

ČASOPIS, KTERÝ PORADÍ, POMŮŽE A POTĚŠÍ

SVĚTLENY

LISTOPAD/NOVEMBER
11/2011 ROČNÍK 10
12,99 Kč/0,83 €
(platí jen pro SR)

Nyní **124** stran
báječného čtení
jen za **12⁹⁹**
Kč

Sexy
zvěrokruh
Astrální znamení
řídí milostný život
str. 80

Rozjasněte si
deštivé dny

Podzimní móda
se barev nebojí
str. 6

Nad propastí nevěry
Stačilo málo, aby si
zpackala celý život
str. 100

RECEPTY DO SBÍRKY
Perníčkové variace



8 nových
dobrot

Skrytá síla
němé tváře
Zvířátka hýbou
osudem člověka
str. 76

Úskalí
střídavé péče
Když děti putují
od mámy k tátovi...
str. 52

Generální úklid
ve vaší hlavě
Spěch vám nesvědčí,
je čas na odpočinek
str. 26

KRISTÝNA LEICHTOVÁ

Špatné věci
mě posílily



UVNITŘ NAJDETE SPOUSTU SOUTĚŽÍ O CENY CELKEM ZA **40 736 Kč**

Svátek je, když...

... je co slavit. V jinak nevlídném měsíci listopadu nás naštěstí čekají především svátky spojené s jídlem a vínem.

Listopad začíná Dušičkami – svátek na památku zesnulých je sice z poněkud jiného soudku, ale už Halloween je spojen s dýněmi (po gastronomické stránce hlavně s výtečnou dýňovou polévkou). Na sv. Huberta si pak aspoň jednou do roka vzpo-

meneme, že zvěřina má skvělou chuť, ale i vysoký obsah bílkovin, nízký obsah tuku, vysoký obsah vitamínů A, B či minerálů... A 11. listopadu přiváží svatý Martin (občas) sniň a (vždy) husičku a posledních sedm let znovu i svatomartinské víno, jež

zdatně soupeří s francouzským beaujolais nouveau. V obou případech jde o první vína z letošní sklizně, jež zrála jen pár týdnů. Svatomartinské z odrůd Müller-Thurgau, Veltlínské červené rané, Muškát moravský, Modrý Portugal a Svatovavřínecké. ●



▲ Už 11. 11. přesně v 11. 00 otevřou v restauracích a vinárnách první letošní vína, zvaná svatomartinská.

▼ Husička se velmi případně jmenuje svatomartinská, neb na tento svátek je správně vykrmená. Dát si ji můžete např. ve Švejk Restauraantu U Karla v centru Prahy (www.svejk-restaurant.cz). Vedle české klasiky tu navíc vaří i bezlepková jídla.



▲ Koktejl zvaný Černá kočka přes cestu byl vytvořen pro halloweenskou party. Do objemnější koňakové nebo klasické sklenice na červené víno nalijte 2 dcl červeného vína Medvědí krev, 1,5 dcl závorové limonády (či toniku) smíchejte se špetkou skořice a přes led ji přilijte k vínu.



ČÍM SE ZAHŘÁT ZA CHLADNÝCH VEČERŮ

◀ Tennessee Heat
4cl Jack Daniel's, 2cl medu, 1cl citron. šťávy a celou skořici zalijte 12cl horké vody, ozdobte pomerančovou kůrou.



◀ Grep pohladí
Do sklenice nasypete trošku skořice, zalijte 4cl Finlandia Grapefruit a dolijte 1,5 dcl 50% horkého hruškového džusu.

▼ Prémiová káva Douwe Egberts Excella (100% Arabica) či luxusní Espresso (vybraná zrnka Arabiky) poslouží i jako malý dárek...



◀ Třešeň acerola má prý až 40x víc vitamínu C než citron. Zkuste zelený čaj s acerolou a bezovým květem (39,90 Kč).



▲ Česká klasika, to je jediná šípková omáčka na trhu (20Kč) – či gulášová polévka s pastovitým základem místo sypkého.



▲ Kakaová jsou nová kolečka (27Kč) z edice Zlaté. Sušenky jsou polomáčené v mléčné čokoládě.

▶ Neperlivá Poděbradka (14Kč) je k dostání už i s typicky českou příchutí švestka (nebo citron).



▼ Zdravá svačinka – ananasová tyčinka (McDonald's, 20Kč) je koktejl vitamínů aj. látek.



▼ Kuřecí plemeno (85 Kč/kg) speciálně šlechtěné s důrazem na kvalitu masa najdete pod značkou Vodňanské Zlaté Kuře.



Velmi c...
postíže...
me na...
senské...
systemi...
a nadá...
vých v...

■ 95%
JE I...
NEJS...
JELT...

Text: Jiřka Horáčková / Foto: archiv firem

Další