CO VAÅ˜IT, KDYÅ½ JE VEDRO?

PÃ¡tek, 21 srpen 2026

Dnes zrovna ne, ale doposud bylo vedro kaÅ¾dÃ½ den. A velevÃ¡Å¾enÃ- pÃ¡ni a panÃ- z oboru meteorologie nÃ¡m svatosvatÃ slibujÃ-, Å¾e rozhodnÄ› jeÅ¡tÄ› prÃ½ bude!!! Jojo, takovÃ© to vedro, kdy otevÅ™ete lednici a mÃ¡te chuÅ¥ si do nÃ- sednout. A teÄ• jeÅ¡tÄ› vaÅ™it? Ani nÃ¡hodou. JenÅ¾e Ä•lovÄ›k mÃ¡ tu nepÅ™Ã-jemnou vlastnost, Å¾e mÃ¡ hlad i v tropickÃ©m poÄ•asÃ-. A tak stojÃ- pÅ™ed lednicÃ-, zÃ-rÃ¡ dovnitÅ™ a doufÃ¡, Å¾e se z jejÃ-ho obsahu samo sestavÃ- nÄ›co dobrÃ©ho, levnÃ©ho a pokud moÅ¾no zdravÃ©ho. No, nabÃ-dnu vÃ¡m jeden recrept, co se dÃ¡ vyhotovit velmi lehce a navÃ-c ze surovin, co vÃ¡m nenaboÅ™Ã- mÄ›sÃ-Ä•nÃ- rozpoÄ•et.

TÄ›stovinovÃ½ salÃ¡t, kterÃ½ se netvÃ¡Å™Ã- jako trest za hÅ™Ã-chy

UvaÅ™Ã-me tÄ›stoviny â€“ klidnÄ› celozrnnÃ©, ale nemusÃ-me z toho dÄ›lat nÃ¡boÅ¾enstvÃ-. PÅ™idÃ¡me nakrÃ¡jenÃ© rajÄ•e, okurku, trochu papriky, pÅ™Ã-padnÄ› z pixliÄ•ky kukuÅ™ici. K tomu tuÄˆÃ¡ka ve vlastnÃ- Å¡Å¥Ã¡vÄ›, nadrobit vaÅ™enÃ© vejce nebo trochu balkÃ¡nskÃ©ho sÃ½ra. Nebo nakrÃ¡jet nÄ›jakÃ© ty zbytky masa od vÄ•erejÅ¡ka, strouhanÃ½ sÃ½r, keÄ•up.

A teÄ• pÅ™ijde dÅ¯leÅ¾itÃ¡ vÄ›c.

Zeleninu nemusÃ-te milovat. StaÄ•Ã- ji dobÅ™e schovat mezi vÄ›ci, kterÃ© milujete. Trocha jogurtu, hoÅ™Ä•ice, citronovÃ© Å¡Å¥Ã¡vy, sÅ¯l, pepÅ™ a bylinky â€“ a mÃ¡me rychlou zÃ¡livku (bez pÅ¯l lahve oleje a bez cukrovÃ© lÃ¡znÄ›). A jestli nÄ›kdo pÅ™i vyslovenÃ- slova â€žzeleninaâ€œ zaÄ•ne couvat smÄ›rem k lednici, mÅ¯Å¾e zaÄ•Ã-t opatrnÄ›. TÅ™eba jednou okurkou a jen lehce pÅ™idat rajÄ•e. A aÅ¾ si zvyknete, nenÃ¡padnÄ› si tam podstrÄ•it papriku, cibulku. Zelenina se totiÅ¾ nemusÃ- servÃ-rovat jako zelenina.

RajÄ•e s trochou mozzarelly a bazalky? To uÅ¾ je pÅ™ece skoro italskÃ½ Å¾ivotnÃ- styl.

kurka s jogurtovÃ½m dipem? To je osvÄ›Å¾enÃ-.

PeÄ•enÃ¡ cuketa s Ä•esnekem a trochou sÃ½ra? To uÅ¾ vÅ¯bec nenÃ- â€žzdravÃ¡ zeleninaâ€œ, nÃ½brÅ¾ nÄ›co, co si Ä•lovÄ›k dal, protoÅ¾e na to mÄ›l chuÅ¥. A cukety nejsou drahÃ©!

A to je moÅ¾nÃ¡ celÃ½ trik. NeÅ™Ã-kat si: â€žMusÃ-Å¡ jÃ-st zeleninu, protoÅ¾e je zdravÃ¡.â€œ

To totiÅ¾ u nÄ›kterÃ½ch dospÄ›lÃ½ch spolehlivÄ› vyvolÃ¡ stejnÃ½ odpor jako vÄ›ta: â€žVypni poÄ•Ã-taÄ• a bÄ›Å¾ spÃ¡t.â€œ

RadÄ›ji si Å™Ã-ct: â€žHele, zkusÃ-m to, ochutnÃ¡m to. Je to dobrÃ©.â€œ

A v horkÃ©m lÃ©tÄ› mÃ¡me jeÅ¡tÄ› jednu vÃ½hodu. ÄŒÃ-m mÃ©nÄ› Ä•asu strÃ¡vÃ-me u sporÃ¡ku, tÃ-m vÄ›tÅ¡Ã- Å¡anci mÃ¡me, Å¾e se doÅ¾ijeme veÄ•eÅ™e v dobrÃ© nÃ¡ladÄ›. Tak tedy: Å¾Ã¡dnÃ© sloÅ¾itÃ© recepty.

A hlavnÄ›: NevaÅ™it dÃ©le, neÅ¾ je nutnÃ©.

V tomhle poÄ•asÃ- nenÃ- kuchaÅ™ hrdina.

Hrdina je ten, kdo se dokÃ¡Å¾e vÄ•as pÅ™esunout do stÃ-nu.

Kudl@nka

P.S. taky jste slyÅ¡eli, Å¾e nejlepÅ¡Ã-
zelenina

vyrostla na praseti?