

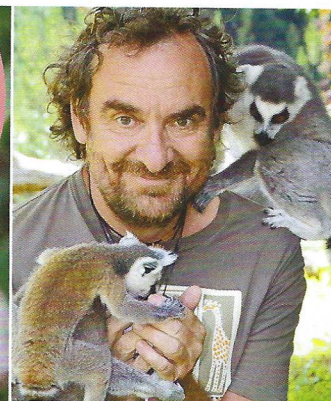
NEJPRODÁVANĚJŠÍ HOBBY MAGAZÍN

# Receptář

[www.iReceptar.cz](http://www.iReceptar.cz)

ÚNOR 2025

100  
stran  
inspirací  
a rad



## Krok za krokem

VYPĚSTUJTE SI VLASTNÍ  
SAZENIČKY

## Zelená terapie

POKOJOVKY,  
KTERÉ UDĚLAJÍ  
DOBŘE TĚLU  
I DUŠI

## Ptačí svět

JE IDEÁLNÍ ČAS  
NA POZOROVÁNÍ  
VODNÍCH PTÁKŮ

## Zahradníkův ráj

SKLENÍK ROZŠÍŘÍ VAŠE  
MOŽNOSTI I RADOSTI

ROZHOVOR:

## Přemysl Rabas

NEMÁ SMYSL  
DRŽET ZVÍŘATA  
V KLECI JEN PROTO,  
ŽE JSOU HEZKÁ

# Zimní poločás

OBDOBÍ ZASNĚŽENÉ KRAJINY  
I ROZKVETLÝCH KAMÉLIÍ

## CO JEŠTĚ NAJDETE UVNITŘ:

- Jak si kdo ustele... Vše o lůžkovinách
- Sladké tajemství granátového jablka
- 3× smažené masopustní pečivo
- Voříškov: Zcela (ne)obyčejný útulek



9177121318350001





# Co je právě v sezóně

Za okny se sice pořád ještě bělá jinovatka, na vašem parapetu se ale už můžou objevit první poslové jara.

TEXT EVA VŠETÍČKOVÁ

## Dobré zažívání

Kombucha je prastarý nápoj vyráběný fermentací slazeného čaje pomocí symbiotické kultury bakterií a kvasinek. Letos ji můžete ochutnat také jako netradiční zimní drink. Není sice horký, ale krásně perlivý a také bohatý na bioaktivní látky, které podpoří imunitu, trávení a celkové zdraví. Základem je mix černého a zeleného čaje, koření a černého a růžového pepře. **Kombucha Winter Spice, mixit.cz, 69 Kč / 340 ml**



## KLÍČKY PRO ZDRAVÍ MINIZAHŘÁDKA

Vzrůstem sice malinké, ale ukrývají v sobě obří sílu spousty vitaminů, minerálů a enzymů. Navíc jsou šťavnaté, křupavé a skvěle chutnají! O čem je řeč? O malých semínech, ze kterých za pár dní vyrostou zdravé klíčky. Vypěstovat si je můžete snadno doma sami. **Rukola; Pískavice řecké seno, probio.cz, 80/95 Kč / 120 g**



## JOGURT TROCHU JINAK

Ten k svačině může mít také podobu lahodné pochoutky. Stačí na dno nádoby navrstvit čerstvé maliny (nebo jiné ovoce, které máte k dispozici) a vychlazený Bílý jogurt bifido z Valašských mlékáren. Tuto směs zasypete nejlépe domácím pečeným müsli, uzavřete víčkem a můžete vyrazit do školy či do práce. **Bílý jogurt z Valaška Bifido, běžně k dostání, 14 Kč / 150 g**

## Orient z Moravy

Jestli dostanete chuť na odlehčené orientální jídlo, sáhněte po jeho správném ochucení. Sladko-slaná japonská omáčka Teriyaki se hodí k marinování masa, ryb, ale i tofu, a zaručí tak správnou chuť Asie i v domácích podmínkách. Na [zivina.cz](http://zivina.cz) za 149 Kč / 340 g



## SLADKÁ LÁSKA

Čokoládou nikdy neurazíte, darujte ji! Přítelkyni, maminku a určitě i babičku stoprocentně potěšíte, když ji obdarujete pralinkami Ferrero z limitované edice v elegantní krabičce ve tvaru srdce. **Běžně k dostání, od 129,90 Kč**



## ZABIJÁCI BACILŮ

### Horké kořeněné mošty

V teplotách kolem nuly přijde vhod teplý nápoj, který zahřeje. A když je navíc plný vitaminů, tím líp. Vzdorujte zimním plískanicím a taky nastuzení horkým moštem s chutí zázvoru, brusinek, nebo dokonce jablečného štrúdlu. Vybírat můžete z různých příchutí na [ovocnak.cz](http://ovocnak.cz), od 199 Kč / 3l bag in box