

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Ukázka analyzovaných příspěvků z blogu P&G foodies (obrázky)

Příloha č. 2: Ukázka analyzovaných příspěvků z blogu MamaChef (obrázky)

Příloha č. 3: Ukázka analyzovaných příspěvků z blogu Kitchenette (obrázky)

## Přílohy

Příloha č. 1: Ukázka analyzovaných příspěvků z blogu P&G foodies

# Petr & gabi foodies

BEZLEPKOVÝ FRANCOUZSKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ  
BEZ LEPKU / BEZ LAKTÓZY / VEGAN / SLADKÉ / DEZERT



Chtěli jsme s Chicem udělat Gabče radost. Měla v sobotu dopoledne focení a celý týden se o naše žaludky starala. Tohle je oficiální verze. Ve druhé verzi se mi sželelo kazících se jablek a dal jsem jim, já dobrák, druhou šanci. Vyberte si, co je vám bližší.

Vařím nejradši, když jsem doma sám. Můžu postupovat svým vlastním tempem a dělat chyby. Těch je teda minimum :-)) ale i na ty nejmenší mi Gabča, zdánlivě nevnímající, upozorní a div si u toho neprotočí panenky.



Sdílej na Facebooku 

### DOBA PŘÍPRAVY

Příprava 25 min. / Vaření 25 min.

### INGREDIENCE

#### Na těsto

250 g [mandlové mouky](#)   
2 lžičice [tapiokové mouky](#)  nebo [arrowroot mouky](#)   
3 lžičice javorového sirupu / medu  
3 lžičice [ghí](#)   
1 lžičička vanilkového extraktu

## Foodblog roku

### 2019

Foodblog roku přeskočil rok 2018 a rovnou vyhlásil vítěze za rok 2019. Nemůžeme být šťastnější, vyhráli jsme v hlavní kategorii - Food blog roku 2019. Jupii a moc vám všem děkujeme!



Pec na pečení

#### Na spodní vrstvu jablek

3 větší jablka (cca 450g)  
1 lžice [ghí](#)  
2 až 3 lžice javorového sirupu  
¼ lžičky [mleté skořice](#)  
kůra z 1 průměrného bio citrónu

#### Na horní vrstvu jablek

3 větší jablka (cca 450g)  
1 lžice [ghí](#)  
2 až 3 lžice javorového sirupu  
¼ [mleté skořice](#)

## POSTUP

1. Předehřejeme si troubu na 160°C.
2. Ve velké míse smícháme 250g mandlové mouky a 2 lžice tapiokového škrobu (mouky) nebo arrow root mouky. Zamícháme, aby se obě spojily. Přidáme 3 lžice javorového sirupu nebo medu, 3 lžice ghí v pokojové teplotě a 1 lžičku vanilkového extraktu. Metlou zamícháme. Těsto poté rukama uhněteme a zabalíme do potravinové fólie a necháme ho 15 min odpočinout. Prý mu to pomůže.
3. Rozložíme si patřičný kus pečicího papíru na pracovní desku. Budeme na něm válet těsto a pak umě obracet do formy. Na tuhle fázi jsem si vzal na pomoc ještě trochu mouky jako ochranu před lepením těsta na váleček. Sálh jsem po pohankové mouce, abych si nekontaminoval odpočínuté těsto lepkem. Uvalíme si ideální kružnici ve velikosti vaší formy. Já jsem použil tu s průměrem 24 cm. Měřil jsem si ji Gabčíným pravítkem a pak jsem ji vymazal pořádně ghí másledm. Teď přichází ta největší zábava. Možná se to dá udělat lépe, ale já pečicí papír otočil vzhůru nohama tak, aby mi těsto vypadlo přímo do formy. Ano, je to tak, netrefil jsem se úplně přesně, ale to co vypadlo vedle, jsem vlastníma rukama vhnětal zpět do formy. Přichází na řadu další krok, u kterého jsem se dobře bavil. Vidličkou do těsta na dně formy uděláme významný počet dírek. A dáme na 10 min do trouby. Po 10ti minutách vyndáme z trouby a necháme chladnout.
4. Připravíme se první vrstvy jablek. Oloupeme si 3 jablka a nakrajíme na měsíčky. U této vrstvy není potřeba, aby byli měsíčky stejné. Ale vezměte to jako trénink na to, co teprve přijde. Ve větší hluboké pánvi si na středním plameni rozežřejeme 1 lžici ghí, 2 až 3 lžice javorového sirupu, kůru z jednoho průměrného bio citrónu a ¼ lžičky skořice. Zamícháme a přihodíme nakrájená jablka. Restujeme, občas zamícháme, asi 7 minut než jablka změkknou. Pak se je druhou stranou lžice pokusíme rozmačkat. Není potřeba to ale lámat přes koleno. Restujeme ještě chvíli, dokud se téměř veškerá tekutina nevypaří. Pak odstavíme.
5. Nyní přichází těžké rozhodnutí, zda-li chcete mít horní vrstvu přehnaně nafintěnou a nebo krásně chaotickou. Já zkusil obě varianty. Doma vyhrála ta s měsíčky vyskládanými do kruhu. Ale první zapůsobila i ta nahodilá. Oloupeme si zbylá 3 jablka a nakrajíme pravidelně a na obou stranách stejně široké měsíčky. V další pánvi si rozežřejeme už notoricky známe ingredience. Tedy 1 lžici ghí, 2 až 3 lžice javorového sirupu a ¼ lžičky skořice. Přihodíme jablka a restujeme 5 minut. Odstavíme a necháme vychladnout. Abyste si pak při skládání jablečných puzzlí nespálili ruce.
6. Lžici rozetřeme pravidelně první vrstvu jablek na vychladlou krustu. Poté strávíme několik nezapomenutelných chvil s vyskládáváním druhé vrstvy jablek do pravidelného kruhu. Úspěšné provedení spočívá v chytrém rozvhrnutí. O něco lepší se jeví stav, kdy vám pár měsíčků ještě zbyde než kdyby vám chyběli a museli jste celý obrazec roztahovat. Jakmile máme hotovo, nenecháme ani kapku tekutiny z pánve nazmar a potřísníme s ní koláč. Šoupneme do trouby na 25 min. Pro ty, jako já, co se bojí, že jej připalí, doporučuji v polovině času formu s koláčem v troubě pootočit, aby byl se pekl pravidelně.
7. S úsměvem a patřičnou pýchou servírujte.





Zdar a sílu

*Petr*

19.1.2019

 [2 komentáře](#)

Líbil se ti recept? Pomož nám ho šířit ...

 Sdílej na  
Facebooku

 Tweetni recept

# Petr & gabi foodies

JARO V MILÁNĚ

ČTENÍ NA 10 MIN.



Po více jak deseti letech jsem se odhodlala vyrazit sama na cestu. Pro někoho je to možná úplná samozřejmost, jenže pro mě to byl velkej krok. Moje cesta vedla na Design Week do Milána a já měla velkej nepříjemnej strach. Bojím se létat.

## Cestování bez Petra

Bojím se hrozně moc. Během letu se stávám vyplašeným individuem, který je neustále na pozoru, zda letadlo nevydává podezřelý zvuk, neletí příliš nakřivo po nepřiměřeně dlouhý čas. Pozoruju letušky jestli mají přirozený úsměv a tak dále. Je to velká řádka věcí, které sleduju. Ten strach začíná většinou už týden před cestou, rovnou vidím ty nejhorší scénáře. A tento strach mě dlouho brzdil cestovat.

Jenže bylo na čase vystoupit mimo svoji komfortní zónu a jednoduše zkusit, jak to zvládnú sama. Bála jsem se? Moc. Bála jsem se víc než když jsem s Petrem? Ne, bylo to úplně stejné. Spousta lidí totiž můj strach nechápe a to včetně Petra. Nikomu to nezazlívám, protože to sama nechápu. Každopádně prosím, ty kteří mají okolo sebe někoho se strachem z létání, nedělejte si z toho srandu. Ten trach se ještě pak prohlubuje.

## Foodblog roku

2019

Foodblog roku přeskočil rok 2018 a rovnou vyhlásil vítěze za rok 2019. Nemůžeme být šťastnější, vyhráli jsme v hlavní kategorii - Food blog roku 2019. Jupii a moc vám všem děkujeme!



FOOD BLOG ROKU

Pokud se ale taky bojíte létat, trochu mi pomohl tento [článek](#).

Třeba následující informace mě hodně pomohla.:

*"Mnoho lidí zvyšuje svůj strach s turbulencemi. Je to ovšem opět nedostatkem informací. Turbulence je jedním z nejčastějších jevů v atmosféře, jako drn na trávníku. Termické proudění je nepříjemné a nepohodlné, aby v žádném případě není nebezpečné. **Neexistuje případ, kdy by konkrétně turbulence způsobily vážnou nehodu.** Je to normální součást létání. Letadla jsou ostatně konstruovaná právě s ohledem na existenci turbulencí a jejich zvládnutí patří k základům výcviku každého pilota."*



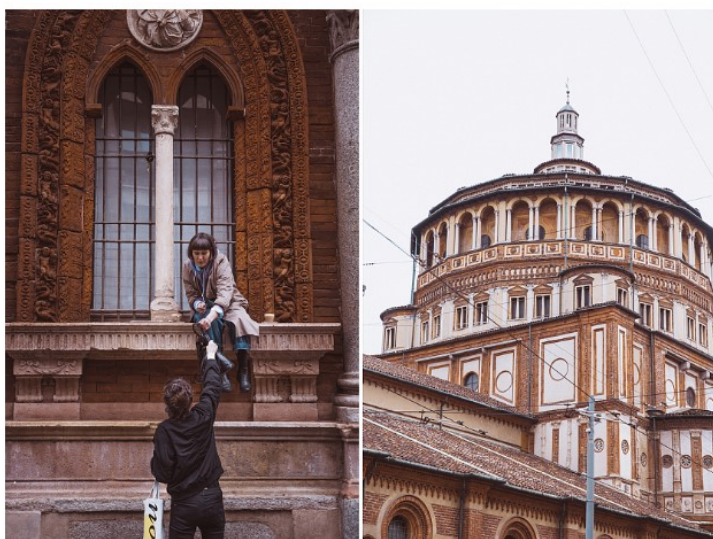
## Zpět k Milánu

V Miláně jsem s Patrikem strávila 5 dní. Je to na Milán hodně? Asi možná jo. Přijde mi, že teď ho znám skoro jako místní. Jenže během Design Weeku to v tomto městě neskutečně žije. Není to žádné malebné město jako je Řím nebo Florencie. To ale přece nevadí. Milán je inspirativní a rychle a elegantně jde dopředu. Lidi jsou tam milí a na můj vkus dost živý. Mám ráda kontrasty a třeba část s mrakodrap vedle staré nákupní třídy je skvělá. Mně se líbí třeba i ten starý mrakodrap inspirovaný hradní věží Torre di Bona di Savoia, který je považován za nejošklivější budovu Itálie.



*mrakodrap*

Dokud mi šel telefon, bloudila jsem po městě spíš sama. Jeden den jsem vyrazila sama na organizovanou tour po městě, přece jen jsem neměla základní informace. Celý den přšelo a já se skupinkou Asiatů bloudila po centru, jedla famózní pečivo připomínající fritovanou malinkou pizzu a byla na sebe pyšná, že jsem se odhodlala vyrazit na vlastní pěst.





## Památky klasika i moderna

V Miláně se nachází samozřejmě spousta starých krásných míst. Nemůžete vynechat:

- hrad Castello Sforzesco a procházku parkem až k oblouku Arco della Pace
- katedrála Duomu nebo tedy Duomo di Milano

Duomo znamená katedrála. Celá stavba trvala přes 500 let a **nejstarší část uvidíte vlastně ze zadu**, ne z náměstí. Když jsme byli v Miláně před pár roky šli jsme i na střechu katedrály a stálo to opravdu za to.

- La Galleria Vittorio Emanuele II

Nejkrásnější a nejfotogeničtější nákupní promenáda je hnedka vedle Duoma. Všichni si prohlíží její střechu, ale **podívejte si i na její krásné podlahu**, která je v národní modré barvě. Kousek od prostřed je vyobrazen býk. Určitě to místo nepřehlédnete, otáčí se na něm lidi do kola. Italové jsou neskutečně pověřiví a 3 otočky znamenají štěstí. Bohužel to vědí i turisté. A tak se každé 3 roky musí podlaha obnovovat.

- stará basilika di Sant'Ambrogio ze 4.století

Pro mě jedno z nejkrásnějších míst Milána, které sálá velmi silnou atmosférou. Není otevřeno po celý den, hlídejte si časy.



*basilika di Sant'Ambrogio*

- čtvrť Navigli okolo kanálu

Navigli je živá a malebná čtvrť, proto se nedivte, že je plná lidí. Během procházky jsem si chvilinku přišla jak na procházce v Benátkách a Camdenu (čtvrť v Londýně) zároveň. Kanály, které tam vedou se v minulosti používaly k přepravě zboží, ale také třeba mramoru ke stavbě Duoma. Vedly původně až do centra, jenže později se využily ke kanalizaci, vedení drátů apod.

- Malba Poslední večeře v refektáři dominikánského kláštera u kostela Santa Maria delle Grazie. Doporučuju rezervovat lístky dopředu.
- Zelené residence Bosco Verticale – když vyrazíte do nové čtvrti Isola, podívejte se na tyto krásné zelené domy. Čistí v Miláně vzduch.
- Chinatown

Ano i v Miláně je Chinatown. Je malinké a vlastně hrozně pěkné. Dokonce je plně zelené. A asi bych to neměla říkat, ale najedla jsem se tam úplně nejlíp za celý výlet. Tip najdete v odstavci o jídle.

## Místa, kde jsme se skvěle najedli

**Tip:** pokud chcete jít na dobré jídlo, pamatujte si, že místo bude plné. Italové ale jedí později, takže když tam vyrazíte na 7, je velká pravděpodobnost, že nebudete mít problém dostat stoleček. To se nám vždy osvědčilo.

### Pizza Marghe

Nejlepší pizzu jsme měli v Pizza Marghe. Nejedná se o takové to malé romantické místo se staříkem v bílé košili. Je to moderní restaurace, kde dělají poctivé neapolské pizzy, s BIO produkty. Doporučujeme zkusit jejich chilli kapustu jako předkrm.

Pozor, po 8 večer se začala tvořit obří fronta na stolek. Pizzu si ale můžete objednat i s sebou.

[odkaz](#)

### Nejlepší kafe v Miláně

Nebojte, není to teda žádná Lavazza. Italové si stále jedou jejich pressa u baru, ovšem tahle daleko jsme se nestihli aklimatizovat, takže jsme byli nejvíc šťastní, když jsme objevili Coffee Orsonero. Bylo to jako kdyby Doubleshot otevřel malou pobočku.



[odkaz](#)

## Nezapomenutelná Asie v části Chinatown

Na večer, kdy jsme s Patrikem během 30 minut snědli na lavičce 4 misky skvělého jídla, jen tak nezapomenu. Na Via Paolo Sarpi jsou dvě bistra, kde jsme zažili takové malé foodporno. Jedno se jmenuje La Ravioleria Sarpi. Obsluhují jej dámy v bílých kuchařských čepicích. O pár metrů dál najdete asi jeho "sestru". Měli jsme skvělé knedlíčky, asijské palačinky, ravioly a ještě placku plněnou masem.

[odkaz](#)

## Otto

Hned 3 minut od těchto asijských bister najdete cool místo Otto. Jedná se o bar i bistro, kde můžete i chvíli pracovat. Ale pozor během oběda a po 7 hodině večer jsou notebooky zakázány.

[odkaz](#)

## Pekárna Luini

Přímo v centru, kousek od Duomo si ulovte panzerotti u Luini. Pekárna Luini funguje na tomto místě od roku 1946 a jejich fritované taštičky jsou vážně legendární. Jsou naprosto skvělé a nechutně nezdravé. Jenže člověk ujde tolik kroků, že si přesně tohle zaslouží. Místní na tento podnik nedají dopustit.

[odkaz](#)

## Bistro Upcycle



V bistru Upcycle jsme byli hned dvakrát. Je to pohodové jídlo, kde mají skvělé tapas a bomba sladké. Kafe je ovšem klasicky italské (přepálené), s kakaem a zvláštní pěnou. Na to tam nechoďte.

[odkaz](#)

### Kde jsem se nestihla zastavit:

[Peck Deli shop](#) – luxusní lahůdkářství

[Cafe Frida bar](#)

[Bar Fonderie Milanese](#)

[Dabass](#)

A spoustu krásných tipů najdete určitě [zde](#)

### Doprava

Využila jsem obě milánská letiště. Letiště Bergamo je blíže a cesta do centra je levnější. Vyjde 6–7 euro. Taxíky jsou prý extra drahé, tak jsem raději chodila po svých a nebo se projela metrem. Lístek stojí 1,5 euro.

### Zajímavé články a tipy

[www.atlasobscura.com/.../milan-italy](http://www.atlasobscura.com/.../milan-italy)

[www.atlasobscura.com/.../love-letters](http://www.atlasobscura.com/.../love-letters)







15.6.2019

0 komentářů

Líbil se ti článek? Pošli ho do světa ...

 Sdílej na Facebooku

 Tweetni článek

## Příloha č. 2: Ukázka analyzovaných příspěvků z blogu MamaChef

# MAMACHEF

DOMŮ JÍDLO ŽIVOT CESTOVÁNÍ MATEŘSTVÍ O MNĚ KONTAKT

BEZLEPKOVÉ HLAVNÍ JÍDLA JÍDLO RECEPTY

## Kachní prsa s glazovanou cibulkou a gratinovanými bramborami

Martina 27. 2. 2019 0 Comments



Vyhledávání... 

### NEJNOVĚJŠÍ PŘÍSPĚVKY

Meruňkový cheesecake s čokoládou a kokosem

Skořicové rolinky s karamellem a pekany

Krémové hořčičné kuře s rozmarýnem

Pizza šněci

Kynuté kefirové lívance s ricottovo-tvarohovým krémem a ovocem

### ARCHIVY

Červen 2020

Květen 2020

Duben 2020

Březen 2020

Únor 2020

Leden 2020

Prosinec 2019

Listopad 2019

Říjen 2019

Září 2019

Srpen 2019

Červenec 2019

Červen 2019

Květen 2019

Duben 2019

Březen 2019

Únor 2019

Leden 2019

Prosinec 2018

Listopad 2018

Říjen 2018

Když se účastníte nějakého televizního projektu, brzy po jeho skončení už o vás nikdo neví. Možná o to víc mě překvapil zájem o jeden z mých úspěšných receptů z mého působení v soutěži MasterChef Česko 2016. Kachnu jsem se vlastně naučila připravovat tenkrát během natáčení a třeba takovou glazovanou cibulku mě naučil ještě rok předtím první česko-slovenský MasterChef, u kterého jsem tehdy příležitostně pracovala. Přesto tady podobný recept zatím nemám. Tak mě nová řada tohoto pořadu inspirovala k tomu, zase si tento recept připravit, nafotit a přidat ho konečně i sem:).







**Náročnost:** malá-střední

**Doba přípravy:** do 60 minut

**Počet porcí:** 2 porce

## Ingredience

### Ingredience na kachnu a glazovanou cibulku

- 2 kachní prsa
- 2 bílé cibule
- 1 červená cibule
- 3 lžice másla
- 3-4 lžice cukru
- 2 stroužky česneku
- 1 snítky tymiánu
- cca 300 ml červeného vína
- sůl
- čerstvě mletý pepř

+

- kůra z chemicky neošetřeného pomeranče

### Ingredience na gratinované brambory

- 4 větší brambory
- kelimek 12% smetany
- čerstvý tymián
- sůl
- čerstvě mletý pepř



## Postup

### Postup na kachnu

1. Kachní prsa omyjte, očistěte (od blány na straně bez kůže) a odkrojte kůži, která přes prsa přečnává. Kůži si ponechejte.
2. Kůži na prsou nařízněte po celé délce s menšími rozestupy (nebo do mřížky)- pozor, řežte opatrně, ať nenarušíte maso.
3. Kachnu osolte a bez použití tuku položte kůži na rozpálenou pánev.
4. Opékejte asi 4-5 minut. Teplotu můžete mírně snížit, aby se kůže vypekla, ale nespálila.
5. Potom otočte a opékejte další asi 4 minuty.
6. Pokud nemáte pánev vhodnou do trouby, přesuňte prsa do pekáče kůží dolů a vložte jej do rozehřáté trouby na 5-8 minut. V tuto chvíli můžete přidat na provonění jemně nastrouhanou kůru z pomeranče.
7. Poté maso vyndejte z trouby, přesuňte na talíř a nechte chvíli odpočinout.

### Postup na glazovanou cibulku

1. Všechnu cibuli oloupejte a nakrájejte na plátky.
2. Na větší pánvi si rozehejte 2 lžíce máslo a cibuli na něm lehce opečte. Můžete přidat i třetí lžíci másla.
3. Ještě než cibule zezlátne, zasypte ji 3 lžícemi cukru a za stálého míchání nechte zkaramelizovat.
4. Přidejte neoloupaný česnek rozdrčený čepelí nože.
5. Poté přidejte snítku tymiánu, zalijte červeným vínem a na mírném ohni nechte tekutinu redukovat - glazovat cibulku. Nemíchejte.
6. Během glazování můžete ochutnat vznikající omáčku a případně přidat další lžíci cukru.
7. Nakonec vyndejte česnek, tymián a mírně opepřete a osolte.

### Postup na brambory

1. Oloupané brambory nakrájejte na tenké plátky.
2. Do menšího hrnce si připravte osolenou smetanu se snítkou tymiánu.
3. Plátky brambor přesuňte do smetany a vařte, dokud brambory nezměknou.
4. Poté brambory opatrně přesuňte do pekáčku vyloženého pečicím papírem a zalijte troškou smetany z vaření.
5. Pečte při teplotě 200°C, dokud se na bramborách nevytvoří hnědá křusta.

### Postup na dokončení

1. Odřezky kůže z kachny nakrájejte na malé kousky a dejte vypražit na suchou rozpálenou pánev do podoby škvarek.
2. Hotové škvarky dejte okapat na papírovou utěrku.
3. Na lůžko z glazované cibulky položte na plátky nakrájená kachní prsa, která ještě osolte a opepřete.
4. Podávejte s gratinovanými bramborami.





TIP: Ke glazované cibulce můžete přidat kapku šťávy z pomeranče.

BRAMBORY CIBULE KACHNA



# MAMACHEF

[DOMŮ](#) [JÍDLO](#) [ŽIVOT](#) [CESTOVÁNÍ](#) [MATEŘSTVÍ](#) [O MNĚ](#) [KONTAKT](#)

[MATEŘSTVÍ](#) [PÉČE](#) [TIPY A RADY](#)

## Věčný boj: atopický ekzém!

Martina 12. 6. 2019 0 Comments



Vyhledávání...

### NEJNOVĚJŠÍ PŘÍSPĚVKY

Meruňkový cheesecake s čokoládou a kokosem

Skořicové ralky s karamellem a pekaný

Krémové hořčičné kuře s rozmarýnem

Pizza šněci

Kynuté kefirové livance s ricottovo-tvarohovým krémem a ovocem

### ARCHIVY

Červen 2020

Květen 2020

Duben 2020

Březen 2020

Únor 2020

Leden 2020

Prosinec 2019

Listopad 2019

Říjen 2019

Září 2019

Srpen 2019

Červenec 2019

Červen 2019

Květen 2019

Duben 2019

Březen 2019

Únor 2019

Leden 2019

Prosinec 2018

Listopad 2018

Na konci roku 2017 se Mikinkovi pomalu a nenápadně začalo něco objevovat na pravé tváři. Vzhledem k tomu, jaká byla zima, nepřikládali jsme tomu velkou důležitost a spíš se snažili jej mazat a chránit před mrazem. Postupem času se mu na tváři udělalo takové suché kolo a vyrážka se začala šířit i na druhou tvář. V tu chvíli jsme věděli, že už to zřejmě nebude jen tak něco, co hned přejde.







Nejprve jsme kontaktovali naši pediatričku, která nám poradila hodně promazávat a na procházky venku používat velkou vrstvu zimního krému. Jenže se projevy nelepšily, ale naopak stále zhoršovaly. Od začátku šlo spíše o suchou záležitost bez mokvavých míst (ač i na to později přišlo). Byla tak nutná návštěva specialisty a začít to nějak celé řešit.

Abych ale nepředbíhala. Než jsme se k pediatričce vypravili, hledali jsme sami něco, co by na suchá místa zabralo a já začala hledat možného viníka. Dočetla jsem se totiž o velmi časté spojitosti atopického ekzému s potravinovou alergií u takto malých dětí. Já byla o ekzému víceméně přesvědčena, jelikož jsem ho jako malá sama mívávala (a lehce se objevuje znovu po porodu). Manžel to naopak neviděl tak tragicky a říkal, že to ekzém nebude. Nicméně tenkrát mě tohle celé hodně trápilo a měla jsem strach, že to malému třeba opravdu způsobuji já. Třeba něčím, co jíím a dostává se to k němu přes mléko. Nebo že by mohlo jít o něco, co už přijímá on sám v potravě, kterou jsme začali pomalinku zkoušet už od ukončeného 4. měsíce. Jednu dobu jsem si myslela, že jsem na to kápla. Že to bude určitě oranžová zelenina. Kdo kdy ale slyšel o tom, že by byl někdo alergický na oranžovou zeleninu, ale budiž. Mrkev ani dýně se jako spouštěč neprokázaly a všichni mi akorát radili, ať vynechám pro něj i pro sebe největší alergeny pro atopiky. Šlo zejména třeba o rajčata nebo mnou tolik milovanou čokoládu a ořechy. „Problém“ trošku nastal ve chvíli, kdy byl už Miki větší a usmyslel si, že bude jíst jen příkrmy s obsahem rajčat. D. Naštěstí jsme díky tomu zjistili, že ani rajče není onen problém a postupně mu dávali ochutnávat všechno možné a reakce po ničem nenastala.



Chtěla jsem ale udělat maximum pro to, aby se předešlo možnému vzniku dalších ložisek ekzému nebo případně i dalších alergií a začala si zjišťovat o tomto tématu více. Sama jsem vlastně ani pořádně totiž nevěděla, že atopický ekzém se řadí mezi alergie. Jde vlastně o přemrštěnou reakci imunitního systému, tedy když za běžných okolností neškodná látka vyvolá u člověka s alergií silnou obrannou reakci. Zdravý imunitní systém musí umět rozlišit škodlivé a neškodné látky. Ty neškodné jako jsou právě např. potraviny musí umět tolerovat. S těmi škodlivými se musí umět správně vypořádat. Někdy ale imunitní systém ztrácí toleranci k potravinám či látkám okolního prostředí a v této chvíli právě vzniká alergie, u nás tedy atopický ekzém. Nicméně je třeba říci i to, že ekzém se může vyskytnout samostatně, bez projevu dalších alergií.

Ze začátku jsem sice neměla ještě jasno o tom, že spouštěčem nejsou přímo potraviny, ale chtěla jsem omezit množství jiných možných faktorů, které by ekzému přispívali. Jak asi víte, Miki byl už takřka od narození dokrmován umělým mlékem. Tenkrát jsem ale o alergiích ještě nebyla poučena a dostával klasickou řadu mléka. Až po objevení ekzému jsme přešli na HA mléko Nutrilon (pro děti s rizikem alergie v rodině -potravina pro zvláštní výživu), které nám pediatrička schválila a doporučila. Už jsem Vám tady o něm psala, že samo o sobě není léčivem, ale může být jedním ze způsobů, jak alergiím předcházet ještě před jejich propuknutím. Bílkovinná část, která souvisí se vznikem alergické reakce, je u HA mléka upravena tak, že snižuje riziko vzniku alergické reakce. Naprosto nejlepší prevencí alergií je jednoznačně mateřské mléko, ale jak můžete také vědět z mých starších článků, kojit jsem bohužel mohla ze zdravotních důvodů jen omezeně. Proto bylo u nás HA jasnou volbou k tomu, co jsem nemohla sama odkojit.



Další věcí je to, že jsem alergiím nepřikládala nějakou důležitost a tuto problematiku opravdu neřešila. Až později se ke mně proto dostala [Kalkulačka pro výpočet vzniku alergie](#). Aby se totiž u člověka projevila alergie, musí mít v první řadě genetickou predispozici k alergiím. Pokud je jeden z rodičů alergik, je riziko, že jeho dítě bude také trpět alergií, významně vyšší. Šance se ještě znásobuje, pokud alergií trpí oba rodiče nebo také sourozenec. Po našem propočítání, kdy já sama občas trpím na ekzémy a manžel je alergický na pyl, některé potraviny a další věci, vyšlo riziko vzniku alergie u našeho Mikiho 90%. Neznamená to sice, že musí alergie nutně propuknout. Důležité jsou i další faktory.

Ač u nás Mikimu ekzém téměř zcela vymizel (nechci to zakřiknout, ale tuto zimu byl již bez jediného ložiska), doteď mi píšou maminky a ptají se mě na rady ohledně ekzému. Teď nedávno to byla zrovna maminka už dvouleté holčičky. Ekzémy tedy vznikají v různých obdobích a je možné se jim pokusit předejít. Některé děti z nich tzv. vyrostou, ale jiným se mohou naopak projevit až později. Je tedy potřeba se informovat a třeba si i zkusit vypočítat riziko možnosti vzniku alergie u vašeho dítěte. Kalkulačku najdete po rozkliknutí [zde](#).





A pokud vás zajímá, co bylo onou příčinou Mikiho ekzému. S jistotou to nevim doteď. S největší pravděpodobností mu nedělala dobře voda, ve které se koupal a zřejmě chlór, který obsahuje. Po přejití na rychlé sprchy se ekzém vždy zlepšil a po jedné koupeli naopak zase objevil. Stejně tak mu nedělalo dobře sychravé, studené počasí a mráz. Samozřejmě jsme i navštěvovali alergoložku. Jednou přišlo bohužel i na kortikoidy, které ale nic nevyřešily. Jen zahojily aktuální ošklivé ložiska, které se ale krátce na to objevilo znovu. Mou radou je tedy alergiim co možná nejvíce předcházet. Pokud už ale dojde k alergickým projevům, je potřeba se o ekzém opravdu starat. Kromě HA mléka, které stále používáme, myjeme Mikiho speciálním sprchovým gelem Lipikar od La Roche Posay a mažeme ho stejným krémem. Opět je to taková prevence toho, aby zůstala pokožka v pohodě, tak jak je teď.). Nicméně každému dítěti může vyhovovat jiný krém a je potřeba to vyzkoušet. Vyhnete se ale navoněným sprchovým gelům a raději sáhněte po nějakém z lékárny.) Další věcí je i vhodné oblečení. Zaměřit se na 100% bavlnu nebo bambus - zkrátka dobře prodyšné oblečení z přírodních materiálů. Je třeba, aby pokožka dýchala a dítě se příliš nepotilo. Stejně tak doporučuji každé nové oblečení před prvním použitím vždy vyprat ve vhodných pracích prostředcích.

Nezapomínejte však, že kojení je nejlepším způsobem výživy kojenců. Zároveň tak je kojenecká výživa (umělé mléko) vázáno na doporučení pediatra. Způsob použití a další informace najdete na obalech a [www.nutrikklub.cz](http://www.nutrikklub.cz). - kde zároveň naleznete i online nebo telefonickou poradku odborníků.

Článek bych vytvořen ve spolupráci s Nutricia a.s.



## Příloha č. 3: Ukázka analyzovaných příspěvků z blogu Kitchenette

z celozrnné mouky

### Celozrnné žitné kvasové grissini

19. února 2019



K pečení a vůbec vymyšlení tohoto receptu mě motivoval takový malý workshop, který jsme připravili pro rodiče naší školky s ještě jednou skvělou maminkou a kamarádkou. Bylo to na téma čínská medicína a stravování v zimním období. A jelikož v tomto období bychom měli spíše sáhnout po žitné mouce, do školky jsem přinesla žitný kvas pro všechny zúčastněné, taky ten náš milovaný čerstvě upečený [žitný chleba](#) na ochutnávku a samozřejmě recepty.

Po semináři jsem nějak dostala chuť něco nového z kvasu a 100% žitné mouky vymyslet. Něco pro děti i dospělé a něco, co si budeme užívat jako takový to "guilty pleasure" i když to vlastně vůbec nebude nezdravé. A kdo nemiluje chroupání těhle tyčinek? Já doufám, že v duchu odpovídáte, že jo, že souhlasíte a že si je taky upečete.

Jinak je to skvělá relaxační činnost, vyválet všechny grissini a děti rády pomohou.



# Ingredience

## Na kvas

115 g celozrnné žitné mouky  
115 g vody  
1 lžice žitného kvasu

## Na těsto

350 g celozrnné žitné mouky  
200 g vody  
1 lžičku mořské soli  
3 polévkové lžice olivového oleje  
(plus trochu (hrubé) mouky na válání)

## Na posypání (volitelné)

rozmarýn  
pepř  
fenykl  
tymián  
sezamová semínka  
loupaná konopná semínka  
chia semínka  
mák  
kmín  
drcená semínka koriandru  
hrubá nebo vločková sůl





## Postup

1.

Připravte si přibližně 12 hodin předem žitný kvas. Smíchejte v menší misce vodu, mouku a startovací kvas z lednice. Vše smíchejte, zakryjte talířkem a nechte při pokojové teplotě zrát.

2.

Když je kvas připravený, odeberte z něj lžící na další pečení a zbytek smíchejte ve větší míse se všemi ingrediencemi na těsto. Těsto není třeba nijak hníst, tak pokud máte pocit, že je propracované a jeho konzistence je optimální, tedy se nebude extrémně lepít a budou se z těsta dobře válet budoucí tyčinky, přikryjte jej fólií (utěrkou nebo talířem) a nechte zrát přibližně 4 hodiny. Klidně i do druhého dne v lednici.

3.

Na válení si připravte dva plechy vyložené pečícím papírem. Odeberte si kus těsta a vyvalujte z něj tenké válečky. Trochu si vál pomuňte a nebo rovnou i posypte semínky, bylinkami podle vaší volby. Tak z tyčinek nebudou později opadávat, jako kdybyste je jen na tyčky sypali. Délkou se odpíchněte od délky vašeho plechu. Já je mám ráda hodně tenké, ale klidně mohou být třeba i 8 mm silné. Ty moje jsou kolem 4 mm, ale pozor, hodně tenké grissini a obzvlášť ty z celozrnné hrubější mouky, mohou během pečení popraskat. Postupně vyválejte válečky z celého těsta, budou jich dva plné plechy.

4.

Vyválené tyčky nechte ještě odpočinout pod čistou utěrkou. Alespoň 30 minut, třeba než se vám vyhřeje trouba. Pečte je v troubě předehřáté na 160°C horkovzdušný program kolem 30 minut do zlata, ale i déle, podle tloušťky.



SDÍLET ČLÁNEK

f LIKE

📌 PIN IT

24

🐦 TWEET



TISKNOUT RECEPT



muffiny

## Jahodové muffiny s cottage sýrem

10. června 2019



Receptů na muffiny tady na blogu máte už hromadu a obzvláště oblíbené jsou tyto čtyři: [banánové s pekanovými ořechy a čokoládou](#), [celozrnné čokoládové](#), [rebarborové](#), [křupavé ovesné](#), [jablečné](#), ... Ale zase po čase jsem zatoužila vám sem dát nový recept, protože tyto s cottage sýrem a jahodami stojí za to! Už mě trochu znáte a víte, že jogurt, kefir nebo třeba cottage sýr ráda přidávám do těsta na lívance, muffiny či vafle, protože je tyto ingredience udělají extra vláčné. Sezónní jahody můžete vyměnit za téměř jakékoli ovoce. Možná pokud bych použila rebarboru nebo rybíz, přidala bych malinko víc medu. Jinak fantazii meze nekladte. Já tyto malinké pekla na oslavu třetích narozenin Isáčka a servírované spolu s čerstvými jahodami a šlehačkou myslím byly moc krásným a dětmi vítaným zpestřením. Množství těsta by vám mělo vyjít na 12 standardních muffinů nebo na 24 mini. ( Použila jsem [tuto formu](#) a ještě mi trochu těsta přebyvalo.)

A opět mohu poděkovat Bille, protože mi zadala na červenec připravit recept z cottage sýra, nakonec jsem vymyslela hned 4 super recepty, která sem snad postupně dám a nebo částečně zařadím do méj nové připravované kuchařky. .-) Recept je na 12 běžných velkých nebo 24 miny muffinů.

---

15 minut - 24 porcí

---



## Ingredience

2 šťastná vejce

150 g cottage sýra

200 g medu

100 g řeckého jogurtu

50 g rozpuštěného másla

kůra z jednoho bio citrónu

1 lžička mleté vanilky

špetka soli

200 g mouky (já míchám 1:1 celozrnnou a hladkou pšeničnou nebo špaldovou)

2 lžičky prášku do pečiva z vinného kamene

1/2 lžičky sody na pečení

170 g jahod, krájené na malé kostičky (můžete použít borůvky, rybíz, jablka, broskve, meruňky, rebarboru, v podstatě téměř jakékoli ovoce)

mandlíčky nebo jiné oříšky na posypání



## Postup

1.

Přehřejte troubu na 190°C horní a spodní ohřev (pokud máte parní troubu, pečte na 180°C střední nebo nízká pára). Vymažte formu na 12 standardních muffinů a nebo 24 mini muffinů, jako jsem dělala já.

2.

Ve velké míse smíchejte vejce, cottage sýr, jogurt, med, rozpuštěné máslo, vanilku, kůru z citronu a sůl. V druhé menší misce smíchejte mouku s práškem do pečiva a sodou. Nyní obě směsi lehce a krátce propojte. Přidejte

ovoce a plňte jít připravenou formu. Navrch už jen nasype mandle na ozdobu a dejte péct.

3.

Pokud jste se rozhodli pro malinké muffiny, v troubě je nechte jen 10 minut. Ty o standardní velikosti pečte přibližně 17 minut. Po vyjmutí z trouby je nechte chvíli zchladnout ve formě a po 5 minutách je můžete opatrně přesunout na mřížku, aby vychladly úplně. Já jsem je na naší narozeninové oslavě servírovala s čerstvými jahodami a šlehačkou.



SDÍLET ČLÁNEK

f LIKE

@ PIN IT

22

TWEET



TISKNOUT RECEPT

