

RYTMUS v životě

jen
20 Kč

TIP NA VÝLET: **MAĎARSKÁ STEP** str. 16 a 17

NEČEKANÉ
Lucie Vondráčková
**Chce šetřit
na miminu!**



str. 22 a 23

ZOUFALÉ PŘIZNÁNÍ
Kateřina Neumannová
**Bez chlapa
a bez kšeftů**

str. 33

ODHALENO
Olga Menzelová
**Plánuje
emigraci**



str. 45

číslo 36, 5. 9. 2011, cena 20 Kč

PŘISTIŽENA



str. 6
a 7

Mirka Čejková
**Před rozvodem
na plastice!**

Bára
Munzarová

Rodinné BEZMOC A SLZY PEKLO

str. 4 a 5



Jana Hlaváčová

Clavius - MeK Jihlava



321106615424

Kosmetická
hotline

**Vlasová
terapie**

říme pro vás
**Exotika na
talíři**
str. 26 až 29



**JIREŠOVÁ
VYMĚKLA
Odpustila
Dykovi nevěru**
str. 13



36 >

9 771211 564001

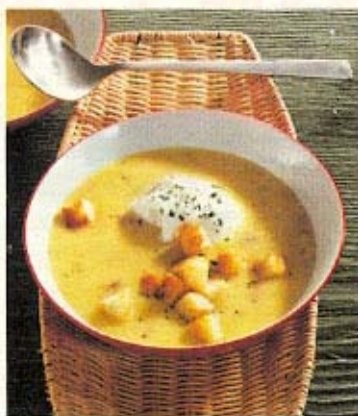
Osmero pro dobrou polévku

1 Chcete-li, aby polévka byla zdravější, nezahušťujte ji jíškou. Místo toho rozkvedlejte v hrnečku se studenou vodou hladkou mouku. Tu pak vmíchejte do polévky. Polévku lze také zahustit ovesnými vločkami. Přidat je můžete buď celé, nebo je předem najemno rozemlít.

2 Pro zjemnění chuti je možné do některých polévek přidat smetanu, kterou však lze nahradit i čerstvým bílým jogurtem.

3 Polévku můžete okořenit během vaření, máte-li však čerstvé bylinky, určitě nezapomeňte přidat nadrobno nakrájenou pažitku, bazalku nebo petrželku kudrnku do každé polévky, a to těsně před jejím podáváním.

4 Nebojte se experimentovat a přidávat do polévky i luštěniny, zejména sterilovanou kukuřici, hrášek nebo předvařený hrách či čočku. Do klasického vývaru se samozřejmě luštěniny nehodí, hrá-



šek ale výborně ochutí například rajskou polévku, kukuřice zase prospěje polévce vajíčkové.

5 Nevařte polévku zbytečně dlouho (zejména pokud v ní není maso), abyste nezničili cenné vitamíny a minerály. Zelenina by měla být měkká, ne však převařená.

6 Do zelňačky, zeleninové polévky nebo boršče se výborně hodí hlíva ústřední – prohloubí chuť a navíc je velice zdravá (snižuje krevní tlak, ochraňuje sliznici žaludku a také působí na pokles cholesterolu v krvi).

7 Zelňačka získá krásně červený odstín, když do ní v závěru varu přimícháte mletou papriku, kterou jste rozmíchali v rozehrátém oleji. Nesmíte ji ovšem připalít ani smažit, zhořkla by.

8 Pokud máme přesolenou polévku, dáme do ní pokrájenou větší syrovou bramboru (vaříme 15 minut), nebo do ní rozkvedláme syrové vajíčko.

VYZKOUŠELI JSME ZA VÁS

Vino, které získalo titul »Vítěz degustace«

Bulharské červené vino Medvědí krev se svým aroma lesních ostružin, černého rybízu se stopami orientálního koření nedávno vyhrálo nezavislou degustací vín do 80 Kč. Při tzv. slepé degustaci se pečlivě hodnotilo aroma, chuť, vzhled i poměr ceny a kvality, který potvrdil, že cena s chutností vína nemusí vůbec souviset. Vino Medvědí krev s označením Vítěz degustace je možné koupit v běžných supermarketech, a to v objemu 0,75 l za 59 Kč, nebo 1,5 l za 99 Kč.



POCHOUTKY PRO VAŠI ŠTÍHLou LINII

Salát z okurky a ananasu

Rozpis na 4 osoby:

- 1 malý ananas
- ½ okurky, podélně rozpuhlené
- sůl
- 50 g sušených krevet
- šťáva z jednoho velkého citronu nebo limetky
- 1 lžice rostlinného oleje
- 1 velká chilli paprička
- 1 lžice sezamových semínek
- drcený pepř
- světle hnědý cukr (není nutný)

1 Odřízneme vrch a spodek ananasu. Ananas postavíme na desku a odřízneme slupku směrem shora dolů. Pak ananas dočistíme, rozkrojíme ho a vykrojíme tvrdou část. Nakrájíme ho na tenké plátky a dáme do mísy.

2 Konce okurky odkrojíme a nakrájíme ji podélně na tenké plátky. Osolíme je, přidáme k ananasu a vychladíme.

3 Sušené krevety rozděláme, dáme je do mixéru a přidáme citrónovou nebo limetkovou šťávu. Poté přilijeme olej a vše rozmixujeme. Směs přidáme k salátu, který posypeme očistěnou nadrobno nasekanou chilli papričkou.

4 Těsně před podáváním posypeme salát sezamovými semínky, drceným pepřem a podle chuti i hnědým cukrem.



Doba přípravy
25 min.
1 porce asi
452 kJ
108 kcal

Rychlá příprava bramboráku

● Nejnejpříjemnější na přípravě bramboráku je jistě strouhání brambor. Řada žen dokonce z tohoto důvodu ochuzuje svou rodinu o příjemný labužnický zážitek z pravého českého bramboráku. Pomoc je však neobyčejně snadná, velmi rychle totiž brambory nastrouháme na stroji na strouhání rohlíků.

● Pořádný bramborák má vonět česnekem. Aby byla vůně i chuť stejnoměrná, vložíme do vykrojeného bramboru stroužek česneku a obojí nastrouháme společně.

● Aby byl bramborák křehký a křupavý, stačí do nastrouhaných brambor přidat lžičku hrubší strouhanky.

JEDNA Z NEJDRAŽŠÍCH LAHŮDEK SVĚTA

Vše o pravém kaviáru

Kaviár jsou vlastně jikry z ryb. Pravý kaviár je skutečnou delikatesou, na které si již v antických dobách pochutnávali bohatí Řekové a Peršané. Kaviár se získává z jeseterovitých ryb, a to vzy velké a hvězdnatého jesetera. V carském Rusku byl k máni i kaviár z jesetera malého – sterletta, který byl považován za nejlepší na světě.

Kaviár je nejen výbornou pochoutkou, ale i velmi hodnotnou a zdravou pochutinou. Obsahuje 47

vitaminů, množství minerálů a je bohatý na bílkoviny. Nenasycené mastné kyseliny, které také obsahuje, účinně rozpouštějí krevní usazeniny v cévách.

Jíst se má lžičkou ze želoviny či perleti

Legendární Casanova o kaviáru tvrdil, že zaručuje výkonost v posteli do vysokého věku, proto ho někteří muži konzumovali doslova po lžících.

Kaviár by se měl servírovat s co nejméně příloha-

mi. Podává se zastudena ve skleněné nebo stříbrné misce, na drceném ledu. Tepelně se neupravuje, protože potom ztuhne a získá nahořklou chuť. Jako příloha je vhodný opečený toast s máslem, k pití se servíruje sekt. Kaviár se má jíst lžičkou z dřeva, skla, slonoviny, perleti nebo želoviny, aby vynikla jeho chuť. K pravému kaviáru se neservíruje citron a další pochutiny, to se hodí jen k méně kvalitním a levnějším druhům kaviáru. ■

Úžasné koření

Čerstvá zelenina je všude k dispozici, a tak stojí za to si z ní připravit skvělý lehký oběd. Přidejte nakrájený čerstvý květák, mrkev, cibuli, cuketu, papriku a rajčata, trochu vody a koření do woku, vařte do změknutí a oběd máte hotový.

Nakonec přidejte několik kapek polévkového koření Kucharek pro zvýraznění chuti. ■

