

CO JĀ•TE V TĀŠCH VEDRECH?

ĀĀEtrtek, 18 srpen 2022

Venku je vedro k padnutĀ-. V pĀĀ devĀjtĀĀ veĀ•er jsme se spolu s mĀ½m Ā•tvernoĀ¼cem vypotĀjceli do jedenatĀ™icetistupĀ vedra, aby se vyvenĀ•il. ChodnĀ-k stĀjle sĀjlal, i kdyĀ¼ uĀ¼ nebyl tak rozpĀjlenĀ½, jako pĀ™ed pĀj hodinami. Jak jsme tak sun-krok obchĀjzeli blok, potkali jsme nĀ›kolik dalĀjĀ-ch dvojic. MĀ-sto obvyklĀĀho halasnĀĀho kamarĀjdĀ›nĀ- na sebe jen p letmo okem mrkli a plouĀ¼ili se vedle svĀ½ch paniĀ•ek Ā•i pĀjnĀ- dĀj. Na vĀ-kend nĀjm meteorologovĀĀ sice slibujĀ- bouĀ™ stejnĀ› bude vedro.

Jak tyhle dny pĀ™eĀ¼Ā-t? IdeĀjlnĀ› nĀ›kde ve stĀ-nu a v chlĀjdku, s lehkĀ½m jĀ-delnĀ-Ā•kem a hlavnĀ› v klidu. Co jĀ-st a pĀ-t v tropickĀ½ch vedrech, kterĀj suĀ¼ujĀ- ĀĀesko v poslednĀ-ch tĀ½dnech, abychom se ochladili a osvĀ¼ili?

OdbornĀ-ci doporuĀ•ujĀ- v tĀ›chto dnech stravu, kterĀj pĀ™Ā-liĀj nezatĀ-Ā¼Ā- trĀjvenĀ-. KaĀ¼dĀ½ se touĀ¼Ā- zchladit, jenĀ¼e pitĀ- hodnĀ› studenĀ½ch nĀjpojĀ- mĀj prĀ½ paradoxnĀ› opaĀ•nĀ½ efekt a zaĀ•neme se jeĀjtĀ› vĀ-c potit.

V zemĀ-ch, kde majĀ- neustĀjle teplo, pijĀ- Ā•asto teplĀ½ slabĀ½ Ā•aj.

Je Ā™ada jĀ-del, kterĀj nĀjs dokĀj¼ou vnitĀ™nĀ› ochladit:

1. jogurty, tvaroh
2. melouny, rajĀ•ata, Ā™edkviĀ•ky, salĀjt
3. banĀjny, borĀvky
4. studenĀĀ polĀĀvky
5. fazole mungo

V podstatĀ› z podobnĀĀho seznamu se sklĀjdĀj i mĀj souĀ•asnĀ½ jĀ-delnĀ-Ā•ek. BanĀjny, jogurty, rajĀ•ata.

TakĀĀ jsem pĀ™iĀjla na chuĀ¥ studenĀ½m jĀ-dlĀ™.

ZaĀ•alo to prachobyĀ•ejnou lenostĀ-, kdy jsem si z ledniĀ•ky vyndala polĀĀvku od vĀ•erejĀjka, ochutnala, jestli je OK, a - zjistila jsem, Ā¼e je bĀjjeĀ•nĀj prĀjvĀ› i tĀ-m, Ā¼e je chladnĀj... TakĀ¼e na ohĀ™ĀjtĀ- uĀ¼ nedoĀjlo.

Dnes jsem vyndala z mrazáku holandský zek, který jsem jen nechala rozmrazit a snědla ho rovnou studenou. Byl to super.

Na jaké vážení si netroufím, protože i tak mám doma kolem tisíců.

Co játe vy?

d@niela