

NADÍLKA za 115 000 Kč!

Finanční  
PRÉMIE

# Překvapení

TELEVIZOR  
SMARTPHONE  
NOTEBOOK  
LUXUSNÍ  
PRÁDLO  
PANENKY



ANTONÍN HOLUB

„Nejsem jen syn  
slavných rodičů...“



ZE ŽIVOTA

Co když ze mě bude  
MANŽELOVA TCHYNĚ?

ZPOVĚĎ JAKO Z FILMU SNĚŽENKY A MACHŘI

MÓDA

Ve víru  
TANCE



NÁŠ  
TIP

AFÁZIE  
& Cizincem  
ve vlastním  
těle



5x ZAHŘEJTE SE  
kořením

„Málem jsem se přizabila,  
aby mě machr mohl  
zachránit!“

SOUTĚŽIT MŮŽETE TAKÉ NA [www.prekvapeni.cz](http://www.prekvapeni.cz)

NOVINKA  
Čištěte  
i na mobilu

15. ledna 2024  
cena 29,90 Kč



nejlepší recepty

# SILNÁ TROJKA

## pro zahrnutí

V zimě potřebujeme zahrát nejen zvenku, ale i zevnitř. Proto na koření, které prospívá zdraví, stimuluje krevní oběh a posiluje imunitu, nedáme v chladných měsících dopustit. O tom, že jídlo také skvěle dochutí, není nejmenších pochyb.

### ZÁZVOR: lékař z Orientu

Ze zázvoru pravého využíváme oddenek, který je typický svojí chutí díky přítomnosti esenciálních olejů. V Asii se kořen zázvoru tradičně používá už po dlouhá staletí čerstvý i sušený jako koření a současně jako velmi účinný lék na nejrůznější neduhy. Takže pokud máte pocit, že na vás něco leze, sáhněte po čerstvém zázvoru a vyluhujte si skvělý horký zázvorový drink. Osm až deset tlustších plátků čerstvého zázvoru zalijte litrem horké vody, přidejte citronovou šťávu podle chuti, dvě lžičky medu a senzační čaj je hotový. Můžete ho popíjet celý den, pokud nejste těhotná nebo nemáte na zázvor alergii.



### CHILLI: šamanská paprika

V Jižní Americe nosí náhrdelník z chilli papriček jako ochranu před zlými duchy a také se z nich vyrábějí obranné spreje proti lupičům, násilníkům i divokým zvířatům. Štiplavost chilli papriky způsobuje kapsaicin, alkaloid, který si vytvářejí papričky v divoké přírodě jako obranný prostředek proti hmyzu a býložravým živočichům. Jde o velmi účinné afrodisiakum, ale lidem pomáhá i v jiné než erotické oblasti. Pomáhá léčit křečové žíly, omrzliny a podchlazení. Zrychluje metabolismus a funguje jako obrana proti rakovině. Konzumaci chilli papriček můžete snížit hladinu cholesterolu a docílit i dobré nálady. Jen, stejně jako u kurkumu s nimi nesmíte přehánět.

### KURKUMA: indický šafrán

Zlatavý prášek kurkuma, jak ho známe v naší kuchyni, vzniká drcením kořene rostliny *Curcuma longa* z jihovýchodní Asie. Kurkuma, přezdívaná indický šafrán, má velmi zajímavou chuť a vůni a je hlavní součástí kari koření. Přírodní kurkumové barvivo je zcela neškodné. Krásně obarví polévky, rýži, máslo, sýry, tuky a hořčici nažluto. Využívá se i při barvení velikonočních vajíček. V kurkumě je ukryto mnoho prospěšných látek, které si hravě poradí s bolestmi břicha, nadýmáním, vysokým cholesterolem, ale i salmonelou. Jen si musíte ohlídat dávkování, denní povolená dávka je maximálně 3g, víc rozhodně ne. V Malajsií a Indonésii se používají také květy okrasné kurkumy v zeleninových salátech, tzv. ulam. Tento salát obsahuje nakrájené květy kurkumy, fazole, fazolové klíčky, cibuli, sušené krevety, červené chilli papričky, arašidy a strouhaný kokos.



## NOVINKY na trhu

### Dopřejte si stylovou sklenku

Dobrou whisky, koktejl nebo pivo si dokonale vychutnáte ze stylové křišťálové sklenky z kolekce **Ethno** od značky **Nachtmann**. V sadě najdete 6 sklenic na longdrink a 6 sklenic na whisky. Jednoduchý vroubkovaný vzor po celé vnější ploše sklenice vytváří zajímavé detaily a dává prostor jiskření světla i drinků. Jemný broušený design kontrastuje s robustní formou, která udržuje pivo delší dobu studené. Více informací na e-shopu esklo.cz, sada 12 sklenic stojí 1 950 Kč.



### Zimní kouzlo v každém šálku

Kolekce vybraných čajů **Pickwick Zimní edice** ve stylové plechovce je připravena přinést vám tu správnou dávku hřejivé pohody. Ochutnejte sladkou jahodu, voňavé švestky s vanilkou a skořicí, šťavnatý pomeranč, citrusy s bezovým květem, karamelizovanou hrušku i mnoho dalších chutí. Balení obsahuje 9 druhů čajů a celkem 45 sáčků plných jedinečných chutí. Cena: 199,90 Kč



### JOGURT S MARLENKOU

Spojí-li se lahodný smetanový jogurt z Valašska a legendární medový dort Marlenka z podhůří Beskyd, vznikne něco jedinečného – poctivý jogurt s chutí medového těsta a pražených oříšků. Smetanový jogurt z Valašska s příchutí Marlenky se vyrábí ve dvou variantách, a sice klasické nebo s kakaem. Základem je vždy kvalitní smetana, kterou odebírá Mlékárna Valašské Meziříčí od moravských farmářů, a nezaměnitelná chuť medového dortu od Marlenky. Cena: 21,90 Kč

