

## CO K JĀ•DLU V HORKU?

StĀ™eda, 05 srpen 2020

Taky nemĀjte v horku chuĀŕ na Ā¾ĀĭdnĀ© tĀĭĀ¾ĀĀ© jĀ-dlo, natoĀ¾ veĀ•er?

PĀ™esto bychom se nemĀli odbĀ½vat, nebo jen stĀĭle chroustat listy zelenĀ©ho salĀĭtu. Mezi nĀĭmi dĀĭvĀ•aty, ale snad i mezi pĀĭny, jĀĭ osobnĀĭ jsem na vaĀ™enĀ- uĀ¾ dĀĭsnĀĭ lĀ-nĀĭ.

NatoĀ¾, kdyĀ¾ se cĀ-tĀ-m jak pod sprchou... TeĀ• je sice pĀĭr dnĀĭ chladnĀĭjĀĭch - a dĀ-ky za nĀĭ! - ale koncem tĀ½dne opĀĭt majĀ-pĀ™ikvaĀĭt tĀ™icĀ-ty. Mimo to, lĀ©ta budou prĀ½ Ā•Ā-m dĀĭl teplejĀĭĀ- a tĀ-m se zmĀĭnĀ- i Ā¾ivotnĀ- styl Ā©echĀĭ, tvrdĀ- klimatologovĀ©. V pĀĭtatĀ™iceti ve stĀ-nu si asi tĀĭĀ¾ko nĀĭkdo dĀĭ vepĀ™o knedlo zelo.

A co tedy vaĀ™it nebo jĀ-st?

Meloun. IdeĀĭlnĀ-

do velmi horkĀ©ho poĀ•asĀ-. Vzbuzuje pocit osvĀĭenĀ- a zĀĭroveĀĭ dodĀĭvĀĭ tĀĭlu tekutiny. V poslednĀ- dobĀĭ se na trhu objevily melouny bez peciĀ•ek, takĀ¾e je mohou vzĀ-t na milost i jejich odpĀĭci, kterĀ½m spousta jadĀ©rek v nich vadĀ-.

Jogurty, mĀĭkkĀ© tvarohy a zakysanĀĭ mlĀ©ka. SkleniĀ•ka Ā•i miska nĀĭjakĀ©ho mlĀ©Ā•nĀ©ho vĀ½robku ve velkĀ½ch vedrech osvĀĭĀ-, ale takĀ© zasytĀ-, takĀ¾e pak Ā•lovĀĭku staĀ•Ā- nĀĭjakĀ© lehĀ•Ā- jĀ-dlo. ZapomeĀĭme na souĀ•asnĀ© mĀ½ty o tom, Ā¾e mlĀ©Ā•nĀ© vĀ½robky nejsou zdravĀ©, myslĀ-m, Ā¾e tyhle potraviny by mĀĭly bĀ½t souĀ•ĀĭstĀ- naĀĭich jĀ-delnĀ-Ā•kĀĭ a v lĀ©tĀĭ to platĀ-dvojnĀĭsob. JĀĭ si kupuju mĀĭkkĀ© tvarohy, protoĀ¾e jsou vĀĭtĀĭinou ve kvalitĀĭ, jako bĀ½val opravdu tuhĀ½ jogurt - :- ))) - a buĀ• si jej umĀ-chĀĭm na slano, nebo na sladko. A je to super...

StudenĀ© polĀ©vky.

ObyvatelĀ© stĀ™ednĀ- Evropy na nĀĭ nejsou zvyklĀ-, ale kdo cestuje, vĀ-, Ā¾e v jiĀ¾nĀ-ch zemĀ-ch jsou bĀĭĀ¾nĀ©. NapĀ™Ā-klad Ā panĀĭlĀ© bĀĭĀ¾nĀĭ jedĀ- studenou polĀ©vku zvanou gaspacho, Turci tarator, jejich rĀĭznĀ© obmĀĭny se objevujĀ- v Ā™adĀĭ pĀ™Ā-moĀ™skĀ½ch zemĀ-. Kdo kdy Ā™ekl, Ā¾e polĀ©vka musĀ- bĀ½t zĀĭsadnĀĭ teplĀĭ? V zimĀĭ ano, ale v horkĀ©m lĀ©tĀĭ nĀĭs spĀĭĀĭje unavĀ- neĀ¾ potĀĭĀĭ-

Bulgur, kuskusĀ©! To

jsou potraviny, na kterĀ© si takĀ© zvykĀĭme. V zemĀ-ch, kde je vedro bĀĭĀ¾nĀ©, napĀ™Ā-klad v Āĭecku, Turecku Ā•i na BlĀ-zkĀ©m VĀ½chodĀĭ patĀ™Ā- k nejbĀĭĀ¾nĀĭjĀĭm potravinĀĭm. ProĀ• asi? ProtoĀ¾e jsou jĀ-dla z nich lehkĀĭ, dobĀ™e stravitelnĀĭ a Ā•lovĀĭk se po nich cĀ-tĀ- svĀĭĀ¾e. Lze je pĀ™ipravovat se zeleninou i na sladko, receptĀĭ na jejich zpracovĀĭnĀ- se na internetu dajĀ- najĀ-t stovky. BanĀĭny. IdeĀĭlnĀ- kombinacĀ- do velkĀ½ch veder je tak tĀ™eba banĀĭn smĀ-chanĀ½ s jogurtem nebo mĀĭkkĀ½m tvarohem. PĀ™Ā-padnĀĭ jeĀĭtĀĭ pĀ™idat nĀĭjakĀ© dalĀĭĀ- ovoce. OsvĀĭĀ- vĀ-ce neĀ¾ pĀ™eslazenĀĭ zmrzlina plnĀĭ chemie.

A co je hlavnĀ- - Ā•erstvost.

KdyĀ¾ uĀ¾ v horku jakĀ©koli jĀ-dlo pĀ™ipravĀ-me, je tĀ™eba ho co nejrychleji zkonsumovat. I chvĀĭli Ā•ekajĀ-cĀ- salĀĭt s majonĀ©zovou zĀĭlivkou se ve vedru nad tĀ™icet stupĀĭ mĀĭĀ¾e stĀĭt nebezpeĀ•nĀ½m. V horku nic do zĀĭsoby, nenechĀĭvejme na sporĀĭku hrnce s jĀ-dlem. PĀ™edejdeme tak vĀĭĀ¾nĀ½m zdravotnĀ-m komplikacĀ-m. AĀ¾ vedra

pominou a my si dĀĭme zase nĀĭco, na co jsme zvyklĀ-: gulĀĭĀĭek, Ā™Ā-zek, karbanĀĭtky, hustou bĀĭjeĀ•nou bramboraĀ•ku, tak budeme brblat, Ā¾e je zima a Ā¾e prĀĭĀ- a vzpomĀ-nat na to, jak jsme v lĀ©tĀĭ nadĀĭvali, Ā¾e je moc vedro. CO JĀ•TE A VĀĭĀ•TE VY?

napiĀĭte, pochlubte se - ANDREA