S opakovaně použitelnými lahvemi na vodu je pití vody na cestách stejně snadné a doplňování zabere zanedbatelné množství času.

PLAST

Pokud jste někdy pila z **plastové láhve** na vodu, která ležela celé dny v rozpáleném autě, určitě víte, jak nedobrá může být, když je nesprávně skladována. Nehledě na množství bakterií, které se v takovém prostředí množí jedna radost. Díky nadměrného vystavení teplu a světlu se chuťový profil vody, v důsledku vyluhování plastů, může drasticky posunout. To je jen jedna z mnoha nevýhod, které mají plastové lahve ve srovnání s výhodami lahví skleněných.

SKLO

Skleněné lahve na vodu jsou vyrobeny z přírodních, udržitelných zdrojů, na rozdíl od plastu, který je vyroben z chemikálií, z nichž většina je škodlivých. Ve zkratce: sklo lze recyklovat donekonečna bez snížení kvality, protože je vyrobeno z přírodních zdrojů, jako je písek. Podle EPA je výroba nového produktu z recyklovaného skla ještě jednodušší než výroba nové láhve. Neplatí to však pro plasty.

PLAST

Plastové lahve na vodu jsou vyrobeny z mnoha různých chemikálií, které se mohou vyluhovat do vaší vody, což znamená, že je požíváte. Ještě horší je, když doplňujete jednorázové plastové lahve vodou. Můžete mít pocit, že děláte něco dobrého pro životní prostředí, když visíte na té lahvičce na jedno použití celé týdny, ale z nějakého důvodu se jim říká jednorázové. Nejen, že jednorázové plasty mohou vyplavovat chemikálie do vaší vody při každém doplnění, jsou také levné a porézní. Což znamená, že mají tendenci ukrývat bakterie a při opětovném použití by vám mohlo způsobit nevolnost. Možná jste také slyšeli, že mnoho plastových lahví na vodu obsahuje BPA nebo některá potenciálně horší plastová tužidla

nahrazující BPA (skleněné lahve ne). Tyto chemikálie narušující endokrinní systém mohou způsobit významné problémy s hormony vašeho těla. Napodobováním a narušováním přirozené produkce hormonů ve vašem těle může BPA vést k poruchám reprodukce, cukrovce, srdečním onemocněním, obezitě a problémům s vývojem plodu.



Jednou z nejlepších výhod skleněných oproti plastovým lahvím na vodu je udržení čisté chuti nápoje. Pokud jste někdy pila vodu ze skleněné láhve, pravděpodobně jste si toho všimla. Při pití z plastové láhve to tak není. Obsah je po čase kontaminován zvláštní chutí, která jen tak nezmizí. Někteří vědci spojují tento jev se skutečností, že plastové lahve na vodu obsahují polymery, které mohou změnit chuť tekutiny, kterou zadržují.

Opětovné použití je další znatelnou výhodou skleněných lahví ve srovnání s plastovými. Protože jsou skleněné lahve neporézní, lze je používat nepřetržitě bez obav ze změny chuti. Oproti tomu, jak se ukázalo, plastové lahve obsahují nadměrné množství bakterií, které mohou způsobit onemocnění. Ve skutečnosti nedávná studie zjistila, že uvnitř opakovaně použité plastové láhve na vodu je v každém okamžiku přítomno až 300 000 jednotek tvořících kolonie. Nalezené bakterie se pohybovaly od *E. coli* po kmeny streptokoků, které mohou vést k neuvěřitelně nebezpečným streptokokovým infekcím. Pro srovnání - záchodové prkénko ve vaší koupelně má také kolem 300 000 jednotek tvořících kolonie. Po prostudování těchto statistik je stále jasnější, proč jsou skleněné lahve preferovanou nádobou na uchovávání tekutin.

U plastových lahví se navíc ukázalo, že polyethylentereftalát, nejběžnější plast používaný k výrobě lahví na vodu, uvolňuje chemickou látku známou jako antimon.

Antimon nemá žádné známé biologické funkce a účinky dlouhodobého vystavení

na člověka jsou dosud záhadou. Oxid antimonitý, který se používá jako katalyzátor v "PET" obalových materiálech, je však známý jako potenciální karcinogen.

Sklo je pro naše životní prostředí lepší než plast. Každý rok se do oceánu dostane minimálně osm milionů tun plastu. Nedokážeme si ani představit osm milionů tun čehokoli. Podle jednoho z odhadů by tímto tempem mohlo v roce 2050 plavat v mořích víc plastu než ryb. A pokud skončí plast na skládce, bude tam jedna plastová láhev ležet 1000 let. Ještě horší je, že jakmile se plast začne rozpadat, bude vylučovat škodlivé chemikálie do půdy a zásob vody v dané oblasti.



I když jsou plastové lahve na vodu recyklovány, velká část plastu není během procesu recyklace použitelná. Pokud plast není správný druh potřebný k výrobě nového předmětu nebo pokud byl příliš mnohokrát recyklován, bude nerecyklovatelný. Plasty na jedno použití také při výrobě využívají hodně fosilních

paliv, uvolňují vysoké úrovně CO₂ do atmosféry a zhoršují krizi změny klimatu. A chemikálie uvolňované z rostlin, kde se vyrábí plasty, jsou vysoce toxické a výrazně zvyšují pravděpodobnost, že se u obyvatel poblíž rozvine rakovina a dýchací potíže

Většina plastových lahví na vodu je vyrobena z polyethylentereftalátu, plastu, o kterém je známo, že hromadí bakterie po delší dobu. Zatímco polyethylentereftalát je recyklovatelný materiál, často jej nelze správně recyklovat kvůli přísadám, které jsou do plastu vpuštěny. Vznikl tak problém s recyklací, který se vymkl kontrole a který se mnozí domnívají, že je nemožné jej zmírnit. Plastic Oceans Foundation nedávno zdůraznila závažnost naší epidemie plastů, když řekla: „Nyní vyrábíme téměř 300 milionů tun plastů ročně, z nichž polovina je na jedno použití. Každý rok se do našich oceánů vysype více než 8 milionů tun plastu.

SKLO

Sklo se na druhou stranu snadněji recykluje a sklo se nerecykluje ani nevyhazuje – recykluje se, aby se vyrobilo více skla. Ještě lepší je, že když používáte opakovaně použitelnou láhev na vodu, nemusíte se obávat odpadu, protože můžete pít věčně ze stejné láhve. Když vaše skleněná láhev na vodu nakonec zestárne nebo se poškodí, můžete si být jisti, že bude recyklována na něco nového. A sklo, které není recyklováno, se stává kamením a pískem a nic nevyluhuje do životního prostředí.

Co dělá sklo tak jedinečným materiálem, je jeho schopnost nekonečně recyklovat. Sklo je složeno ze 100% recyklovatelných materiálů. ve srovnání s plastovými lahvemi na vodu jsou skleněné lahve mnohem univerzálnější a zároveň nabízejí výjimečné recyklační vlastnosti, které u plastů nenajdete.



JEDNORÁZOVÉ PLASTY SNÍŽIT PLASTOVÝ ODPAD V MOŘÍCH A OCEÁNECH



Problémy způsobené plastovým odpadem v oceánech



Podmořský život

- Mořští živočichové si plasty spletou s potravou a polykají je, nebo se do odpadu - včetně zbytků rybářských sítí - zamotají.
- Degradace přírodních stanovišť
- Z plastů se uvolňují škodlivé **chemikálie**



Lidské zdraví

- Jsme vystaveni **chemikáliím**, které konzumujeme například v rybách



Hospodářství

- Odpad v mořích má velmi nepříznivý dopad hlavně na cestovní ruch a rybolov. Škody se vyčísľují na **259 až 695 milionů eur za rok.**



Změny klimatu

- Recyklací **1 milionu tun plastů** by se ušetřilo tolik emisí CO₂ jako kdybychom z provozu stáhli **1 milion aut.**



Které bublinky
vybrat
na přípitek?



Čím se liší šampaňské od ostatních šumivých vín?

Všechno šampaňské je šumivé víno, ale ne každé šumivé víno je šampaňské. Champagne, prosecco, cava a šumivé víno. Šampaňské se může jmenovat jen šampaňské, pokud pochází z oblasti Champagne v severní Francii. Typické šampaňské nebo šumivé víno se vyrábí ze směsi tří hroznů: chardonnay, pinot noir a pinot meunier. Pokud uvidíte šampaňské nebo šumivé víno s názvem „blanc de blancs“, je vyrobeno výhradně z chardonnay. Pokud uvidíte šampaňské nebo šumivé víno s názvem „blanc de noirs“, je vyrobeno výhradně z pinot noir. Prosecco je italské šumivé víno. Vyrábí se z hroznů prosecco nebo glera. Cava je španělské šumivé víno.

Stačí jen určité hrozny

Kromě místa se šampaňské vyrábí také pouze z několika druhů hroznů, které se všechny pěstují v bohaté půdě oblasti Champagne. Ačkoli lze použít 7 různých hroznů, mezi nejpoužívanější hrozny patří Pinot noir, Pinot Meunier a chardonnay. Tyto hrozny jsou často smíchány dohromady, aby vytvořily jedinečnou komplexnost, tělo a aroma, které dávají šampaňskému výraznou, lahodnou chuť a osvěžující perlení.

Nejprve musí být všechny hrozny sbírány ručně a okamžitě lisovány – pouze dvakrát – v krytém prostředí. Šťáva je smíchána a umístěna do sklepů. Poté přichází nejdůležitější krok v celém procesu: druhá fermentace, která probíhá v samotné láhvi! Zde se v láhvi vytváří a zachycuje oxid uhličitý, který víno sycení oxidem uhličitým. Tento časově náročný proces dává šampaňskému ten kvasnicový charakter a svěží kyselost, kterou všichni známe a milujeme



Druhy šumivých vín

Rozlišujeme šest nejoblíbenějších dostupných druhů šumivých vín:

CHAMPAGNE - Nejznámější ze šumivých vín, Champagne, je důvodem, proč musíme věnovat článek rozdílu mezi šampaňským a šumivými víny. Šampaňské pochází z oblasti Champagne ve Francii a je to všestranný nápoj, který se hodí téměř ke každému jídlu. Malé bublinky vytvářejí ovocný tón, ale nemusí nutně vytvářet sladkou chuť.

PROSECCO – Toto šumivé víno pochází z vesnice Prosecco v Itálii a vyrábí se z hroznů Glera. Tento sekt používá k výrobě tankovou metodu a má tendenci mít sladší chuť. Větší bubliny v tomto víně také umožňují jeho použití v koktejlech pro přidání bublinek.

CAVA - Toto španělské šumivé víno pochází z města Katalánsko ve Španělsku. Vyrábí se tradiční metodou a primárně se vyrábí z hroznů Macabeo. Tyto hrozny produkují citrónovou chuť. Můžete také najít tato vína vyrobená z hroznů Xarello a Parellada, které produkují ovocný profil s tóny hrušek a citrusů. Všechny cava jsou docela květinové a nejsou tak sladké.

CRÉMANT – Tato šumivá vína lze vyrábět v několika oblastech Francie, včetně Limoux, Loiry a Burgundska. Tento sekt se vyrábí tradiční metodou, jako je šampaňské, čímž vzniká víno s menšími bublinkami. Chuť těchto vín se liší v závislosti na použitých typech hroznů; mnohé však budou mít smetanovou a ořechovou chuť a nejsou tak sladké.

SEKT – Toto šumivé víno pochází z Německa a je známé svou nízkou sladkostí a obsahem alkoholu, kolem 6 %. Tato šumivá vína mají často tóny jablek, hrušek a bílých květů. Přirozená kyselost a ovocnost jsou oblíbené po celém Německu. Toto víno se vyrábí oběma způsoby výroby vína v závislosti na druhu.

ROSÉ - Tento sekt je stále oblíbenější a je známý pro svůj růžový odstín a ovocné aroma. V těchto šumivých vínech velmi často najdete tóny jahod, citrusů, medovice, okvětních plátků růže a rebarbory. Tato vína se vyrábí všude, ale nejčastěji ve francouzské Provence.



Proč mají tak rozdílnou cenu?

Cena je určena třemi faktory:

1. Kolik práce bylo vynaloženo na výrobu vína?
2. Jak cenná je půda, kde rostly hrozny?
3. Kolik lahví vyrobili?

Šampaňské a většina šumivých vín se vyrábí pomocí „metody champenoise“, což je velmi přísný soubor pokynů vyvinutých ve Francii. Tato metoda zahrnuje vytvoření šumění (bublin) v láhvi, když prochází sekundární fermentací. Jedná se o velmi složitý proces, který nutí vinaře manipulovat s každou jednotlivou lahví mnohokrát. Prosecco a některá další šumivá vína získávají své bublinky tak, že sekundární kvašení probíhá v obří nádrži na víno (tzv. Charmatova metoda), poté se šumivé víno plní do láhve. Nejlevnější šumivá vína mají oxid uhličitý načerpaný do obří nádrže (jako nealkoholický nápoj), poté se přelívají do láhve.

Jsou rozdíly v chuti?

Jediný způsob, jak najít sekt, který se vám líbí, je ochutnat je všechny! U některých z nich najdete chlebovou chuť, některé citrusovou, některé ovocnou. Sledujte klasifikaci sladkosti. Nejčastěji uvidíte šumivé víno označené jako „brut“ nebo „extra dry“. Brut by měl chutnat suchý, bez vnímání sladkosti. Extra suché chutná lehce sladce. Ano, „extra suché“ ve skutečnosti znamená méně suché a ve skutečnosti je o něco sladší než brut, s mnohem jemnějším pocitem v ústech.

Louis Roederer Cristal 2014 0,75l 12%



www.alkohol.cz

Cena: 6 599 Kč

Výrobce / značka: [Louis Roederer](#) Země: [Francie](#)
Kraj: [Champagne](#) Obsah alkoholu %: [12](#)
Rok výroby: [2014](#) Objem: [0,75l](#)
Bio: [Ano](#) Kategorie: [Champagne a sekty](#)
Druh vína: [Brut](#) Odrůda vína: [Chardonnay](#), [Pinot Noir](#)
Barva vína: [Bílá](#) Archivace: [20 let](#)
Doporučená teplota podávání: [6 - 8 °C](#) Kód produktu: [19191](#)

Crémant d'Alsace ICE Cattin Rosé Demi-Sec 0,75l 12%



www.alkohol.cz

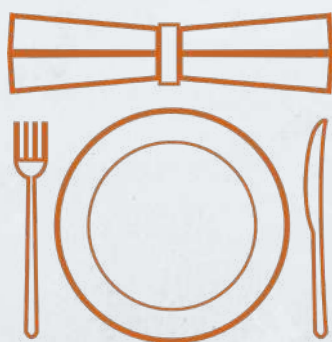
Cena: 449 Kč

Výrobce / značka: [Maison Cattin](#) Země: [Francie](#)
Kraj: [Alsasko](#) Obsah alkoholu %: [12](#)
Objem: [0,75l](#) Druh vína: [Demi-sec](#)
Odrůda vína: [Pinot Noir](#) Barva vína: [Růžová](#)
Doporučená teplota podávání: [4 - 6 °C](#) Archivace: [3-5 let](#)
Kód produktu: [17068](#)



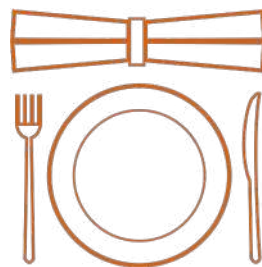
DOBROTY

na vánoční stůl



Období Vánoc je skvělou příležitostí vyzkoušet nové recepty. Vybrali jsme pro vás několik netradičních a zajímavých dezertů, kterými můžete překvapit své hosty

Perníkový fondán



INGREDIENCE

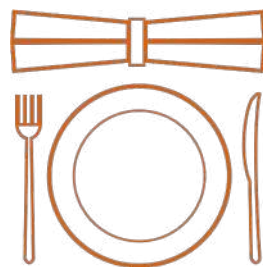
340 g bílé čokolády, rozpuštěné
1 plechovka slazeného kondenzovaného mléka
1 lžička muškátového oříšku
1 lžička mleté skořice
1 lžička mletého zázvoru
červené a zelené cukrové kuličky na dekoraci

POSTUP

1. Ve velké míse smíchejte bílou čokoládu a slazené kondenzované mléko. Přidejte muškátový oříšek, skořici a zázvor a míchejte, dokud se nespojí. Vmíchejte část cukrových kuliček (některé si nechte na posypání navrch), dokud se nespojí.
2. Pomocí stěrky přeneste hmotu do skleněné zapékací misky vyložené pergamenem a uhlad'te. Posypte zbývajících kuličkami a nechte uležet, dokud neztuhne, alespoň jednu hodinu. Pro urychlení procesu můžete dát do lednice. Nakrájejte na čtverečky.



Brusinkový chlebíček



INGREDIENCE

2 hrnky hladké mouky
1 lžička soli
1 lžička prášku na pečení
½ hrnku másla, změkčlého
1 hrnek krystalového cukru
1 velké vejce
1/2 lžičky mandlového extraktu
1/2 hrnku zakysané smetany
2 hrnky čerstvých nebo mražených brusinek

POSTUP

1. Předehřejte troubu na 180°C. Pečicí formu na chlebíček lehce potřete olejem. Ve velké míse smíchejte mouku, sůl a prášek do pečiva.
2. V samostatné velké míse pomocí ručního mixéru ušlehejte máslo a 1 hrnek cukru. Přidejte vejce a mandlový extrakt a prošlehejte. Přidejte suché přísady a šlehejte, až získáte kompaktní těsto. Přidejte zakysanou smetanu a nakonec vmíchejte brusinky.
3. Těsto nalijeme do připravené formy, posypte lžící cukru.
4. Pečte dozlatova 60 až 70 minut. Nechte 20 minut vychladnout a poté překlópte na chladicí mřížku, aby chlebíček zcela vychladnul.



Mátové placičky



Fotografie: Lucy Schaeffer; Food Stylist; Francesca Zani



INGREDIENCE

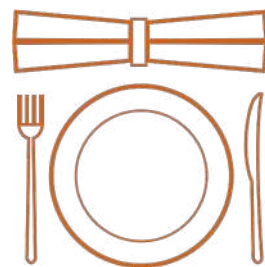
680 g moučkového cukru
1 plechovka kondenzovaného mléka
1 polévková lžíce pepermintového
extraktu 2
450 g hořkosladké čokoládové polevy



POSTUP

1. Plech vyložte pečicím papírem a poprašte moučkovým cukrem. Ve velké míse mixéru vybaveného šlehacím nástavcem šlehejte moučkový cukr, mléko, mátový extrakt středně vysokou rychlostí, dokud se vše dobře nespojí a vytvoří se těsto.
2. Naberte porce asi 2 polévkové lžíce těsta a položte je na připravený plech. Zploštěte na malou placku. Potom dejte plech do mrazáku, dokud placky neztuhnou, asi 1 na hodinu.
3. Mezitím v mikrovlnce rozpustíme čokoládu do hladka.
4. Druhý plech vyložte pergamenem. Kolečka namáčíme do čokolády a ukládáme na připravený plech. Zmrazte, dokud neztuhne, ještě asi 10 minut nebo dokud nebudete připraveni k podávání.

Vánoční želé



INGREDIENCE

250 ml vody
2 balíčky limetkového Jell-O
250 ml vodky, chlazené
šlehačka
lístky máty
červené bonbóny nebo cukrové
kuličky

POSTUP

1. Kolem okraje každé sklenice přejeďte klínkem limetky a poté každou sklenici ponořte do červeného krupicového cukru.
2. Ve středním hrnci přiveďte vodu k varu, vmíchejte limetkové Jell-O a míchejte, dokud se úplně nerozpustí. Odstavte. Nalijte vodku nebo tequilu (nebo jakýkoli preferovaný alkohol) a míchejte, dokud se důkladně nespojí.
3. Nalijte do malého džbánu nebo jiné sklenice, aby bylo snazší nalít do panákových sklenic. Do každé sklenice nalijte Jell-O směs. Sklenice vložte do lednice, dokud Jell-O neztuhne, asi na 2 hodiny.
4. Před podáváním ozdobte šlehačkou, lístky máty a bonbóny.

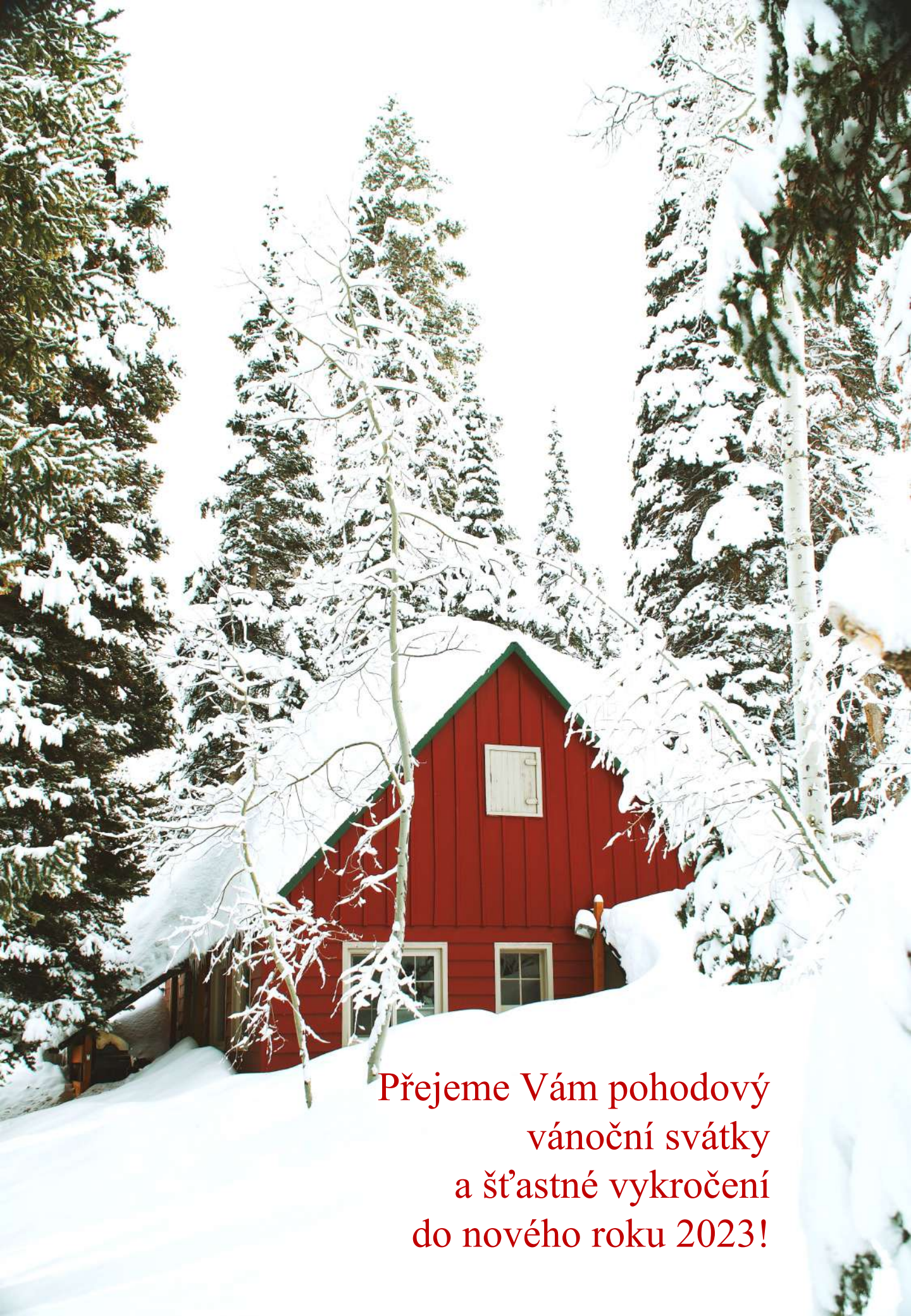


Fotografie: Emily Hlavac Green

Jell-O Lime 85g



KOUPIT



Přejeme Vám pohodový
vánoční svátky
a šťastné vykročení
do nového roku 2023!