

A close-up, profile view of a woman with dark, curly hair. She is smiling and holding a large, vibrant pink chrysanthemum flower to her nose, as if smelling it. She is wearing a light-colored, possibly white, blazer and a large, colorful, crescent-shaped earring with a rainbow gradient. The background is a soft-focus garden with green foliage and other flowers.

LETNÍ
STYL

MARKS &
SPENCER

LONDON

květen 2020



**KLÁRA
KLEMPÍŘOVÁ**
*první
česká stylistka
a módní
konzultantka*

Znáte ten pocit výjimečnosti, když si na sebe vezmete něco nového? Oblečení a doplňky nás opravdu mohou podpořit v tom, abychom se cítili lépe, spokojeněji, krásněji...

Tak neváhejte a udělejte si radost novými kousky pro sebe a také pro ty, které máte rádi. Darujte dárek! Jen tak. Sdílená radost přináší dvojnásobné štěstí. Víte, čím jistě potěšíte? Ženy milují volné šaty a kabelky, děti, holčičky i kluci, ocení na léto šortky a mužům nejvíce ze všeho sluší bílá trička.

Ty ze směsi bavlny a modalu z M&S jsou světovými bestsellery. Už jste je vyzkoušeli? Vydejte se na průzkum nové kolekce a nenechte se moc pobízet! Dámy, zkuste si vzorované košilové šaty, bílou halenku s džínovou sukní a bundu nebo sako v pastelové barvě. Přírodní materiály a rozvolněné střihy vás překvapí svojí komfortností. Pánové, podpořte svoji image khaki košilí a kšiltovkou nebo kloboukem. A dětem dopřejte ty nejvyčítanější plavky k vodě. Myslím, že všichni teď potřebujeme něco hodně osvěžujícího. A v M&S to pro vás mají ve všech podobách. Tak s chutí a ve zdraví do slunného léta!

Klára Klempířová





ŽENSKÁ TOUHA

Užívejte si každého nového dne,
bez kompromisů, v krásném
a pohodlném oblečení.

1. TAŠKA S UCHEM A KORÁLKÝ 1099 Kč, 2. PUNTÍKOVANÉ TRIČKO Z ČISTÉ BAVLNY 269 Kč, 3. VISACÍ NÁUŠNICE Z LÝKA, S MUŠLEMI 259 Kč, 4. HALENKA Z ČISTÉ BAVLNY S BALONOVÝMI RUKÁVY A POTISKEM 1099 Kč, 5. SPORTOVNÍ SAKO VOLNĚJŠÍHO STŘIHU S NAŠITOU KAPSOU 1199 Kč, 6. LNĚNÉ PROUŽKOVANÉ KOŠILOVÉ MIDIŠATY S PÁSKEM 1499 Kč, 7. TOP VE STYLU KOŠILKY Z ČISTÉHO LNU S HRANATÝM VÝSTŘIHEM 899 Kč, 8. BAVLNĚNÉ PYŽAMOVÉ NOHAVICEMI A VYSOKÝM PÁSEM 1299 Kč, 9. BAVLNĚNÉ PYŽAMOVÉ ŠORTKY S POTISKEM CITRÓNŮ 299 Kč, 10. PYŽAMOVÝ TÍLKOVÝ TOP S VYSOKÝM PODÍLEM BAVLNY 249 Kč



Dostupné pouze na e-shopu. Dostupnost produktů se může na e-shopu i v jednotlivých prodejnách lišit. Použité obrázky jsou pouze ilustrativní.



PÁNSKÉ ZÁLEŽITOSTI

Šarmantní muži vědí,
že investice do vzhledu
se jim může jen vyplatit.



1. TRIKO 249 Kč, PLYVKY 649 Kč, 2. TRIKO 699 Kč,
3. TRIKO 569 Kč, KALHOTY CHINO 799 Kč,
4. ESPADRILKY 699 Kč, 5. KLOBOUKY 699 Kč,
6. POLOTRIKO 999 Kč, 7. FUNKČNÍ BUNDA 1099 Kč,
8. SAKO 3300 Kč, KALHOTY 2199 Kč, POLOTRIKO 499 Kč

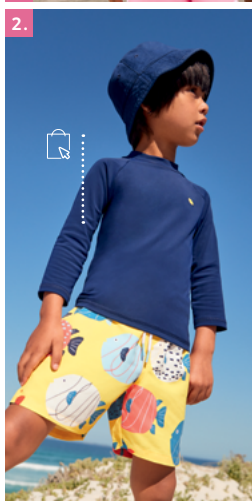
Vybírejte z tisíců letních stylů a doplňků na www.marksandspencer.cz.

DĚTSKÁ RADOST

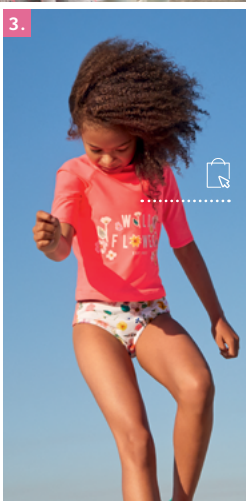
Pro naše nejmenší přinášíme kolekci, v které se snoubí radost s praktičností.



1.



7.



3.



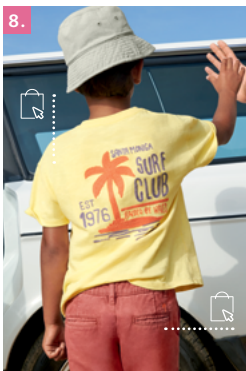
4.



5.



6.



8.

1. BAVLNĚNÉ ŠATY S POTISKEM PLAMENÁKŮ 249 Kč, TRIKO S POTISKEM PLAMENÁKŮ 249 Kč, RŮŽOVÉ ŠORTKY 249 Kč,
2. PLAVKOVÝ SET S POTISKEM RYB 499 Kč,
3. SOUPRAVA KVĚTINOVÝCH BIKIN S TRIČKEM 599 Kč,
4. BAVLNĚNÝ PRUHOVANÝ OVERAL 449 Kč,
5. ŘASENÝ TOP 369 Kč, ŠORTKY S NABÍRANÝM PASEM 399 Kč,
6. BAVLNĚNÉ TRIKO S POTISKEM PLÁŽE 249 Kč, BASEBALLOVÁ ČEPICE 199 Kč,
7. PROPÍNAČÍ ŠATY 499 Kč,
8. TRIČKO S VYSÍVANÝM NÁPÍSEM 329 Kč, ŠORTKY CHINO 329 Kč



Dostupné pouze na e-shopu. Dostupnost produktů se může na e-shopu i v jednotlivých prodejních lištích. Použité obrázky jsou pouze ilustrativní.

SEZONA CHŘESTU V PLNÉM PROUDU

Chřest nebo také špargl se u nás v minulosti konzumoval běžně. Pak na dlouhá léta upadl v zapomnění a stala se z něj luxusní delikatesa. Není to tak dávno, co se chřest vrátil do českých kuchyní, a dnes ho koupíte prakticky celoročně. Proč ho do jídelníčku zařadit a jak ho vlastně jíst?



**KAROLÍNA
FOUROVÁ**
*expertka
na výživu*

Zelený chřest je vyzdvihován především pro své nutriční vlastnosti. Jedná se o zeleninu, proto obsahuje minimum energie (přibližně 84 kJ ve 100 g) a je bohatým zdrojem rostlinné vlákniny. Najdete v něm také kyselinu listovou i další vitaminy skupiny B, vitamin C, A, E a K. Pro zachování maximálního množství cenných vitaminů a minerálních látek, ale i nasládlé chuti je potřeba chřest zpracovávat co nejčerstvěji. Stejně tak, jako tomu je u jiné zeleniny, čím déle vám bude svazek chřestu ležet na dně lednice a vyčkávat, tím méně vitaminů budou stonky obsahovat. Během dlouhého skladování se také přemění jednoduché cukry na škrob a chřest svou příjemně nasládlou chuť postupně ztratí.

JAK CHŘEST SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT

Jen dobře uvařený chřest vám

zachutná. Koupíte-li rovnou chřestové špičky nebo mladý chřest, který je pružný a ohebný, můžete ho zpracovávat hned. U silnějších a ztvrdších stonků je potřeba 1-2 cm odspodu stonků zaříznout

MINIPIZZA S GRILOVANÝM CHŘESTEM

RECEPT ZDE



a odspodu do jedné třetiny oloupat škrabkou na brambory. Chřest poté vložte do osolené vroucí vody se šťávou z jednoho citronu, lžičkou cukru a lžičkou másla. Nechte ho vařit jen přibližně 2 minuty. Když do stonku zapichnete vidličku, měl by být měkký, ale zároveň by měl lehce křupnout. To je chvíle, kdy je chřest uvařený tak akorát neboli „na skus“. Poté nezapo-



meňte chřest rychle přelít ledovou vodou, abyste zastavili proces vaření uvnitř a stonky zůstaly krásně zelené. Takto můžete chřest už jen lehce opepřit, přelít trochou rozpuštěného másla a podávat jako přílohu k rybě, masu nebo opečenému sýru.

KDE CHŘEST CHUTNÁ NEJLÉPE

Rádi byste chutně zelené stonky chřestu vyzkoušeli, ale nevíte, co všechno z nich můžete vykouzlit? Chřest nemusíte vždy podávat jen jako přílohu. Jeho jemná chuť skvěle vynikne v krémové chřestové polévce, můžete ho pokrájený na kousky přidat i do italského rizota, těstovin, vylepšit jím snídaňovou vaječnou omeletu nebo třeba pizzu. Blanšírovaný chřest můžete také rozdělit na svazečky stonků po třech a obalit je sušenou šunkou, naskládat do zapékací misky, zalít směsí rozšlehaného vejčeka, smetany a strouhaného parmazánu a nechat 20 minut zapéct. S křupavým chlebem nebo bagetou vám poslouží jako skvělá lehká večeře.

A vibrant field of white daisies with yellow centers, growing on green stems. The flowers are in various stages of bloom, some fully open and some as buds. The background shows a dense line of green trees and a portion of a building with a brown roof, all under a bright, clear blue sky. The overall scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day in a garden or park.

MARKS &
SPENCER

LONDON