



TÝDENÍK  
**květy**

ZALOŽENO J. K. TYLEM  
V ROCE 1834

36/2010

30 Kč

Předplatné 25 Kč

Tydeník Květy č. 36 je v prodeji:

- Samostatně za 30 Kč
- V balíčku s krémem na ruce za speciální cenu 35 Kč

+TV  
PROGRAM  
2. VIKENDY



1987 - 2010



„Discopříběh  
nám nedovolí  
zestárnout.“

ZAÚJALO NÁS

**Český učitel**  
je ohrožený druh

**EXKLUZIVNĚ**  
POUZE PRO KVĚTY!

Ladislav Potměšil  
a Rudolf Hrušínský ml.

**Setkání  
po letech  
plné smíchu**

NEBEZPEČÍ

**Dlužíte  
velké peníze?**

Pozor, může  
být ještě hůř!

# ČAJOVÝ dýchánek

Jeden z nejrozšířenějších nápojů na celém světě je čaj. Ačkoli u nás většina lidí dává tradičně přednost kávě, počet jeho příznivců rok od roku roste. V obchodech se objevuje stále víc kvalitních sypaných i sáčkových čajů a specifický rituál jeho pití si vyžádal také vznik čajoven. Kromě osvěžující chuti si ho dopřáváme především kvůli povzbuzujícím účinkům teinu či kofeinu a našemu organismu prospívá také velké množství antioxidantů, které obsahuje.

Všechny druhy se vyrábějí z jedné rostliny zvané čajovník. Roste v subtropickém a tropickém pásmu. Čaje z něj získané se liší pouze způsobem zpracování, tedy zda a v jaké míře byla použita oxidace, pro niž se nesprávně vžil termín fermentace. Z prvních mladých lístků, které jsou pokryty krátkými bílými chloupky, vzniká sušením čaj bílý. Zelený také neprochází oxidací, pouze se suší, a proto má zelenou barvu. Částečnou oxidací vznikne oolong a celkovou čaj černý.

Velká část produkce se zpracovává průmyslovou metodou CTC (crush – drcení,



tear – trhání, curl – svinování), při níž vzniká nadrcený substrát. Kvalitnější čaj je však ten, který se vyrábí klasicky ručně. Má lepší vůni i chuť. Poznáte ho podle celých lístků, které lze dnes najít též v dražších sáčcích, nejčastěji trojhranných.

Abychom si na tomto nápoji skutečně pochutnali, měli bychom znát pár pravidel správné přípravy. Černý spařujeme vroucí vodou. Používáme zásadně čerstvou, která má dostatek kyslíku. Do jedné až dvou minut se vyluhuje kofein, v dalších dvou minutách ostatní látky. Když necháme lístky čaje ve vodě působit déle, dostanou se do nápoje také třísloviny, které nejsou chutné ani zdraví prospěšné. Po zalití můžeme nápoj zamíchat, aby se rovnoměrně okysličil.

Jestliže chceme snížit podíl kofeinu, stačí lístky spařit trochou vody, hned ji odstranit a znovu přelit, abychom z nich získali zbývající látky. Na zelený a bílý čaj používáme vodu mezi 70 a 80 °C a po dvou až třech minutách ho scedíme. U dalšího nálevu dobu luhování prodloužíme o jednu minutu. ■

TIP NA SNÍDANI



kuchařská pohotovost

## Francouzské toasty

■ 4 vejce ■ sůl ■ 1 lžička krupicového cukru ■ 250 ml mléka ■ asi 12 plátků bílého toastového chleba nebo bagety ■ přepuštěné máslo na smažení ■ 1 sáček skořicového cukru

Na přílohu: jahody ■ maliny ■ vanilková omáčka ■ brusinkový džem ■ javorový sirup ■ bílý jogurt

Vejce našleháme se solí, cukrem a mlékem. Plátky toastového chleba namočíme do připravené směsi, necháme nasáknout a zprudka osmažíme na másle dokřupava. Takto lze připravit i plátky vánočky či mazance. Ještě horké je obalíme ve skořicovém cukru a podáváme s ovocem, vanilkovou omáčkou, brusinkovým džemem, javorovým sirupem nebo jogurtem.

Recept z pořadu **Kuchařská pohotovost – Snídaně pro Dobré ráno, 4. září 2010**  
www.kucharskapohotovost.cz

**1** V sobotu v 9.50 hod. na ČT 1



## Novinky do nákupní tašky

### Medvěd povyroste!

Červené bulharské víno Medvědí krev (kupáz odrůd Merlot a Cabernet Sauvignon) se opět vrací na náš trh, a to dokonce ve větší láhvi o objemu 1,5 litru. Zakoupíte ji za 99 Kč.

### Biodressing

Pro přípravu salátů lze využít jogurtové biodressinky Spak. Kromě základního druhu existují také ochucené bylinkami, rajčaty nebo hořčicí. Cena se pohybuje od 39,90 do 41,90 Kč.



### Zábavný Brumík

Dvě rodinná balení piškotové pochoutky BeBe Brumík s čokoládovou náplní (po 150 g) jsou k dostání také v dárkovém balení s pexesem v angličtině za 69,90 Kč.

### Ovocná svačinka

Nápoj HELLO Smoothie, směs ovocné šťávy a dřeně, nyní existuje v příchutích mango & maracuja a černý rybíz & banán. Neobsahuje vodu, barviva, chemické konzervanty ani přidaný cukr, proto je vhodný i pro diabetiky. Cena je 29,90 Kč.



## Hynek Vávra | RADA ŠÉFKUCHAŘE



### Restaurace Hliněná bašta, Průhonice

„Bizoní steak nebo jiné červené maso můžeme připravit s kávovo-kakaovou krustou. Na jednu porci rozdrtíme pět kávových zrněk a smícháme je se lžičkou kaka. Přidáme větší oříšek másla a tři lžičky strouhanky. Směs vložíme do igelitového sáčku, válečkem rozválíme na dvoumilimetrovou vrstvu a vložíme ji do mrazáku. Maso nakrájíme na plátky silné asi půldruhého centimetru, krátce je opečeme z jedné strany a na druhou položíme vrstvu připravené směsi a zapékáme v grilu, dokud se nevytvoří křusta.“