

Nominy



Editoriál





Milí čtenáři,

držíte v ruce historicky první vydání občasníku Nominy, ve kterém jsme pro Vás připravili zajímavé lifestyle články, zdravé recepty i zábavný koutek pro Vaše ratolesti.

Za více než 26 let existence naší rodinné firmy Nominal se toho mnoho událo.

Stihli jsme se rozrůst nejen coby firma, ale i jako rodina o další generaci dětí, které jsou nám inspirací pro všechna zdravá rozhodnutí. Dbáme především na kvalitu surovin a některé si i sami pěstujeme. V naší zemi patříme k průkopníkům ve výrobě bezpečných potravin a s měnícím se trendem a životním stylem se ukazuje, že naše produkty používají nejen lidé s potravinovým omezením, ale také ti, kteří nechtějí svůj organismus zbytečně zatěžovat.

Co je však nejdůležitější, za celou dobu, kdy pro Vás rozšiřujeme sortiment, zjišťujeme, že rostete s námi. Zajímáte se o nové možnosti, máte dotazy a nápady, které zpracováváme a snažíme se na ně pružně reagovat. Chtěli bychom Vám nyní představit naše novinky – nové stránky, produkty, recepty i změny ve věrnostním programu. Budeme pozorně sledovat Vaše zkušenosti a reakce a už teď se na ně moc těšíme.

Příroda, pečlivost, pokora a píle. Bez toho by těch 26 let nedávalo smysl a Vám, našim zákazníkům, děkujeme, že nám svým zájmem vrátíte energii a chuť dělat věci poctivě.

Za naši firmu i rodinu z Vysočiny

Milan Novák
zakladatel Nominal

Rozhovor: Lelí's cupcakes

Dobrý den Lelí, my už se nějakou dobu známe, ale rádi bychom Vás krátce představili také čtenářům Nomin!

Na Vašem webu leliscupcakes.com máte hezké povídání o sobě a svých začátcích, jak jste se zamilovala do cupcakes na svatební cestě v San Franciscu a jak se zrodil Velký sen o malém dortíku. Ve Vaší knize, nesoucí právě tento název, která bude vycházet letos v říjnu, popisujete kromě receptů na nejlepší cupcakes také samotnou cestu k úspěchu.

• Rádi bychom získali pro naše čtenáře nějaké pikantní, nezveřejněné informace. Tak například čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Moje maminka vždycky říkala, že jednou stejně uteču s cirkusem. Vždycky jsem byla smíšek a extrovert a strašně ráda jsem bavila společnost. Jako malá jsem chtěla být herečka a na gymplu dokonce opravdu hrála s ochotnickým divadlem.

• Nad kariérou cukrářky jste vůbec neuvažovala až do zmíněné svatební cesty v roce 2012? Čím si Vás cupcakes získaly?

Neuvažovala a musím přiznat, že jsem překvapila nejen okolí, ale i sama sebe. Doteď si nemyslím, že bych byla cukrářkou, nikdy jsem to nestudovala a učila se metodou pokus-omyl. Co mě motivovalo to zkusit, nebyla až tak silná láska k pečení (i když u nás v rodině se vždycky peklo), ale touha dělat lidem radost. To mě na cupcakes oslovilo nejvíce, že je to malý dortík, kterým zaručeně vykouzlíte úsměv na tváři.

• Po studiích mediální komunikace jste začala pracovat v digitální agentuře. Jak moc bylo (ne)náročné vyměnit počítač za troubu a obléci zástěru?

Pro mě docela dost. Nějaké základy jsem měla, mamka i babička pekly, takže s korpusem takový problém nebyl. Horší to ale bylo se zdobením a s krémy, tam jsem si tu cestu musela prošlapat sama a chvíli to trvalo. Ale zase mám vlastní zkušenost, a to se myslím počítá. Teď se před počítač zase pomalu vracím, plánuju kampaň, pracuju na vnímání značky a jejím rozvoji. Lelí's Cupcakes už dlouho nejsou jen o mně samotné, bez spousty šikovných pomocníků v kuchyni i na obchůdku už bych to nezvládla.

• Na začátku celého snu o kamenném obchodu jste šla se svým projektem na hithit.com. Samotné upečení úspěšné crowdfundingové kampaně není jen tak, spousta lidí to zkouší a málokdo opravdu dojde do zdárného konce. Tipy, jak se prokousat k úspěchu, popisujete ve své knize – prozradíte nám alespoň některé z nich?

Tím nezákladnějším je podle mě nepodcenit přípravu a opravdu dobře vše naplánovat, než to začne. I když všechno samozřejmě naplánovat nejde. Ani u nás nebyl průběh úplně hladký a měli jsme spoustu krizových momentů. Třeba když jsem odmítla pár drobných investorů a následně na to začala kampaň stagnovat. Naštěstí se vyplatilo počkat a stát si pevně za svým rozhodnutím. Místo investorů příští partneři, mezi nimiž byl i Nominal, a mně bylo jasné, že s takovouhle podporou už to dotáhneme.

• Spolupráce s Vámi nás neuvěřitelně baví a jsme velmi rádi, že jsme se mohli stát i partnerem vycházející knihy. Z našich produktů, ať už špaldivých či bezlepkových, běžně pečete cupcakes i do své kamenné prodejny v Praze (Vyšehradská 53). V posled-



ních měsících je bezlepkový životní styl hodně diskutované téma. Cítíte v prodeji zvyšující se poptávku po bezlepkových produktech?

Rozhodně. U nás speciálně je i celkem vysoká poptávka po kombinacích jednotlivých omezení, kdy se řeší nejen intolerance na lepek, ale zároveň i na laktózu. Už i s tím jsme si dokázali poradit a kromě čistě veganského dortíku máme v nabídce i vegansko-bezlepkovou variantu. Milé je sledovat, že spousta zákazníků po bezlepkovém dortíku sáhne i přesto, že žádnou intoleranci nemá. Buď je osloví příchutí, nebo zdobení a chtějí ho prostě ochutnat.

• Představíte nám v krátkosti svou knihu? Za pár týdnů budou Vánoce a Velký sen jistě osloví široké publikum, které si knihu bude přát pod stromeček.

Knížka je rozdělena do tří hlavních částí. Začíná vyprávěním o tom, jak to celé vzniklo, včetně celého příběhu od prvního připáleného plechu až po otevření vlastního cupcake obchůdku. Tahle část je nejen pro snílky, ale i pro odvážné podnikavce, toužící po vlastním malém byznysu. Následuje část s názvem „Ne vždy to bylo růžové“ o osobním vy-

hoření a následném boji s úzkostnou poruchou. Takový malý odstrašující příklad a varování. Čtení pro všechny, kteří si myslí, že o psychických onemocněních by se mělo mluvit a přestat z nich dělat takové společenské tabu. Kapitola je doprovázena podvodními fotografiemi Lucie Drlíkové. A nakonec, dvě třetiny knihy tvoří vše, co vím o cupcakes, rozděleno do kapitol: korpusy, krémy, technika zdobení a dekorace. Najdete tam recepty na ty nejláčnější korpusy nebo nejlehčí krémy a doporučení na jejich párování. Celou knihu nafotil náš kamarád, fotograf Honza Martinec, vychází 10. října a stát bude 690 korun.

• Kde bude možné knihu pořídit?

Knihu bude možné zakoupit od 10. října fyzicky na krámku Lelí's Cupcakes, Vyšehradská 53, Praha 2 a na prodejním festivalu mini, konaném 29. a 30. listopadu v OD Kotva, kde budu po oba dny knížky také podepisovat a psát do nich věnování. Knížka je v prodeji i online na www.leliscupcakes.com.

• Děkujeme za představení knihy a už se moc těšíme, až v ní budeme listovat! Prozrad'te nám ještě sladkou

tečku nakonec. Děláte cupcakes i na zakázku, pro různé příležitosti – jakou nejtípnější poptávku jste dostala?

My se nejvíce bavíme u rozluček se svobodou, tam si to asi dokážete představit. I když se snažíme o maximální vkusnost, někdy jsou požadavky rozjařených dam dost odlišné. Za mě je nejkrásnější sledovat vývoj objednávek u jednotlivých klientů. Třeba když si u nás objedná chlapec dárkovou krabičku pro svou slečnu k Valentýnu, pak si ten samý pár sjedná předsvatební schůzku, rok na to jim chystáme cupcakes na babyshower a už se těšíme, jak spolu s nimi budeme slavít první narozeniny jejich potomka. Už je nevnímám jako zákazníky, ale jako další úžasný příběh, který můžu díky své práci sledovat a být aspoň trochu jeho součástí. A to je pro mě největší odměna.

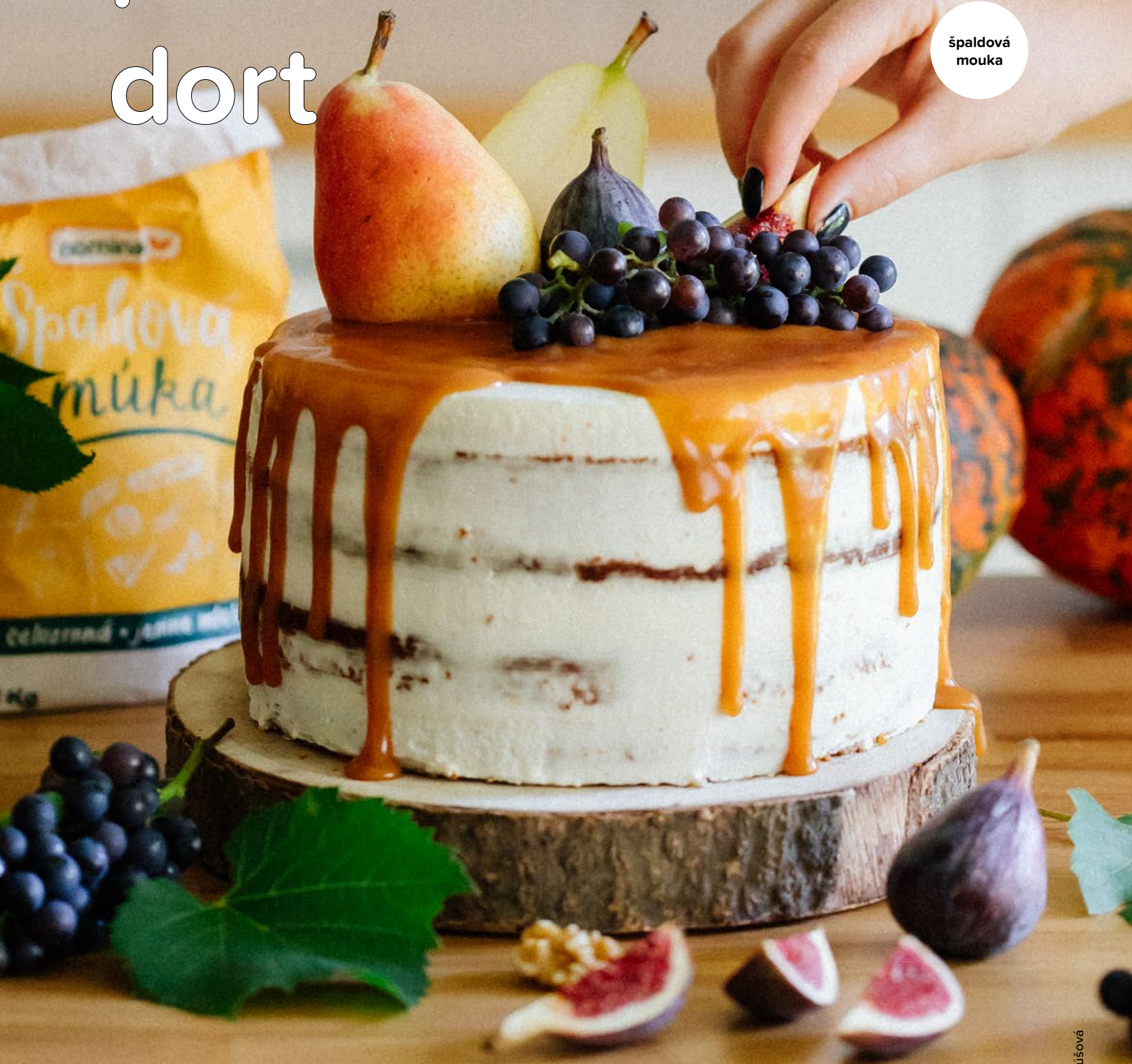
Lelí, díky za Váš čas a představení sebe a svého receptu na štěstí :) Přejeme Vám do dalších dnů a let jen to nejlepší!

Dýňový podzimní dort

2–2,5
hodiny

12
porcí

špaldová
mouka





Ingredience

Korpus

- 400 g celozrnné špaldové mouky Nominal
- 280 g cukru krupice (třtinového)
- 200 g stolního oleje
- 6 vajec
- 370 g dýně (jemně nastrované)
- 10 g skořice (i více)
možno přidat špetku mletého zázvoru
- 20 g kypřicího prášku
- špetka soli
- 100 g bílého jogurtu
- 70 g hrubě nasekaných vlašských ořechů

Krém

- 500 g tučného tvarohu
- 250 g zakysané smetany
- 80 g cukru moučky
- 1 vanilkový cukr

Slaný karamel – poleva

- 200 g cukru krupice
- 125 ml smetany ke šlehání
- 80 g másla
- ½ ČL soli

Postup

Celá vejce utřeme s cukrem, vodou a olejem. Promícháme mouku, kypřicí prášek, sůl a koření. Přimícháme střídavě s jogurtem do utřené hmoty. Nakonec vmícháme jemně nastrovanou dýni. Pokud připravujeme těsto z dýně hokkaido, připravíme si tepelnou úpravou dýňové pyré. Pečeme nejprve 20 minut při teplotě 150 °C a poté dopékáme při 170 °C. Délku pečení i dávku těsta přizpůsobíme velikostí formy. Můžeme těsto upéct i na vyšším plechu a obdélníkový dort sesadit ze tří plátů. Korpus necháme vychladnout.

Krém připravíme vyšleháním všech ingrediencí do hladké hmoty.

Slaný karamel: Cukr zahříváme ve světlejším hrnci do středního zhnědnutí, opatrně přidáme máslo a postupně přiléváme šlehačku. Množství soli pak dodáváme postupně podle své vlastní chuti, dávka v receptu je jen orientační.

Dort promažeme krémem a každou vrstvu trošku polijeme slaným karamellem. Povrch potřený krémem také dozdobíme karamellem (pomocí zdobícího sáčku). Dort necháme odležet.

Slaný cibulový koláč – quiche



60
minut

2–3
porce

špaldová
mouka



Ingredience

200 g	celoaznné špaldové mouky Nominal
80 g	másla
60 ml	mléka
100 g	stolního oleje
1	malé vejce
cca 2 g	solí
2–3 g	kypřicího prášku
400 g	cibule
120 ml	zakysané smetany
2–3	vejce
100 g	čedaru
	sůl, pepř

Postup

Křehké těsto si klidně připravíme již den dopředu, ale stačí, když odleží alespoň hodinu. Mouku, sůl a kypřicí prášek promícháme, pak přidáme chladné máslo pokrájené na menší kousky, vejce a trochu chladného mléka. Ze všech surovin vytvoříme těsto, ale hněteme jen krátce. Pak dáme odležet.

Mezitím si připravíme náplň. V pánvi na másle pomalu a dlouho restujeme cibuli nakrájenou na tenká půlkolečka, dokud lehce nezkaaramelizuje. Směs promícháme se smetanou, vejci a asi 50 g sýra. Ochutíme solí a pepřem.

Z odleželého těsta si připravíme základ na koláč podle použité formy. Jeden větší nebo více menších. Těsto proto rozválíme na plát silný cca 3 mm a tím pokryjeme formu. Dno popícháme vidličkou. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme 8–10 min. na horní a spodní ohřev. Předpečený korpus naplníme, posypeme zbytkem sýra a dále dopékáme ještě 25–30 min.

Snídali jste dneska?



Pro někoho naprosto triviální otázka, na kterou je samozřejmá odpověď. Pro jiného alespoň malý vycítavý červíček v hlavě, je-li odpověď záporná. Někdo nesnídá takřka pravidelně a vždy má k tomu svůj důvod.

Co vlastně snídaně pro tělo znamená?

Jestliže jsme poslední jídlo snědli někdy kolem osmé či deváté hodiny večer, je naše tělo dlouhé hodiny bez přísunu energie a po dobu spánku také bez přísunu tekutin. Bez „jídla“ je také náš mozek. Snídaně toto „hladovění“ přeruší, dodá tělu, co potřebuje a donutí ho probrat se. Bez snídaně je to trochu, jako bychom se snažili nastartovat auto, které nemá v nádrži benzín. Pokud tedy chceme, aby naše tělo „šlapalo“, musíme mu po ránu dodat vodu a živiny.

O snídani se mluví jako o nejdůležitějším jídle dne

Přesto mnoho z nás snídani vynechává. Jedním ze dvou nejčastěji uváděných důvodů je čas. Není úplně jednoduché přidat snídani na seznam našich priorit, začínáme-li svůj den brzy, ráno je velmi hektické a prostě nestíháme. Přitom by stačilo pár minut navíc, které by nám dokázaly změnit celý den.

Druhým důvodem bývá dieta. Řada lidí vynechává snídani, aby snížila příjem energie. Ukazuje se, a vyplývá to ze statistik, že vynechávání hodnotné

snídaně obvykle vede spíše k tomu, že se člověku chuť k jídlu zvyšuje a mnohdy ji kompenzuje mimo domov dostupnějším, výživově chudým, ale kaloricky bohatým jídlem, takže v konečném důsledku je efekt zcela opačný. Nesnídající lidé mívají problémy s nadváhou častěji. A naopak dobře vyvážená snídaně náš denní příjem snižuje. Tyto poznatky se netýkají pouze dospělých, ale také dětí.

Oficiální vyjádření zdravotníků, postavené na výzkumech, zní: u lidí, kteří pravidelně snídají, klesá pravděpodobnost vzniku obezity, výskytu vysokého krevního tlaku, kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky druhého typu.

Nezapomínej na snídani!

Náš den prostě závisí na dobrém startu. To, ŽE snídáme a CO snídáme, pozitivně ovlivňuje naši paměť, schopnost myslet, zklidnit se, dobře koncentrovat pozornost a učit se novým věcem. Ještě citlivější jsou na vynechávání snídaně děti. Hodnotná a pokud možno klidná snídaně se odrazí nejen na zdraví, ale i na jejich výkonech a chování ve škole. Uvádí se, že bychom měli snídat nejlépe do hodiny, maximálně do dvou hodin po probuzení. To



nejhorší, co se dá posnídat, je nejíst nic. Potřeba energie se u každého jedince liší, je závislá na typu a intenzitě činnosti, kterou během dne vykonává. Muži mají většinou větší spotřebu než ženy, jiné požadavky má dítě ve vývinu. Ať tak či tak, snídaně by měla poskytovat organismu 20–30 % denního příjmu energie. Tomu bychom měli přizpůsobit velikost porce.

Co třeba kaše?

Základem vyvážené snídaně by měly být sacharidy jako zdroj energie. Nikoliv jednoduché cukry, ale sacharidy komplexní, které tělo využívá k získávání energie postupně a které dobře zasytí. Ty by měly být doplněny přiměřeným množstvím vlákniny, bílkovinami, minerály a vitamíny, kvalitními tuky a tekutinami.

Takovým zdrojem mohou být obiloviny ve své přirozené podobě, pouze předem tepelně upravené, aby příprava snídaně trvala jen pár minut (například cereální kaše Nomina bez přidaného cukru, ochucovadel či mléka). Můžeme se rozhodnout, zda kaši smícháme s mlékem či zvolíme rostlinnou alternativu. Zdrojem bílkovin nemusí být jen

mléko, ale i jogurt, měkký hrudkový tvaroh, ořechy či semínka chia. Různá semínka a ořechy jsou pak i zdrojem cenných tuků, minerálů a vitamínů. Pokrm můžeme doplnit lžičkou kvalitního, za studena lisovaného rostlinného oleje. No a ke kaši Nomina neodmyslitelně patří i porce ovoce, nejlépe čerstvého. Je to určitě ta nejlepší forma, jak dopřát tělu i cukry jednoduché.

Stejně důležitá jako potraviny je hydratace. Po dlouhém spánku je třeba doplnit tekutiny, protože i nedostatek tekutin vede k otupělosti, bolestem hlavy či nesoustředěnosti.

Na závěr

Pokud je to jen trochu možné, je snídaně opravdu dobrá příležitost pro společné stolování. Svým opravdovým příkladem můžeme dát dětem dobré základy správných stravovacích návyků, které jim vydrží i přes úskalí dospívání po celý život. Snídaně je zkrátka nejdůležitější jídlo dne!



Ingredience

350 g celozrnné špaldové mouky Nominal
70 g stolního oleje
60 g cukru krupice

175–185 g mléka
1 vejce
26 g čerstvého droždí
2,5 g soli
citronová kůra

150 g špaldové celozrnné mouky Nominal
70 g másla
60 g cukru moučka
1 ČL skořice

500 g švestek

Postup

V malé misce si z trošky vlažného mléka, droždí, ČL cukru a trochy mouky připravíme kvásek, který položíme na teplé chráněné místo a necháme vzejít. Do mísy dáme mouku a na ni všechny zbylé suroviny. Když přidáme i vzešlý kvásek, začneme hníst. Těsto důkladně prohněteme, až se nám odlepuje od okraje mísy. Uložíme v teple, chráníme před průvanem a necháme kynout, dokud přibližně nezdvynásobí svůj objem. Pak jej tzv. přeboucháme, vytlačíme vzniklý plyn a znovu necháme kynout. Asi po 20 minutách těsto vyklopíme na vymazaný plech a roztáhneme po celé ploše. Hustě poklademe rozpůlenými švestkami a posypeme drobenkou připravenou z mouky, másla, cukru a skořice.

Necháme v teple cca 20 minut kynout a potom pečeme při 170°C asi 25 minut.

Švestkový kynutý koláč



145
minut

8
porcí

špaldová
mouka

Jak se dělá... kaše



Tento článek je určen pro ty, kteří chtějí vědět nejen to, z čeho jsou jeho oblíbené kaše vyrobeny, ale také jakým způsobem se vyrábějí. Jak se vlastně cereálie zpracovávají, aby je bylo možné tak snadno „přetvořit“ na kaši? Co se s nimi děje a proč?

Technologický proces se nazývá extruze. Za tímto tajemným a někdy různými pověstmi opředeným pojmem se neskrývá nic složitého. Naopak. Jedná se o poměrně jednoduchý postup. Extrudér, tedy zařízení, ve kterém extruze probíhá, je vlastně takový mlýnek na maso. Jenomže větší. Pečlivě vybrané suroviny (obiloviny) se ještě před vstupem do zařízení rovnoměrně navlhčí a promíchají. Takto připravený materiál vstupuje do extrudéru. Podobně jako v mlýnku na maso ho v našem případě dvojice šneků posouvá směrem k matici (výstupnímu otvoru na konci) a při tom samozřejmě hněte. Intenzivním mechanickým namáháním

se oproti mlýnku na maso zvyšuje tlak a také postupně roste teplota na 100–120 °C. Díky tomu v obilovinách dochází k mazovatení škrobu. Je to podobné, jako když vaříme pudink. Tím se mění jejich textura a vzniká hmota podobná kaši. Ta je postupně tlačena až k výstupním otvorům matrice. Jakmile se octne venku na svobodě, působí na ni už pouze atmosférický tlak, a tak se kaše „nafoukne“ a vznikne křehká, pórovitá hmota, kterou můžete znát třeba v podobě křupek. Ty se při pokojové teplotě ochladí a dále rozemelou na potřebnou granulaci, aby při opětovné přípravě byla textura kaše příjemná.



Během celého procesu jsou obiloviny vystaveny teplotě max. 120 °C, a to, na rozdíl od vaření, jen po dobu v řádu sekund. Avšak podobně jako při vaření se během této doby denaturují bílkoviny a mazovají škroby, takže složité molekuly mění svoji strukturu a stávají se stravitelnější. Díky této úpravě už se kaše při přípravě nemusí vařit, ale stačí je pouze nechat nabobtnat.

Obiloviny obecně jsou přirozeným zdrojem vitamínů skupiny B a vitamínu E. Vitamín E patří mezi látky teplotně poměrně stálé. Z vitamínů B je nejcitlivější vitamín B1. Samozřejmě dochází k jeho

ztrátám i při extruzi (píše se asi o 30 %). Ale pro srovnání – při vaření dochází ke ztrátám až 75 % (záleží na délce vaření) a při smažení asi 35 %. U ostatních vitamínů B je ztráta menší. Při extruzi také nedochází k vyluhování cenných minerálních látek do vody. Krátké zahřátí (v řádu sekund) tedy nezpůsobuje příliš velké ztráty, ale zároveň je dostatečné pro vyloučení výskytu všech nežádoucích mikroorganismů. Tím, že se zároveň sníží obsah vody, výrobek zůstává trvanlivým i bez použití konzervačních prostředků.

Připravte se na Vánoce



Načtěte QR kód a nechte se
inspirovat recepty



*Napečte,
zdárnější cukromi
& moukami
NOMINAL*

Další produkty a recepty najdete také na www.nominal.cz



NOMINAL.zdrava.vyziva



nominalzdravavyziva

Tipy na vánoční dárky



Balíček obsahuje:
4 druhy mug cakes (bezlepkový hrníčkový dortík)
– čokoládový, stracciatella, perníkový a s citrónovou příchutí
+ autorský porcelán Luckavo (porcelánový „plecháček“ 410 ml)



Balíček obsahuje:
4 druhy mug cakes (bezlepkový hrníčkový dortík)
– čokoládový, stracciatella, perníkový a s citrónovou příchutí
+ autorský porcelán Luckavo (2x sweet cup s podšálkem)

Balíčky Nominal najdete v prodejnách Sklizeno a na e-shopu grizly.cz.

SKLIZENO

Moje
zdravá
výživa

Grizly

Vánoční
balíčky
NOMINAL

Kuchařka
Cupcake



Knihu Cupcake – Velký sen o malém dortíku můžete zakoupit v obchůdku Lelí's Cupcakes, dále během festivalu mini v OD Kotva nebo online na www.leliscupcakes.com.

Nomínci



Milé děti,
pojďte si hrát! Nomínci jsou vaši noví kamarádi, se kterými se rozhodně nebudete nudit. Dozvíte se od nich spoustu zajímavého a také si pro vás připravili několik skvělých her. Nejdřív se vám ale chtějí představit – začíná Pohanka Hanka. Tak hurá za zábavou!

Ahoj, jsem
Pohanka
Hanka



Pohanka

Moje semínka vypadají jako malé zlaté kamínky. Říká se jim nažky. Rostu na krásné rostlince, co vypadá jako keřík se špičatými listy a spoustou bílých nebo narůžovělých kvítků. Na jaře je pole pohanky pastvou pro včelky. Do našich krajin jsem se prý dostala ve středověku s bojovnými nájezdníky z Asie. Pro naše předky to byli pohané, protože vyznávali jiného boha. Odtud pochází můj název. Možná je to úplně jinak, ale já jsem byla požehnáním a předkové si mě velmi oblíbili. Protože obsahují zdraví prospěšné látky, spoustu bílkovin a v kaši mám nezaměnitelnou chuť.



WWW.NOMINAL.CZ/PRO_DETI



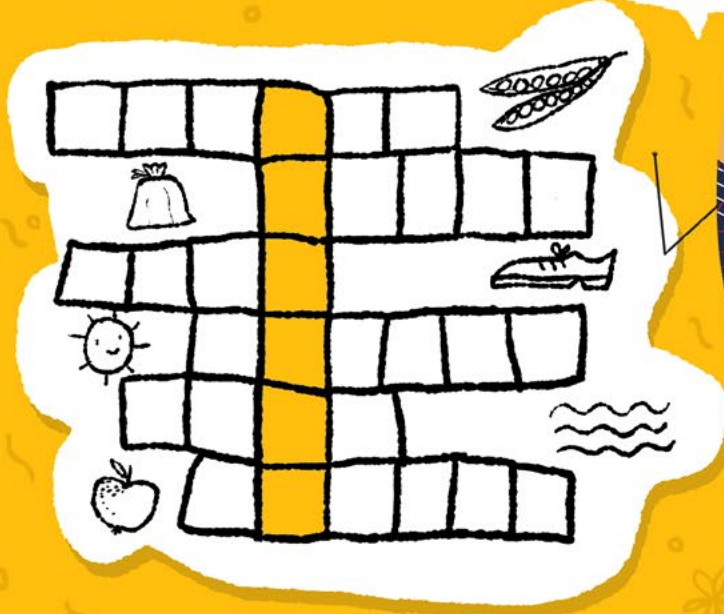
Spojovačka
Pomoz NOMINKŮM najít cestu ke krabičkám.



Najdi 5 rozdílů



Křížovka



Ahoj, já jsem profesor.
Chceš znát i mé přejmení?
Najdeš ho v řešení.

