JEDLÃ‰ ZAJÃ•MAVOSTI - 1.

PondÄ›lÃ-, 27 leden 2020

DruhÃ© nejvÄ›tÅ¡Ã- vejce na svÄ›tÄ› pochÃ¡zÃ- z ÄŒeskÃ© republiky a snesla ho slepice panÃ- VÄ›ry OuÅ¡kovÃ© ze Strunkovic nad VolyÅˆkou na Strakonicku v lednu 2005. MÄ›Å™Ã- na vÃ½Å¡ku tÃ©mÄ›Å™ 9 cm, vÃ¡Å¾Ã- 210 g a mÃ¡ obvod 21 cm.

ZatÃ-m nejvÄ›tÅ¡Ã-m slepiÄ•Ã-m vejcem bylo od jednÃ© neznÃ¡mÃ© slepiÄ•Ã-dÃ¡my z kolumbijskÃ©ho mÄ›steÄ•ka San Francisco. Snesla vejce vysokÃ© 12 cm a vÃ¡Å¾Ã-cÃ- neuvÄ›Å™itelnÃ½ch 245 gramÅ¯.
"NaÅ¡e" vajÃ-Ä•ko bylo zaslÃ¡no do LondÃ½na na zÃ¡pis do Guinnesovy knihy rekordÅ¯ a nynÃ- je v Muzeu kuriozit v PelhÅ™imovÄ›. Mj. chudÃ¡k ta slepiÄ•ka...

StejnÄ› jako maso, tak i vejce patÅ™Ã- mezi potraviny, kterÃ© obsahujÃ- vysokÃ© mnoÅ¾stvÃ- Å¾eleza (1,0 mg). Jsou takÃ vÃ½bornÃ½m zdrojem lÃ¡tek, kterÃ© posilujÃ- kosti â€“ je to vitamÃ-n D, fosfor a vÃ¡pnÃ-k. ObsahujÃ- i pro naÅ¡e tÄ›lo vÃ½znamnÃ½ selen. JednÃ¡ o stopovÃ½ prvek, kterÃ½ pomÃ¡hÃ¡ tÄ›lu se vyrovnat s poÅ¡kozenÃ-m bunÄ›k v krvi vlivem volnÃ½ch radikÃ¡lÅ¯. Dostatek selenu mÅ¯Å¾e v mnohÃ½ch pÅ™Ã-padech takÃ© pomoci Ä•lovÄ›ku bojovat proti vzniku rakoviny nebo srdeÄ•nÃ-ch chorob. A jakÃ¡ je vlastnÄ› znÃ¡mka nedostatku selenu? NapÅ™Ã-klad ta, Å¾e po cviÄ•enÃ- mÃ-vÃ¡te ve svalech kÅ™eÄ•e.

A navÃ-c pÃ¡r zajÃ-mavostÃ-: AÅ¥
uÅ¾ slepice strÃ¡vÃ- vÃ¡Å¡nivou noc s kohoutem, nebo ne, bude snÃ¡Å¡et tak jako tak. A mÅ¯Å¾e jich snÃ©st aÅ¾ 300 roÄ•nÄ›. To je dobrÃ¡ zprÃ¡va pro lidi, ale nikoli pro slepice. PÅ™i tÃ© usilovnÃ© prÃ¡ci by si zaslouÅ¾ily trochu tÃ© zÃ¡bavy.

OhlednÄ› vaÅ™enÃ- - pokud
nechceme, aby nÃ¡m popraskala, mÅ¯Å¾eme do nich udÄ›lat miniaturnÃ-dÃ-rku, popÅ™Ã-padÄ› nalÃ-t ocet do vody, ve kterÃ© je hodlÃ¡me vaÅ™it. Vejce, vÅ¾dy vklÃ¡dejte do vroucÃ- vody, nikoliv do studenÃ©, protoÅ¾e pak je tÄ›Å¾kÃ© odhadnout sprÃ¡vnou dobu vaÅ™enÃ-. DalÅ¡Ã- Ä•astou chybou, kterou lidÃ© dÄ›lajÃ- je, Å¾e vejce vklÃ¡dajÃ- do vaÅ™Ã-cÃ- vody pÅ™Ã-mo po vyjmutÃ- z lednice. V tomto pÅ™Ã-padÄ› prasknou zaruÄ•enÄ›. A jeÅ¡tÄ› radu na zÃ¡vÄ›r:
Pokud do vody, ve kterÃ© vejce vaÅ™Ã-te, pÅ™idÃ¡te lÅ¾iÄ•ku sody, sloupnete skoÅ™Ã¡pku jedna bÃ¡seÅˆ!

BanÃ¡ny obsahujÃ- vitaminy skupiny C, B, vitamÃ-n A a z minerÃ¡lnÃ-ch lÃ¡tek hoÅ™Ä•Ã-k, vÃ¡pnÃ-k a fosfor a velice prospÄ›Å draslÃ-k. Jsou jedinÃ© ovoce obsahujÃ-cÃ- aminokyselinu tryptofan, vitamÃ-n B6, pomÃ¡hajÃ- produkovat serotonin = pÅ™Ã-rodnÃ- lÃ¡tku, kterÃ¡ mj. zmÃ-rÅˆuje deprese. BlahodÃ¡rnÄ› pÅ¯sobÃ- na mozek, nervovou soustavu a svalovou soustav Doporuč•ujÃ- se rovnÄ›Å¾ osobÃ¡m s nemocnÃ½m Å¾aludkem, protoÅ¾e majÃ-zklidÅˆujÃ-cÃ- Ãºč•inky. Jsou lehce stravitelnÃ©. Je takÃ© moÅ¾nÃ© je zaÅ™adit i do redukÄ•nÃ- diety, ale je vhodnÃ© stÅ™Ã-dat je i s mÃ©nÄ› sladkÃ½mi druhy ovoce. DÃ-ky
banÃ¡novÃ©mu oleji pomÃ¡hÃ¡ banÃ¡novÃ¡ slupka proti celÃ© Å™adÄ› koÅ¾nÃ-ch trÃ¡penÃ-, od komÃ¡Å™Ã-ho kousnutÃ-, pÅ™es svÄ›dÄ›nÃ- a popÃ¡lenÃ- aÅ¾ po bradavice. BanÃ¡novÃ© slupky pomÃ¡hajÃ- vybÄ›lit vaÅ¡e zuby. Extrakt z banÃ¡nÅ¯ je takÃ© vÃ½bornÃ½ kondicionÃ©r, kterÃ½ pomÃ¡hÃ¡ obnovit suchÃ© a poÅ¡kozenÃ© vlasy. BanÃ¡ny plavou ve vodÄ›, stejnÄ› jako ja melouny. O banÃ¡nech bylo napsÃ¡no vÃ-ce pÃ-snÃ-, neÅ¾ o jakÃ©mkoliv jinÃ©m ovoci. A rovnÄ›Å¾ jednu radu navÃ-c: banÃ¡ny udrÅ¾et Ä•erstvÃ© delÅ¡Ã- dobu, omotejte jejich stopku igelitem.

Tak dobrÃ© chutnÃ¡nÃ-, d@niela