

LIFTEA

PODZIM 2019

NOVINY



Milí čtenáři,

připravili jsme vám malý dárek v podobě Liftea novin. Proč se vlastně pouštíme do něčeho takového jako jsou noviny? Popravdě – nebylo to v plánu. S e-shopem Liftea bylo totiž hlavně zpočátku mnoho jiné práce, a je jí dost až do teď :-). Naučili jsme se hodně nového a poznali jsme spoustu zajímavých lidí, od kterých jsme čerpali inspiraci a informace. Protože velkou část našeho sortimentu tvoří přírodní a bio kosmetika, oslovili jsme například „bylinkovou královnu“ Ditu. Povědomí o zdravém mlsání jsme si rozšířili díky „pekařce – nepekařce“ Míše. Čerstvě přivezené novinky testuje blogerka Nikola a všemu, co souvisí se zdravou životosprávou, rozumí výživová poradkyně Eva ...zajímavých setkání je prostě pořád dost, a proto jsme se rozhodli, že už si je nechceme nechávat pouze pro sebe. Podzim nás mile překvapil pestrostí tipů a rad, jak si toto roční období zpříjemnit a prožít ho v plné síle a dobré náladě. A právě o tato doporučení se s vámi rádi podělíme prostřednictvím našeho prvního vydání.

Příjemné čtení a krásný barevný podzim vám přeje

Tým e-shopu Liftea

Léčivé kořeny našich babiček

S podzimem přichází i období, kdy do sebe můžeme načerpat velice speciální léčivou moc, kterou znaly už naše babičky, a to z kořenů některých bylinek, jejichž sběr začíná právě se začátkem chladnějších měsíců. Ať už se chystáte jít si tyto léčivé kořeny vyzvednout do lokálního bylinkářství, nebo na bylinkovou výpravu vyrazíte sami do nejbližšího okolí, nesmíte zapomenout svůj voňavý bylinkový seznam. Pokud ho ještě nemáte, inspirujte se u nás! V kořenech kterých bylinek tedy máme na podzim hledat léčivou moc?

Kostival lékařský, váš hodinový manžel

Kostival patří už od středověku k významným léčivým rostlinám. Kořen je vysoce účinný v povzbuzování obnovy tkání. Kostivalový krém nebo mast nanesený co nejdříve na místo modřin, výronů nebo menších zlomenin často minimalizuje opuchnutí a podporuje hojení. Pomáhá také při křečových žilách a pooperačních jizvách. Nesmí se nanášet na otevřená zranění, pouze na okraje rány. V těhotenství se nesmí používat dlouhodobě.

Sbírá se zejména kořen, méně list. Kořen se sbírá na jaře před začátkem vegetace nebo na podzim (září, říjen), přednostně se ale užívá čerstvý, kdy jej lze uskladnit v písku podobně jako mrkev. Pokud si chcete kostivalový kořen nasušit, tak ho po vrytí stačí omýt, rozpůlit a sušit na sluníčku. Pokud ho sušíme uměle například v troubě nebo sušičce na ovoce, tak pamatujte na to, že teplota nesmí být vyšší než 45 °C.

Obklad z kostivalu

Kostivalové obklady jsou malými zázraky, které vám pomohou od mnohých neduhů. Říká se, že působí jako živá voda. Skvělé jsou například, pokud vás trápí aknézní pleť, ekzémy, podrážděná a zarudlá místa nejen na obličeji. Tak je určitě vyzkoušejte!

Jak na to?

Hrst kostivalové natě zalijeme 0,5 l vařící vody a nechejte 10 minut louhovat. Poté výluh scedíme a ponoříme do ní gázu, kterou necháme nasáknout a přiložíme ji na postižené místo a necháme působit.

Smetánka lékařská

Smetánku lékařskou neboli pampelišku bychom určitě měli mít doma, trápí-li nás potíže s trávicí soustavou. Pomůže se záněty žlučníku, žlučnickovými kameny, při špatné kontrakci žlučníku a jeho špatném vyprazdňování, ale také při žaludečních potížích, například při nedostatečné tvorbě žaludečních kyselin. Sáhne po ní i při zácpě a špatné funkci zažívacího ústrojí.

Nemusíme ji však užívat pouze, když nás trápí zažívací potíže, pampeliška je úžasná i pro posílení látkové výměny, čili procesů, při kterých dochází k přeměně látek přijatých do těla na živiny a odpadní látky. Užíváním pampelišky povzbudíme metabolismus, také si však můžeme pomoci při zánětech močových cest či ledvinových kamenech a rovněž napomáhá k normální hladině cholesterolu v krvi.

Doba sběru: Kořen smetánky lékařské sbíráme buď na konci jejího vegetačního období, čili v srpnu a září, možné je též její kořen sbírat ještě před rozkvětem rostlinky, čili v březnu a dubnu. Bylinku sušíme v sušičce na 50 °C.

Kozlík lékařský

Kozlík lékařský skvěle podpoří kardiovaskulární soustavu. Napomáhá její normální funkci a příznivě ovlivňuje funkci srdce.

Tuto bylinku však určitě mějte doma, jste-li náchylní k trémě a (mnohdy zbytečnému) stresu, má totiž skvělé uklidňující účinky na nervovou soustavu. Působí proti strachu a uvolňuje napětí, navíc dokáže utlumit řadu nepříjemných příznaků stresu, jako může být silné bušení srdce, trávicí a zažívací problémy typu průjem a zvracení, žaludeční nevolnost.

Pomůže také s úpornými bolestmi hlavy, způsobenými křečemi svalstva cév. Hrniček čaje z kozlíku lékařského si můžeme připravit před spaním, chceme-li si zajistit klidnou noc, jelikož pomáhá navozovat spánek.

Podporuje též správné trávení, pomáhá proti žaludečním křečím a kolikám a můžou po něm sáhnout i ženy v klimakteriu. Kozlík dokáže odbourat či alespoň utlumit nepříjemné příznaky přechodu.

Doba sběru: Při sběru kozlíku lékařského opět musíme znát stáří rostliny, sbíráme pouze kořeny u rostliny staré dva roky, a to v říjnu. Sušíme ideálně v sušičce při teplotě 40 °C.



Čekanka obecná

Čekanka skvěle působí na naše zažívání, podporuje správnou funkci naší trávicí soustavy, podporuje chuť k jídlu a tvorbu žluči a působí také mírně projímavě, můžeme ji tedy využít při léčbě zácpy.

Tato bylinka také působí močopudně, takže pomáhá pročistřovat tělo, a používá se i jako podpůrná léčba ledvinových kamenů. Trápí-li nás problémy se záněty močových cest, můžeme ku pomoci povolát také právě čekanku. Dále má příznivý vliv na naše játra a žlučník a podporuje normální činnost naší kardiovaskulární soustavy.

Doba sběru: Kořen čekanky obecné sbíráme od září do října.

Proskurník lékařský

Po proskurníku sáhneme zejména při léčbě nemocí horních cest dýchacích, pomůže hlavně se suchým a dráždivým kašlem, kdy pomáhá chránit sliznice a zabraňuje jejich přílišnému podráždění, popřípadě na ně má hojivý účinek a rovněž usnadňuje vykašlávání.

Proskurník ale pomůže i při zažívacích potížích, kdy napomáhá léčbě průjmů, žaludečních vředů a problematických střev.

Doba sběru: Kořeny proskurníku lékařského sbíráme na přelomu září a října.

Jak léčivou moc kořenů využít podle našich babiček?

Zázvor - léčivý poklad

Zázvor byl již ve starověku považován za výjimečný kořen a jeho cena byla tehdy podobná jako u zlata či stříbra. Pro jeho léčivé schopnosti si jej lidé cení dodnes – už několik tisíc let je zázvor nepostradatelnou součástí asijské kuchyně a tamnějších tradičních způsobů medicíny.

Zázvor obsahuje celou řadu zdraví prospěšných látek a má silně protizánětlivé a antibakteriální účinky. Příznivě posiluje imunitu, pomáhá snížit riziko výskytu chřipky a nachlazení a jeho pravidelná konzumace dokonce zlepšuje paměť. Zázvor také dokáže snížit hladinu cholesterolu a cukru v krvi a je vhodný i jako prevence proti srdečním onemocněním či jako prostředek k utišení bolesti svalů. Tento kořen dále podporuje tvorbu žaludeční šťávy a žluči – jako prevence proti bolestem žaludku či žaludečním nevolnostem stačí i malé množství.

Zázračný elixír

Věřte, že má tato lahodná dobrota skvělé protizánětlivé účinky a postaví vás na nohy raz dva!

Budete potřebovat:

1 l vody
400 g cukru krupice
400 g cibule
2 čajové lžičky sypké kurkumy
čerstvý zázvor



Postup:

Do většího kastrolu nalijeme vodu, přisypeme cukr a chvíli vše povaříme na mírném ohni. Poté přisypeme kurkumu, zázvor nakrájený na kolečka a nakrájenou cibuli. Vaříme, dokud se neodpaří polovina vody, pak směs rozmixujeme a přelijeme do sklenice, kterou později uchováujeme v lednici. Elixír užíváme nalačno ráno a večer v množství jedné polévkové lžíce.

Kurkuma - indický šafrán

Už pouhá barva tohoto indického koření, které se v poslední době víc a víc rozmáhá po celém světě, hřeje jako sluneční paprsky a jen těžko byste hledali zdravotní neduh, na kterou by kurkuma nezabrala. Má silné protizánětlivé a detoxikační účinky a zpomaluje stárnutí. Pomáhá při nachlazení, rýmě a bolestech hlavy. V tradiční lidové medicíně se také používá jako první pomoc na různé odřeniny, řezné rány, pohmožděliny nebo modřiny, výrazně totiž podporuje hojení.

Kurkumové kloktadlo

Pokud vás bolí v krku, vyrobte si účinné kurkumové kloktadlo. Stačí, když smícháte půl lžičky kurkumy s půl lžičkou soli a výslednou směs zalijete 250 ml horké vody. Poté směs ještě promíchejte a můžete začít s kloktáním, které je nejlepší provádět 2x denně.

Kurkumový med

Med smíchaný s kurkumou je hotovým elixírem mládí. Přezdívá se mu „zlatavý med“ a vyrobíte si ho zcela jednoduše.

Budete potřebovat:

100 g medu
1 polévkovou lžici kurkumy

Postup:

Obě ingredience smícháme. Jakmile přijdou první příznaky nachlazení nebo chřipky, užíváme první den půl lžičky medu každou hodinu, druhý den užíváme med každé dvě hodiny a třetí den každé čtyři hodiny.

Autorka: Dita Oškerová

Dita Oškerová - Bylinkové snění

„V životě si jdu vždy za svým, s vášní a nadšením. S vírou v sebe sama si plním své sny. Věřím na věci mezi nebem a zemí, miluji život a životní výzvy,“ říká Dita Oškerová, autorka a fotografa knih Kouzlo léčivých bylinek, Něžná náruč, Rady a recepty moravské babičky a blogu Bylinkové snění. Bylinková kouzelnice, pisatelka, knihomolka, kreativní tvořitelka a v neposlední řadě také manažerka, která se naučila nechat věci plynout, jít s proudem a přestala říkat slova jako „jistota“ nebo „musím“.

Z našeho e-shopu si Dita oblíbila zejména doplňky stravy od německé firmy Salus. **Salus Floradix® Železo +** používá pravidelně, a možná i proto číší energií téměř nepřetržitě :-). Z kosmetiky pak fandí bulharské značce **Zoya Goes Pretty**, pro podzimní období si pro péči o pleť vybrala olej ze šípkových plodů v bio kvalitě, lisovaný za studena.

www.bylinkove-sneni.cz, FB www.facebook.com/bylinkovesneni, Instagram @bylinkovesneni



Jak být na podzim šik? Poradíme, co vám nesmí tuto sezónu v šatníku chybět

Móda na podzim tak nějak reflektuje barvy podzimní přírody. Jakmile se začínou stromy zbarvovat do žluté a okrové a svěží letní zelená se změní na olivovou, začínají tyto odstíny pronikat i do našich šatníků. I když většina z nás fandí spíše létu, pusťte podzim k sobě do skříně, nešlápnete vedle!

Oblékněte se do barev stromů

Jasnou favoritkou letošního podzimu je hořčicová. Není divu: nic nerozbije šedých sychravých dní víc než barva zlatého slunce. Přestože jde o odstín výrazný, při vhodném zkombinování se zbytkem outfitu působí velmi vkusně. Důležité je využít

jeden nápadný kousek a doplnit jej střídavými odstíny, jako je šedá, námořnický modrá nebo černá.

Burgundské sluší nejenom vinným skleničkám

Stejně tak, jak to ladí podzimním korunám stromů, to bude ladit vám, když hořčicovou obléknete v kombinaci s vínovou (burgundy) nebo tmavě cihlovou. Vínově červená je stálíci podzimu už několik sezón a ani letos tomu nebude jinak, v tomto období se totiž stává jakýmsi symbolem zpomalení a souznění s přírodou. V odstínu tmavých hroznů se budete cítit výjimečně, stylově, ale přesto elegantně.

Oproti klasické červené není burgundy natolik výrazná, takže v ní můžete vyrazit i na schůzku, ale dojem uděláte i ve spojení s casual modelem, který vínová pozvedne na vyšší level a dodá mu punc luxusu. Vínově červená ladí jak s hořčicovou, tak s olivovou a khaki, hnědou, ale i s temně modrou. Díky kouskům v barvě červeného vína nezapadnete do davu lidí v „tradiční české“ černo-hnědé kombinaci, naopak si jistojistě podmaníte podzimní ulice. A pokud nemáte zrovna chuť být středem pozornosti, vsadte na střídmější cihlově červenou.

Zrzavou, zrzavou, tu já mám nejradši

Trio top barev sezóny uzavírá měděná. Tento odstín sluší zejména zrzkám a tmavým brunetkám, ale nebojte se ho, i když jste blondýnka, postačí třeba doplňky v barvě rzi. Pořídte si například šátek či šál, anebo opasek v odstínu mědi. Zazáříte!

Jaké vzory a materiály frčí?

Hitem podzimu 2019 budou kostky a zvířecí potisky. Tyto motivy jsou dosti výrazné, takže bohatě postačí, když vám korunují outfit v podobě kabelky, šátku nebo třeba bot. Na druhou stranu kostkovaný tvíd, ze kterého se šijí nejčastěji sáčka, sukně a kostýmky, je podzimní stálicí celé dekády – do tohoto materiálu se bez obav můžete obléknout od hlavy až po paty. Skvělou volbou je i kabát z tvídu: zahřeje a ukáže, že víte, co se nosí. A když jsme u materiálů, podzim ovládne kromě tvídu i satén, kůže a koženka a plisované sukně. Takže pokud jste si nějakou midi plisovanou sukýnku pořídili v létě, oblečte k ní punčochy a hrdě ji noste dál.

Ve tvídovém kostýmku zazáříte v práci, na kávu s kamarádkou vyrazte v plisované sukni, kterou doplňte koženkovou bundou.

Autorka: Nikola Valiánová



Nikola Valiánová

Povoláním kancelářská myš, ve volném čase pisálek, výletník, snílek a žrout. Nikola je vegetariánka a nadšenec do zdravé stravy. Přesto si ale (a velmi často) osladí život třeba čokoládou. Snaží se proto hledat tělu prospěšnější alternativy „antifit“ dobrůtek. Experimentuje nejen na poli pamlsků, ale i v kuchyni. U plotny Nikola testuje nejružnější zdravé potraviny nebo zkouší kouzlit s různými dary přírody. Přírodu ráda pouští také do své koupelny. A kde ji potkáte? Dost pravděpodobně na nějakém food festivalu nebo v bistru na brunchi.

www.liftea.cz/blog/testování

Nikola na našem e-shopu vyzkoušela už téměř vše! Srdcovkou letní sezóny však pro ni bylo pleťové tonikum s tea tree oil od značky **Alkmene**. S příchodem chladnějšího počasí a období splínu na jistotu sáhne po arašídovém máslu **Lucky Alvin** s hořkou čokoládou a od začátku podzimní sezóny užívá preventivně lipozomální vitamín C od firmy **Ekolife Natura**.



Podzim je tady, změňte šatník, jídelníček a připravte se na zimu.

Nedávno začal kalendářní podzim a nám nezbyvá než to vzít na vědomí. Večer si dříve rozsvítit a venkovním teplotám přizpůsobit šatník, botník a jídelníček. Ale abych pravdu řekla, už se docela na změnu období těším. Rozhodně si nelibuju v podzimních plískanicích, ranních mlhách a nerada v zimě vrstvím oblečení. Nicméně i méně oblíbená část roku podzim a zima má své kouzlo. Ubereme na rychlosti a najdeme si čas na všechno, co jsme odkládali přes léto. **A hlavně podzim je ráj v kuchyni!**

Právě teď je totiž potřeba chytře změnit jídelníček a připravit se na zimu. Na podzim vše dozrává, sklízíme a jíme to, co se v přírodě urodilo. **Vytváříme zásoby na zimu**, a to jak v našich spížích a sklepech, tak v našem těle. Teď určitě zbystřily všechny dietářky a ti z vás, kteří vědí, že podzim je také doba velice snadného nabírání a ukládání tuků. Co tedy s tím? Držet dietu je nanic. Zkuste to tentokrát jednoduše, jde to i v tomto období hojnosti. Jezte to, co vyrostlo a uzrálo u nás. **Dávejte přednost zelenině, ovoci a potravinám, které dokážou organismus zahřát, ale hlavně se řiďte heslem „všeho s mírou“.**



Co nám tedy příroda v našich zeměpisných podmínkách na podzim nabízí a co by se rozhodně mělo často objevovat na našem podzimním stole?

Kulatá, a především barevná zelenina jako dýně, červená řepa, zelí, cibule, kapusta, stejně tak mrkev, petržel a celer to je to pravé. Zeleninu je nyní lepší péci, vařit, nebo restovat. Surovou zeleninu nemusíte zcela zavrhnout, ale mělo by jí být určitě méně než v létě a pokud se bez ní skutečně neobejdete, dopřejte si zeleninový salát, ale zároveň si připravte čaj z čerstvého zázvoru, a tak vyvážíte teplotní rozdíly.

Ovoce vybírejte raději sezónní, jablka, švestky, hrozny, hrušky, sladké ořechy. Je vhodná doba připravit si domácí sušené ovoce, které má také velkou prohřívací schopnost, nebo uvařit švestková nebo hrušková povidla, která jako jediná připravíte jednoduše a bez použití cukru nebo jiných sladidel. Ze švestek a hrušek si můžete velice rychle a snadno připravit tzv. rozvar. Stačí ovoce povařit, až získá kašovitou koenzistenci, můžete přidat skořici, badyán, hřebíček. Rozvar uchováte v uzavřené nádobě v lednici a můžete jím dochucovat ranní obilné kaše, pudinky nebo ho jíst samotný s praženými ořechy nebo semínky. Nejenže si pochutnáte, ale prospějete i svému zažívání.

Nezapomeňte v tomto období na **luštěniny, které jsou velice cenným zdrojem snadno stravitelných bílkovin**. Kromě oblíbených luštěninových polévek vyzkoušejte luštěninové pomazánky nebo saláty. Luštěniny můžete také zapékat. Třeba se zeleninou, nebo je přidejte například do známých francouzských brambor (místo gothaje :-)). Ke snídani nebo jako dezert **jsou velmi vhodné obilné kaše**. Ty nemusí být jen z ovesných vloček, jak je nejběžnější, ale třeba z jáhel, špaldy, rýže, bulguru, pohanky nebo quinoi. Jsou ideálním pokrmem, který zasytí, zahřeje a doplní spoustu živin a energie. Stejně lze upéci i dezert z jáhel nebo náky z některé ze jmenovaných obilovin. **Doplnit je můžete semínky, ořechy a dosladit medem, nebo ovocným sirupem.**

Neváhejte a hojně používejte štiplavé **koření a bylinky**, například skořici, zázvor, pepř, česnek, křen a šalvěj. Ostrá chuť, kterou všechny tyto potraviny mají, rozproudí energii, zahřeje nás a zamezí množení bakterií.

Podzim je také obdobím se štědrá nabídkou **drůbeže, ryb a zvěřiny**, a právě toho lze využít při přípravě dušených maso-zeleninových pokrmů nebo vydatných vývarů.

Vařte tedy vesele a s láskou všechny zelňačky, bramboračky, houbovky, boršče a samozřejmě všechny luštěninové polévky i krémové polévky z různých druhů zeleniny. Jen do nich nezapomínejte přidávat místo jíšky obiloviny (zkuste třeba bramboračku s kroupami) a různé bylinky a koření pro zlepšení stravitelnosti.

Zajděte na farmářský trh, kde určitě získáte inspiraci a hlavně uvidíte, co se skrývá pod pojmem „sezónní a lokální potraviny“. Podzimní kuchyň si můžete prozářit žlutooranžovou dýní, kterých se nabízí na trhu celá řada druhů. Jistě většina z nás již zvládla některou z vari-

ant dýňové polévky, či vyzkoušela dýňové pyré na způsob bramborové kaše jako přílohu k masu. Můžete zkusit třeba **dýňovou omáčku na těstoviny, nebo dýni pečenou**. Dýňová semínka jsou skvělá po opražení místo burských oříšků, a pokud již nemáte inspiraci, jak dále dýni využít, můžete ji použít i na zkrášlení zevně – jako výživnou pleťovou masku :-).

Takto sestavený podzimní jídelníček vás bude bavit. Bude vyvážený a rozhodně nebudete trpět hladem ani nezdravým nadbytkem.

„Jezte zdravě a střídě, ale neodbývejte se“ – to by mohlo být krédo jídelníčku sestaveného pro podzim a zimu!

Autorka: Eva Goldmannová

Eva Goldmanová

je certifikovaný nutriční poradce a life style kouč, autorka projektu zdravá firma, věnovanému firemnímu poradenství v oblasti zdravého životního stylu. Věnuje se také individuálnímu poradenství a přednáškové činnosti. Ve volném čase Evu zastihnete na plavání, na kole nebo na její zahrádce.

www.eva-goldmannova.cz

Eva miluje produkty, které se projeví nejen na zdraví, ale také na tom, jak vypadá. Proto si oblíbila **Liftea Collagenova HA**, pro krásnou pleť, vlasy a zdravé klouby. K pravidelné detoxikaci pak používá **Liftea Kurkumin** a dalším jejím oblíbeným produktem z e-shopu Liftea je esenciální olej z divokého oregana od firmy **Ekolife Natura**.



Recepty z Liftea kuchyně

Začíná podzim a to je čas na rozvonění kuchyně. Jak jinak si rozvoníme nejlíp bydlení, než čerstvě upečeným koláčem. Pohanka patří mezi velmi kvalitní obiloviny. Má v sobě spoustu rutinu a navíc je to bezlepková obilovina s nízkým glykemickým indexem.

Pohankový závin

200 g pohankové mouky
100 g másla nebo kokosového oleje v tuhém stavu
2 lžíce vody
3 lžíce rapandury nebo jiného cukru
5 velkých jablek
1 lžíce skořice

Tuk s moukou a cukrem rozdrolíme a zapracujeme společně s vodou a jednou lžící rapandury. Těsto vyválíme na tenký plát. Jablka nastrouháme nahrubo. Na těsto poklademe nastrouhaná jablka a posypeme skořicí a cukrem. Zavineme a pečeme na 170 °C 30 minut.



Autorka: Michaela Tokarčíková

Polentové minidortíky s pomerančem (4 porce)

100 g jemné polenty
½ prášku do pečiva bez fosfátů
1 lžička sušeného zázvoru
3 šťastná vajíčka
šťáva ze dvou pomerančů
100 g agáve sirupu
100 g másla
1 pomeranč
4 porcelánové formičky

Jeden pomeranč nakrájíme na čtyři kusy silnějších plátků. Na dno každé formičky vložíme jeden plátek. Polentu smícháme s práškem do pečiva a zázvorem. Vajíčka si rozdělíme na žloutky a bílky. Bílky vyšleháme na sníh. Máslo roztopíme a chladnější vmícháme do žloutků, přidáme agáve sirup, vymačkanou šťávu z pomerančů a vše s metličkou zkombinujeme. Můžeme použít i dužinu z pomerančů a přidat do těsta. Ale pozor na bílé slupky, můžou být hořké. Do mokré směsi vysypeme suchou a opatrně nakonec vmícháme bílky. Těsto naložíme do misek a pečeme na 170 °C 25 minut. Ještě za tepla vyklopíme z formiček.



Michaela Tokarčíková

Michaela o sobě říká, že „peče – nepeče“. Vášen pro vaření a pečení má v genech po mamince a babičce, jenom ji povznesla na novou úroveň. Tradiční recepty přetavuje tak, aby v nich byly co nejzdravější rostlinné ingredience a aby mlsání naše tělo nezatěžovalo, ale naopak – dodalo mu tu správnou energii a živiny. Chce nabídnout sobě, svým dětem a taky ostatním lidem hodnotné mlsání, a proto se neomezuje jenom na tvorbu v rámci vlastní kuchyně, ale své zkušenosti předává dál prostřednictvím kurzů.

www.peklanepekla.cz

Miša jako náročná kuchařka a gurmánka fandí octům značky **Schoenenberger** a ze sladkých lahůdek nedá dopustit na arašídové máslo **Lucky Alvin**.



www.liftea.cz
facebook.com/liftea
instagram.com/lifteacz

