



Konečně teplo, konečně sluníčko, konečně dovolená... A jak na sebe dáváme pořád méně a méně oblečení, tělo si i zevnitř říká o ležčí styl. Jak jídla, tak odpočinku i myšlení. Dlouhé dny nám dopřávají dostatek slunečního svitu, lidé kolem nás jsou uvolněnější a pozitivnější. A aby nám tyto příjemné okolnosti nekazily zažívací potíže, ani těžká hutná jídla přivozující ospalost a únavu po obědě, je dobré pokusit se své stravování naladit na jakousi letní notu.

Léto (v kuchyni), budiž pochváleno!

Lubica Laurincová ■ www.cookfriend.cz

Co si pod tím představíte? Obvykle si automaticky představíme ovoce a zeleninové saláty, lehké dezerty. Je to také čas grilování, pikniků a výletů, a v neposlední řadě posezení na zahrádkách – jak v restauraci, tak doma.

Nejdůležitější je správná a dostatečná hydratace organismu. Zvenčí i zevnitř. Tu vnější můžeme zajistit častějším sprchováním vlažnou vodou (po horké určitě nikdo nepravíme, no a po studené se tělo vzápětí prokrví, a tím je nám ještě větší horko než předtím), lehkými hydratačními krémy na pleť i tělo, dále nevystavováním se jak přemíře pobytu na prudkém slunci, tak i přespříliš klimatizovaným interiéřům. Vnitřní hydrataci udržujeme dostatečným přísunem správně zvolených nápojů i jídla.

Rozhodně NENÍ JEDNO,
co jíte a co pijete.

Podívejme se blíže na letní pokrmy a jejich součásti. Nejběžnějším letním jídlem je zeleninový salát. Jako základ můžeme použít listový salát – dnes je jich zejména v létě dostupných mnoho druhů. Salát ledový, salát obyčejný, fri-

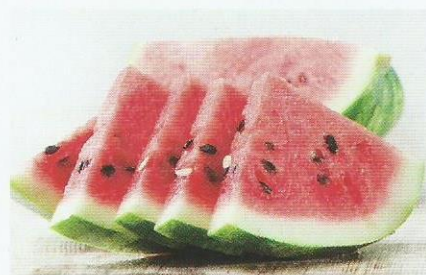
sé, v poslední době také hodně oblíbený *polníček* či *rukola*. Právě posledně zmíněná rukola je v létě svojí nahořklou chutí velice příjemným doplňkem. Čerstvé zelené listy jsou kromě vitaminů skvělým zdrojem vody. Další úžasnou a báječně sytití zeleninou je *salátová okurka*. Jako jednodruhový salát s jogurtem nebo jenom citrónem, špetkou soli a troškou oleje, tak v podobě řeckého tzaziki nebo indické rajty. Pak jsou to *rajčata*, jejichž využití je téměř nekonečné. Dále *papriky*, *cukety*, *lilek*, a jejich lahůdkové, tzv. baby



varianty, neopomenutelné *čerstvé bylinky*, jako osvěžující *máta* (též jako součást letních čajů a domácích limonád), voňavý *rozmarýn* i *tymián*, také tradiční *petrželka*, *libeček* a *pažitka*, i méně tradiční *jedlé květy*.

Saláty doplňujeme *lebkými zálivkami* z citrónové šťávy, olivového či jiné-

ho oleje, jemného nebo balsamického octu, soli, bylinek, ale také různými variantami jogurtových a sýrových. Majonéze je rozumnější se v létě vyhnout, a to jak z bezpečnostních důvodů – salmonela není nic, o co by kdokoliv z nás stál, a také je poměrně těžší na trávení než ostat-



ní zmíněné. Výborné jsou varianty s bílým jogurtem. Skvěle poslouží také nakrájený a lehce rozmačkaný *pomeranč* nebo *gřep*.

Velice oblíbený a v létě často připravovaný je i *těstovinový salát*. Což není nic jiného než vychladlé uvařené těstoviny smíchané s čímkoliv dle vlastní chutě.

Další kapitolou je *ovoce* a tzv. *fresh juice* – čerstvě vymačkané šťávy. Pozor, pasteurizovaný džus z koncentrátu není totéž! Oblíbené melouny jsou ve své podstatě vodou ve velice chutné podobě. Vychlazený *meloun*, nebo směs několika melounů, je úžasně osvěžující a také krásně vypadající lahůdka. Lze ho doplnit o pár lístků rukoly a posypat čerstvým sýrem, jako je fetta, bryndza, nebo kozí či ovčí sýr. Pyré z rozmačkané *nektarinky* obložené malinami je překvapivě lahůdková kombinace. Také *maliny* nebo *borůvky* – můžou být i mražené – zalité bílým jogurtem a sekanými pistáciemi je skvělý osvěžující a lehký dezert. *Ovocné saláty* i *ovocné koláče* a dorty jsou oblíbené nejen u dětí. Je dobré nemíchat *brušky* a *banány* s kyselým ovocem, jako je *kiwi* nebo *citrusy*.

Zvláštní kapitolou jsou *pálivé pokrmy*. Různé pálivé *papričky* – je na každém z nás, jak moc snese. Dále *pepř* – je dobré si uvědomit, že samotného pepře je více druhů: vý-

razný černý, jemný růžový nebo lehoučkový bílý. Samozřejmě čerstvě umletý je nejlepší... I různá další koření způsobují zvýšené pocení, a tím ochlazování organismu.

Co se týče tak oblíbeného letního **grilování** – je třeba dbát na dostatek zeleninových příloh, a to i z dušené nebo vařené vychlazené zeleniny. Místo kupovaných majonézových dipů a dressingů je vhodnější doma připravená salsa nebo jogurtové zálivky. Oblíbené jogurtové tzaziki je nesmírně lahodné i s masovým pokrmem. A grilovat lze kromě masa a ryb i zeleninu a ovoce. Takové plátky melounu nebo ananasu opečené na grilu jen tak bez čehokoliv jsou báječnou pochoutkou i pro děti.

Zmrzlina je také oblíbeným letním pamlskem. Jenomže smetana a spousta cukru v ní moc do odlehčeného jídelníčku nezapadá. **Sorbet** nebo **mražená ovocná dřeň** z přirozeně sladkého ovoce jsou rozhodně vhodnější alternativou.

Pitný režim je individuální záležitost. Velice ohroženou skupinou jsou senioři, kteří nemají pocit žízně, a proto málo pijí. Ale i my ostatní – pokud už cítíme žízeň, znamená to, že náš organismus už volá o pomoc. Proto je potřeba zavlažovat jej průběžně. Kytky také zaléváme průběžně, ne až vadnou, ačkoliv jak kdo... Nejvhodnější nápoj je **čistá voda**, stačí z kohoutku – neperlivá voda v pet lahvích, prodáváná v obrovských objemech, často skladovaná v teple a na světle, což se podepisuje na její chuti, je horší variantou, často však lepší, když si nejsme jisti kvalitou vody tekoucí z vodovodu. Káva a černý čaj tělo odvodňují, je proto dobré doplnit je vždy vodou. Příjemným a rozhodně levnějším nápojem než kupované limonády, je **voda s citrónem**, případně s kapkou medu. Dále pak čaje – horký neslazený **zelený čaj** tělo paradoxně ochlazuje, stejně tak **čaj mátový** (jak ze sušené, tak z čerstvé máty). Také je vhodný **roibos** nebo **ovocný čaj** – raději sypaný, nikoliv sáčkovaný – schválně se do něj koukněte, jsou v něm přidány krystalky kyseliny citrónové. Zejména v těch nejlevnějších. ☞



Letní recepty

1 Home-made ledový čaj nesrovnatelná chuť i cena s nápojem koupeným v pet lahvi

- sáčkované nebo sypané čaje: roibos + ovocný čaj
- hodně ledu
- citrón a/nebo limetka
- jahody a různé bobulové ovoce (maliny, rybíz...)
- meloun nakrájený na malé kousky
- v případě potřeby med

1. Do velkého džbánu (termosky), láhve nebo nerezové nádoby zalijeme čaje.
2. Louhujeme alespoň 10 minut.
3. Okrájíme citrón a/nebo limetku a nakrájíme je na plátky.
4. Lehce zmáčkneme a i se šťávou dáme do čaje.
5. Nasypeme hodně ledu, který nápoj hned ochladí.
6. Přidáme ovoce.
7. Lze jemně osladit medem nebo přiměřeným množstvím cukru.

Varianta: Lze přidat i ananas – může být i kompot. V případě použití ananasu není již potřeba sladit.

2 Osvěžující salát s okurkou

- salátová okurka
- pomeranč
- bílá ředkev
- čerstvý měkký sýr nebo bryndza
- olivový olej
- mořská sůl
- růžový pepř

1. Okurku nastrouháme nebo nakrájíme na co nejtenčí plátky podélně nebo na kolečka.
2. Z pomeranče okrájíme slupku až k dužině. Nakrájíme jej na tenké plátky, odstraníme případné pecky.
3. Ředkev oloupeme a nakrájíme/nastrouháme na co nejtenčí kolečka.
4. Na talíř dáme vrstvu okurek, pak pomeranč, pak ředkev.
5. Rukou nadrobíme sýr, případně trochu osolíme, nastrouháme růžový pepř, zakapeme olejem.

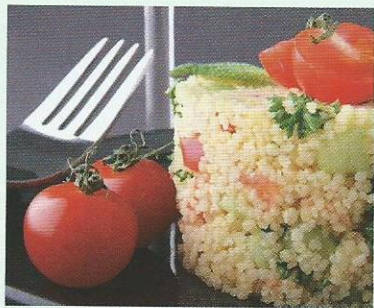
Varianta: Lze přidat i červené ředkvičky nakrájené na tenká kolečka nebo na čtvrtky, nebo ředkev úplně vynechat, místo sýra lze použít Cottage, a také přidat piniové oříšky.

3 Nadýchaný kuskus jako salát, příloha nebo hlavní chod

- kuskus
- zelená cibulka
- rajčata
- sůl
- olivový olej

1. Uvaříme stejný objem vody jako je kuskusu.
2. Do kuskusu přidáme sůl a olej.
3. Zalijeme horkou vodou, zamícháme, přikryjeme a necháme cca 10 minut nasáknout tekutinu.
4. Cibulku očistíme a nakrájíme na tenká kolečka i se zelenou natí.
5. Rajčata nakrájíme na malé kostičky.
6. Vmícháme do kuskusu.
7. Lze podávat vychlazený jako salát, nebo teplý jako lehkou přílohu.

Varianta: Je možné přidat i další zeleninu dle chuti, nakrájená sušená rajčata, případně kousky drůbežního masa, nebo vařenou cizrnu, tím vznikne plnohodnotné jídlo.



4 Lečo, jak ho neznáte

- rajčata nakrájená na měsíčky
- paprika nakrájená na proužky
- cibule nakrájená na plátky
- cuketa nakrájená na menší kousky
- olej
- sůl
- bílý jogurt

1. Na oleji orestujeme cibuli se solí.
2. Přidáme papriku a cuketu, orestujeme, přikryjeme a chvíli dusíme, než zelenina trochu změkne.
3. Přidáme rajčata, chvíli prohřejeme, než trochu povolí.
4. Podáváme zalité bílým jogurtem místo vajíček.

Varianta: Lze vynechat cuketu, nebo rajčata, nebo lze přidat na kostky nakrájený lilek. Použití červené cibule je velmi lahodné.

2x foto: Shutterstock.com

Food & Kitchen Expert



Lubica Laurincová

www.umimvarit.cz

Virtuální škola vaření

Zjednodušte své vaření díky organizaci a budete mít skvělé jídlo každý den

e-book ke stažení ZDARMA na

www.umimvarit.cz

Smart Cooking Systém

Chytré skladování

Chytrá kuchyně

Chytrý nákup

Chytré vaření

Chytrý přístup

www.capro.cz

Časovní kancelář organizuje

CK
capro
časovní kancelář

- aktivní dovolenou pro ženy, muže nebo celé rodiny
- víkendové i týdenní pobyty v tuzemsku i zahraničí
- sportovní, relaxační, wellness a zážitkové programy
- posilovací a protahovací formy cvičení, body & mind
- taneční a tanečně-aerobní programy
- dynamické a aerobní programy

Jako NOVINKA roku 2013 jsou zřízeny programy

„Aby tělo nebolelo“

Jak si pomoci od běžných bolestí z přetížení a špatných pohybových návyků
Jak ulevit svým zádním a kloubům trpícím sedavým zaměstnáním a nedostatkem pohybu

www.capro.cz

CK GAPRO s.r.o.
Ostřípavského 3, 150 00 Praha 5
257 003 474, 257 314 278
03 240 044, 003 550 410
cradej@capro.cz