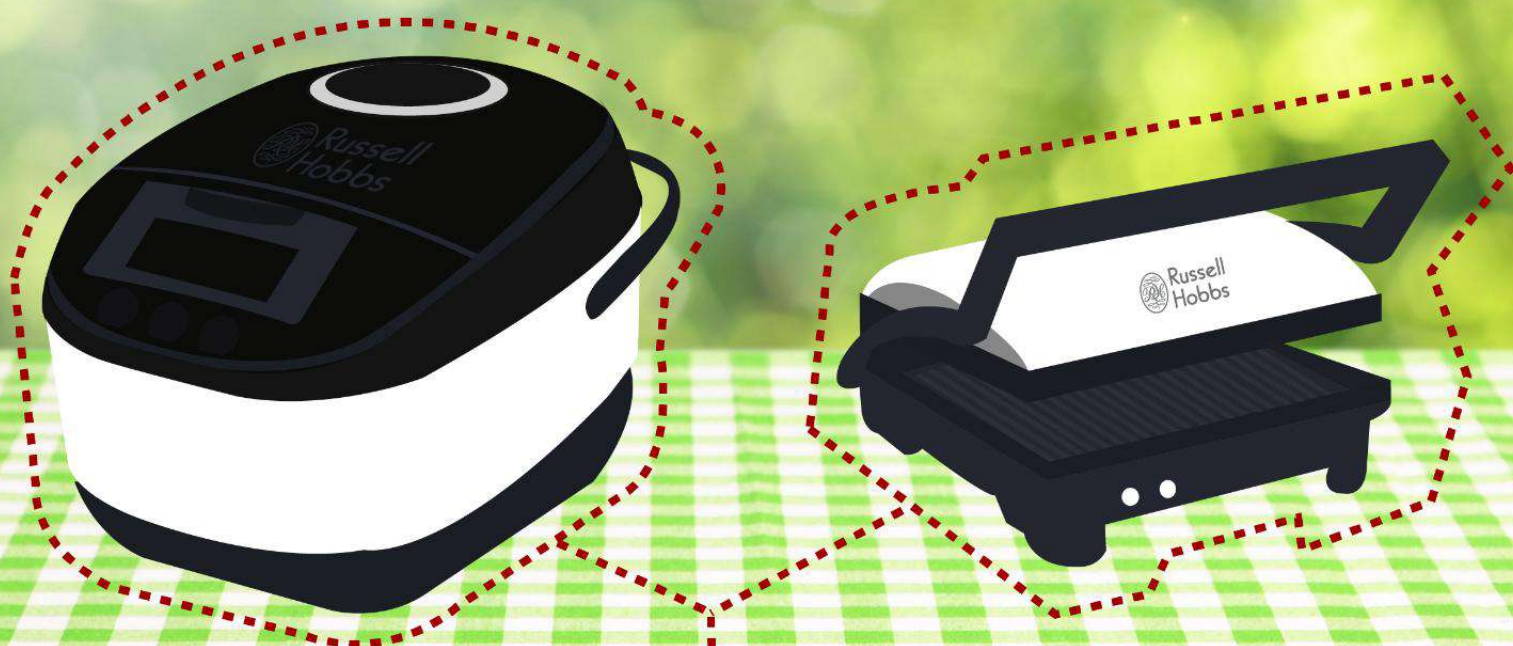


# REVOLUCE V KUCHYNI: GENIÁLNĚ JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA ZDRAVÝCH JÍDEL



Velká recenze spotřebičů na letní přípravu jídla

více na ...  
**vždy**

## Obsah

Úvod .....	3
Geniální multicooker: můžete vařit, péct i smažit v jediném hrnci .....	4
Grilování (nejen) v paneláku .....	6
Jaké jsou zkušenosti s robotem Russell Hobbs AURA? V čem je unikátní? .....	8
Revoluce v grilování aneb jde to i jinak: bez ohně, bez námahy, bez tuku a s pomocníky! .....	10
Hrajeme si při vaření: Sekáčky Russell Hobbs Aura a Desire .....	12
Domácí smoothie: v létě lahodné osvěžení, v zimě zabiják bacilů .....	14
Závěr .....	17



## Úvod

Vážení milovníci zdravého vaření,

blíží se léto, s ním horké dny a naše odvěká touha je ve zdraví přežít. Když je horko, nemáme příliš hlad, netoužíme po velkých porcích jídla, ale také zapomínáme, že bychom měli dbát na **stálý příjem potřebných živin**, vitamínů a minerálů – těch, které tělu po zbytek roku dopřádáme bez rozmýšlení a bez ohledu na počasí.

Letní období je specifické tím, že se snažíme vyhledávat pokrmy **lehce stravitelné**, nenáročné na přípravu, abychom si ještě větší teplo nevytvářeli doma v kuchyni, pokrmy, které nám dodají energii a osvěží nás. A abychom nezapomněli – letní večery jsou jako stvořené pro **grilování** v menší i velké společnosti!

Připravili jsme pro vás e-book, v němž vám představíme několik jednoduchých nápadů, jak se v létě příjemně najíst bez větší námahy při přípravě jídla, jak se zdravě občerstvit i osvěžit.

V úvodu vám představíme **geniální multicooker**, jehož posláním je vaření, pečení i smažení. Ano, to vše můžete dělat v jednom hrnci. Řekneme si něco o nových trendech týkajících se zmíněného grilování, které je dnes možné třeba i v panelovém domě, nabídneme vám zkušenosti majitelky kuchyňského robotu **Russell Hobbs AURA** a navnadíme vás na vůni čerstvě namletého koření a jiných ingrediencí. A v žádném případě nesmíme vynechat **smoothie** – ovocný nápoj, který si snadno během chvílky připravíte doma, nápoj, jenž vás v létě příjemně zchladí a po němž v zimě sáhnete znovu jako po zabijákovi bacilů.

Přejeme vám příjemné chvíle strávené s e-bookem, který jsme pro vás sepsali k příležitosti brzkého příchodu léta!

*Tým Vždy.cz*



## Geniální multicooker: můžete vařit, péct i smažit v jediném hrnci

S největší pravděpodobností to známe všichni. Ve snaze vykouzlit požitelný oběd nám po tomto heroickém výkonu na kuchyňské lince zůstane hromada připečených hrnců, mastných pekáčů, talířků, ulepených naběraček, měchaček, vařeček, hrníčků a v neposlední řadě také špinavých příborů. A aby toho nebylo málo, linku zdobí také ne jeden kuchyňský robot zapatlaný bramborovou kaší, ponorný mixér se zbytky dýňové polévky a domácí pekárna, v jejichž útrobách se „skví“ nalepené těsto. Požitek z dokonalého obědu je rázem ten tam ihned, jakmile máme takovou spoušť uklidit.

### Futuristické vaření s pořádnou dávkou kreativity

Jestliže je vám výše nastíněná situace důvěrně blízká, pak nám dáte jistě za pravdu, že příprava oběda o více chodech, stejně jako následný úklid vám zabere spoustu drahocenného času. Co kdybychom vám ale řekli, že **lahodný oběd či večeři můžete připravit v jednom jediném hrnci** během toho, co píšete se svými ratolestmi úkoly, žehlíte nebo se připravujete na důležitou pracovní poradu, která vás čeká následující den? Klepete si nevěřícně na čelo a myslíte si něco o tom, že jsme se v redakci zbláznili? Pak nepřestávejte číst následující řádky, na nichž vám představíme geniální [Russell Hobbs Cook@Home Multi Cooker 21850-56](#), který **uspokojí všechny chutě** vaší rodiny a zároveň **ušetří mnoho drahocenného času**, který lze investovat někde jinde a o to efektivněji.



### Stylový společník (nejen) do kuchyně

Russell Hobbs Cook@Home Multi Cooker si zamilujete hned na první pohled. Jeho **ladné křivky v kombinaci se stylovým designem a nerezovým povrchem** z něj dělají nepřehlédnutelného společníka moderních kuchyní dnešní doby. Multicooker disponuje dostatečným objemem 5 litrů, takže se s ostatními hrnci, k nimž neustále hledáme odpovídající pokličky, můžete s lehkým srdcem rozloučit. Designovou dokonalost tohoto multicookeru podtrhuje stylový LED display disponující 24 hodinovým časovačem. Intuitivní ovládání v kombinaci s moderním minimalismem vás přesvědčí, že se jedná o vskutku specifického kuchyňského pomocníka, který promění čas strávený v kuchyni na **pravý a nefalšovaný zážitek**. Jednoduchá a **geniálně rychlá večeře** je pak záležitostí **několika mála minut!**

### 11 specifických programů udělá šéfkuchaře i z vás

Russell Hobbs Cook@Home Multi Cooker disponuje **11 sofistikovanými programy**, díky nimž si můžete připravit **luxusní kyprou rýži, křehké a šťavnaté maso**, které se bude doslova rozplývat na jazyku, **voňavý domácí chléb** či jiné druhy pečiva, **lahodnou zeleninu** vařenou v páře, **chutnou rybu, oblíbenou polévku** i celou řadu dalších **pokrmů, dezertů nebo příloh**. Multicooker nabízí také řadu specifických programů, které vám dokonce umožní **upéct narozeninový dort** nebo uvařit pravý a nefalšovaný **domácí jogurt**. No jen řekněte, zvládli byste tohle všechno s klasickým vybavením kuchyně a omezenými časovými možnostmi?



### Učiňte přítrž rozvařené rýži nebo nedopečenému masu!

Díky tomuto modernímu společníkovi se můžete jednou pro vždy rozloučit s rozvařenou nebo příliš tvrdou rýží, nesprávně propečeným hovězím steakem, vysušeným kuřetem nebo připálenou grilovanou zeleninou! Díky geniálně jednoduchým postupům a propracované technologii **stačí vložit ingredience do nádoby, zapnout vhodný program a o nic dalšího se již nestarat**. Výsledek předčí vaše nejtajnější očekávání i očekávání zbytku rodiny. Multicooker představuje další, dramaticky se vyvíjející oblast vaření s možností vytvářet kulinářské experimenty během velmi krátké doby. Tento šikovný pomocník vás nadchne



s svým minimalistickým vzezřením, jež je ideální do menších bytů či garsoniér, kde s místem zpravidla svádíme lité boje. V této uspěchané době se tak jedná o nedocenitelný skvost s řadou výhod i moderních vychytávek.

### Chytrá produktová řada Russell Hobbs Cook@Home

Russell Hobbs Cook@Home Multi Cooker je ovšem jedním, nikoli jediným chytrým společníkem v kuchyni. V produktové řadě Russell Hobbs Cook@Home naleznete hned **několik stylových pomocníků**. Jen namátkou můžeme zmínit povedený **rýžovar** nebo **parní či pomalý hrnec**. Pokud ovšem nechcete mít kuchyni zaskládanou jednotlivými spotřebiči, vsadte na multifunkčního společníka Russell Hobbs Cook@Home Multi Cooker 21850-56! Jeho cena činí neuvěřitelných 2 999 Kč, což je vskutku zanedbatelná částka oproti objemu finančních prostředků, které byste museli vynaložit v případě nákupu samostatných spotřebičů. **Tento geniální multicooker vaše kulinářské umění posune na zcela jinou úroveň!**

## Grilování (nejen) v paneláku

Grilování už dávno není jen výsadou majitelů rodinných domů, chat či chatek v zahrádkářské kolonii. **Grilovat už se dá jednoduše i na balkóně** obyčejného panelového domu a při troše šikovnosti a toho správného vybavení i doma v bytě. Na trhu jsou dnes grily, díky nimž si můžeme takto upravené lahůdky od zeleniny přes uzeniny až po maso připravovat po celý rok bez ohledu na to, jestli je venku horko, nebo sněží.

### Russell Hobbs – synonymum nepřetržitého grilování

Pokud patříte k těm, kteří **grilování milují** a ještě v nedávných letech se nemohli dočkat, až přijde jaro a s ním i první grilovačky, jsme si jisti, že si zamilujete značku Russell Hobbs a jejich **komplexní nabídku grilů**, které zajistí možnost grilování po celý rok. Takže už žádné zimní odmlky!

Grily Russell Hobbs se dostávají do povědomí a obliby zejména mladých lidí, kteří sice většinou žijí uspěchaný život a nemají čas na zdlouhavé přípravy velkých grilovacích akcí, ale přesto rádi často pořádají menší posezení. Právě oni obvykle nemají příležitost jít grilovat na zahradu a využívají možnosti grilovat na balkóně nebo v bytě. Po použití domácího grilu s nezbytnou soustředěností není ani nutné nakonec dlouze větrat. A jak odpadají starosti, přibývá chuť se bavit a hostit ostatní.



Russell Hobbs dokázal nejednoho uspěchaného mladého člověka – studenta pendlujícího mezi školou a prací – uspokojit svým grilem [Cook@Home 3v1](#). Ten se dá skvěle využít nejen jako **klasický kontaktní gril**, ale i jako **plotýnka na rozpékání baget a přípravu sendvičů**. Připravit se na něm dá **snídaně, oběd i večeře**, vždy jde o **rychlý proces a o minimum práce**, jejímž výsledkem může být  **vynikající a zdravá strava**. Zeptejte se studenta, jestli během zkouškového období ocení něco víc, než gril, s nímž si během několika málo minut připraví skvělé občerstvení a nemusí ztrácet čas zdlouhavým vařením, případně nedostatek času řešit něčím studeným či nezdravým.



Vařit pro **velkou rodinu** taky nemusí být žádná slast, ale na druhou stranu je možné ušetřit si spoustu práce s grilem [Russell Hobbs Entertaining](#). Ten nabízí **bezkonkurenční kombinaci grilu a plotýnky**. Výrobce totiž dobře ví, že například zelenina se mnohem lépe připraví na plotýnkovém grilu, kdežto maso vyžaduje péči grilu kontaktního. Připravit se dá **najednou až 10 porcí jídla** – 4 porce na grilu a 6 porcí na plotýnce. Hladová rodinka bude na vaši rychlost a zručnost pyšná, uvidíte.

Do třetice všeho dobrého nabízí Russell Hobbs milovníkům grilování grilovací plotýnku [Classics](#). Mezi plotýnkovým a kontaktním grilem není mnoho rozdílů, jde spíše o to, že některé potraviny se lépe připravují na plotýnce a jiné v klasickém kontaktním grilu. Chuť výsledného pokrmu se neliší, pouze pokud v kontaktním grilu maso „pozapomeneme“, bude trochu sušší. Rozdíl mezi tradičním uhlíkovým a kontaktním grilem je v **rychlosti** – v kontaktním grilu je maso ugrilované **během 7 minut**.



Grily z nabídky Russell Hobbs příjemně překvapí nejen svým **designovým a funkčním** provedením, ale i **přívětivou cenou**. Můžete si ho tak bez většího váhání pořídit na kolež nebo jím obdarovat kamarádku, která se právě přestěhovala do svého prvního bytu. Obecně ho ocení každý, kdo si rád pochutná na dobrém jídle, aniž by musel v kuchyni trávit drahocenný čas.

### **Salter – kořenky, s nimiž si život příjemně okořeníte**

Jestliže máte rádi chuť právě namletého koření, není nic lepšího, než svou kuchyň vybavit [mlýnky a kořenkami Salter](#). Mlýnky jednoduše naplníte celým pepřem, případně většími krystalky soli a při kořenění si zároveň potřebné množství umelete. Používání mlýnků a kořenek v jednom nevyžaduje žádnou větší zručnost, **vše jde zlehka** a chuť tohoto koření je s chutí koření, které je namleté už kdo ví jak dlouho, nesrovnatelná.



Možná teprve s těmito důmyslnými kořenkami pochopíte, že dochucování pokrmů může být **fantastická hra s lahodnými výsledky**. Můžete si pohrát s nadmíru kvalitním a dobrým kořením, které koupíte na gramy u specialistů a připravit si jídlo takové chuti, jakou nemá žádné jiné na světě. A to za ten pocit stojí!

### Status – když pepř a sůl nestačí

Jestliže si při vaření rozhodně nechcete vystačit jen se solí a pepřem a rádi byste si i jiné **koření** či **bylinky** do pokrmů přidali **čerstvě namleté**, stačí k tomu udělat jednoduchý krok – vybavit se [mlýnkem na koření Status 151403](#), jehož keramický drtič si hravě poradí s jakýmkoli **suchým kořením**, **sušenou paprikou**, **solí**, **cukrem**, **černým kořením** a dalšími doplňky, které by v repertoáru chutí neměly chybět. Pokud **nakládáte maso** před grilováním, není nic lepšího než **jeho chuť vyladit čerstvě namletým kořením nebo bylinkami**. Dopřejte si místo vyčpělých bylinek nezaměnitelné aroma!

**Grilování už nemusíte pojímat jen velkolepě a zvat široké příbuzenstvo na svou zahradu. Potěšit můžete i pár těch nejbližších a stačí k tomu i být nebo balkón. Také si můžete dopřát grilované dobroty snadno a rychle, během několika minut. Vaření už nemusí znamenat dlouhé hodiny strávené v kuchyni, jen je třeba vědět, jak si ho můžeme zjednodušit!**

### Jaké jsou zkušenosti s robotem Russell Hobbs AURA? V čem je unikátní?

Russell Hobbs Aura je **elegantní kuchyňský robot**, který disponuje **spoustou praktických funkcí** – jeho součástí je například **odšťavňovač**, **kráječ**, **mlýnek na maso** a další vychytávky. Tento všestranný pomocník usnadní práci v každé kuchyni při přípravě jakéhokoli jídla. Jakékoli dlouhé popisování nikdy nenahradí **zkušenosti**, které sdílí jeho majitel. Proto jsme se rozhodli poprosit jednu z majitelek robota Russell Hobbs Aura o její dojmy a zkušenosti s robotem od vybalení z krabice přes instalaci až po samotnou přípravu nejrůznějších pokrmů

#### *Dano, proč jste se rozhodla zrovna pro tento model?*

Byl to můj první výběr kuchyňského robota a jedním z faktorů, které rozhodovaly o výběru, byla cena. Stále ještě studuji a přivydělávám si při škole. Po nastudování informací na webu, co je důležité při výběru robota a následném zkoumání nabídky jsem objevila právě Auru, která mě přesvědčila širokou nabídkou funkcí. Ani jsem ještě nestihla všechny využít. Také mě zaujala tím, že má celokovové převody a navíc příjemný vzhled. Za pěknou cenu pěkný stroj.



#### *Všude se můžeme dočíst, že Russell Hobbs Aura zaujme už svým designem. Je to pravda?*

Je. Není to žádná extravagantní vychytávka 21. století, ale právě svým jednoduchým a čistým designem a sněhobílou barvou se hodí do každé kuchyně, což je pro mě jako pro ženu také podstatné. Asi jako většina žen vybírám všechny spotřebiče nejprve očima a potom se teprve můžu soustředit na funkce, ať už vybírám konvici, robota nebo pračku.



### **Které jeho funkce a vlastnosti jste ocenila zatím nejvíce?**

Dvě funkce jsou mojí srdeční záležitostí – hnětení a odšťavňování. Vyrobit kynuté těsto byla moje noční můra, teď mám hotovo za 3 minuty a ještě mám čisté ruce, prostě paráda. Když jsem si robota vybírala v době záchvatů zdravého stravování a životního stylu, který mě občas chytí, tak právě odšťavňovač pro mě představoval velké lákadlo. Skvěle odšťavní nejen dužinaté ovoce jako pomeranče a mandarinky, ale zvládne i jablka nebo mrkev. Stačí jen pár sekund a z ovoce je zdravá šťáva. Byla jsem mile překvapená i tím, že se vytváří minimum odpadu, který je vytlačen do jedné nádoby. Odpad je téměř suchý, takže jsem si jistá, že z ovoce dokáže robot vytlačit většinu šťávy.

### **Jak se s robotem pracuje a manipuluje?**

Úplně jednoduše. Systém přichycení nádoby i nástavců je jednoduchý, a přitom bezpečný. Poprvé jsem si nebyla moc jistá, jak poskládat odšťavňovač, ale to jen proto, že jsem se



nenamáhala se čtením návodu. Potom už to šlo hravě. S robotem si poradí i fyzicky nepřilíš zdatný člověk.

### **Nepřekází robot v kuchyni, když ho zrovna nepoužíváte?**

Zatím bydlíme ve sdíleném podnájmu, takže prostoru v kuchyni opravdu nemáme na rozdávání. Když Auru nepoužívám, je v krabici. Když ho ale vytáhnu, máme ho na stole i 2 nebo 3 dny a neomezuje nás. Zabírá asi tolik místa jako kávovar.

### **Co všechno už jste s ním připravila za pokrmy?**

Asi nejvíc nám pomohl při přípravě pravých domácích hamburgerů – hnětením těsta a mletím masa. A byly výborné! Nejčastěji Auru využívám na přípravu koláčů, protože ráda pečou a přítel vaří. Když dělám pečené buchty, tak těsto je po vyhnětení robotem jemnější a vláčnější než při ručním hnětení. Přítel si zase nemůže vynachválit Auru při přípravě našich oblíbených bryndzových halušek. Brambory na těsto máme nastrouhané za pár minut. Navíc když je nemusíme strouhat půl hodiny a ještě s vlastními prsty, hned nám víc chutná.

### **Už se vám stalo, že vám robot s něčím opravdu nepomohl, něco se nepovedlo?**

Jedinou nevýhodou, kterou podle mě robot má, je to, že má jen jednu miskou na šlehání. Když potřebuji vyšlehat sníh z bílků a potom i zbytek těsta, musím sníh přeložit a teprve potom mohu pokračovat. To je podle mě jediné mínus. Trošku legrace jsme zažili při prvním odšťavňování, kdy jsem do Aury hodila hodně velké kusy mrkve a potom jsem je v zákrutách prsty lovila. Ale zvládla jsem to a robot už šlape jako hodinky.

**Zdá se, že kuchyňský robot Russell Hobbs Aura byl vyroben tak, aby ladil ke každé kuchyni a mohl potěšit každou hospodyni nebo šikovného kuchaře. Ušetřete si čas i nervy pořízením toho správného pomocníka a vychutnejte si své oblíbené lahůdky s ještě větší chutí!**

## Revoluce v grilování aneb jde to i jinak: bez ohně, bez námahy, bez tuku a s pomocníky!

Venkovní teploty posledních dnů jsou předzvěstí **počátku letní sezóny**, s níž je neodmyslitelně spojeno pohodové posezení na zahrádce v okruhu rodiny či přátel u **křupavého grilovaného masíčka**, piva nebo oblíbeného vína. Pokud i vy netrpělivě vyčkáváte na počátek grilovací sezóny nebo jste dokonce již zazimovaný gril vytáhli, pak nám dáte jistě za pravdu, že chuť grilovaného masa a zeleniny, případně ovoce je jednoduše **neodolatelná**. Víte ale, že díky domácím kontaktním grilům se **nemusíte ohlížet na rozmary počasí či venkovní teploty** a oblíbenou grilovanou pochoutku si připravit během několika mála minut pěkně **v pohodlí svého domova**? A víte taky, že taková večeře připravená dle základních grilovacích zásad je mnohdy lepší, než klasický chleba s máslem? Pojdme se společně podívat, jak si připravit grilované pochoutky bez rizika a během několika mála minut. Těšit se můžete nejen na praktické rady, ale také několik chutných, rychlých a dietních receptů.



### Mýty a fakta o grilování

Grilování představuje **rychlou přípravu pokrmu**, k níž je během velmi krátké doby (cca do 30 minut) používáno tepelného záření. A zde narážíme na rozdíl mezi klasickým **grilováním** a přípravou pokrmu za pomoci **BBQ**. Ačkoli se může na první pohled zdát, že se jedná o synonyma, určité rozdíly zde skutečně existují. Při BBQ upravujeme zeleninu, maso či další potraviny **při nižší teplotě a po delší dobu**. Do procesu vstupuje také **kouř ze dřeva**. Dle nejnovějších výzkumů holdují grilování zejména čeští muži, z nichž se 40 % ke grilu uchýlí zhruba jednou týdně. Obecně lze tvrdit, že potraviny připravené na grilu jsou (světe, div se!) zdravější, protože jsou obvykle připravovány **z čerstvých surovin** a bez dalšího zbytečně přidaného tuku. Ovšem i v tomto případě bychom měli dodržovat určité **grilovací „desatero“**, jenž minimalizuje rizika přípravy pokrmů za pomoci tohoto postupu.

### Grilovací „desatero“

Ať již grilujete na zahrádce nebo jste si pořídili praktický domácí gril, hodit by se vám mohly následující rady a tipy:

- Na výběru grilu si dejte záležet
- Suroviny nakupujte vždy čerstvé a kvalitní
- Maso nechte před grilování alespoň 30 minut aklimatizovat
- Vyvarujte se přidávání zbytečného tuku
- Potraviny negrilujte déle než 30 minut

- Marinádu připravujte vždy čerstvou
- Grilujete-li uzeniny, vybírejte ty bez přídavku dusitanů
- Dodržujte základní hygienické zásady
- Vnitřní teplota grilovaného masa by měla dosáhnout alespoň 72 °C
- Grilované potraviny po přípravě okamžitě konzumujte

### Proč upřednostnit grilovanou večeři oproti té studené?

Důvodů je hned několik; nejen, že vás klasický **chleba s máslem nebo sýrem** příliš nezasytí, také ve své podstatě neobsahuje **žádné živiny, vitamíny** a další látky pro naše tělo nezbytné.



Je nám zcela jasné, že po náročném pracovním dni se vám nebude chtít zdlouhavě marinovat maso a rozpalovat venkovní gril. Právě pro tyto případy jsou připraveny [vnitřní rodinné grily](#), s nimiž si připravíte chutné, dietní, zdravé a rychlé jídlo během několika mála minut.

Jako příklad můžeme uvést třeba [Russell Hobbs Cook@Home 3v1 panini gril s univerzální 3 in 1 funkcí](#), díky němuž si

pochutnáte nejen na **lahodném grilovaném pokrmu**, ale také na dozatova opečené bagetě či sendviči. Kuchyňské grily jsou připraveny k akci **prakticky okamžitě**, samotná příprava pokrmu vám pak nezabere více než čtvrt hodinku. Některé modely jsou určeny zejména do menších kuchyní, díky některým však pohostíte nejen celou rodinu, ale i případně sousedy z vedlejšího vchodu. Pro tyto případy je ideálním pomocníkem [Russell Hobbs Entertaining gril a plotýnka](#), s nímž připravíte až chutných 10 porcí potravin. Pokud bychom srovnali například 200 gramů grilovaných kuřecích prs s 200 gramy smaženého kuřete, pak v sobě grilovaná varianta ukrývá zhruba o polovinu méně tuku, než ta smažená.

### Na závěr si pochutnejte!

Jak jsme slíbili v úvodu článku, přikládáme také několik rychlých, **zdravých a především chutných receptů**, jejichž příprava vám na domácím grilu zabere pouze pár minut!

#### Grilovaný baklažán

Baklažán nakrájíme na dlouhé pásky i se slupkou. Následně dobře **prosolíme**, aby pustil vodu, v níž je obsažena ona příznačná hořkost. Po 10 minutách setřeme sůl papírovou utěrkou nebo opláchneme. Gril potřeme **kvalitním olivovým olejem** a položíme na něj plátky baklažánu. Ten grilujeme pár minut a podáváme na grilovaném toustovém chlebu, který můžeme v případě potřeby potřít prolisovaným **česnekem**.



### Pětiminutové kuře s bylinkovým máslem



Omyté kuřecí prsní řízky zbavíme kůže a **bez přísadků soli** a dalších kořeních připravíme na rozpálený kontaktní gril. Opékáme zhruba 5 minut a následně **potřeme bylinkovým máslem**. Rychlé, dietní a velmi chutné steaky můžete podávat s opečenou zeleninou, brambory nebo dalšími přílohami dle chuti a preferencí.

### Hrajeme si při vaření: Sekáčky Russell Hobbs Aura a Desire

Pokud si rádi připravujete pomazánky a zeleninové saláty, jistě by ve vašem repertoáru kuchyňských pomocníků neměl chybět **pořádný sekáček**, který vám ušetří práci, čas a v neposlední řadě i prsty. Jestli se právě rozhodujete, který sekáček si pořídit, protože výběr je poněkud širší, možná vám pomohou informace, ke kterým jsme sami došli při našem vlastním testu sekáčků [Russell Hobbs Aura](#) a [Desire](#).

#### Rozdíly, které hrají roli

Už na první pohled je patrné, že se sekáčky liší v **objemu nádob** – misek na potraviny. Zatímco Aura disponuje 2 nádobami o objemu 1 200 ml (pro nádobu), Desire má mísu o objemu 500 ml. To však nemusí být jednoznačně zápor, což se nám potvrdilo při výrobě **pomazánky**. V obou sekáčcích jsme nechali rozmixovat 3 vejce a poté jsme přidali máslo a hořčici. Zatímco Desire (s menší nádobou) si se směsí **hravě poradil**, v Auře se máslo s hořčicí nalepilo na stěny nádoby a museli jsme je ze stěn rukama stáhnout a znovu mixovat.

V sekáčku Desire vznikla bez problémů **jemná pomazánka téměř bez hrudek**. V Auře byl možná problém s množstvím – pokud bychom přidali více ingrediencí, poradila by si se směsí lépe. Nutno ještě dodat, že Aura asi o 2 vteřiny rychleji nasekala polovinu cibule v počátku přípravy pomazánky. Jakmile jsme



vzniklou směs setřeli ze stěny, rozmixovala ji Aura dobře. Má totiž **speciální nože**, které sbírají obsah nádoby a promíchávají ho, na což patřičný objem potřebují. Výsledek byl tedy dobrý a i s Aurou byla pomazánka **jemnější a delikátnější**, než kdybychom ji míchali jen vidličkou nebo jiným náčiním.

#### Pomazánky a saláty – v čem je připravit?

Na **pomazánky** bychom tedy raději zvolili sekáček [Russell Hobbs Desire](#). Pokud nebudete připravovat pomazánku pro 40 lidí najednou, nebudete mít problém ani s menší nádobkou.

Výhodou tohoto stroje je i to, že mezi sekáčkem a samotnou nádobkou je ještě **ochranný plast**, díky kterému se samotná sekací hlavička nezašpiní, takže po vaření **stačí umýt jen plastovou část na konci, spodní nádobku a nůž**.



Při přípravě salátu jsme ale naopak více ocenili sekáček [Russell Hobbs Aura](#), protože zde už byla velikost mísy Desire opravdu nedostačující. Abyste v ní připravili **zeleninový salát pro čtyřčlennou rodinu**, na to je příliš malá. U Desire také

bohužel nože nesbírají a nepromíchávají zeleninu tak dobře jako v případě Aury, takže je nutné se k výše položené zelenině prosekat.

U modelu Desire na druhou stranu musíme uznat, že i kdybychom připravovali salát na vícekrát kvůli menšímu objemu mísy, bude to **rychlejší než ruční krájení zeleniny**. Menší objem mísy můžeme využít i při příležitosti, kdy potřebujeme salát **oddělit**, například když nechceme jednu jeho část solit či jinak kořenit a jinou část ano.

Výhodou modelu Aura je mimo jiné i to, že se jeho 2 nádoby dají díky 2 plastovým víčkům **přenášet** nebo se v nich dá připravený pokrm nějakou dobu **skladovat**. U modelu Desire je skleněná nádobka s plastovým víčkem, s níž asi na návštěvu nepůjdete, ale schovat si v ní pomazánku do ledničky se nám zdá jako dobrý nápad.

Při volbě sekáčku coby dalšího pomocníka do vaší kuchyně doporučujeme rozhodovat se podle toho, **co si doma připravujete častěji** – tomu můžete výběr přizpůsobit. Mějte na paměti, že to, co se může na první pohled jevit jako zápor (např. malá mísa), se může nakonec ukázat jako výhoda, nebo také ne. Vždy záleží na účelu, k jakému si chcete sekáček pořídit. Ať už si ale vyberete jakéhokoli pomocníka, určitě neuděláte chybu!

**Tip:** Aura i Desire jsou produkty z celých kolekcí. Při výběru vám tedy může napovědět i jejich design – ve stejných barvách a stejném stylovém provedení si totiž můžete pořídit i jiné spotřebiče a vytvořit si tak svůj dokonalý kuchyňský set, ať už půjde set přístrojů [Aura](#), nebo [Desire](#).



## Domácí smoothie: v létě lahodné osvěžení, v zimě zabiják bacilů

Mixovaný ovocný nebo zeleninový nápoj, který si doma zvládnete připravit během několika minut. Nabije vás **vitamíny a minerály**, zasytí vás, v létě osvěží a v zimě posílí vaši imunitu, hubnoucím pomůže hubnout. A ta chuť! Každý si bezpochyby najde své oblíbené variace, protože jich existuje nespočet. Ano, to je smoothie!

### Proč pít smoothie a jak si ho vytvořit doma

Smoothie bývá nejlepší připravené doma. Jeho základem je **ovoce nebo zelenina**, můžeme přidat **bílý jogurt, mléko nebo led**. Ovoce se samozřejmě dá různě kombinovat a zelenina



jakbysmet. Jediným limitem při přípravě smoothie je vaše aktuální chuť. Jahody, borůvky, maliny, banán, kiwi... Záleží jen a jen na vás.

Smoothie je na běžném denním plánu většiny lidí, kteří se snaží **žít zdravě**. Je plné vitamínů a minerálů, pokud přidáte mléko nebo bílý jogurt, tak kromě

jednoduchých sacharidů, které vás nabijí energií, získáte i příjem tolik **potřebných bílkovin**. Dá se sehnat v marketech, ale vyjde docela draho a navíc obsahuje konzervanty a jiná aditiva, kterým se doma vyhnete. A co může chutnat lépe než čerstvé vitamíny, které si sami doma připravíte?

### Lahodný nápoj za několik minut

Příprava smoothie je **úžasně jednoduchá a rychlá**, když víte, kterého pomocníka máte mít po ruce. Naším tipem je [mixér Russell Hobbs Mix&Go](#). V něm si během chvíle vyrobíte smoothie a díky **odnímatelné lahvičce** můžete s nápojem vyrazit třeba i do práce. K mixéru totiž patří 2 uzavíratelné lahve o objemu 600 ml, proto i když si vezmete jednu lahev s sebou, na rodinu ještě druhá lahev, potřebná k přípravě, zbude. Velkým plusem je i to, že lahve se **perfektně vejdou do držáku hrnků v autech**, takže si svou pochoutku můžete vzít i za volant.

### Příprava smoothie není odšťavňování

Lidé často tápou v tom, v čem je rozdíl mezi přípravou domácího smoothie a odšťavňováním, protože odšťavňovače zažívaly v minulých letech svůj boom a najednou je tu něco nového. Rozdíl je tedy v tom, že **při přípravě smoothie mixujete celé ovoce** a nezbavujete se slupky, v níž je mnohdy obsažena spousta vitamínů a jiných prospěšných látek.

### V létě osvěžení, v zimě posílení imunity

Přesně to můžete od smoothie očekávat. Dá se pít **po celý rok** a věřte, že vás jen tak **neomrzí**. V horkých letních dnech vám poskytne **osvěžení**, které bude mnohem zdravější než kupovaná zmrzlina, v zimě, kdy bacily číhají na každém rohu, posílí přijaté vitamíny vaši **imunitu** a vy nebudete co čtrnáct dní uléhat do postele nemocní.

### Smoothie zdravě i nezdravě

Na přípravu smoothie existuje jen obecný návod, žádný konkrétní. Můžete totiž přidat **jakékoli ovoce, jakoukoli zeleninu**, můžete, ale nemusíte přidávat **bílý jogurt, mléko či led**. V létě můžete použít i **mražené ovoce**, které vás osvěží ještě více a kromě toho není ani tolik sladké – na sladké v horkých dnech příliš pomyšlení nemáme. Vznikne tak **obrovské množství variant** zdravého ovocného nápoje, který vám doporučí i každý lékař či výživový poradce. A když už jsme u výživy, smoothie je skvělým způsobem, jak vyřešit dopolední svačinu.

Samozřejmě se však můžeme uchýlit i k méně zdravým variantám a připravit třeba karamelové nebo čokoládové smoothie, které si snad nejde nezamilovat.

### Dopřejte si pochoutku, ale nic nepřehánějte

Však to znáte – nic se nemá přehánět. A u smoothie to platí také. Pokud právě **hubnete**, neměli byste v žádném případě k přípravě používat **smetanu**



**a mléko**. Ovocné smoothie dodává každému tělu jednoduché sacharidy, jejichž příjem se hodí **spíše ráno či dopoledne**, ale nikoli odpoledne a večer.

**Zeleninové** smoothie si naopak můžete dopřát i v závěru dne. Smoothie si můžete v případě potřeby i dosladit, i když čím méně doslazovat budete, tím zdravější nápoj vznikne. Na slazení tedy používejte **stévii, med nebo sušené ovoce** – s tím ale zacházejte velmi opatrně, bývá hodně sladké.

### Tipy na léto a zimu

Abychom do vaší kuchyně vnesli trochu **inspirace**, máme pro vás 2 tipy na úžasné letní osvěžení a 2 tipy na smoothie plné vitamínů, které vám v zimě dobijí baterky.

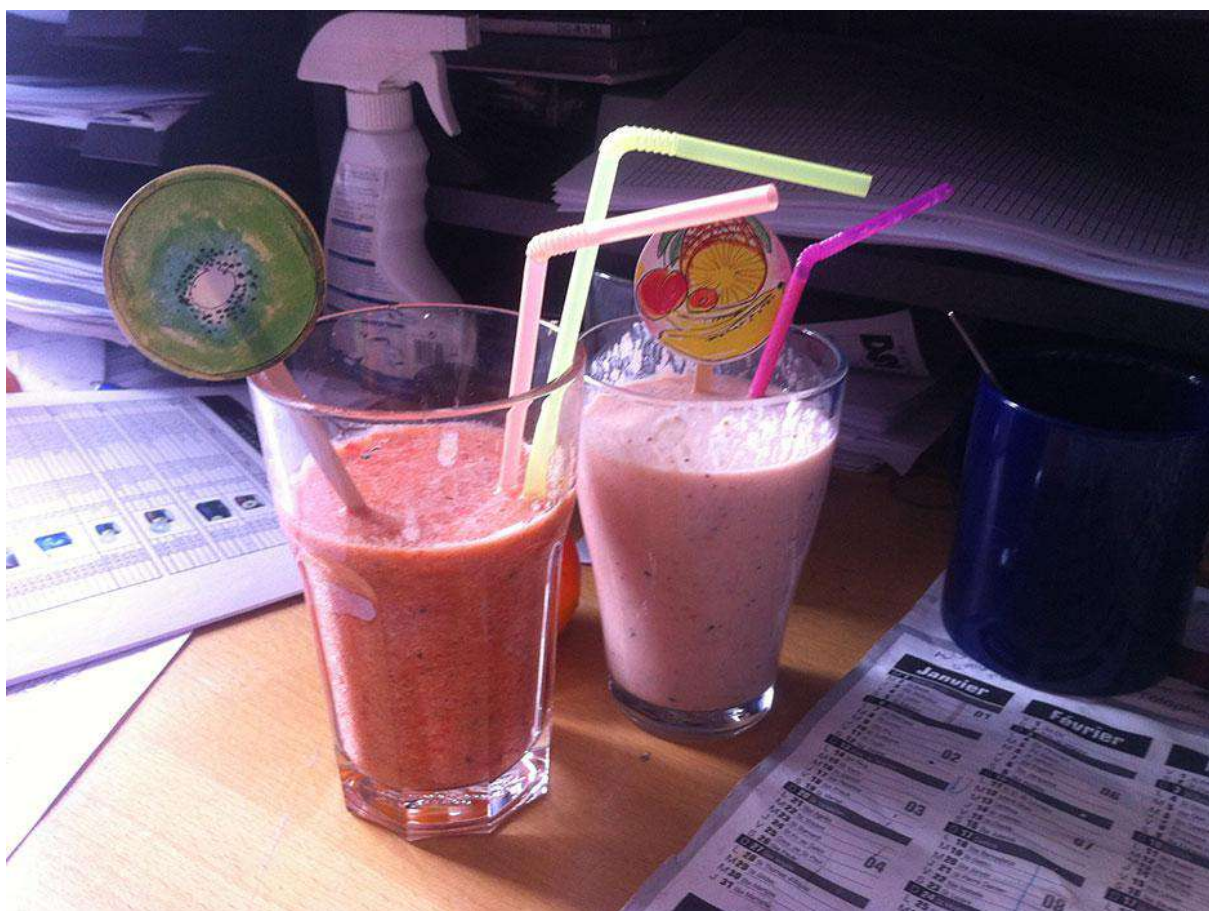
**Na horké léto:**

- **čokoládové smoothie:** kakao, led, mléko
- **melounové smoothie:** kousky melounu, banán, led, mléko, přidat můžete i jahody a kapku 100% jablečného džusu

**Na zimní povzbuzení:**

- **kiwi smoothie:** kiwi, banán, jablko, voda, můžete přidat limetkovou šťávu
- **jablečné smoothie:** jablka, jablečný džus, med, vanilkový jogurt, mletá skořice

Připravte si doma lahodný nápoj, který vás i vaše blízké potěší v zimě i v létě. Smoothie je vynikající způsob, jak naučit děti, aby si zamilovaly ovoce a zeleninu, bude je to zkrátka bavit. Pro vás to neznamená žádnou dlouhou práci, se správným mixérem můžete mít hotovo během okamžiku. Zkoušejte kombinace ovoce a zeleniny, na které zrovna budete mít chuť nebo připravujte nápoj z toho, co zrovna máte doma. Vaše tělo vám za pravidelnou dávku vitamínů poděkuje!





## Závěr

Milí kuchaři a požitkáři,

podářilo se nám navnadit vás na léto, na grilované pochoutky, lehké zeleninové saláty dochucené čerstvě mletým kořením a nasekanými bylinkami i na lahodné osvěžující smoothie? Pokud ano, náš úkol byl splněn! Věříme, že produkty, které jsme v e-booku zmínili, jsou tou **nejlepší volbou pro vaši kuchyni**, a že je využijete nejen v letních dnech, ale i po zbytek roku.

Doufáme, že jsme vám v e-booku přinesli spoustu **nových informací**, že čas, který jste jeho přečtením strávili, se vyplatil a že jsme vás inspirovali k nejednomu příjemnému **gastronomickému experimentu**.

Děkujeme vám, že jste si stáhli náš e-book a svůj čas mu věnovali. Přejeme vám krásné léto plné velkolepých zážitků, na které vy a vaše chuťové buňky jen tak nezapomenete!

Tým Vždy.cz

