

JAKPAK JE DNES U NĀ•S DOMA?

NedĀ•le, 15 leden 2017

U nās doma jest tuĀ•no, tlusto, buc buc buclato. A to jsem prosim Ā¾ādnĀ•nĀ•nĀ• cukrovĀ• nepekla, jen jsem si jednu koupila asi Ā•tvrtkilovĀ• balĀ•ek, kterĀ• jsem pak nostalgicky vyzobala... Ale kdyĀ¾ se teĀ•, potĀ•, co jsem zoufalĀ• slezla z vĀ•hy, nad cifrou zamĀ•lĀ•m, musim konstatovat, Ā¾e i to zdravĀ• jĀ•dlo mĀ• Ā¾e zpĀ•sobit docela sluĀ•nĀ• vĀ•hovĀ•nĀ•.

Kdybyste vĀ•dĀ•li, co skvostnĀ•ch vĀ•mluv jĀ• si dovedu vymyslet... NapĀ•klad to starĀ• a omletĀ•: "tlustĀ• budou hubenĀ•, hubenĀ• budou studenĀ•" - ano, to si Ā•mĀ•kĀ•m, kdyĀ¾ obloukem obchĀ•zĀ•m vĀ•echno, co kolem mne kaĀ•le a kĀ•chĀ• a smrkĀ•. JĀ•, díky roĀ•nĀ•mu promoĀ•enĀ• antibiotiky a prĀ•vĀ• tĀ• zdravĀ• stravĀ• (o kterĀ• vĀ•m jeĀ• napiĀ•u), se zatĀ•m drĀ•m. Tedy, drĀ•m se zuby nehty, spĀ•, ale pevnĀ• jednou rukou vodĀ•tko. V souĀ•asnĀ• situaci jsem totiĀ¾ rĀ•da, kdyĀ¾ mĀ• jĀ• pĀ•emilej Kayo mne tĀ•hne a vleĀ•e - vodĀ•tko je napjatĀ• a jĀ• ho mĀ•m jako dalĀ• obranu proti pĀ•du na led. SnaĀ•m se samozĀ•ejmĀ• chodit radĀ•ji po trĀ•vĀ•, tedy po zasnĀ•enĀ•m trĀ•vĀ•nĀ•ku, neboĀ• zdeĀ• cestĀ•ky jsou jednolitĀ• led, pĀ•ipadnĀ• hrbolatĀ• ledovĀ•. KaĀ•dou chvilku (bĀ•hem psĀ• venĀ•icĀ• doby) slyĀ• ten zoufalĀ• vĀ•kĀ•mĀ•, obĀ•as provĀ•zenĀ• dutĀ•m Ā•uchnutĀ•m. Doposud se, co jĀ• vĀ•m, sice kaĀ•dĀ• nĀ•jak zvednul a poslĀ•e po s odvrĀ•val domĀ•, ale on ten natluĀ•enĀ• zadek a otĀ•esenĀ• hlava, to není zrovna pravĀ• oĀ•echovĀ•, zvlĀ•tĀ•, pokud uĀ• Ā•lovĀ•k není zrovna puberĀ•.

Ale zpĀ•tky k mĀ•mu novĀ•mu zdravĀ•mu stylu v jĀ•dle:
- pĀ•mĀ• jsem si zamilovala rajskĀ• salĀ•t. Ale - jĀ• si ho dĀ•lĀ•m ponĀ•kud jinak: NakrĀ•jĀ•m si na docela drobnou plnou velkou mĀ•su rajĀ•at, malinko je posolĀ•m, troĀ•ku pocukruju, pokapu lehce olivovĀ•m olejem a pokropĀ•m dobrĀ•m balsamikovĀ•m octem. Pak tu kejdu zamĀ•chĀ•m a blaĀ•enĀ• snĀ•m.

- zkouĀ•ela jsem pĀ•t smoothie, ale pĀ•mĀ•la jsem na to, Ā¾e je zbyteĀ•nost to Ā•edit vodou - takĀ¾ si rozmixuji tĀ•mi jablka, do toho dejme tomu jedno dvĀ• kaki churma... a jakĀ• je to dobrota...

- taky, od nedĀ•vnĀ• doby, co jsem si koupila lĀ•nĀ• hrnec - crock pot - si vaĀ•m zeleninu. KoupĀ•m dva pytlĀ•ky mraĀ•enĀ• zeleniny (ano, sebekriticky uznĀ•vĀ•m, Ā¾e bych mĀ•la koupit Ā•erstvou, oĀ•istit, nakrĀ•jet... ale jsem lĀ•nĀ•), na nĀ• poloĀ•m dvĀ• kuĀ•stehĀ•nka, zaliju pĀ• lĀ•icemi vody - a zapnu. Je to fantastickĀ• polĀ•vka a tĀ• zeleniny pak mĀ•m dvĀ• (bĀ•jeĀ•nĀ• ochucenĀ•) misky.

- Taky mĀ•m rĀ•da domĀ•cĀ• luĀ•inu, takĀ¾ se si pĀ•ekapĀ•vĀ•m jogurt, pak ho "osladĀ•m" kvantem nakrĀ•jenĀ•ho zelenĀ•ho - jakĀ•koliv bylinky se mi pod nĀ• pĀ•pletou - a k tomu chleba Dr. Popova - Psyllium. Jo, taky lahoda!

A tak bych mohla pokraĀ•ovat. No Ā•eknĀ•te, je na tom nĀ•co Ā•patnĀ•ho? Ale ano, pĀ•mĀ•z nĀ•vĀ•m, jĀ• vĀ•m, je na tom Ā•patnĀ• "kolik" - protoĀ¾e bych mĀ•la tyhle a dalĀ• dobroty jĀ•st v mnoĀ•stvĀ•, jakĀ• se prezentuje v luxusnĀ•ch restauracĀ•ch: na velkĀ•m talĀ•m malĀ• nazdobenĀ• kopeĀ•ek - a ne misku.... KaĀ•dopĀ•dnĀ•, dvĀ• z mĀ•ch pĀ•edsevzetĀ• plnĀ• km odĀ•lapu s Ā•oklem a minimĀ•lnĀ• 15 minut jsem vĀ•konnĀ• Ā•lapka v obĀ•vĀ•ku. Tedy, ne v Perlovce, ale pĀ•ed televizĀ• na elipticalu. Ach jo.... d@nielaco jĀ• chutnĀ• a tak asi uĀ• nikdy nezhubne