

Nominy

The background of the entire page is a close-up photograph of several star-shaped cookies. The cookies are light-colored, possibly vanilla or almond, and are heavily coated with a fine, white powder, likely powdered sugar or almond flour. They are scattered across a dark, textured surface, possibly a slate or dark stone, which provides a strong contrast. The lighting is soft, highlighting the texture of the cookies and the surface.

Editorial





Milí čtenáři,

rok se s rokem sešel a my vám opět neseme vánoční Nominy. Dny se zkracují, večery prodlužují a sychravé počasí nás láká zahřát se v teple domova. Je ideální čas na to zachumlat se do deky a začíst se. S Gabi a Tadeášem z kreativního dua TRAGA jsme si povídali tom, jak důležité je vědět, kde je vaše doma a kdy hodit telefon do kouta a jen tak společně být, nebo o úctě k přírodě a našemu okolí. Těšit se můžete i na články na téma kdy a jestli snídat nebo jak důležité je jíst pomalu, v klidu a s radostí.

Pokud si užíváte vánoční pečení, můžete vyzkoušet recept na špaldové skořicové hvězdičky nebo slané makové krekry. Naší letošní novinkou je totiž hladká a hrubá špaldová mouka. Obě mají jemnou oříškovou chuť a široké využití ve slané i sladké kuchyni. A jestli v předvánočním shonu nemáte času nazbyt, máme pro vás tip na bleskové bezlepkové madlenky z naší směsi na hrníčkový dortík (mug cake).

Stejně jako dva předchozí i letošní rok přinesl řadu změn, stresu a nejistot. Ne vždy bylo snadné hledat v každodenních starostech a zprávách radost a smysl. I proto nám všem přejí, abychom do nového roku vstoupili s nadějí a vírou, že nás čeká něco dobrého. A také s uměním najít si to dobré ve zdánlivě všedních momentech a vážit si všeho, co považujeme za samozřejmost.

Přeji vám krásné svátky,

Ivona Hofmann
Ivona Hofmann



Dáváme si pozor
na to, kdy hodit
telefony do kouta

Pro vánoční číslo Nomin jsme vyzpovídali kreativní multižánrové duo TRAGA. Srdce Gabi a Tadeáše bije pro hory, oceán a surfing. Doma jsou ale v Českém ráji, kde se ve svém ateliéru věnují focení, grafice, instalacím, architektuře a vychovávají dvě děti.

Jak vlastně vznikla TRAGA a čím se zabýváte?

Vznikla asi před patnácti lety na horách, z radosti a potřeby tvořit, dokumentovat, zaznamenávat a hrát si s vizuálním světem. V současnosti se zabýváme focením, správou a kontentem pro sociální sítě u našich stálých klientů, architekturou, designem a nově také výchovou dětí.

Jak si v rámci týmu rozdělujete role? Stane se někdy, že se neshodnete nebo máte každý jinou vizi?

My se většinou shodneme. Na place a u projektů se snažíme být oba, nejdříve vymýšlíme, následně realizujeme. Jako architekt a fotografka/grafička si do projektu mluvíme navzájem. Většinou ale máme ohledně vize i toho, jak by měla realizace vypadat, jasno. Kartami nám trochu zamíchaly až děti. Naučili jsme se být připraveni na možnost, že někdy jeden z nás musí zůstat doma, a je dobře, že se v tom dokážeme zastoupit.



Které projekty pro vás byly nejzajímavější?

Nás baví asi všechno, právě ta různorodost je skvělá. Člověk se musí neustále vzdělávat a nořit do (pro nás) nových oborů. Abychom klientovi co nejlépe porozuměli a vytvořili něco, co bude rezonovat v jeho bublině.

Ovlivnila nějak vaši práci pandemie covidu?

Než proběhne například focení, předchází mu řada schůzek, domlouvání. Covid asi všechny naučil, že spousta věcí se dá vyřešit efektivněji, on-line. A využitý čas pak investovat do práce na place nebo třeba do osobního rozvoje, sportu... Zkrátka nám v dobrém smyslu porovnal hodnoty.

Jak váš život ovlivnil příchod dětí?

S prvním dítětem jsme skoro nic neměnili, prostě jsme ho vzali do party a cestoval s námi za dobrodružstvím i za prací. S příchodem druhého, stavbou ateliéru, ale i s rostoucím věkem dětí upravujeme časové plány. Už to není neohraničený pracovní čas, ale dáváme si dobrý pozor na to, kdy hodíme telefony do kouta a jenom jsme. U naší práce se to ale stejně striktně rozdělit nedá, takže dost často pracovní výlety kombinujeme s těmi rodinnými a snažíme se v tom najít balanc.



Víme, že rádi cestujete, a někdy dost nadivoko. Zažili jste během cest nějakou náročnou situaci nebo výstup z komfortní zóny?

Rozhodně. Velká část našeho života je výstup z komfortní zóny, ale většinou si to uvědomíme až zpětně. Že si spousta věcí děláme náročnějších, ale na druhou stranu zas nesklouzneme ke zbytečným kompromisům. Divoká, ale krásná byla Papua. A nejostřejší byl rozhodně půlrok v Peru, tam jsme byli párkrát dost na hraně. Teď, když už jsme rodiče, samozřejmě vidíme spousta situací jinak. Cestování je třeba přizpůsobit, ale zároveň v něm chceme pokračovat. Je to pro nás strašně důležitá součást života. Víme, kde máme doma, ale chceme k tomu poznávat svět a ukazovat ho i našim dětem. Obohacuje nás to v práci i v životě a učí slušnosti a pokoře.

Pocházíte z Českého ráje – jaký máte vztah k přírodě?

Velký a intenzivní. Máme ji rádi, baví nás, učí nás. Ať už naše lesy nebo respekt k oceánu, na horách a na cestách. V Českém ráji jsme si navíc postavili

ateliér @atelier_ceskyraj v těsném sousedství domova, takže můžeme nerušeně tvořit v propojení s krajinou.

Jak jste se dostali k projektu Keep it clean a co pro vás znamená?

Právě přes výše uvedené, protože nás příroda baví, a jednoduše nechceme vídat odpadky na místech, kam chodíme na procházky nebo za sportem. Zjistili jsme, že v tom rozhodně nejsme sami, a naše platforma @keepitclean_official se postupně dost rozrostla. Potkávají se tu lidi, které také nebaví míjet odpadky, nestydí se je zvednout, uklidit a šířit tuhle myšlenku dál. S našimi ambasadory připravujeme tematická videa na keepitclean.cz nebo se k nám lze pomyslně připojit kdykoli a kdekoli sběrem jakýchkoli odpadků i se protnout on-line.

Co vás spojuje s Nominalem?

S Ivonou jsme se kdysi potkali na škole designu. Následně se protnul naše pracovní cesty, několikrát jsme pro Nominal fotili a Tadeáš momentálně spolupracuje na interiérech nových prostor Nominalu. Kaše Nomina si bere na naše cesty, je to skvělé jídlo třeba před ranním surfingem. Kvalitní kaše je základ a vždycky vychytáváme lokální dobrotu a ovoce na dozdobení a dochucení.

Jak se momentálně máte, na čem pracujete, co plánujete a o čem sníte?

Pracujeme na interiérech, focení a srandách pro klienty, exteriérech kolem našeho ateliéru a sníme o čerstvých kokosech a lezení po palmách.



Radost z jídla





www.restarthubnuti.cz/restart-jidelnicek

Jídlo je jedna ze základních lidských potřeb. Dává nám živiny potřebné nejen pro zdraví, ale je i důležitým zdrojem potěšení. Hluboko v genech máme zakódováno, že jíst znamená přežít, a každé sousto spouští hormonální koktejl vyvolávající pocity slasti a uvolnění.

Jídlo nám však může přinášet i spoustu stresu a napětí. Důvodů, proč se pro mnoho lidí stalo vlastně trápením, je celá řada. Mohou to být protichůdné nutriční informace o tom, co je, a co není správné jíst, rostoucí epidemie nadváhy a onemocnění spojených s nevhodnou výživou, alergie, závislost na sladkém, emoční jedení a v neposlední řadě i rychlý životní styl.

Jak můžete ke svému stolu přinést více radosti a uvolnění?

1. Zpomalte

Všichni chceme zrychlit svůj metabolismus, lépe spalovat kalorie, mít více energie, silnější imunitní systém a výkonnější trávení. Zdá se proto logické, že k zažhavení metabolismu dochází rychle ve chvíli, kdy zařadíme nejvyšší rychlostní stupeň. Je to ale přesně naopak. Jakmile dostatečně odpočíváme a spíme, dáváme si pravidelné pauzy a hlavně, když pomalu a v klidu jíme, nastává tzv. fyziologická relaxační reakce. Jakmile je náš nervový systém v klidu, zlepšuje se trávení i vstřebávání živin z jídla, zvyšuje se hladina energie a zrychluje se pálení kalorií. Prvním kro-

kem může být malé zastavení před každým jídlem a odložení telefonu. Zkuste si vychutnat každé sousto, vnímat chuť, strukturu a vůni jídla, pečlivě žvýkat. Schopnost těla vstřebávat živiny, když jste při jídle v klidu, se může zvýšit o více než 50 %.

2. Přestaňte počítat kalorie

Mít přehled o tom, kolik má jaké jídlo energie a jaké obsahuje makroživiny, je velmi praktická dovednost. Sledovat každé sousto je ale zpravidla velmi těžko slučitelné s rodinným i společenským životem a může přinášet jen napětí a stres. Při snaze o udržení štíhlé linie navíc nejde jen o kalorie – tělo potřebuje hlavně vyžít. Nedostatek živin bývá nejčastější příčinou chutí na sladké a následného ukládání tuků. Sledujte na svém talíři místo kalorií raději kvalitu potravin a poměry základních živin.

TIP: Znáte systém Denního talíře? Jde o jednoduchou pomůcku pro sledování správných poměrů živin bez nutnosti počítání kalorií.

Praktická pomůcka ke stažení zde:



3. Méně je někdy více

Cesta ke zdraví přitom nemusí být nijak složitá. Klíčem jsou jednoduchá jídla z několika základních surovin. Když se budete řídit sezónní nabídkou a pohlídáte si, aby ve vaší kuchyni vždy převažovaly lokální potraviny nad těmi ze zahraničí, bude váš jídelníček hned o něco výživnější. Také si dovoďte být vybíraví a místo množství investujte do kvality. Jakmile vaše tělo začne pravidelně dostávat kvalitní výživu, přestanou vás přepadat pocity nedojedení a chutě na sladké.

4. Začněte vařit

Stát u plotny přináší spousty benefitů. Jakmile začnete víc vařit, ušetříte, ale budete mít i mnohem více pod kontrolou, co přesně servírujete sobě i rodině. Naučte se vařit jednoduchá jídla, která vám chutnají. Automaticky tím snížíte konzumaci kalorických pochutin, jako jsou uzeniny, pečivo, cukrovinky a smažené hotovky. Díky šikovným kuchyňským pomocníkům a širokému výběru zajímavých potravin se pro vás může domácí příprava jídel stát koníčkem nebo i životním stylem. Vaření lze zároveň využít i jako čas pro rodinu a tolik potřebnou relaxaci od počítače. Nevíte odkud se zdravým vařením začít? Nechte se inspirovat jednoduchými recepty z opravdových potravin v knížce Restart jídelníček. Najdete v ní kromě skvělých jídel také týdenní jídelníčky a seznamy na nákup.



Snídat, či nesnídat?

Snídej sám, obědvej s přítelem a večeři dej nepříteli. Díky nejnovějším vědeckým výzkumům našťestí víme, že tato lidová moudrost neplatí pro všechny. Ukazuje se, že jíst méně často a dodržovat dostatečně dlouhý noční půst přináší našemu organismu velké zdravotní benefity – od redukce hmotnosti, pozitivního vlivu na hormony a regeneraci buněk, přes prevenci cukrovky až k ochraně cév, srdce i mozku.

Nejde přitom o žádnou převratnou novinku. Přestože nemáme přesné údaje, je pravděpodobné, že společnosti lovců a sběračů se po generace stravovaly spíš v režimu jedno až dvě jídla denně bez svačinek. Na rozdíl od dnešních tří velkých jídel denně plus svačinky a večerní vínko. Velký nárůst cukrovky druhého typu a dalších civilizačních nemocí se stále častěji spojuje nejen s množstvím zkonsumovaných kalorií, ale také s příliš mnoha jídly během dne.

Pozor na svačinky

Na každé jídlo, které sníme, totiž naše tělo odpoví dá velmi složitým procesem trávení. Mimo jiné se vyplavuje hormon inzulín, který transportuje cukr obsažený v jídle do buněk. Když se tento proces opakuje příliš často, může nastat tzv. inzulínová rezistence, kdy buňky přestávají na inzulín reagovat. Projevuje se velkou únavou, oslabenou imunitou a celou řadou dalších zdravotních komplikací. Proto stojí věnovat pozornost tomu, kolik jídel během dne konzumujete a kolik času dáváte tělu na regeneraci.

První jídlo dne

Snídat můžete, ale také nemusíte. Pokud je snídaně vaše startovací jídlo, bez kterého si nedovedete ráno vůbec představit, tak u ní určitě zůstaňte. Měli byste si ji ale dopřát až ve chvíli, kdy máte opravdu hlad. A to málokdy bývá v šest ráno.

Jestliže jste noční jedlíci nebo milujete večerní skleničku vína, pak si snídání určitě posuňte na později. Noční půst, tedy čas bez jídla a pití mezi posledním a prvním jídlem dne, by měl být minimálně 12 hodin, ale může trvat až 16 hodin nebo i více.

Pokud snídání konzumujete spíš z rozumu než z hladu, tak si ráno v klidu dopřejte oblíbený čaj nebo kávu (pro lepší efekt půstu bez mléka a cukru) a prvním jídlem může být klidně až dopolední svačina či oběd.

Pro nesnídání však platí několik důležitých pravidel:

1) Dbejte na to, abyste po zbytek dne jedli vyváženě a zdravě. Pokud už teď nesnídáte, k obědu máte kafe a večer vypleníte celou lednici, tato cesta není pro vás. Nutričně vyvážený jídelníček je základem.

2) Dodržujte pitný režim. Pijte dostatečné množství vody a jiných nekalorických nápojů.

3) Nevynechávejte snídání, pokud jste nemocní nebo v péči lékaře. Režim bez snídaně se nehodí ani pro děti, těhotné a kojící ženy a také pokud trpíte poruchou příjmu potravy nebo podváhou.

Praktické tipy:

- Teplý vývar z kostí nebo zeleniny je skvělým přerušením nočního půstu a prvním jídlem pro zimní měsíce. Připravte si ho do termosky (jen lehce osolený vývar bez nudliček a masa) a během dopoledne ho můžete popíjet jako „čaj“. Je skvělým zdrojem minerálů.
- Pro pozdní snídání v práci se skvěle hodí jedna z našich instantních kaší Nomina, které lze připravit za pár minut.
- Dodržování pravidelných časů jídla a půstu se říká přerušovaný půst. Jde o čím dál populárnější metodu nejen díky vědecky potvrzeným přínosům pro zdraví, ale také díky její jednoduchosti. I při tomto způsobu stravování je však nezbytné, aby jednotlivá jídla byla vyvážená a obsahovala všechny důležité živiny.

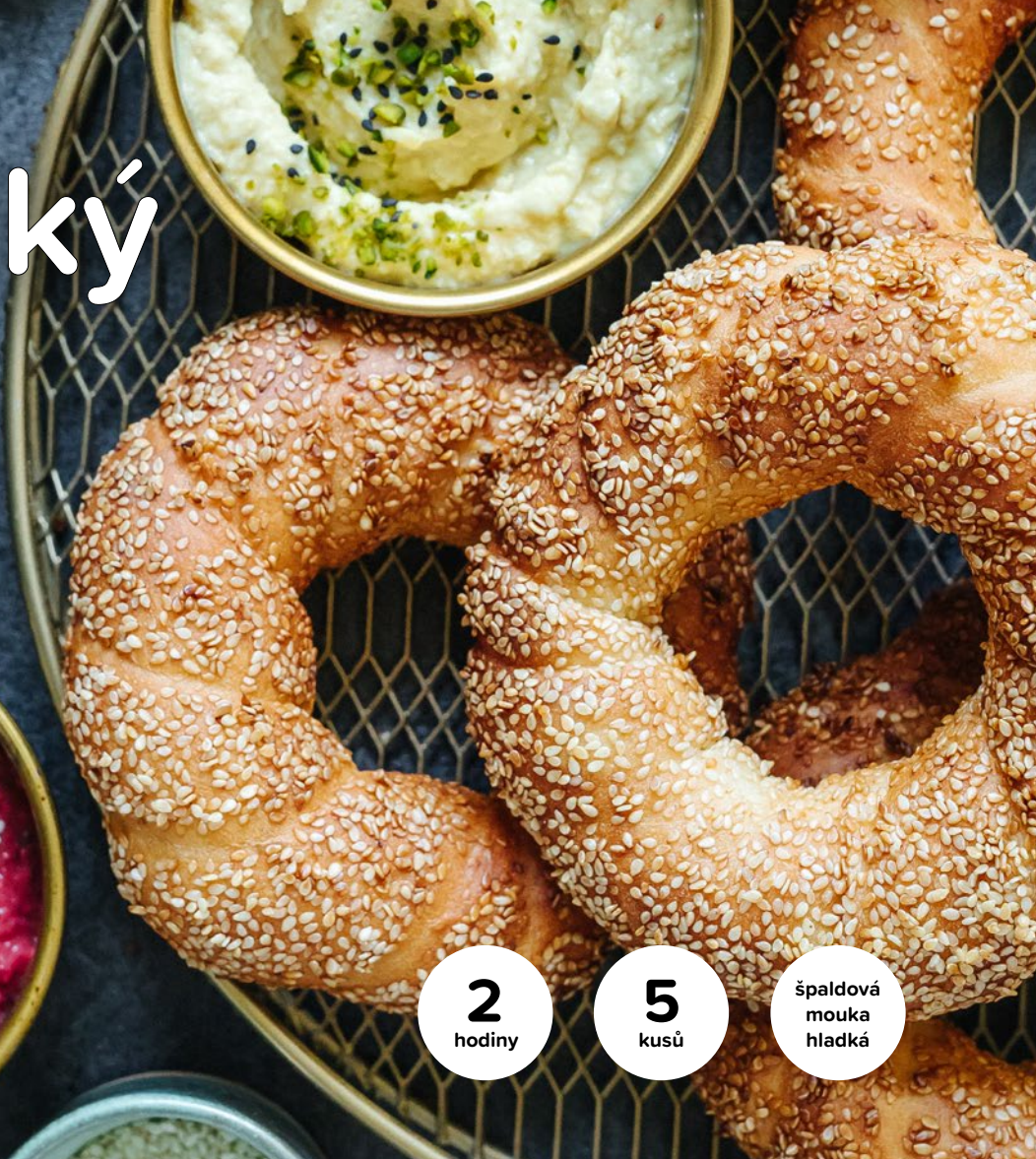
Inspirujte se kuchařkou Restart jídelníček

Zdravé jídlo 2x denně. Najdete v ní nejen jednoduché a výtečné recepty, ale také týdenní jídelníčky specificky upravené pro přerušovaný půst.

www.restarthubnuti.cz



Turecký simit



2
hodiny

5
kusů

špaldová
mouka
hladká

Ingredience

Těsto:

280 g	špaldové mouky hladké
150 ml	vlažné vody
10 g	čerstvého droždí
2,5 g	cukru
4 g	solí
30 ml	oleje

talíř	horké vody
2 až 3 PL	medu
	sezamová semínka

Dávka těsta vystačí
na 5 kroužků.

Postup

Mouku prosijeme do mísy a přimícháme sůl a cukr. Uprostřed uděláme důlek, do kterého nalijeme vlažnou vodu a rozdrobíme čerstvé droždí. Přidáme olej a vše společně důkladně prohněteme. Vznikne nelepivé, hladké těsto, ne moc volné. Konzistenci můžeme doladit přidáním malého množství mouky. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme cca 30 minut na chráněném místě zrát. Poté ho znovu trochu přehněteme, abychom odstranili vzniklý plyn. Na válu jej rozdělíme na 5 podobných kousků. Z kousku těsta uděláme rohlík, který rozválíme na dlouhý tenký váleček (asi 1,5 cm tlustý). Ten v půlce přehneme a dva vzniklé prameny smotáme a spojíme do kroužku.

V hlubokém talíři rozpustíme v horké vodě med a do druhého talíře si připravíme sezamová semínka. Každý kroužek namočíme do horkého sladkého roztoku a pak „omocíme“ v semínkách. Kroužky uložíme na kus pečicího papíru, který si nachystáme tak, aby šel snadno přesunout na předehřátý plech. Kroužky necháme ještě asi 30 minut kynout. Upravíme tvary tak, aby zůstal zachovaný otvor uvnitř kroužků.

Aby se pečivo dobře upeklo i v domácích podmínkách, je dobré si plech na pečení předem nahřát spolu s troubou, kterou vytopíme na 230 °C. Hotové kroužky s pečicím papírem přetáhneme na vyhřátý plech a vložíme do trouby. Na dně trouby už máme i předem připravený talíř vroucí vody, aby vznikala pára.

Pečeme 15 až 20 minut do zlatova.

Špaldové skořicové hvězdičky



1,5
hodiny

2
plechy

špaldová
mouka
celozrnná

špaldová
mouka
hladká

Ingredience

Těsto:

- 100 g špaldové mouky celozrnné
- 100 g špaldové mouky hladké
- 140 g másla
- ½ vejce
- 70 g třtinového cukru krupice
- 120 g vlašských ořechů
- ½ PL kaka (asi 3 g)

moučkový cukr a mletá skořice na obalování

Postup

Vlašské ořechy namočíme do vody na 2 až 3 hodiny. Poté scedíme, osušíme a pokrájíme nožem na jemno. Ostatní suroviny promícháme a přidáme nasekané ořechy. Hotové těsto necháme odležet v chladu. Poté vyválíme asi 4 mm silný plát a tvořítkem vykrajujeme hvězdičky, které odkládáme na plech s pečicím papírem. Pečeme při 170 °C.

Ještě teplé hvězdičky obalujeme nebo sypeme směsí moučkového cukru s mletou skořicí. Skořici nešetříme, množství volíme podle chuti.

Tažený špaldový jablečný závin



2,5
hodiny

4-5
porcí

špaldová
mouka
hladká

Ingredience

Těsto:

200 g	špaldové mouky hladké (20 g si odložíme na úpravu konzistence)
80 ml	vlažné vody
1 PL	stolního oleje
	špetka soli
1 ČL	octa
	mouka na podsypávání

Náplň:

¾ kg	jablek
1 PL	citrónové šťávy
1 balení	vanilkového cukru
hrst	rozinek
3 PL	rumu
2 ČL	mleté skořice
4 PL	špaldové kaše Nomina
Hrst	mandlí nebo 3 PL piniových semínek rozpuštěné máslo (asi 50 až 80 g)

Postup

Rozinky důkladně propereme, osušíme a namočíme do rumu.

Do 80 ml vlažné vody, oleje, 1ČL octa a soli postupně vhněteme 180 g mouky. Poté můžeme přidat ještě asi 20 g mouky, abychom doladili konzistenci (celkem asi 195 až 200 g). Hněteme 15 až 20 minut, dokud těsto není hladké a vláčné. Poté necháme odležet alespoň hodinu.

Jablka oloupeme, odstraníme jádřince a nakrájíme na plátky. Pokapeme šťávou z citrónu a promícháme s vanilkovým cukrem a skořicí.

Těsto rozválíme na 25 × 25 cm. Podsypáváme si dostatečným množstvím mouky. Poté těsto přesuneme na čistou utěrku a pomalu, citlivě roztahujeme. Začneme od středu a postupujeme ke krajům. Mezi potahováním ho vždy necháme chvíli odpočinout. Říká se, že by měl být přes těsto patrný kostkovaný vzor utěrky. Výsledný rozměr je cca 40 × 60 cm.

Hotové těsto potřeme rozpuštěným máslem. Na větší část obdélníku pak navrstvíme náplň. Povrch plátu posypeme špaldovou kaší Nomina a pokrájenými mandlemi nebo piniovými semínky. Poklademe jablečnou náplní a posypeme rozinkami. Okraje (2 cm) necháme volné, ohrneme je přes náplň a opatrně začneme závin rolovat. Postupujeme od naplněné části k volné. Srolovaný závin přeneseme na plech s pečícím papírem a vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečeme 40 až 45 minut. Po vytažení z trouby závin znovu potřeme rozpuštěným máslem a před podáváním sypeme moučkovým cukrem.

Bezlepkové madlenky



20
minut

cca
24
kusů

bezlepková
směs
Mug cake

Ingredience

- 1 balíček (60 g) bezlepkové směsi Mug cake (doporučujeme citrónovou příchuť)
- 25 ml stolního oleje
- 35 ml mléka (možno nahradit rostlinným)

Postup

Těsto připravíme dle návodu na obalu. Na pečení použijeme nejlépe malé silikonové formičky na medvědí pracky či mušličky. Jsou ohebné, nemusí se vymazávat ani vysypávat a hotové madlenky lze snadno vyklopit bez poškození. Samozřejmě ale můžeme použít i jiné formičky. Naplníme je tak, aby nám zbyla rezerva na zvětšení objemu při pečení. Z jednoho sáčku získáme cca 24 kousků.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 170 °C asi 8 minut. Dáváme pozor, abychom madlenky nepřesušili.

Bezlepkové makové krekry



1,5
hodiny

2
plechy

bezlepková
mouka
Nomix

Ingredience

Těsto:

- 170 g bezlepkové mouky Nomix
- 30 g hladké kukuřičné mouky
- 50 g másla
- 1 vejce
- 20 g cukru
- 5 g soli
- 60 g zakysané smetany
- 4 g kypřicího prášku
- 10 g celého máku

Postup

Všechny suroviny dobře promícháme a prohněteme a necháme odležet asi 30 minut. Chráníme proti okorání. Poté těsto vyválíme na tenký plát (tenčí než na linecké sušenky) a vypichujeme zvolený tvar. Podsypaná si můžeme kukuřičnou moukou, ale jen tak, abychom jí do těsta nezaváleli příliš. Pečeme při 170 °C do mírného zružovění (asi 20 minut).

Pokud nechceme vykrajovat tvary, stačí, když tence rozválené těsto přeneseme pomocí válečku přímo na plech, a tam jej rozkrájíme rádkem na čtverečky. Po upečení se jednotlivé kousky od sebe snadno oddělí.



Vstupte do nového roku zdravěji



- pohanková • čiroková • jáhlová • semínková • ječná • lahodná
- ovesná • špaldová • rýžová • vícezrná

Tipy na vánoční dárky



Malá dárková
sada Mug Cake

Velká dárková
sada Mug Cake



Noky se špenátem a čerstvým sýrem

200 g směsi na jáhlové těsto • 200 ml mléka • 150 g čerstvého sýru • 1 vejce •
80-100 g tyrolského špeku • pršutu apod. • 100 g čerstvého špenátu • trocha másla
• sůl • pepř

Na másle opečeme dokřupava plátky špeku naktřájené na menší proužky. Dáme na talíř a do pánve vhodíme posekaný špenát. Opepříme, opatrně osolíme a pár minut necháme špenát podusit. Přidáme osmažený špek a počkáme na noky.

Ze všech surovin umícháme těsto, ze kterého tvarujeme noky. Vhodíme do vroucí mírně osolené vody a vaříme 3 minuty, dokud nevyplavou. Na okapané noky přidáme do pánve, promícháme se špenátem a podáváme.

Kuchařka Pěčeme
a vaříme bezlepkově
s Nominalem

Jáhly

Jezte jáhly! Obsahují draslík, hořčík, fosfor, měď, železo, zinek, vlákninu a vitamíny skupiny B. Jsou moc zdravé.

Jáhlička
Anička

Moje kulatá zrnka se podobají zrnkům čiroku, jsou jen trochu větší. Rostliny na poli byste si klidně spletli s hustou, vyšší trávou. Však je to taky moje příbuzná. Neoloupaným semínkům se říká proso – známé zobání pro ptáčky. Oloupaným zrnkům se v češtině říká jáhly. Jsem chutná, výživná a zdravá potravina, která nasytí každé břicho. Pro naše praprababičky jsem byla nejužívanější obilovinou. Jáhlové kaše a nákypy nechyběly v žádné kuchyni. Můžu být i ve vaší kaši.

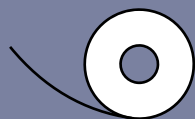
Ledový svícen

Zimní noci jsou dlouhé a tmavé, rozzáří je kouzelné ledové světýlko, které si můžeš vyrobit.

NA VÝROBU BUDEŠ POTŘEBOVAT:



různé velikosti
kelímků od jogurtu



lepící pásku



sušené ovoce, větvičky,
semínka, bobule...

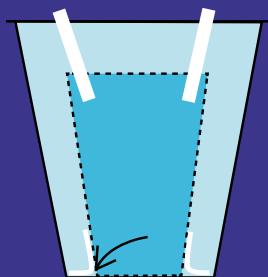


vodu



svíčku

- 1** Kelímky vložíme do sebe a zafixujeme lepící páskou.



- 2** Do vzniklé škvíry vložíme ozdoby a zalejeme vodou.



- 3** Vložíme do mrazáku a zamrazíme.



- 4** Hotový svícen umístíme ven a zapálíme svíčku.





Vymaluj si kometu.

Vystřihni si štítky na vánoční balíčky.

