



40/2011
30 Kč
Předplatné 25 Kč

Václav
Havel
75



Unikátní sonda do
života exprezidenta



TÉMA KVĚTŮ

Budeme mít
HLAD?

Miliony lidí na
světě umírají hlady.
Hrozí to i nám?

Marie
Rottrová
& Milan
Říha

VELKÁ
LÁSKA

Všichni
se nás ptají
na svatbu

facebook

JEDNA VELKÁ RODINA. Přidejte se i vy na www.facebook.com/CasopisKvety



Bez svačiny NENÍ UČENÍ

Nejmenší děti si většinou o jídlo řeknou. Horší je to se školáky, kteří stejně jako dospělí nemají pro důležitější věci času nazbyt. Proto by rodiče měli dohlédnout na to, aby jejich ratolesti ráno nejen snídaly, ale také si s sebou do školy odnášely svačinu. Pokud jim totiž dáme kapesné, určitě ho podle svého nejlepšího svědomí investují mnohem výhodněji do lákadel, jež pro jejich zdraví tak prospěšné nejsou.

„Dítě potřebuje mít dostatek energie po celý den. Pokud nesnídá a zároveň málo nebo nevhodně svačí, dochází ke kolísání hladiny cukru v krvi, což vede k únavě a nesoustředěnosti,“ vysvětluje zkušená výživová poradkyně Monika Divišová. „Naopak po sladkostech, mezi které patří nejen čokolády, ale i slazené nápoje, sušenky, sladké cereálie nebo pečivo, se

hladina cukru díky tzv. rychlým cukrům ještě víc rozkolísá, což vede k hyperaktivitě a agresivitě.“ Svou teorii odbornice ilustruje konkrétním příkladem: „Často se stává, že děti vynechají snídani i svačinu, oběd ve školní jídelně jim nechutná, a tak se domů vrací hladové. Přirozeně pak sáhnou po něčem „dobrém“, co je rychle zasytí. Jenže tenhle efekt trvá jen chvíli, záhy se opět dostaví hlad, který utiší další cukrovinkou nebo tučným, slaným salámem a vše se opakuje. Výsledek je zřejmý. Dítě až do večera nespí žádné důležité živiny. Nevyvážená strava pak přispívá k mnoha zdravotním potížím, snižuje imunitu, vyvolává a prohlubuje psychické problémy, vede k nadváze a bolestem hlavy.“

Co tedy vymyslet, aby svačina byla nejen rychlá na přípravu, ale především



pro záky lákavá? Ideální svačina podle Moniky Divišové obsahuje vyvážený poměr všech základních výživových prvků: například celozrnné pečivo (komplexní sacharidy), sýr cottage nebo tvaroh, jogurt (bílkoviny), nesolené a nepražené ořechy (prospěšné tuky), ovoce a zelenina (vitaminy, minerály a vláknina). A nezapomeňte jim přibalit lahvičku třeba jablečného moštu či bylinkového čaje! ■

TIP NA NÁPOJ



Medvědí koktejl

- 6 ostružin ■ 5 lžic ledové tříště
- 200 ml jablečného moštu
- 200 ml červeného vína Medvědí krev

Ve sklenice rozmačkáme čtyři ostružiny. Přidáme tři lžice ledové tříště a pečlivě promícháme. Přilejeme jablečný mošt a nevychladené červené víno, dosypeme zbyvající ledovou tříšť a ozdobíme dvěma ostružinami.

Snímky BOHEMIA CHIPS, MARKS & SPENCER, SARATICA, VODŇANSKÉ KŮŘE a www.wellnessita.cz
Připravila JARMILA KULTOVA

Novinky do nákupní tašky

S britskou příchutí

SENZA chipsy s chutí britského sýra Cheddar od Bohemia Chips mají výraznou liskooříškovou vůni. Stojí 19,90 Kč (70 g).



Přírodní pomocník

Sirano-sodno-hořčičná minerální voda Šaratica je přírodní prostředek, který upravuje zažívací potíže. Na trhu jsou nyní i ochucené varianty - grapefruit a bylinková s příchutí mařinky vonné. Prodává se v lékárnách v lahvích (0,5 l) asi 30 až 35 Kč.



Zdravější rýže

Červená rýže patří mezi speciální neloupané druhy rýže, proto je tvrdší a vaří se déle (asi 40 minut). Chutí připomíná ořechy. Používá se v indické kuchyni. Cena u Marks & Spencer je od 35,90 Kč (500 g).



Zlaté kuře

Speciálně šlechtěné kuře přináší značka Vodňanské kuře. Rýže český výrobek dostal díky přirozeně žlutému zbarvení název Zlaté. Prodává se chlazené v ochranném balení za 84,90 Kč (1 kg).

Enrique Sánchez | RADA ŠÉFKUCHAŘE



španělská hvězda televizního pořadu Cómecelo

„U naporcované kachny odstraníme jen vrchní vrstvu tuku, zbývající část nařizneme a pečeme na pánvi tučnou částí dolů, aniž bychom přidávali olej. Pak kousky obrátíme a osolíme. Upečené maso necháme ve šťávě ještě asi pět minut odležet, aby získalo dobrou chuť. Na vypečeném tuku necháme zesklotat cibuli nakrájenou na půlkolečka, podusíme ji na sladším bílém víně a pak vhodíme nakrájené zelené olivy. Sůl už nepřidáváme, protože nakládané olivy jsou slané. Vznikne tak lehká příloha k pečené kachně.“