

JEDLÁ% ZAJÁ•MAVOSTI - 1.

PondÁ•lÁ-, 27 leden 2020

DruhÁ© nejvÁ›tÁ;Á- vejce na svÁ›tÁ› pochÁ;izÁ- z ÁEeskÁ© republiky a snesla ho slepice panÁ- VÁ›ry OuÁ;kovÁ© ze Strunkovic nad VolyÁˆkou na Strakonicku v lednu 2005. MÁ›Á™Á- na vÁ½Á;ku tÁ©mÁ›Á™ 9 cm, vÁ;Á¾Á- 210 g a mÁ; obvod 21 cm.

ZatÁ-m nejvÁ›tÁ;Á-m slepiÁ•Á-m vejcem bylo od jednÁ© neznÁ;imÁ© slepiÁ•Á-dÁ;my z kolumbijskÁ©ho mÁ›steÁ•ka San Francisco. Snesla vejce vysokÁ© 12 cm a vÁ;Á¾Á-cÁ- neuvÁ›Á™itelnÁ½ch 245 gramÁˆ.

"NaÁ;je" vajÁ-Á•ko bylo zaslÁ;no do LondÁ½na na zÁ;pis do Guinnesovy knihy rekordÁˆ a nynÁ- je v Muzeu kuriozit v PelhÁ™imovÁ›. Mj. chudÁ;k ta slepiÁ•ka...

StejnÁ› jako maso, tak i vejce patÁ™Á- mezi potraviny, kterÁ© obsahujÁ- vysokÁ© mnoÁ¾stvÁ- Á¾eleza (1,0 mg). Jsou takÁ½bornÁ½m zdrojem lÁ;tek, kterÁ© posilujÁ- kosti â€“ je to vitamÁ-n D, fosfor a vÁ;pnÁ-k. ObsahujÁ- i pro naÁ;je tÁ›lo vÁ½znamnÁ½ selen. JednÁ; o stopovÁ½ prvek, kterÁ½ pomÁ;hÁ; tÁ›lu se vyrovnat s poÁ;kozenÁ-m bunÁ;k v krvi vlivem volnÁ½ch radikÁ;lÁˆ. Dostatek selenu mÁ-Á¾e v mnohÁ½ch pÁ™Á-padech takÁ© pomoci Á•lovÁ›ku bojovat proti vzniku rakoviny nebo srdeÁ•nÁ-ch chorob. A jakÁ; je vlastnÁ› znÁ;мка nedostatku selenu? NapÁ™Á-klad ta, Á¾e po cviÁ•enÁ- mÁ-vÁ;te ve svalech kÁ™eÁ•e.

A navÁ-c pÁ;ir zajÁ-mavostÁ-: AÁ¥

uÁ¾ slepice strÁ;ivÁ- vÁ;Á;inovou noc s kohoutem, nebo ne, bude snÁ;Á;et tak jako tak. A mÁ-Á¾e jich snÁ©st aÁ¾ 300 roÁ•nÁ›. To je dobrÁ; zprÁ;va pro lidi, ale nikoli pro slepice. PÁ™i tÁ© usilovnÁ© prÁ;ici by si zaslouÁ¾ily trochu tÁ© zÁ;ibavy.

OhlednÁ› vaÁ™enÁ- - pokud

nechceme, aby nÁ;im popraskala, mÁ-Á¾eme do nich udÁ›lat miniaturnÁ-dÁ-rku, popÁ™Á-padÁ› nalÁ-t ocet do vody, ve kterÁ© je hodlÁ;me vaÁ™it. Vejce, vÁ¾dy vklÁ;dejte do vroucÁ- vody, nikoliv do studenÁ©, protoÁ¾e pak je tÁ›Á¾kÁ© odhadnout sprÁ;ivnou dobu vaÁ™enÁ-. DalÁ;Á- Á•astou chybou, kterou lidÁ© dÁ›lajÁ- je, Á¾e vejce vklÁ;dajÁ- do vaÁ™Á-cÁ- vody pÁ™Á-mo po vyjmutÁ- z lednice. V tomto pÁ™Á-padÁ› prasknou zaruÁ•enÁ›. A jeÁ;tÁ› radu na zÁ;ivÁ›r:

Pokud do vody, ve kterÁ© vejce vaÁ™Á-te, pÁ™idÁ;te lÁ¾iÁ•ku sody, sloupnete skoÁ™Á;pku jedna bÁ;seÁˆ!

BanÁ;iny obsahujÁ- vitaminy skupiny C, B, vitamÁ-n A a z minerÁ;lnÁ-ch lÁ;tek hoÁ™Á•Á-k, vÁ;pnÁ-k a fosfor a velice prospÁ›vÁ› draslÁ-k. Jsou jedinÁ© ovoce obsahujÁ-cÁ- aminokyselinu tryptofan, vitamÁ-n B6, pomÁ;hajÁ- produkovat serotonin = pÁ™Á-rodnÁ- lÁ;tku, kterÁ; mj. zmÁ-rÁˆuje deprese. BlahodÁ;rnÁ› pÁˆsobÁ- na mozek, nervovou soustavu a svalovou soustavu.

DoporuÁ•ujÁ- se rovnÁ›Á¾ osobÁ;im s nemocnÁ½m Á¾aludkem, protoÁ¾e majÁ-zklidÁˆujÁ-cÁ- Á°Á•inky. Jsou lehce stravitelnÁ©. Je takÁ© moÁ¾nÁ© je zaÁ™adit i do redukÁ•nÁ- diety, ale je vhodnÁ© stÁ™Á-dat je i s mÁ©nÁ› sladkÁ½mi druhy ovoce. DÁ-ky

banÁ;inovÁ©mu oleji pomÁ;hÁ; banÁ;inovÁ; slupka proti celÁ© Á™adÁ› koÁ¾nÁ-ch trÁ;penÁ-, od komÁ;Á™Á-ho kousnutÁ-, pÁ™es svÁ›dÁ›nÁ- a popÁ;lenÁ- aÁ¾ po bradavice.

BanÁ;inovÁ© slupky pomÁ;hajÁ- vybÁ›lit vaÁ;je zuby. Extrakt z banÁ;inÁˆ je takÁ© vÁ½bornÁ½ kondicionÁ©r, kterÁ½ pomÁ;hÁ; obnovit suchÁ© a poÁ;kozenÁ© vlasy. BanÁ;iny plavou ve vodÁ›, stejnÁ› jako ja melouny. O banÁ;inech bylo napsÁ;no vÁ-ce pÁ-snÁ-, neÁ¾ o jakÁ©mkoliv jinÁ©m ovoci. A rovnÁ›Á¾ jednu radu navÁ-c: banÁ;iny udrÁ;et Á•erstvÁ© delÁ;Á- dobu, omotejte jejich stopku igelitem.

Tak dobrÃ© chutnÃ¡nÃ¡-, d@niela