

CO K JÄ•DLU V HORKU?

StÄ™eda, 05 srpen 2020

Taky nemÄ›jte v horku chuÄ› na Ä¼Ä›dnÄ© tÄ›Ä¼kÄ© jÄ-dlo, natoÄ¼ veÄ•er?

PÄ™esto bychom se nemÄ›li odbÄ½vat, nebo jen stÄ›le chroustat listy zelenÄ©ho salÄ›tu. Mezi nÄ›mi dÄ›vÄ•aty, ale snad i mezi pÄ›ny, jÄ› osobnÄ› jsem na vaÄ™enÄ- uÄ¼ dÄ›snÄ› lÄ-nÄ›.

NatoÄ¼, kdyÄ¼ se cÄ-tÄ-m jak pod sprchou... TeÄ• je

sice pÄ›r dnÄ› chladnÄ›jÄ›ch - a dÄ-ky za nÄ›! - ale koncem tÄ½dne opÄ›t majÄ-

pÄ™ikvaÄ›it tÄ™micÄ›tky. Mimo to, lÄ©ta budou prÄ½ Ä•Ä-m dÄ›l teplejÄ›Ä- a tÄ-m se zmÄ›nÄ- i Ä¼ivotnÄ- styl Ä©echÄ›, tvrdÄ- klimatologovÄ©. V pÄ›tatÄ™iceti ve stÄ-nu si asi tÄ›Ä¼ko nÄ›kdo dÄ› vepÄ™o knedlo zelo.

A co tedy vaÄ™it nebo jÄ-st?

Meloun. IdeÄ›lnÄ-

do velmi horkÄ©ho poÄ•asÄ-. Vzbuzuje pocit osvÄ›Ä¼enÄ- a zÄ›roveÄ› dodÄ›vÄ›j tÄ›lu tekutiny. V poslednÄ- dobÄ› se na trhu objevily melouny bez peciÄ•ek, takÄ¼e je mohou vzÄ-t na milost i jejich odpÄ›rci, kterÄ½m spousta jadÄ©rek v nich vadÄ-.

Jogurty, mÄ›kkÄ© tvarohy a zakysanÄ› mlÄ©ka. SkleniÄ•ka

Ä•i miska nÄ›jakÄ©ho mlÄ©Ä•nÄ©ho vÄ½robku ve velkÄ½ch vedrech osvÄ›Ä¼Ä-, ale takÄ© zasytÄ-, takÄ¼e pak Ä•lovÄ›ku staÄ•Ä- nÄ›jakÄ© lehÄ•Ä- jÄ-dlo. ZapomeÄ›me na souÄ•asnÄ© mÄ½ty o tom, Ä¼e mlÄ©Ä•nÄ© vÄ½robky nejsou zdravÄ©, myslÄ-m, Ä¼e tyhle potraviny by mÄ›ly bÄ½t souÄ•Ä›stÄ- na Ä›ich jÄ-delnÄ-Ä•kÄ› a v lÄ©tÄ› to platÄ-dvojnÄ›sob. JÄ› si kupuju mÄ›kkÄ© tvarohy, protoÄ¼e jsou vÄ›tÄ›inou ve kvalitÄ›, jako bÄ½val opravdu tuhÄ½ jogurt - :-))) - a buÄ• si jej umÄ›chÄ›m na slano, nebo na sladko. A je to super...

StudenÄ© polÄ©vky.

ObyvatelÄ© stÄ™ednÄ- Evropy na nÄ› nejsou zvyklÄ-, ale kdo cestuje, vÄ-, Ä¼e v

jiÄ¼nÄ-ch zemÄ-ch jsou bÄ›Ä¼nÄ©. NapÄ™Ä-klad Ä› panÄ›lÄ© bÄ›Ä¼nÄ› jedÄ- studenou

polÄ©vku zvanou gaspacho, Turci tarator, jejich rÄ›znÄ© obmÄ›ny se objevujÄ- v

Ä™adÄ› pÄ™Ä-moÄ™skÄ½ch zemÄ-. Kdo kdy Ä™ekl, Ä¼e polÄ©vka musÄ- bÄ½t zÄ›sadnÄ› teplÄ›?

V zimÄ› ano, ale v horkÄ©m lÄ©tÄ› nÄ›s spÄ›Ä›je unavÄ- neÄ¼ potÄ›Ä›Ä-.

Bulgur, kuskusÄ›! To

jsou potraviny, na kterÄ© si takÄ© zvykÄ›me. V zemÄ-ch, kde je vedro bÄ›Ä¼nÄ©, napÄ™Ä-klad v Ä›ecku, Turecku Ä•i na BlÄ-zkÄ©m VÄ½chodÄ› patÄ™Ä- k nejbÄ›Ä¼nÄ›jÄ›m

potavinÄ›m. ProÄ• asi? ProtoÄ¼e jsou jÄ-dla z nich lehkÄ›, dobÄ™e stravitelnÄ›

a Ä•lovÄ›k se po nich cÄ-tÄ- svÄ›Ä¼e. Lze je pÄ™ipravovat se zeleninou i na

sladko, receptÄ› na jejich zpracovÄ›nÄ- se na internetu dajÄ- najÄ-t stovky. BanÄ›ny.

IdeÄ›lnÄ- kombinacÄ- do velkÄ½ch veder je tak tÄ™eba banÄ›n smÄ-Ä½ s

jogurtem nebo mÄ›kkÄ½m tvarohem. PÄ™Ä-padnÄ› jeÄ›tÄ› pÄ™idat nÄ›jakÄ© dalÄ›Ä- ovoce.

OsvÄ›Ä¼Ä- vÄ-ce neÄ¼ pÄ™eslazenÄ› zmrzlina plnÄ› chemie.

A co je hlavnÄ- - Ä•erstvost.

KdyÄ¼ uÄ¼ v horku jakÄ©koli jÄ-dlo pÄ™ipravÄ-me, je tÄ™eba ho co nejrychleji

zkonzumovat. I chvÄ›li Ä•ekajÄ-cÄ- salÄ›t s majonÄ©zovou zÄ›livkou se ve vedru

nad tÄ™icet stupÄ›Ä› mÄ›Ä¼e stÄ›t nebezpeÄ•nÄ½m. V horku nic do zÄ›soby,

nenechÄ›jeme na sporÄ›jku hrnce s jÄ-dlem. PÄ™edejdeme tak vÄ›Ä¼nÄ½m zdravotnÄ-m

komplikacÄ-m. AÄ¼ vedra

pominou a my si dÄ›me zase nÄ›co, na co jsme zvyklÄ-: gulÄ›Ä›k, Ä™Ä-zek,

karbanÄ›tky, hustou bÄ›Ä½nou bramboraÄ•ku, tak budeme brblat, Ä¼e je zima a

Ä¼e prÄ›Ä- a vzpomÄ›nat na to, jak jsme v lÄ©tÄ› nadÄ›vali, Ä¼e je moc vedro. CO JÄ•TE A VÄ½Ä•TE VY?

napiÄ›te, pochlubte se - ANDREA