

# 50+

## BOŽSKÝ KOLAGEN

Ale který vybrat?

**OCHRAŇTE  
SVÉ VLASY  
PŘED SLUNCEM**

**8** VĚCÍ, KTERÉ S  
ODSTUPEM VĚKU  
VIDÍME **JINAK**

*Neodolatelné  
domácí  
zmrzliny*

**BALENÍ NENÍ  
VĚDA**

*Kam pro zdravé  
**BEDÝNKY** a proč nás  
táá baví?*

# červenec/srpen 2020



11



46



51

## 5 BOŽSKÝ KOLAGEN

Kolagen je nepostradatelnou součástí našeho těla. Jak se projevuje jeho nedostatek a co všechno dokáže v našem těle zlepšit?

## 13 PŘÍRODNÍ PÉČE O VLASY

Léto dává našim vlasům pěkně zabrat. Slunce, voda, mořská sůl a intenzivní pobyt venku způsobuje jejich vysušení a lámání. Vysoce efektivní péče pomocí přírodních olejů jim dokáže opět navrátit jejich lesk a vitalitu.

## 18 PRÁZDNINOVÉ BALENÍ

Chystáte se na dovolenou? Máte hrůzu z balení zavazadel? Poradíme vám, na co nezapomenout a určitě s sebou zabalit.

## 23 NEZTRÁCEJTE HLAVU

Naše paměť dostává ve vyšším věku pořádně zabrat a často se začíná pomalu vytrácet. Ukážeme vám, jak pravidelným tréninkem udržet paměť v kondici a možná ji, i navzdory věku, zlepšit.

## 26 KDYŽ MUŽI VAŘÍ PRO ŽENY

Když se dva šikovní muži postaví k plotně, může z toho vzniknout skvělá věc pro všechny ostatní hospodyňky. Povídání o tom, jak z jednoho podnikatelského nápadu vzniklo hnutí proti kostkám. A nejen to.

## 30 SERIÁL: HUSÍ BYLINKA

Další krásný příběh o bylince z našich luhů a hájů. Zavede vás tentokrát do bájného světa druidů a tajemných rostlin.

## 34 8 VĚCÍ, KTERÉ DĚLÁME JINAK

Po čtyřicítce většinou začínáme bilancovat a v padesáti už máme v mnoha věcech jasno. Lidé z blízkého okolí nám říkají, že jsme jiné. Ve skutečnosti jsme to konečně my. A je to velká úleva.

## 37 FARMÁŘSKÉ BEDÝNKY

Kde nakoupit nejčerstvější zeleninu a za kolik? Přinášíme přehledný soupis farmářů po celé ČR, kteří vám dodají bedýnky plné vitamínů z pole rovnou na stůl.

# EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová  
*šéfredaktorka*

Když se řekne LÉTO, vybavím si pokaždé stejné pocity. Rozmačkané jahody se šlehačkou, které nám dělávala babička, když jsme skotačili venku na zahradě. Běhání bosky ve vysoké trávě. Těšení se na koupání v nedalekém rybníce a krásné večery u plápolajícího ohně, s prskajícím špekáčkem na klacku, který jsme pravidelně opekli do černa. Sešli se sousedi z okolních chatků a my jen napjatě poslouchali jejich dospělácké povídky. K moři jsme nejezdili a tak ani zdoluhavé balení nebylo potřeba. Maminka nám dala do tašky pár triček, tepláky a plavky a jelo se k babičce. Nejkrásnější prázdniny.

Vše mělo svůj rytmus.  
Nespěchalo se tak jako dnes.  
Lidé měli čas se zastavit a prohodit pár slov.  
Zajímat se jeden o druhého.

Dnešní svět není horší. Jen o mnoho rychlejší. Neříkám, že je to špatně. Ale často člověk nemá šanci věci nacítit a prožít tak nějak do hloubky.

Kloužeme po povrchu znalostí, prožitků, pocitů i vztahů. Nemáme totiž čas na to, jít k jádru věci, protože mezitím bychom zůstali pozadu.

Možná to tak vnímá jen naše generace. Ta nová, jak to vypadá, je na toto tempo zvyklá a je s tím v pohodě.

Zkusíme s nimi tedy držet krok.  
Alespoň v některých oblastech.

A budeme-li mít možnost, se jich za třicet let zeptat, co si vybaví, když se řekne LÉTO, třeba nás překvapí.

Přeji vám krásný prázdninový čas, milé čtenářky.  
Ať je plný pohodových zážitků, obohacujících chvil a šťavnatého ovoce.





## Krátký popis léta

*Jan Skácel*

Požáry Ze čtyř stran hoří léto

Omamně kvetou akátové háje  
zelená duše vína doutná na vinicích  
krvácí vlčí máky v obilí

Přichází tma  
a po stříbrném mostě kráčí luna

Svět je jak chleba vytažený z pece  
a noc ujídá



# BOŽSKÝ KOLAGEN

Je KOLAGEN opravdu ELIXÍREM MLÁDÍ?

**KOLAGEN** - ve vodě nerozpustná bílkovina, neboli protein. Spolu s elastinem a keratinem plní v těle významnou stavební funkci.

Je nenahraditelnou hmotou pojivových tkání našeho organismu a tvoří až 30% všech proteinů v těle. Součástí naší pleti je již od narození a zhruba do věku 25-30 let si jeho množství naše tělo zvládá doplňovat samo. Po třicítce však začne docházet k jeho úbytku, kolagenová vlákna začnou ztrácet svoji elasticitu a dochází k prvním projevům známek stárnutí.

Nejvíce viditelným místem, kde je zaznamenáme je naše **pokožka**. Už není tak pružná, jak bývala, a začnou se objevovat drobné vrásky, především v oblasti obličeje a dekoltu.

Podobné procesy však probíhají také na dalších úrovních našeho organismu. Jen nejsou na první pohled viditelné hned, ale až časem. Patří sem nižší pružnost cév, které se stávají křehčími, šlach nebo snížená kvalita kloubů. Vše začíná nenápadně a plíživě a po čtyřicátém roku našeho věku už jsou i zde změny patrné. Po padesátce můžeme navíc pozorovat změny jako je ochablost svalů a vazů. Může docházet k častějším podvrtnutím kotníku nebo bolestivosti kloubů.

Patrný začíná být také úbytek svalové hmoty v oblasti paží nebo stehen.

**Pokožka**, která trpí nedostatkem kolagenu je křehká a sušší a s tím souvisí také její odolnost vůči vnějším vlivům. Jsou patrné známky dehydratace a zároveň se ztrátou vody ztrácí buňky schopnost své obnovy. Mění se struktura pleti. Ženy, které v mládí potrápila mastná, stále se lesknoucí pleť, jsou teď trochu ve výhodě. Jejich pleť se stává jemnější a už se tak neleskne. Naopak u žen, které měly pleť krásně jemnou a bez větších nedostatků, se mnohem výrazněji mohou začít objevovat vrásky a přesušená ložiska. Celkově i pokožka na ostatních částech těla zaznamenává změny. Je slabší, jakoby průhlednější a snižuje se její elasticita.

**Vlasy, řasy a nehty** potřebují k dobré kondici také dostatek kolagenu. V případě, že chybí, jsou vlasy bez lesku, lámou se a třepí. Řasy jsou krátké a řídké. A pokud jde o nehty... však to důvěrně známe. Ať se snažíme, jak snažíme, vždycky se ulomí. Chcete-li zlepšit také jejich kvalitu, je tato zázračná bílkovina ideálním pomocníkem.



Také u **pohybového aparátu**, je kolagen klíčovým stavebním prvkem. Je přítomný ve vazech a šlachách, kde vytváří velmi silná vlákna. Ta jsou vzájemně propojená do pevných vláknitých svazků, aby vydržela při pohybu silný tah. Ve chrupavkách naopak vytváří husté prostorové sítě odolné vůči tlaku, který je zde silný a ze všech různých směrů. Kolagen je tady nepostradatelným pomocníkem, který drží chrupavky pohromadě a zajišťuje jejich pevnost a odolnost.

Všechny tyto změny jsou přirozeným procesem stárnutí, který nelze zastavit. Ale můžeme ho výrazně zpomalit, a tak si prodloužit nejen svěží a mladistvější vzhled, ale především zdraví. A to nám dovolí prožívat aktivně naše roky bez fyzického omezení.

Zde hraje velmi významnou roli doplňování kolagenu na bázi čistého, tzv. **bioaktivního kolagenu**. Ten je získáván složitým technologickým procesem, který zachovává jeho

původní strukturu a tím i biologickou aktivitu kolagenu.

Když to shrneme, kolagen je vlastně takový kouzelník, který dokáže zastavit první známky stárnutí a podpořit náš organismus jak zvenčí, tak i zevnitř. Hydratuje pleť do hloubky, zlepšuje její pružnost a zmírňuje napětí v pokožce. To se kladně projevuje také při celulitidě.

Je silným pomocníkem v řešení problémů pleti, protože nejen zpomaluje vznik nových vrásek, ale umí vyhladit i ty současné. Stejně tak ale může pomoci s léčením akné, pórovitou pletí nebo s redukcí žizev.

Působí blahodárně nejen na naši pleť, ale rovnou po celém těle. Velký vliv má také na kvalitu vlasů a zpevnění nehtů. Příznivě působí při hojení různých ran a také při zánětlivých stavech našich kloubů. A seznam příznivých účinků kolagenu by nebyl kompletní, kdybychom nezmínili také jeho podporu při léčbě zánětů dásní a paradentóze.

KOLAGEN JE VLASTNĚ TAKOVÝ  
KOUZELNÍK, KTERÝ DOKÁŽE  
ZASTAVIT PRVNÍ ZNÁMKY  
STÁRNUTÍ A PODPOŘIT NÁŠ  
ORGANISMUS JAK ZVENČÍ, TAK  
I ZE VNITŘ.

Doplňování potřebné dávky kolagenu, nutné pro zdravé tělo, dnes není problém. Zatímco naše babičky se musely spolehnout pouze na vařené vepřové koleno, sulc a vývary, pro nás už je kolagen dostupný v přijatelnější a mnohem efektivnější formě.

Většinu produktů dnes na trhu seženete ve formě prášku, baleného v malých sáčcích, které obsahují přesně odměřenou denní dávku. Stačí obsah rozmíchat ve sklenici vody nebo džusu a vypít u snídaně. Viditelný efekt se dostaví většinou v průběhu prvních 3-4 týdnů. Nejdříve je pozorovatelný na kvalitě vlasů a nehtů, které se

stávají pevnějšími. V dalších týdnech potom nastává posun také ve zlepšení kvality pleti. Co se týče viditelných účinků na pohybový aparát, zde je třeba trochu trpělivosti a počkat tak 2-3 měsíce.

Při výběru se zaměřte na **čistotu přípravku**, aby neobsahoval jiné příměsi, ale pouze kolagen. Dalším důležitým ukazatelem je jeho **bioaktivita**. Ta zaručuje intenzivnější vstřebávání a naše tělo s ním pracuje jako se svým vlastním. Další výhodou čistého bioaktivního kolagenu je, že naše tělo ho umí nasměrovat do míst, kde nejvíce chybí. Nemá žádné vedlejší účinky a nemusíte se bát předávkování. Doporučené množství je minimálně 3000mg/den. ■



# collalloc

Kolagen collalloc je čistý, kvalitní mořský kolagen bez přísad. Jeho bioaktivita zaručuje skvělé vstřebávání. Naše tělo s ním pracuje jako se svým vlastním a používá ho tam, kde je kolagenu nejvíce potřeba.

Pro zvýšení účinnosti doporučujeme užívat spolu s vitamínem C.



[www.collalloc.com/cs](http://www.collalloc.com/cs)

**Pravidla soutěže:**

Klikněte na odkaz **SOUTĚŽIT** a dostanete se na naši Facebookovou stránku My50+.

Zde stačí udělat jednoduchou věc:

**1-Přejít na příspěvek o kolagenu collalloc na našem Facebooku (My50+) a napsat do komentářů, proč byste právě vy chtěla získat jeden z deseti balíčků. Budete-li chtít, můžete příspěvek sdílet kamarádce, aby se také mohla do soutěže zapojit.**

*A to je vše. Potom už se můžete jen těšit, že právě váš komentář zaujme porotu a vyhraje cenu.*

*Celá pravidla soutěže najdete v příspěvku [ZDE](#).*

## SOUTĚŽ

**ZAPOJTE SE DO  
SOUTĚŽE O BALÍČEK  
OBSAHUJÍCÍ MĚSÍČNÍ  
DÁVKU KOLAGENU A  
JEDNO BALENÍ  
VITAMÍNU C**

**SOUTĚŽIT**

## KDY - KDE - CO



Pokud máte ráda výlety s nádechem nostalgie, potom si napište do diáře datum **30.srpna**. V tento den totiž budete mít možnost se svěřt krásným historickým vlakem s parní lokomotivou ještě z doby rakousko-uherské monarchie.

Zážitkový jízda, nazvaná „Párou Prahou“, začíná v Praze na Smíchovském nádraží a trvá přibližně 2,5 hodiny.

Bližší informace [ZDE](#)

U nostalgie ještě zůstaneme i ve druhé pozvánce. Tentokrát jsme pro vás vybrali Retromuseum v Chebu. Ve stálé expozici, věnované designu 60. až 80.let v tehdejší Československu, si určitě přijdete na své.

Do konce října je vstup na expozici zdarma.

[www.retromuseum.cz](http://www.retromuseum.cz)



# Letní sandály s lehkou elegancí



## PUDROVĚ RŮŽOVÁ

Něžné sandály s jednoduchým páskem a efektem pletené platformy, v romantickém růžovém odstínu.

[www.eobuv.cz](http://www.eobuv.cz), 699 Kč



## EXKLUZIVNÍ TRPYT

Zlatá s vysokým leskem a dřevo... neobvyklá kombinace, která stoprocentně zaujme.

[www.designshoes.cz](http://www.designshoes.cz), 1499 Kč

Jejich nespornou výhodou je praktičnost, pohodlí a elegancie v jednom. Nemáte-li odvahu na vysoké podpatky, pak sandály na klínu a platformě jsou v tom případě skvělou volbou.

- chůze na nich je stabilní
- přidají vám pár centimetrů navíc
- vaše chůze získá eleganci a ladnost
- nohy se vám v nich nezapotí
- a neklapou

Možná se vám zdá, že boty na platformě jsou minulostí. Že svoji největší slávu si užívaly v 70. letech minulého století. Ale opak je pravdou. Už několik posledních let se stále drží na výsluní.

## RETRO STYL

Elegantní varianta v béžových odstínech se širokým páskem a kulatou přezkou kolem kotníku připomíná retro styl.

[www.eobuv.cz](http://www.eobuv.cz), 899 Kč



## MAGICKÁ ZLATÁ

Kombinace metalické zlaté a copánkový vzor na platformě přesně zapadá do trendů letošního léta

[www.eobuv.cz](http://www.eobuv.cz), 1566 Kč







## TRENDY NA LÉTO

Na letošní léto vybírejte boty s kovovými odlesky, z přírodních materiálů a s podešví z pletené trávy. Velkým trendem je také šněrování kolem nohy. A samozřejmě platformy všech barev a tvarů a velikostí.



### VYSOKÝ KOMFORT

Originální pantofle na vysoké platformě splní i ta největší očekávání. Díky chytře umístěným páskům budou na noze pěkně držet.

[www.eobuv.cz](http://www.eobuv.cz), 1494 Kč

### DŽÍNOVÁ KLASIKA

Efektní kombinace barev a struktury vytváří příjemný sportovně ležerní styl

[www.shoppinguj.cz](http://www.shoppinguj.cz), 669 Kč



### ORIGINÁLNÍ

Příjemné odstíny přírodních tónů, imitace květin a pletená platforma s hrubou podrážkou - originální a přitom velmi elegantní kombinace

[www.eobuv.cz](http://www.eobuv.cz), 1056 Kč

VÍTĚZ  
REDAKCE



### ROMANTICKY CHIC

Tyto romantické a zároveň velmi trendy sandálky u nás vyhrály na celé čáře. Líbí se nám kombinace barev i materiálů. Mají originální protkávanou platformu a zavazování kolem lýtka. Jsou elegantní a sexy zároveň. A kdo by nechtěl být sexy, i když už nám bylo padesát?

[www.casnaboty.cz](http://www.casnaboty.cz), 999 Kč

### SPORTOVNÍ

Máte-li raději sportovní styl, potom tyto černé sandály ho mají. Praktické uchycení pásků, přiměřená výška platformy spolu s originálním potiskem z nich dělají jedinečné boty na každodenní nošení.

[danea-shoes.cz](http://danea-shoes.cz), 799 Kč



# APLIKACE na léto



*Letošní léto slibuje opět krásné počasí a tak nás čeká pohodové cestování a příjemné pobyty u vody. Přinášíme vám několik „letních“ aplikací do vašeho telefonu, které vám léto mohou zpříjemnit. Ochránit vás před spálením a dehydratací nebo vám najít to nejlepší koupání. A abyste je nemusely složitě hledat, přidali jsme vám k nim rovnou odkazy na stažení.*

## KOUPÁNÍ



**Swimplaces** - Jestliže nemáte úplně v lásce přeplněné aquaparky, zkuste tuto aplikaci. Pomůže vám vyhledat nejbližší místa ke koupání prostřednictvím přehledné mapy. K dnešnímu dni je v ní přes tři tisíce míst nejen v ČR, ale i v rámci Evropy. V detailu potom najdete základní informace a často také fotografie a recenze lidí, kteří už místo navštívili. Aktivně se můžete zapojit i vy.

[Andrioid](#)
[Apple](#)

## PITNÝ REŽIM



**Sledování pitného režimu** - Přehledná aplikace v českém jazyce. Podle vaší váhy vám nastaví množství vody, které byste měla vypít. Můžete si zvolit velikost sklenice a podle toho vám v časovém intervalu aplikace připomíná, že byste se měla napít, abyste dodržela pravidelný pitný režim.

[Andrioid](#)
[Apple](#)


**Plant Nanny** - také zde vám aplikace vypočítá doporučené množství tekutin na základě vaší váhy a aktivity. Aplikace je nastavena formou hry. Na začátku si vyberete kytičku, která se vám líbí a projdete jednoduchým nastavením. Při každém vypití požadovaného množství vody podržíte na displeji ikonu sklenice a tím množství vody potvrdíte. Kytička se vám odvděčí bujným růstem.

[Andrioid](#)
[Apple](#)

Naše  
oblíbená

## UV FILTR



**UVLens - UV Index** - Naplánujte si nejlepší čas, jak dlouho můžete být na slunci bez většího rizika. Aplikace vám doporučí na základě zjištěných dat, jakým faktorem byste se měla chránit, abyste předešla nepříjemnému spálení pokožky. Objevte, jak vás chrání opalovací krém, a připomeňte si jeho opětovné použití.

[Andrioid](#)
[Apple](#)


**QSun - Vitamin D & UV Tracker**- Aplikace vám dá vědět, kdy je čas hledat ochranu před sluncem, můžete s její pomocí naskenovat čárový kód opalovacího krému a dozvíte se, zda je pro vás ten pravý. K dispozici máte také sedmidenní předpověď počasí. Jako bonus navíc aplikace nabízí také možnost určení typu vaší pleti.

[Andrioid](#)
[Apple](#)



NOŠENÍ KLOBOUKŮ BYLO V DOBÁCH DÁVNO MINULÝCH  
NAPROSTOU SAMOZŘEJMOSTÍ. BYLO ATRIBUTEM  
SPOLEČENSKÉHO POSTAVENÍ NOSITELKY  
A BYLO NEMYSLITELNÉ VYJÍT NA ULICI BEZ POKRÝVKY HLAVY.  
BEZ OHLEDU NA ROČNÍ OBDOBÍ.



KLOBOUK MĚL VŠAK VÝZNAM NEJEN  
SPOLEČENSKÝ, ALE TAKÉ CHRÁNIL VLASY A  
POKOŽKU HLAVY. V ZIMĚ PŘED CHLADEM A VLÉTĚ  
NAOPAK PŘED SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM. POJĎME SE  
LETOS V LÉTĚ INSPIROVAT A VYRAZIT DO ULIC  
S KRÁSNÝM SLAMÁKEM NA HLAVĚ.

VARIANT LETNÍCH  
KLOBOUKŮ JE  
NEUVĚŘITELNÉ  
MNOŽSTVÍ.  
KTERÝ BYSTE SI  
VYBRALA VY?



Do města můžete zvolit něco odvážnějšího. S takovou parádou budete nepřehlédnutelná a pozornost mužů je téměř garantovaná.



Ani při romantické vycházce k řece se nemusíte bát trochu elegance. Máte-li však raději více NATURAL styl, vsaďte na klasiku dole.



Krásný klobouk se širokou krepou a vtipným nápisem „Nerušit“. Jen si nejsme jistí, zda jej v takovém případě budou muži opravdu dodržovat.







**Přírodní péče  
o vlasy**

**VHODNÉ OLEJE A JAK JE POUŽÍT**

Vlasy jsou korunou krásy každé ženy, na tom se shodneme všechny. Ale co když ta naše koruna zrovna nezáří? Barvení, trvalá, naše strava, prostředí, ve kterém se pohybujeme, a v neposlední řadě také stres. To vše se podepisuje na zdraví a vzhledu našich vlasů. Bez správné péče jsou suché, lámavé, bez lesku a v hojně míře vypadávají.

A tak nakupujeme nejrůznější kondicionéry, vlasová séra a speciální šampony. Tyto prostředky ovšem často obsahují i složky, které vlasy zatěžují, a při špatně vybraných výrobcích se mohou naše problémy ještě zhoršit. Naštěstí i pro tento případ existuje přírodní varianta. Přinášíme vám tipy na vhodné oleje a nejlepší způsob, jak je využít.



## Ricinový olej

Ricinový olej je lisovaný ze semen skočce obecného, který, jako jediný, musí projít varem, aby byl vhodný k užití v kosmetice. Toto probíhá již při jeho výrobě, nemusíme si s tím tedy dělat starosti při výrobě vlasového zábalu nebo séra pro husté řasy. Tam totiž najde své hlavní uplatnění. Díky obsahu kyseliny ricinolejové je vskutku zázračným prostředkem pro hebké, lesklé vlasy, dlouhé a husté řasy i hladkou pokožku.



### Zábal s ricinovým olejem

Po umytí vlasů šamponem vmasírujte do celé délky vlasů (včetně konečků) a do pokožky hlavy, ricinový olej zahřátý na vám příjemnou teplotu. Vlasy zabalte do průhledné potravinářské fólie, následně do ručníku a nechte zábal dvě hodiny působit. Pak důkladně vymyjte šamponem.

### Snadné sérum pro řasy a obočí

Do lahvičky z tmavého skla nalijte pomocí trychtýřku 20 ml olivového oleje a 10 ml ricinového oleje. Důkladně protřepejte.

Vatovou tyčinku namočte do oleje a potírejte jím obočí (tak, aby se olej dostal i na kůži) a řasy – opatrně, aby se olej nedostal do očí. Nechte působit přes noc a poté smyjte teplou vodou. Lahvičku uchovávejte v temnu, a ne moc velkém teple, pak vám sérum vydrží až 6 měsíců.



Dr. Feelgood BIO and RAW  
ricinový olej, 200 ml, 209 Kč



PURITY VISION Bio ricinový  
olej, 100 ml, 249 Kč



Nobilis Tiliaricinový olej,  
100 ml, 178 Kč



Renovality Original Series  
ricinový olej, 100 ml, 148 Kč





## Kokosový a olivový olej

**Kokosový olej** dodává vlhkost a rychle se vstřebává, i když pouze povrchově. Je vhodný nejen na vlasy, ale i na péči o pokožku – zejména o suchou a zhrublou. Při pokojové teplotě má kokosový olej pevnou konzistenci, pak se nazývá kokosový tuk.

**Olivový olej** dobře promašťuje, pomalu se vstřebává, ale zato jde do hloubky – ať už vlasu nebo pokožky. Jeho jedinou nevýhodou je intenzivní aroma, které ne každý snese. Při koupi olivového oleje pro kosmetické účely sáhněte po panenském – "extra virgin".



### Teplá olejová lázeň pro krásné vlasy

V malém kastrůlku rozehřejte dvě polévkové lžíce kokosového oleje spolu se dvěma lžicemi olivového oleje. Zvolte raději nižší teplotu, oleje se nesmí vařit. Teplou (ne horkou) směs hned naneste na suché vlasy, zejména na konečky a po délce vlasů. Vlasy pak zabalte do průhledné potravinářské fólie, do ručníku a nechte dvě hodiny působit. Pak důkladně vymyjte olej šamponem.



## Jojobový a arganový olej

Jojobový olej je další z řady olejů, známých pro své pozitivní účinky na vlasy. Svým složením je velice podobný látkám našemu tělu vlastním. Má schopnost vázat vlhkost, to znamená, že poškozené a vysušené vlasy vyhladí a dodá jim hebkost a lesk.

Arganový olej posiluje vlasové kořínky, zamezuje vypadávání vlasů a díky svým antioxidačním schopnostem chrání také pokožku hlavy. Například v Maroku se k péči o vlasy, a nejen o ně, používá již po staletí.



## Přírodní šampon, který si snadno vyrobíte doma

Pokud chcete svým vlasům ulevit od silikonů, parabenů a dalších složek obsažených v běžně dostupných šamponech, můžete si vyrobit šampon vlastní. Není to vůbec tak složité, jak se zdá. Potřebujete:

150 ml kastilského mýdla (ke koupi například na e-shopu [ekokoza.cz](http://ekokoza.cz))

100 ml hydrolátu (jakého záleží na typu vlasů – pro suché a normální vlasy se hodí levandulový či růžový, pro rychle se mastící vlasy je ideální hydrolát mátový, rozmarýnový nebo tymiánový)

½ čajové lžičky jojobového nebo arganového oleje

10 kapek éterického oleje – k rozmarýnovému hydrolátu se hodí ÉO pomeranč či máta, k levandulovému a růžovému zvolíme stejnou vůni

Vše smíchejte (pomalu a opatrně, směs pění) ve větší nádobě a přelijte do lahve s pumpičkou nebo lahve od šamponu. Při mytí nanášejte zejména ke kořínkům a na pokožku hlavy, méně na délku vlasů a na konečky vůbec. Tak by se mělo ostatně postupovat i s běžným šamponem. ■



## OCHRANA - HYDRATAČE - REGENERACE



V letní péči o vlasy nezanedbávejte také prevenci. Při delším pobytu na sluníčku zakryjte vlasy kloboukem nebo šátkem. Vlasy to prospěje a vy navíc budete vypadat stylově. Myslete však na to, že ne každý materiál je vhodný. Vybírejte pouze ty prodyšné a lehké, aby se pokožka hlavy nezapařila. Potom by taková příkrývka hlavy nadělala více škody než užitku.

## Zařadte do letní péče o vlasy speciální peelings určené na vlasovou pokožku.

Jdete-li na pláž nebo koupaliště, přibalte do tašky také **lehký hydratační sprej** určený na vlasy. Vlasy nastříkejte několikrát za den a dopřejte jim v horkém slunečném dni okamžitou hydrataci. Je adekvátní náhradou kondicionéru a můžete ho používat každý den.

Po delším pobytu na slunci dopřejte svým vlasům **intenzivní péči s regenerací**. Umyjte je jemným šamponem, ideálně s přírodními složkami, které vlasy povzbudí už v průběhu mytí a dopřejte jim regenerační péči alespoň jedenkrát týdně. Buď formou olejového zábalu nebo vyberte z široké nabídky vlasových masek. Vaše vlasy si opravdu zaslouží v letním období extra péči navíc.

*Vlasový sprej s ceramidy ke snadnému rozčesání všech typů vlasů, s ochranou proti slunci. 30ml, 205 Kč*



Schwarzkopf Professional BC  
Bonacure Sun Protect 2-in-1  
Treatment  
hloubková maska po slunění  
150ml, 244 Kč

[www.glamot.cz](http://www.glamot.cz)

Máte delší vlasy a nejradyji je nosíte stažené v culíku nebo drdolu? Přesto, že je to velmi praktické a také moderní, nezapomínejte, že v létě jsou oslabené vlasy mnohem náchylnější k lámání. Nenechávejte je dlouho stažené a dopřejte jim také trochu volnosti. Při rozčesávání se vyplatí opatrnost a šetrně postupovat vždy od konečků vlasů směrem k hlavě.





**Léto je léto,  
když den patří snílkům,  
když můžem jen v tílku  
ven jít....**

*LÉTO JE LÉTO (1980),  
Helena Vondráčková  
[youtube.com](https://www.youtube.com)*





# PRÁZDNINOVÉ BALENÍ



Léto je tu a s ním nádherné období dovolených a cestování. Každý rok touto dobou, víc než kdy jindy, vytahujeme kufrы a balíme a vybalujeme a balíme a zase vybalujeme. Lákají nás cesty za poznáním nebo jen tak lenošení u vody. Každoroční cesta k moři se stala téměř pravidlem. Ale ne každý prahne po teplém písku a slané vodě. Některé z nás se raději vypraví do hor nebo do některé z evropských či světových metropolí. Letos nám to situace kolem pandemie trochu zamotala, ale jak to vypadá, k moři se nakonec přece jenom dostaneme. I když zatím jenom v rámci Evropy a někde trochu v omezeném režimu. Ale víte co? Ono to zase až tak nevádí. Máme kolem sebe krásnou zemi plnou úžasných míst. A tak na ni aspoň budeme mít letos víc času. Vypravte se do některého z kouzelných penzionů nebo si pronajmte na týden či dva někde chalupu. A možná na konci léta zjistíte, že to byla jedna z nejlepších dovolených. Pěkně v poklidu, žádné přesuny na velké vzdálenosti, žádné letištní kontroly. Ani jazyková bariéra nebude problém.

Pokud přece jenom plánujete vydat se do zahraničí, mohla by vám přijít vhod interaktivní mapa, kterou zřídilo ministerstvo zahraničí ČR.

Najdete v ní nejpřesnější informace o jednotlivých státech. Díky pravidelné aktualizaci budete stále v obraze.

Odkaz zde [>>> MAPA <<](#)





# SEZNAM VĚCÍ, KTERÉ DOPORUČUJEME SBALIT NA DOVOLENOU

Dříve, než začnete vytahovat věci ze skříně, rozmyslete si, jaký druh zavazadla zvolíte. Na výběr je ze tří základních druhů: kufr, cestovní taška nebo batoh na záda. Nejpraktičtější variantou pro většinu cestovatelských dobrodružství je určitě kufr. Obchody nabízí velké množství typů a velikostí. Všechny už jsou dnes vybaveny praktickými kolečky, které nám ušetří spoustu námahy. Hodí se



opravdu pro většinu destinací, ať už jedete na delší dovolenou nebo jen na víkend. Jedině v případě, že se chystáte do přírody, zvolte turistický batoh na záda. Má spoustu praktických kapes a vychytávek, které určitě oceníte.

Ať už cestujete letadlem, autobusem nebo autem, vždy je dobré, zabalit si zvlášť příruční zavazadlo, kam dáte všechny nejpotřebnější věci. To ostatní potom může přijít do kufru nebo cestovní tašky.

## PŘÍRUČNÍ ZAVAZADLO



- ☀ doklad totožnosti (OP nebo pas)
- ☀ letenky a jízdenky (pokud nemáte v mobilu)
- ☀ potvrzení o ubytování (pokud nemáte v mobilu)
- ☀ mobilní telefon
- ☀ platební kartu (pokud nemáte v mobilu)
- ☀ řidičský průkaz
- ☀ hotovost nebo aspoň drobné mince
- ☀ power banka
- ☀ sluchátka, pokud je používáte
- ☀ notebook
- ☀ klíče

*Až budete mít pocit, že se vám to nikdy nemůže do kufru vejít, vzpomeňte si na tato slova.*

„Mnoho si člověk přeje a přeje málo potřebuje.“

Johann Wolfgang von Goethe



- ☀ léky, které užíváte
- ☀ vlhčené ubrousky
- ☀ papírové kapesníky
- ☀ Kynedril, pokud trpíte nevolností
- ☀ žvýkačky nebo pár bonbónů (výborné do letadla při startu a přistání)
- ☀ voda ve spreji (skvělá na osvěžení během cesty)

*do letadla ještě doporučujeme*

- ☀ špunty do uší na dlouhé cesty
- ☀ teplejší ponožky
- ☀ lehký šál nebo svetřík
- ☀ cestovní polštářek



## HLAVNÍ ZAVAZADLO

### Oblečení

- trička s krátkým rukávem/topy
- trička s dlouhým rukávem
- pohodlné kalhoty
- svetřík
- spodní prádlo a podprsenky
- ponožky
- plavky (nejméně dvoje)
- sukně nebo pareo / krat'asy
- šaty na pláž
- šaty do města a na večeři
- noční košilku
- žabky, sandály a pevnou obuv

### Na pláž

- ručník a osuška
- klobouk nebo šátek na vlasy
- sluneční brýle
- opalovací krém
- krém po opalování
- boty do moře
- šňůra a pár kolíčků na prádlo

- nafukovací lehátko
- větrná clona na pláž

### Ostatní

- hygienické potřeby (kartáček na zuby, pasta, zubní nit)
- dekorativní kosmetika (pokud používáte) stačí základní
- odličovací ubrousky nebo odličovací mléko
- kosmetické odličovací tampony
- hřeben
- sprchový gel / šampón
- holicí potřeby
- repelent
- deodorant / antiperspirant
- manikúra / pinzeta
- kniha / časopis
- zápisník
- propiska
- nabíječky na mobil a notebook







*“V žádném věku bych se nemohla spokojit s tím, sednout si jen tak ke krbu a dívat se kolem. Život je určený k tomu, aby se prožil. Zvědavost musí být neustále přítomná. Nikdy a za žádných okolností se nesmíme k životu otočit zády.”*

*Eleanor Roosevelt*

100%  
SOUHLASÍME

A  
VY?

# KDYŽ CESTUJETE S DOMÁCÍM MAZLÍČKEM



Máte-li doma svého domácího mazlíčka, v případě odjezdu na dovolenou máte na výběr. Buď mu zajistíte hlídání a nebo bude cestovat s vámi. Ve většině případů se tak také děje. Jsou to přece jenom členové rodiny a jsou rádi, když mohou být s vámi. V tom případě ovšem nezapomeňte zabalit vše potřebné také jim.

Pokud se chystáte do zahraničí, zkontrolujte všechna povinná očkování. Platný očkovací průkaz vezměte na cestu s sebou. Před odjezdem je dobré zjistit, jaké podmínky mají v dané zemi pro převoz zvířat. Někde například vyžadují po příjezdu karanténu. Stejně tak přečtěte i podmínky příslušných aerolinek, jestliže cestujete letadlem. Mohu se výrazně lišit.

Když už víte kam a za jakých podmínek budete cestovat, můžete se pustit do balení.

Při cestování autem pamatujte na to, že zvíře by nikdy nemělo zůstat bez dozoru v autě. Obzvláště za teplého počasí. Interiér auta se velmi rychle ohřívá a váš mazlíček by na to mohl nepěkně doplatit. Tak pokud potřebujete ještě nakoupit, vezměte ho v přenosné tašce s sebou. Máte-li většího psa, raději si vyříd'te nákupy předtím a pejska nechte zatím doma.

Během jízdy má být zvíře buď zajištěno v převozním boxu nebo připoutáno speciálními pásy. Jde o bezpečnost jak jeho, tak i vaši. Neměl by sedět na klíně ani na sedadle vedle řidiče. Zároveň ho nenechávejte vystrkovat hlavu z otevřeného okénka. Může si zanést do očí infekci z prachu a nečistot.

Kočky se doporučuje převážet ve speciální přepravce k tomu určené. Tu umístíte do kufru nebo na zadní sedadlo.

Během cesty na vašeho mazlíčka mluvejte a buďte ohleduplní k jeho potřebám. Regulujte hlasitost rádia s ohledem na jejich sluch.



Před samotnou cestou pejskům dopřejte dlouhou procházku. Unavíte ho a během cesty bude odpočívat.

Mazlíčkům nedávejte před cestou moc jíst, ne všichni snášejí cestování bez problémů.

Dělejte pravidelné zastávky, aspoň každé 2-3 hodiny, a dejte zvířátkům napít. Také jim dopřejte trochu čerstvého vzduchu.

## CO SBALIT nejen na cestu?

- převozní deku (do auta můžete pořídit speciální deku s úchyty)
- misky na vodu a jídlo
- lahev s vodou
- oblíbenou hračku
- pamlsky
- vodítko
- obojek s kontaktem na vás
- chladič podložku





# NEZTRÁCEJTE HLAVU

TRÉNUJTE SVŮJ MOZEK A ZLEPŠETE SVOU PAMĚŤ

Metody a techniky trénování paměti jsou hravé a zábavné.



Jak jste na tom s pamětí? Patříte spíš k lidem, kteří snadno zapomínají nebo co si přečtete, to si zapamatujete? A máte někdy pocit, že se vaše paměť **věkem horší**? Většinou se to tak říká, ale nemusí to být tak docela pravda. Ohledně této otázky, zda aktivita našeho mozku a paměť se snižují vlivem věku, se vědecká odbornost tak jednoznačně neshoduje. Některé názory se přiklánějí k tomu, že stárnutí a degenerativní procesy spolu opravdu jdou tzv. ruku v ruce.

Existují však také názory, že poškození nebo dokonce ztráta některých mozkových funkcí, mezi něž patří i paměť, nijak přímo s věkem nespojují. Velký vliv na jejich zachování má nejen zdravý životní styl, ale především **aktivní používání** mozkových center.

Jednoduše řečeno, pokud budeme náš mozek pravidelně trénovat, úbytek neuronů bude výrazně pomalejší a naše mozková aktivita bude i v pozdějším věku **vysoká**. Dobrá zpráva tedy je, že ani naše paměť se nemusí nijak rapidně zhoršovat. Budeme-li náš mozek stimulovat a nenecháme ho zahálet, mohou se některé jeho schopnosti dokonce **zlepšit** i navzdory vyššímu věku.

Metody a techniky trénování paměti jsou hravé a zábavné. Existuje jich celá řada. Například metoda paměťových map, systém číselných vazeb, systém spojování, Stengelova metoda a mnoho dalších. Některé z nich jsou určeny také pro léčebné účely pacientům s neurologickými problémy.

Ale velká většina se dá použít i pro běžný život.



Trénovat paměť není nic těžkého a nepotřebujete k tomu žádné zvláštní vybavení. Prakticky to můžete dělat kdykoliv během každého dne. Například **KDYŽ...**

A/... si napíšete seznam na nákup a dříve než ho v obchodě vytáhnete, zkusíte poskládat věci do košíku bez něj a seznam použít už jen ke kontrole.

B/... vaříte podle nového receptu. Přečtete si, co všechno tam patří a potom bez koukání si to nachystejte na stůl. Potom už jen prověřte, jestli jste na nic nezapomněly.

C/... se chystáte na velký úklid police nebo zásuvky. Udělejte si malý test - dejte si časový limit, po dobu kterého se budete pozorně dívat,

co vše vaše zásuvka obsahuje. Potom ji na chvíli zavřete a zkuste si napsat co nejvíce věcí, na které si vzpomenete.

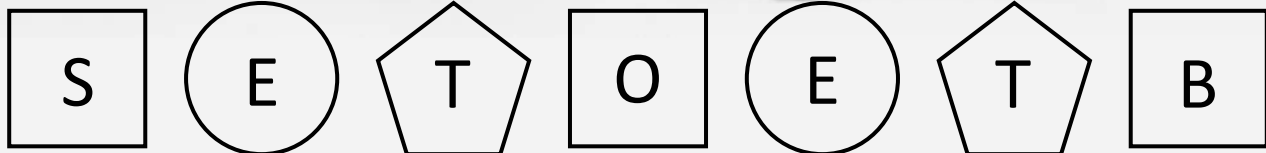
D/... chcete zavolat kamarádce nebo dětem. Vypište si pár telefonních čísel ze svého telefonu a naučte se je nazpaměť. A pokaždé, když budete chtít dotyčnému člověku zavolat, vytáčejte číslo zpaměti. A když se spletete? Nevadí, tak se třeba ještě s někým novým seznámíte a příště už to vyjde.

Takových možností máme každý den mnoho. Trénujte a za nějaký čas už ani seznamy na nákup potřebovat nebudete. ■

## ZKUSTE OTESTOVAT VAŠI PAMĚŤ NA TĚCHTO JEDNODUCHÝCH PŘÍKLADECH

1

Prohlížejte si tuto řadu tvarů a písmen **po dobu 2 minut**. Pak odpovězte na otázky, které najdete na str. 36



2

Dívejte se pozorně na dvojice čísel a slov níže **po dobu , než si budete jistá**, že si všechno pamatujete. Potom odpovězte na otázky, které najdete na str.36

0

prsten

1

sloup

2

husa

3

hrábě

4

vlajka

5

cesta

6

slepýš

7

hůl

8

brýle

9

klubko



Pokud jste odpověděly všechny otázky správně, potom vám GRATULUJEME. Vaše paměť je ve skvělé kondici. Ale i tak nepolevujte a nepřestávejte ji trénovat. A jestli jste na všechno odpověď neznaly, nevadí. Nic není ztraceno. Pusťte se do tréninku a vaše paměť se bude s každým dalším cvičením zlepšovat.

## Co pomáhá?

- vytvářejte si jednoduché seznamy (co udělat, co nakoupit)
- používejte lepicí papírky (pro nejdůležitější věci)
- ukládejte si věci do paměti v souvislostech
- spojte věci k zapamatování s rytmem nebo hudbou
- vytvořte si karikaturu události, kterou si chcete zapamatovat
- rozděľujte si seznamy k zapamatování do skupin
- neprovádějte činnosti automaticky, ale vědomě
- opakujte - posilujete tím sílu informace
- před usnutím si zrekapitulujte průběh uplynulého dne a podstatné informace, které chcete uložit
- spojte nové informace s těmi předchozími
- zapojte více smyslů - lépe si tak informaci zapamatujete



Nezapomínejte svůj mozek zásobovat pestrou stravou. Odmění se vám vyšší výkonností.

*Zařaďte do svého jídelníčku pravidelně vitamíny skupiny B, vitamín E a provitamin A. Velkou službu udělá také vitamín C, který chrání nejen naši imunitu, podporuje vstřebávání kolagenu, ale chrání také naše mozkové buňky. Z minerálů potom především železo, vápník, hořčík a zinek.*

Nezapomínejte, že to, co jíte, přímo ovlivňuje strukturu a funkci mozku.



**Da Vinci Academia GinkgoMAX + Lecitin,** pomáhá udržovat paměť s nárůstem věku, snížit ztrátu paměti a působí na myšlenkovou koncentraci, 60 tobolek, **319 Kč**

Dr.Max



**Advance BrainActive,** obsahuje 13 přírodních látek, které podporují paměť, soustředění a mentální výkonnost, 60 kapslí, **319 Kč**

Apotek

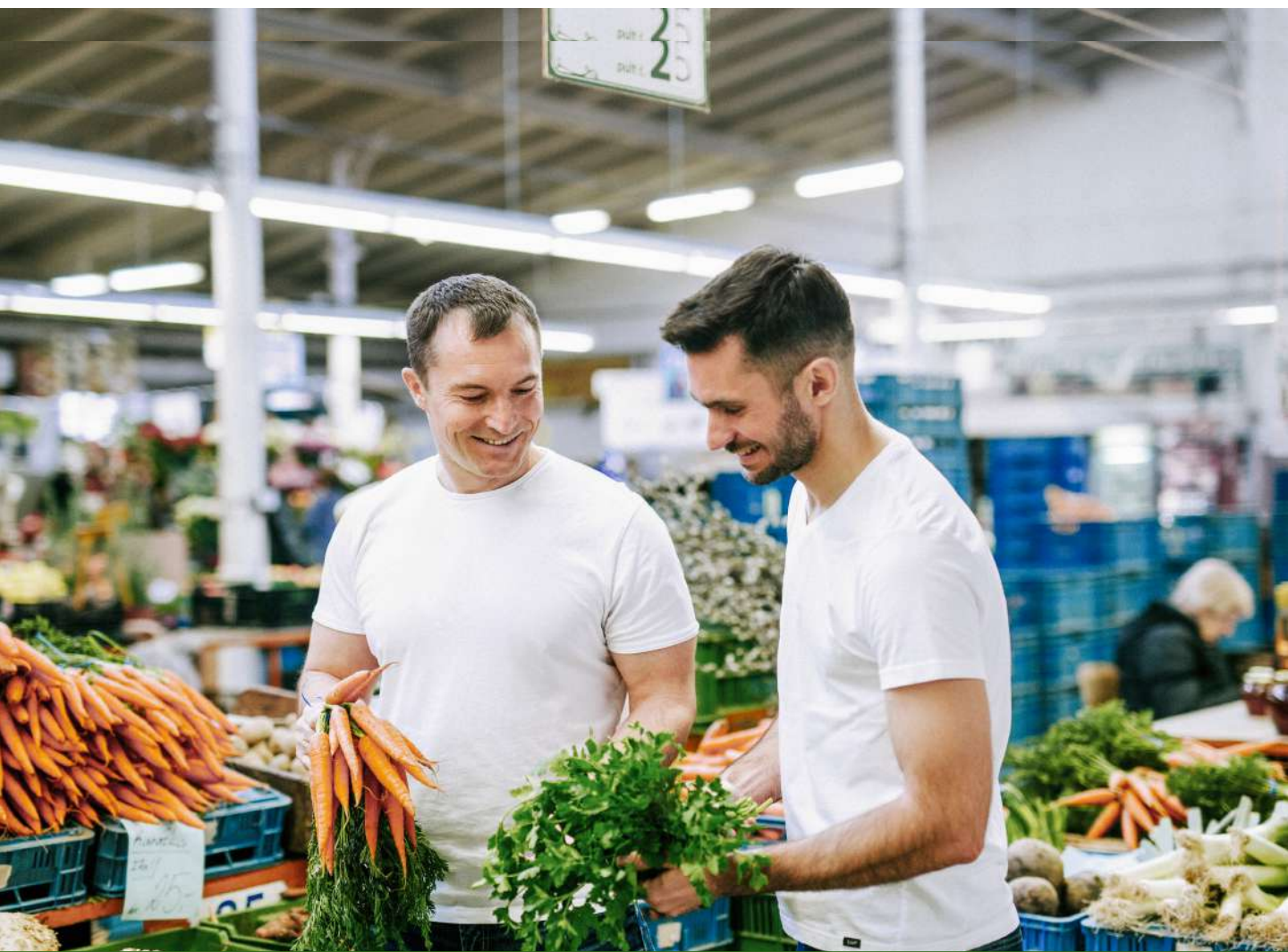


**Acutil,** přispívá k normální činnosti nervové soustavy, obsahuje Omega-3 nenasycené mastné kyseliny nezbytné pro přenos informací v mozku, 60kapslí, **387 Kč**

Apotek

# KDYŽ MUŽI VARI PRO ŽENY

KONEČNĚ  
VÝVAR



Příběhy se nejlépe vyprávějí nad vínem. První kapitolu českých vývarů z obchodů napsali bráchové Jarda s Honzou ve Francii nad kvalitním burgundským. **Konečně vývar** založili před šesti lety, od začátku ale o firmě přemýšlí raději jako o hnutí. Ve svých rozhodnutích jdou do hloubky, kvalita surovin a etické ohledy vždycky vyhrávají nad výnosem. A když se jejich kuchyní line vůně vývaru, můžete si být jistí, že to bude něco extra.



## PŘÍBĚH KONEČNĚ VÝVARU

### Jaký je příběh značky Konečně vývar?

*Jarda:* Začalo to nad rizotem. Jezdili jsme na chalupu, kde si člověk nasbírá houby za barákem. Doma máš rýži, parmazán a chceš si udělat rizoto, ve kterém je pravý vývar. My jsme ale nikdy dopředu žádný neměli, tak jsme začali chodit po Sklizenech a dalších obchodech. Nikdo ale neměl klasický vývar, jenom bio bujóny nebo v prášku.

### Rizoto na chalupě to celé odstartovalo?

*Jarda:* Vlastně ne. Byli jsme ve Francii, dali jsme pár skleniček burgundského a já plácl do stolu se slovy: „Pojďme dělat vývary!“ Měli jsme zrovna obrovskou hlavu mořského d'asa – to byl náš první vývar. Byl tam s námi i Jakub, grafik, se kterým jsme začínali. Když jsme se vrátili, začali jsme vařit v bytě.

### Jak k tomu přistupovaly ženy ve vašem okolí, že partička chlápků fušuje do vývarů?

*Jarda:* Sbírali jsme recepty, něco jsme zkusili navařit a šli jsme za mámou a za babičkou, aby nám řekly, co si o tom myslí. Nám to už přišlo dobré, a ony nám to přesto zkritizovaly, například že tam je moc tymiánu.

Udělal jsem nějakou rešerši receptů a začali jsme zeleninovým vývarem. Bylo to nejjednodušší řešení a řekli jsme si, že když to nevyjde, tak nás to nebude stát moc peněz.

## BOJ PROTI KOSTCE A NOVÉ PRODUKTY

### Kdy nastal zlomový moment, že bujóny už nechcete? Jak vznikl boj proti kostkám?

*Jarda:* Jít do boje proti kostkám byl nápad, už když jsme vařili. Zašli jsme do Sklizena a řekli – podívejte se, my teď máme sklenice vývaru. Čekali jsme na objednávky čtrnáct dní a ono nic

NECHCEME,  
ABY SI LIDI  
MYSLELI, ŽE  
JSME SYČÁCI.  
VE VŠEM  
JDEME DO  
HLOUBKY

nepřišlo. Nikoho to nezajímalo. Byl to tak nový produkt, že to nikdo nechápal. Tak jsme spekulovali, jak tu komunikaci rozjet. A já říkal – hele, to není nový produkt. A my nejsme firma, my jsme hnutí. A chceme bojovat proti kostkám. Vlastně jsme to takhle celé postavili – na nenávisti vůči kostkám.

A v tu chvíli se to dozvěděla Darina Krivánková, bývalá šéfredaktorka časopisu Gourmet, se kterou jsme měli první rozhovor, a v tu chvíli se to začalo nabalovat.

### Jakou jste měli odezvu na první várku vývarů?

*Honza:* To byl ten náš zeleninový, kuřecí byl až dlouho potom. Upřímně, nic velkého. Za týden jsme prodali třeba osm sklenic. Ani jsme tenkrát nebyli schopni navařit moc porcí. Vývary jsme ještě dělali doma a dávali je do farmářského obchodu v Nuslích. Navařili jsme deset sklenic za den a byli z toho úplně orosení. Byli jsme vyřízení. I výroba skřípala, než se to zaběhlo.

### Za jak dlouho se to zlomilo?

*Jarda:* Pak nám začali volat z jiných krámů. Sami. A už to šlo ráz na ráz. Museli jsme přesunout výrobu, protože doma už jsme to nezvládali.

*Honza:* My jsme se scházeli v pátek dopoledne místo práce a celý den jsme vařili. Když bylo hodně objednávek, tak třeba i do tří do rána.

V sobotu jsme spali a v neděli jsme lepili i s přítelkyněmi etikety. V pondělí v pět se to rozváželo. Stáli jsme před skladem Rohlíku s Tomášem Čuprem a společně jsme nadávali, kde je skladník.

## KONEČNĚ VÝVAR JE HNUTÍ A SRDCOVKA

**Vy jste začali tak krásně, z vášně a nedostatku zboží na**



# JSEM PYŠNÝ NA VÝVAR. DĚLÁME TO KVALITNĚ. KDYŽ PŘIJDE NA TO, SLEVIT ZE SUROVIN, TAK TO ZAMÍTÁME.



**trhu. A nakonec z toho vzniklo hnutí. Cítíte pořád, že potřebujete světu něco říct?**

*Honza:* Já si myslím, že ano. Naše hodnoty pořád platí.

Ale už to nedáváme tolik najevo na Facebooku, protože jsme to téma už vyčerpali.

**Z určitého pohledu jste naprosto změnili trh. Teď ale vznikla spousta konkurence. Jste na sebe pyšní, že jste byli první?**

*Jarda:* Já nevím, nepřipadá mi, že je to úplně taková sláva, jak už to jde takhle nějaký čas. Ale je super, že jsme to začali. Šest let od d'asa. Byli jsme první, ale neplácáme se po ramenu, když se vidíme.

## DEMI-GLACE, ROSOL A VÝVAROVÝ POTENCIÁL

**Jaký produkt ze svého portfolia máte nejradší?**

*Honza:* Demi-glace. Vytáhneš ho z lednice, dáš do hrnku s vodou a můžeš hned pít. Hodně cestuju a lyžuju, takže si to dávám do sáčku na doplnění energie. Je hodně koncentrovaný, lehký, skladný.

*Jarda:* Já zase hovězo-vepřový vývar.

**To je vážně zvláštní produkt. Málokdo dělá vývar z vepřového. Proč je to tvůj nejoblíbenější produkt?**

*Jarda:* Vyrobit hovězo-vepřový vývar bylo ekonomické řešení. A já na tom mám rád ten kolagen, z vepřových nožiček se dělá rosol. Aspiky a jiné řeznické pochoutky se teď dělají z prášku nebo z nějaké suché želatiny. Postaru se to dělávalo právě z nožiček.

**Jaký produkt by naopak potřeboval vylepšit?**

*Jarda:* Řekl bych, že

nejslabší články jsou kuřecí a hovězí vývar. Není v nich sůl, a proto jsou nedocenené a nepochopené. Možná předběhly dobu. Lidi se chtějí napít a říct, že to je dobré, podobně jako u consommé. Nebo je chtějí použít jako surovinu, ale předtím je ochutnají a bez soli si řeknou, že je to na nic. Lidi musí pochopit důvod, proč děláme vývary bez soli, a to je až další krok. Myslím, že jsme tím dost zákazníků ztratili.

## SŮL ANEB LIDI, CO TEDA CHCETE?

**Ale stejně jedete dál bez soli. To je odvážné. Proč jsou vývary bez soli lepší?**

*Jarda:* Tak by to mělo být.

My se držíme naší hlavní myšlenky. Nejsme jako politici, kteří říkají jen to, co lidé chtějí slyšet, a nakonec se ukáže, že nemají žádný vlastní názor.

*Honza:* Vývary máme bez soli kvůli dosolování, když je vývar ingredience. Měly by být cítit kosti, a ne sůl. Je to kvůli tomu, aby sůl neovlivnila finální chuť jídla.

*Jarda:* Příklad je italské rizoto, kam se dává parmazán, který je sám o sobě dost slaný. Když tam dáš osolený vývar a parmazán, tak to bude přesolené. Když osolíte demiglance nebo hovězí vývar, který se táhne dlouho, tekutina se zredukuje a bude to neuvěřitelně slané. Voda se vypařuje, ale sůl ne.

*Honza:* A pak jsou tu zdravotní hlediska. Taky je to dobré pro matky – upraví si slanost podle toho, jak mají staré děti.





**Učí se Češi vnímat vývar jako ingredienci, nebo to je pořád spíš polévka?**

*Jarda:* Mně připadá, že lidi obecně málo poslouchají. Asi jim to zatím říkáme nesrozumitelně, že to nechápou. Ve všech pořadech o vaření, včetně Kluků v akci, mají vývar jako ingredienci. Lidi na to koukají, ale v životě si žádný recept neuvaří.

**Existuje cesta, jak změnit myšlení lidí?**

*Jarda:* Je to samozřejmě o osvětě. Jak kuchařské, tak zdravotní. Teď lidi vědí, že glutamát není úplně oukej, že ta kostka samozřejmě nemá živiny. Ale když potom dojde na věc, stejně si ji koupí. ■



**VÍTE, ŽE...**

VÝVAR DÍKY VYSOKÉMU OBSAHU MINERÁLŮ POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM, ZLEPŠUJE ZAŽÍVÁNÍ A DÍKY OBSAHU KOLAGENU V KLOUBNÍCH A MORKOVÝCH KOSTECH SLOUŽÍ JAKO PŘIROZENÁ KLOUBNÍ I PLEŤOVÁ VÝŽIVA.

NENÍ DIVU, ŽE NAŠE BABIČKY POSTAVILY NA NOHY DOBRÝM VÝVAREM NEJEDNOHO MARODA V RODINĚ.



**ZAPOJTE SE DO  
SOUTĚŽE  
O BALÍČKY  
DELIKATESNÍCH  
VÝVARŮ OD  
„KONEČNĚ VÝVAR“  
a nejen o ně**

**Soutěž startujeme  
20.7.2020**

Sledujte nás na našem [Facebooku](#),  
ať vám soutěž neunikne nebo se  
zaregistrujte [ZDE](#) a my vám dáme  
včas vědět.



ČTENÍ NA POKRAČOVÁNÍ

Pověst o neobyčejné divoké huse a zázračné bylině jménem pelyněk

# HUSÍ BYLINKA

Text: Markéta Jand'ourková



V časech dávno před našimi – byl to den před letním slunovratem – postihla zemi silná bouře. Vítr vyvracel stoleté stromy a liják z černých mraků rozvodňoval řeky. Druhý den však překvapivě pozdravil svět slunečním svitem a modrou oblohou. Bůh léta Belenos ukazoval přívětivou tvář, neboť spolu s družkou Belisamou, bohyní světla, zahajoval vládu léta. Slavnost slunovratu mohla začít a lidé si užívali oslav do pozdní noci.

Jen jeden člověk neslavil. Mladík, jenž se měl stát druidem. Opustil rodný dům již v útlém dětství, aby získával náročné vzdělání. Byl zběhlý v bylinkářství, velmi hudebně nadaný a nečinilo mu potíže, učit se zpaměti stovky veršů prastarých moudrostí. Chybělo mu jen jediné – odvaha vyslat duši a vědomí do Jiného světa. Rozhodl se proto, že stráví nějaký čas v lesní samotě, a tak svůj strach přemůže. O slunovratovém dnu se procházel hlubokým lesem a náhle poblíž potoka zaslechl bolestný nářek. Následoval hlas, a když vyšel ze stínu stromů, spatřil na břehu potoka krásnou, velkou divokou husu s podivně vytočeným křídlem.

„Neboj se, ty krasavice, já ti neublížím,“ promlouval konejšivě a opatrně se přibližoval ke zraněnému zvířeti. „Ošklivě si s tebou včerejší bouře pohrála. Ale neboj, vyznám se v léčení a bylinkách, pomůžu ti.“ Husa se na něho dívala, jako by rozuměla. Nebránila se, když ji opatrně zvedl a nesl do své chýše. „Nejspíše máš křídlo zlomené. Ale to vyléčíme a na podzim budeš moci odletět se svými družkami do teplých krajín.“

Doma ji uložil na suchou trávu a donesl bylinky. „Nejprve ti dám něco proti bolesti. Tohle je třezalka, tady toto řebříček a tohle zase přeslička. Spolu s kostivalem pomohou tvému křídlu srůst a zesílit. Ještě ti dám vzácnou medicínu z topolových pupenů – ta zabráni zánětu a posílí tě. Udělám ti obklad, na křídlo přiložím dlahu z vrbových prutů a ještě bylinky posekám, abys je mohla i jíst, ano?“

„Ano. Ty se opravdu v léčení a bylinkách vyznáš. Kde ses to naučil?“

Teď se vážně polekal. Je možné, že husa opravdu promluvila?

Pták na něj pobaveně hleděl. „Nu ano, my divoké husy umíme mluvit, když chceme oslovit člověka s dobrým srdcem. A tvé srdce je plné lásky k živým tvorům. Ale pověz mi, proč jsi dnes, o svátku slunovratu, sám v lese a neslavíš s ostatními?“

Mladík její otázku přešel a omlouval se: „Promiň, že mě to tak vyděsilo. Už dlouho jsem neslyšel lidská slova a teď je vyslovuješ právě ty. Ale vraťme se k tomu, co je teď důležitější. Pokusím se křídlo napravit, asi tě to bude trochu bolet.“ Měl pravdu, pracoval však citlivě a husa se držela statečně. „Večer ti ještě připravím z bylinek koupel na křídlo a budeme ji opakovat denně, dokud se zranění nezahojí.“

„Děkuji ti, zachránil jsi mi život. Bez tebe bych v tom potoce jistě zahynula. Proto ti napříště budu po boku vždy, když mě budeš potřebovat. Ale konečně mi odpověz. Proč žiješ sám v lese a jak to, že toho tolik víš o bylinkách a léčení?“

Zdráhavě se odhodlal svěřit se jí. „Tady v lese se učím. Bezmála dvacet let trávím s učitelem a mistry druidského vědění. Zním dlouhé básně obsahující moudrosti a znalosti, znám tajemství rostlin i hvězd a snažím se pochopit mystéria Jiného světa.“

„Myslela jsem si, že jsi budoucí druid. Naučil ses už hodně, ale jedno ti ještě chybí, vid’?“ zeptala se. „Ano, nebudu před tebou nic tajit,“ přikývl. „Mám strach, že když můj duch a duše opustí tělo a vydají se do Jiného světa, už se ke mně nevrátí. Možná tě ke mně poslala ta velká bouře, vždyť divoké husy provázejí duše na jejich pouti k Jinému světu.“

„Možná ano,“ souhlasila husa. „Pod ochranou mých perutí duše putují ke svému cíli. Teď tam však letět nemohu, stejně jako to nedokážeš ty. Bohové nás svedli dohromady, abychom to společně dokázali.“

„Jsi moudrá a jsem rád, že jsi tady,“ usmál se mladík. „Oslavme tedy spolu slunovrat.“ Zapálil oheň a povídali si dlouho do noci.

Po devíti dnech už bylo křídlo téměř zahojené a husa svému zachránci navrhla, že se spolu vypraví na malý výlet, kterým se mu chce odvděčit za péči.

„Dones mě k potoku a posad’ na vodu. Já poplavu a ty mě následuj po břehu,“ nakázala. „Dovedu tě k bylině, která umožní tvé duši také létat.“ A tak to také udělali. Po chvíli se dostali do místa, které mladík neznal a kde na břehu rostly husté bezinkové keře. Pocítil chvění v celém těle. Když se prodral houštinou, ocítl se na břehu krásného jezera s průzračnou vodou.

„Jsme u cíle,“ oznámila divoká husa. „Sem se dostane málokterý smrtelník, zde začíná říše Belena a Belisamy. A zde také najdeš, co hledáš.“

Bylinu, s jejíž pomocí se tvá duše naučí létat. Je to dar od obou bohů. Musíš však obstát ještě ve zkoušce důvěry. Tady je teprve brána do Jiného světa, Bylina pro tebe roste na dně jezera. Tam musíš sestoupit sám, beze mě. Dám ti však na cestu jedno své pírkó, to tě povede. Věř mu a následuj ho.“ S těmi slovy si vytrhla pírkó pod poraněným křídlem a v zobáku mu ho podala. „Jdi a důvěřuj! Já tu na tebe počkám.“

Mladík sevřel pírkó v ruce a sestoupil do jezera. Voda mu stoupala po kolena, po pás, po krk, až se mu zavřela nad hlavou. Necítil však paniku a kráčel dál, až na dno. Nadechl se a do plic mu nevnikla voda, nýbrž příjemný, voňavý vzduch. Došel ke dvěma skalám, mezi nimiž se otevírala jen malá průrva. Protáhl se mezi balvany a zůstal stát na louce, kde rostlo mnoho bylin. Některé znal, jiné viděl poprvé. Mimoděk rozevřel ruku a husí pírkó vylétlo ven. Třepotavě se před ním vznášelo a on za ním běžel, aby ho polapil. Když se mu to konečně povedlo, uviděl před sebou neznámou bylinu, avšak její vzhled a vůně ho nenechaly na pochybách. To je ona. Opatrně odlomil několik výhonků, na kterých viděl dozrálá semena, třebaže rostlina ještě kvetla. „Děkuji ti, vzácná byline. A děkuji tobě, Belene, bože léta a léčivých bylin, za to, že jsi mě vpustil do své říše a obdaroval mě.“ Pak se vydal stejnou cestou zpět. Po chvíli uviděl nad hladinou sluneční světlo a vystoupil na břeh

jezera, kde na něj čekala jeho přítelkyně, divoká husa. „Vítej zpátky. Tohle byla první cesta tvé duše do Jiného světa a byla zvláštní tím, že ji doprovázelo i tvé tělo. Prokázal jsi odvalu a důvěru, obstál jsi ve zkoušce. Doba tvého učení skončila. Vraťme se, abys mohl zasít semena, která sis přinesl.“

Večer seděli u ohně, mladík upíral zrak na jeden z výhonků a nahlas uvažoval, jak by mohl nejlépe rozvinout jeho účinek.

„Předej ho ohni,“ poradila husa. „Vezmi suchou snítku, opal z ní listy a použij ji jako vykuřovadlo. Oheň a duch se spojí a pomohou ti soustředit se. Tvá duše se pod ochranou byliny a s jejím kouřem vznese do Jiného světa. Tvým úkolem bude zjistit, jak ještě i jinak dokáže být lidem prospěšná.“

Na konci léta se divoká husa s druidem rozloučila a připojila se k hejnu svých družek odlétajících na jih.

Rostlina z Jiného světa rychle mohutněla a brzy už mohl mladý druid nasušit dostatek snítek, aby z nich vyrobil svazečky vykuřovadla. Vrátil se z lesa mezi lidi a přinesl jim úžasnou léčivou bylinu. Byl velmi moudrý, učený a věhlasný, své znalosti a moudrost předával dále jako učitel. Ale každý rok o letním slunovratu odešel do chýše v lese a léto strávil s věrnou přítelkyní divokou husou.

Poznali jste, kterou rostlinu si mladík přinesl?

Bylinu, s jejíž pomocí se tvá duše naučí létat. Je to dar od obou bohů. Musíš však obstát ještě ve zkoušce důvěry.





# PELYNĚK ČERNOBÝL

*Artemisia vulgaris*



*Víceletá rostlina z čeledi hvězdnicovité. Dorůstá výšky až 1,5 metru.*

*Není náročný na půdu, takže se s ním můžeme setkat téměř kdekoliv. Roste podél cest, u plotů, vedle kolejí, na rumišťích i na loukách.*

*Obsahuje inulin, hořčiny, éterické oleje, vitaminy A, B a C a thujon – kvůli němu se důrazně nedoporučuje užívat ho v těhotenství. Pelyněk si dokáže poradit se žaludečními potížemi, nechutenstvím a pocitem těžkosti po vydatném jídle.*

## PELYŇKOVÝ ČAJ

*Nejsnazší na přípravu je čaj, který si připravíme zalitím jedné čajové lžičky usušeného pelyňku 250 ml vroucí vody. Necháme maximálně 5 minut louhovat, pak přecedíme a pijeme neslazené, maximálně však tři šálky denně.*

## PELYŇKOVÉ VÍNO

*Můžeme si připravit i pelyňkové víno – 20 g pelyňkových listů a květů smícháme se špetkou rozmarýnu, špetkou máty, a zalijeme 0,7 l sladkého bílého vína. Necháme 10 dní stát, přecedíme, a pijeme 1 likérovou skleničku před jídlem.*

## *A na závěr jedno pelyňkové tajemství*

*O slunovratu se z pelyňku vázaly pásy, které si člověk okolo sebe uvázal, a o půlnoci ho vhodil do ohně. V uhlíkách tím mělo zajít vše špatné a člověk si měl po celý rok udržet zdraví. Pelyněk byl také často využíván do vykuřovadel, kde podporuje soustředění pro meditaci, při milostných kouzlech a výrobě různých nápojů lásky.*

# 8 VĚCÍ, KTERÉ DĚLÁME JINAK

Říká se, že některé věci přicházejí teprve s věkem. A je to pravda. A některé zase s věkem odcházejí. Za těch padesát nebo i více let, jsme už prošly pěkný kus cesty a mnohému se naučily. Naše tělo už sice není tak pevné, jak bývalo, možná máme nějaké to kilo navíc a pár šedivých vlasů - ale hodně jsme také získaly. Máme nadhled. A zkušenost. A už víme, kdo doopravdy jsme...





Čím více stárneme, tím více se ohlížíme do zpětného zrcátka našeho života. Dostáváme se do životní etapy, kdy nahlížíme na věci trochu jinak a nezanedbatelná je i skutečnost, že mnohem více než dřív vnímáme své vlastní JÁ. V období zralosti přichází spousta uspokojivých zjištění, která nám život velmi ulehčují a zpříjemňují.

1

## *Neřešíme malichernosti*

Už nás nerozhází, když partner nebo děti naloží nádobí do myčky jinak, než jsme zvyklé. Nažehlený fald na košili nás také nechává v klidu. Většinou už totiž ani nežehlíme.

## *Nehrajeme si na hodnou holku*

Časy, kdy jsme se snažily všem ve svém okolí vyhovět už jsou naštěstí pryč. Uvědomujeme si svoji hodnotu a sílu a děláme věci po svém. Konečně jsme přišly na to, kdo jsme.

## *Neomlouváme se za všechno*

Stojíme si za tím, co jsme řekly a udělaly. A když se nám náhodou někdy něco nepovede přesně podle představ druhých? Svět se kvůli tomu přece nezastaví.

## *Neděláme věci, které dělat nechceme*

Na to, abychom trávily drahocenný čas něčím, co nás nenaplňuje, už nemáme prostor. Umíme už totiž říct NE. Konečně! A tak se s úlevou můžeme věnovat věcem, které nás baví.

5

## *Vzhled pro nás není prioritou číslo jedna*

To neznamená, že by nám nezáleželo na tom, jak vypadáme. Jenom už tak usilovně nelpíme na tom, že náš make-up není dokonalý. Naši zbraní je už totiž dávno naše vnitřní krása.

# 6

## *Děláme si pořádek v přátelích*

Obklopujeme se lidmi, se kterými chceme být a držíme se dál od těch, kteří z nás vysávají energii.

## *Nezajímá nás, co si lidé okolo nás myslí*

Konečně jsme odblokovaly brzdu číslo jedna v našem životě - starost o to, co si o nás kdo myslí. Přicházíme do věku, kdy je nám to jedno a to je pro nás velká výhra.

# 8

## *Nevyčítáme si věci, které jsme v životě udělaly nebo naopak neudělaly*

Náš život je jako příběh, kterým procházíme a my už dnes víme, že všechno v něm mělo nějaký smysl.

# 7

## Otázky k paměťovému kvízu ze str. 24

**1**

- a) Které slovo se dá složit z písmen ve třech čtvercích?
- b) Které písmeno se nachází přesně uprostřed řady?
- c) Ve kterém tvaru se písmeno E vyskytuje dvakrát?
- d) Které písmeno se vyskytuje ve dvou pětiúhelnících?

**2**

- a) Jaká čísla znázorňují slova hůl, prsten a vlajka?
- b) Jaké číslo je u slova brýle?
- c) Pod kterým číslem je slovo slepýš?
- d) Co mají společného slova pod čísly 1 a 4?

Jaký je váš výsledek? Dokázaly jste odpovědět na všechny otázky správně?

Pokud ano, potom je vaše paměť opravdu v dobré kondici. A v opačném případě ji zkuste občas potrénovat. Uvidíte, že to přinese výsledky.



# FARMÁŘSKÉ BEDÝNKY

ČERSTVÁ A SVĚŽÍ ZELENINA ZE ZÁHONU PŘÍMO DOMŮ



Farmářské bedýnky nejsou žádnou novinkou. Objevily se už před hezkou řádkou let. Ty první ale byly leckdy dost chudé. Většinou samá brambora a trocha zeleniny, kdo ví odkud.

Zato ty dnešní už dokáží pěkně potěšit a nastartovat chuťové buňky. Můžete si vybrat, jakou velikost bedýnky chcete, jak často ji chcete, někdy máte dokonce možnost si poskládat svoji vlastní. Má to výhodu, že dostanete přesně to, co potřebujete. Ale zároveň tím ztrácíte možnost krásného očekávání, co vám vlastně ten farmář nachystal.

Přinášíme vám přehled dodavatelů, u kterých můžete bedýnky objednat. Někteří z nich jsou přímo pěstitelé a bedýnky skládají z velké části z toho, co sami vypěstují. Někteří jsou pouze distributoři, kteří u farmářů nakupují a starají se jen o rozvoz.

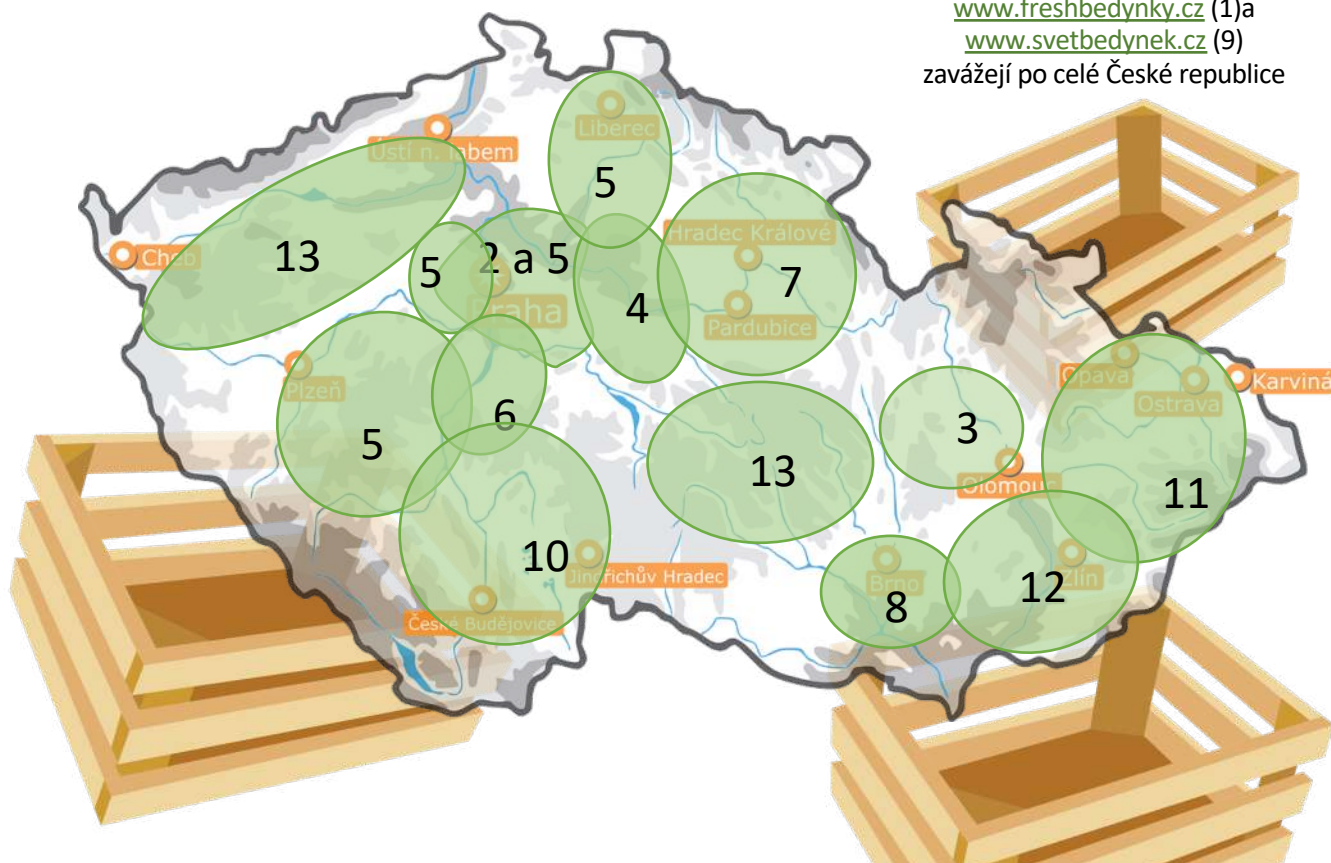
Na mapce jsme vám schematicky vyznačili oblasti, kam jednotliví dodavatelé bedýnky zavážejí.

	Firma	cena bedýnek	platba	cena dopravy	vlastní výběr
1	<a href="http://www.freshbedynky.cz">www.freshbedynky.cz</a>	399-699	on-line/hotově	100/159/ZDARMA	ne
2	<a href="http://www.freshfruitbedynky.cz">www.freshfruitbedynky.cz</a>	od 299	hotově	99/ZDARMA	ano
3	<a href="http://www.unisadplus.cz">www.unisadplus.cz</a>	250-500	hotově	ZDARMA	ano
4	<a href="http://bedynkyzpolabi.webnode.cz">bedynkyzpolabi.webnode.cz</a>	250	hotově	odběrná místa	ne
5	<a href="http://www.farmapesema.cz">www.farmapesema.cz</a>	170-575	on-line/hotově	49/89	ne
6	<a href="http://www.bedynkyvpohode.cz">www.bedynkyvpohode.cz</a>	220-390	hotově	50	ne
7	<a href="http://www.ekofarमारohoznice.cz">www.ekofarमारohoznice.cz</a>	499	hotově	ZDARMA	ano
8	<a href="http://www.selka-bedynky.cz/">www.selka-bedynky.cz/</a>	220-465	hotově	40/ZDARMA	ne
9	<a href="http://www.svetbedynek.cz">www.svetbedynek.cz</a>	339-509	on-line/hotově	79/ZDARMA	ano
10	<a href="https://zeleninaolesna.cz">https://zeleninaolesna.cz</a>	290	převodním příkazem	odběrná místa	ne
11	<a href="http://www.farmalicka.cz">http://www.farmalicka.cz</a>	180/330	převodním příkazem	odběrná místa	ne
12	<a href="https://bedynkyuh.webnode.cz">https://bedynkyuh.webnode.cz</a>	280/380	hotově	ZDARMA/20	ne
13	<a href="http://www.zastran.cz">http://www.zastran.cz</a>	250	hotově	odběrná místa	ne
14	<a href="http://www.biofarma-zatec.cz/">http://www.biofarma-zatec.cz/</a>	od 329	hotově	60/99/ZDARMA	ano



# Dodavatelé farmářských bedýnek podle místa zavážení

[www.freshbedynky.cz](http://www.freshbedynky.cz) (1)a  
[www.svetbedynek.cz](http://www.svetbedynek.cz) (9)  
zavážejí po celé České republice



*Určitě jsme nenašli všechny.*

*Máte vlastní zkušenost s objednáváním bedýnek?*

*Je ve vašem okolí farma, která bedýnky zajišťuje a není v seznamu?*

*Podělte se s ostatními o svoje tipy a zkušenosti. **Napište svůj názor** a informace na náš **Facebook** a sdílejte je s dalšími čtenáři.*



# Letní INSTAGRAM TIPY

Už jste také propadly kouzlu fotografií na Instagramu?

Některé přímo berou dech, jak jsou krásné.

A protože léto je čas cestování, vybrali jsme pro vás několik z mnoha instagramových účtů, kde se můžete pokochat nádhernými scenériemi.

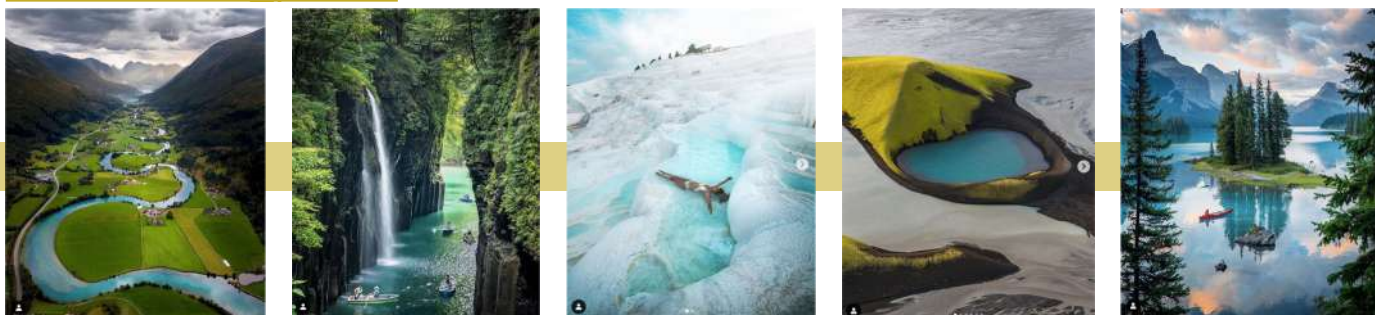
A třeba i trochu inspirovat.

## @best.europe.photos



<https://www.instagram.com/best.europe.photos/>

## @wonderful places



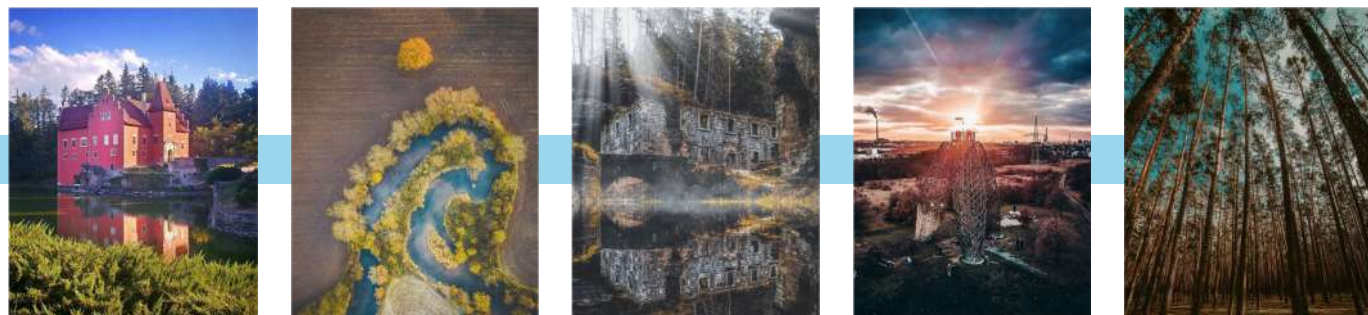
[https://www.instagram.com/wonderful\\_places/](https://www.instagram.com/wonderful_places/)

## @europe luxury places



[https://www.instagram.com/europe\\_luxury\\_places/](https://www.instagram.com/europe_luxury_places/)

## @cesko.je.krasne



<https://www.instagram.com/cesko.je.krasne/>



# ZÁZRAČNÉ MICROGREENS

NEJEN PRO MĽSNÉ JAZÝČKY



PO SEDMNÁCTI LETECH VYMĚNIL SVĚT INFORMAČNÍCH TECHNOLOGIÍ ZA FARMAŘENÍ. JENŽE MÍSTO NA POLI, PĚSTUJE SVÉ ROSTLINKY POD ULICEMI PRAHY. NEPOTŘEBUJE K TOMU PŮDU, RECYKLUJE VODU A VŠE, CO VYPRODUKUJE, JE ZALOŽENO NA VLASTNORUČNÍ PRÁCI.

DÍKY NÍ CELÁ MĚSTSKÁ HYDROPONICKÁ FARMA VŮBEC STOJÍ. CO JSOU MICROGREENS, PROČ SE JÍM ŘÍKÁ "ZÁZRAČNÉ" A CO VŠECHNO STOJÍ ZA TÍMTO SPLNĚNÝM SNEM, NÁM PROZRADIL MAJITEL PRAGUE MICROGREENS FARM, MARTIN VELÍŠEK.

### *Martine, co vás vedlo ke kroku opustit úspěšnou kariéru a vybudovat si vlastní městskou, podzemní farmu?*

Ať už jsem dělal jakoukoliv práci, pěstování rostlin a vaření byl vždy takový doprovodný koníček. Moc mě to bavilo. Je to asi zvláštní, ale když programujete, dokážete sice vytvořit z něčeho nějaký produkt, ale vlastně to není nic hmatatelného. Po sedmnácti letech jsem cítil, že potřebuji změnu. Zvednout se ze židle a začít pořádně makat rukama.

### *Proč zrovna podzemní farma v Praze?*

Začínal jsem s jedním truhlíkem na okně u sebe doma. Kamarád mi poté věnoval můj první regál, kam se toho už vešlo o něco víc (smích). Tak mě to chytlo, že další jsem si už vyrobil sám ze dřeva. Pak už jsem jen přemýšlel nad tím, jak skloubit to, že Prahu miluji a chci toho pěstovat a zkoušet stále víc. Odpovědí bylo městské farmaření.

### *Co vše stálo za zrodem Prague Microgreens Farm?*

Půl roku papírování. Byrokracie mi dala pěkně zabrat. Kromě toho i bezmála dva roky studia. Vstával jsem i usínal s různými studii o fyziologii rostlin, osvětlení, proudění vzduchu, čištění vody... Když jsem potřeboval chvíli pauzu, tak jsem zjišťoval, jak se dají jednotlivé rostlinky pěstovat. Co semínka potřebují pro ideální růst, co obsahují a jak se o ně starat.

Teprve po porozumění těmto základům, jsem začal celou farmu fyzicky stavět. Jsou to sice skoro dva roky, ale studium pokračuje i nadále. Chceme se stále zlepšovat.

**Celkově máme padesát šest druhů semen. Nabízíme ale jen ty, které dokážeme vypěstovat zcela bezchybně.**

### *Vše jste tedy vybudoval z ničeho sám?*

Na základě studií jsem navrhnul systém celé farmy, získal vhodné prostory, začal zajišťovat materiál a semena a pak jen zbývalo stavět. Když se ohlédnou zpátky, tak se jedná o docela složité a velmi náročné životní období. Když už jsem si myslel, že jsem vyřešil jeden problém, dva další se objevily. Ale stálo to za to a nikdy jsem to nechtěl vzdát. Plním si tím životní sen.

### *Pěstujete microgreens. Mohl byste tento pojem blíže přiblížit? Co si pod tím můžeme představit?*

Jedná se o výhonky vypěstované ze semínek zeleniny či bylinek. Vzhledově jsou to většinou několika centimetrové rostlinky, které vytvořily první lístky.

### *Proč se jim říká "zázračné"?*

Za prvé asi proto, že se jedná o velice oblíbený kulinářský doplněk, který má nádherné barvy, jedinečnou texturu a ve své malé podobě skrývá plnou chuť svých dospělých protějšků. Za druhé si výhonky zachovávají velké množství vitamínů, minerálů a antioxidantů. Vědci je proto považují za součást stravy, která obsahuje klíčové živiny. Jedná se o takzvanou superpotravinu.

### *Které druhy rostlin pěstujete?*

Celkově máme **padesát šest druhů semen**. Nabízíme ale jen ty, které dokážeme vypěstovat zcela bezchybně. Chceme pro naše zákazníky jen tu nejlepší kvalitu. Ochutnat od nás tak můžete například ředkvičku, slunečnici, česnek, červené zelí, okurku, brokolici a mnoho dalších.





### *A co je vaše nejoblíbenější?*

Mám opravdu moc rád květiny. Takže slunečnice, v jedlé podobě, to je pro mě naprostý vrchol (smích). Mezi favority ale patří i ředkvička, kvůli své intenzivní chuti a potom česnek. Ten má nádherná semínka i vůni. Když nad tím teď přemýšlím, tak se musím vědomě zastavit. Jinak by má odpověď vyšla na celou stránku.

### *Ovlivnila pandemie koronaviru život na farmě?*

Z počátku jsme trochu panikařili. Museli jsme ale na vzniklou situaci nahlížet jako na příležitost. Přestěhovali jsme část farmy tak, abychom odstranili nutnost cestování. Přebudovali generátory ozónu na ozónové komory, které vir COVID-19 dokáže zničit během třiceti vteřin. Zkoušeli jsme a testovali nové produkt. Protože nebyl v této době pro naše rostlinky odbyt, vypěstované microgreens jsme vždy darovali dobrovolníkům z Prahy 7 a do pečovatelských domů. Přišlo nám, že právě oni potřebují naše vitamínové bomby nejvíc.

### *Kdyby někdo chtěl zkusit, jak microgreens chutnají, kde vás můžeme najít?*

Sídlíme sice na Praze 7, ale nejvíce se o nás čtenáři mohou dozvědět na naší internetové stránce. Popisujeme zde detailně, jak celý náš systém funguje, díky čemu šetříme životní prostředí, co vše naše rostlinky obsahují a jak vypadají. Najdou zde i kontakt na nás.



[www.praguemicrogreens.farm](http://www.praguemicrogreens.farm)



Praktické využití rostlinek microgreens najdete také v našich receptech na letní saláty na str. 52



**BONUS**  
pro vás

# SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘKY MY50+



Zaujaly vás tyto roztomilé rostlinky?

Máme pro vás akci od Prague Microgreens Farm.

## **Speciální balíček „My50plus“**

*Balíček obsahuje vybraný mix 3 druhů microgreens, které jinde neseženete.*

*Navíc je pro vás za **výhodnější cenu**, oproti standardní nabídce.*

### **Jak objednat:**

Klikněte na tlačítko a budete přesměrována přímo na stránku, kde si balíček můžete vložit do košíku. Dále už postupujte podle pokynů e-shopu.

**KOUPIT**



# VEZMĚTE S SEBOU SVŮJ ČASOPIS NA CESTY

- vždy po ruce ve vašem telefonu
- na pláži, u vody, při čekání ve frontě
- stále ho máte po ruce
- výhody a bonusy
- praktické informace a odkazy



místo 714 Kč  
nyní pouze

## 549 Kč

na celých 12 měsíců

OBJEDNEJTE SI ROČNÍ PŘEDPLATNÉ JEDNÍM KLIKNUTÍM

[\*\*OBJEDNAT\*\*](#)

# MEDONOSNÉ KVĚTINY

PŘINÁŠÍ UŽITEK  
I RADOST  
ZE ZAHRADY



Představte si kouzelnou zahradu, která přináší radost všem smyslům. Nad kvetoucími květinovými záhony, které hrají všemi barvami se vznáší opojné vůně. V těsné blízkosti rozmanitých tvarů rostlin dovádivě poletují motýli a z květu na květ přelétají pilné včelky a čmeláci. Slyšíte ten bzučící koncert? Nakloníte se nad záhon a smlsnete krásně červenou jahodu, která právě dozrála v odpoledním slunci. Mimo jiné také zásluhou pracovitého hmyzu. Cítíte tu šťavnatou sladkou chuť?



Věřte nebo ne, ale tohle může být i vaše zahrada. Stačí jen při péči o ni nezapomenout také na malé pomocníky.

Motýli, čmeláci a včely potřebují květy, ze kterých sbírají pyl a nektar. Uniformní trávníky je nenasytí. Uvítají potravu také v různých menších „ostrůvcích“ nebo truhlících, pokud nemáte místo. Záhon s drobnokvětou slunečnicí **Sunny Babe**, **svazenkou**, **třapatkou** a **verbenou** – **sporýšem argentinským** přináší náruč pestrých barev a hmyzí pastvu. Motýlům přidejte ještě různobarevné **ostálky**. Později zbylá semínka sezobou ptáci. Nejen včelky lákají vytrvalé bylinky, například rozkvetlá **mateřídouška**, **tymián**, **dobromysl** či **šalvěj**, které porostou také v jakémkoliv truhlíku nebo větším květináči. Osvěžení hmyzu zajistí jasně **modrý brutnák**, který vydrží do příchodu mrazů. Současně poslouží v kuchyni, přidává se do salátů a ozdobí nápoje.





Z okrasných keřů, které milují motýli, je nejznámější **komule Davidova** (*Buddleja davidii*). Dokonce přímo dostala název „motýlí keř“. Kvete modře, purpurovo-růžově nebo bíle. Na terasu a balkon vysazujte nízké odrůdy.

Dnes už i šlechtitelé **růží** pamatují na hmyz, který přitahují keře s jednoduchým otevřeným květem. Moderní odrůdy jsou vitální a zdravé, nevyžadují chemickou ochranu a na rozdíl od našich planých růží hýří pestrými barvami. Najdete nízké i vyšší druhy a především, kvetou až do zámrazu.

Do hlubších truhlíků a bedýnek můžete také vyset některou z atraktivních medonosných směsí **NEKTAR PÁRTY** pro včelky, čmeláky a motýly. Nakvétají postupně a nasatí hmyz i v době, kdy již hůře hledají vhodné rostliny. V květinové romanci se střídají například len, voňavý kmín, rezeda a levandule, barevné máky a lichořeřišnice, floxy a na podzim kvetoucí astry. Směs pro čmeláky a včely hraje ve žluto fialovém tónu. Sestává ze svazenky, komonice, řepky, hořčice či ředkve, brutnáku a pilné pěstitelky ji využijí i na zelené hnojení. Pamatuje ale na děti, když jsou malé, dejte přednost motýlí směsi. Pokud však rostlin není mnoho, přilétají včelky jednotlivě a nemusíte se znepokojovat. Pouze s pilnými a nenápadnými spolupracovníky se můžeme těšit na med a bohatou úrodu.



Cena jednotlivých směsí se pohybuje od 29 Kč za sáček (3 g).

Máte-li chuť dotvářet harmonické prostředí a jakýkoliv kousek půdy, větší balkon nebo terasu, zalistujte na [www.zeleny-portal.cz](http://www.zeleny-portal.cz). Napoví, které dřeviny jsou medonosné či prospívají ptákům. Nebo rovnou osejte záhony a truhlíky některou z připravených směsí. Některé druhy už letos vysít nestihnete, ale aspoň máte dost času připravit se na příští rok.



VŠECHNY UVEDENÉ  
SMĚSI  
MEDONOSNÝCH  
KVĚTIN MŮŽETE  
KOUPIŤ NAPŘÍKLAD  
NA  
[www.semo.cz](http://www.semo.cz)





# KNIHOMOLKY

Tentokrát jsme se zaměřili na letní čtení. Vybrali jsme pro vás knihy, pro příjemné lenošení na sluníčku nebo ve stínu zahrady. Najdete zde jak romantiku, tak i něco ze žánru dramatického. Přejeme vám příjemnou letní pohodu s knihou v ruce.



**ČOKOLÁDOVÝ PRŮŠVIH**, Petra Hülsmannová,  
Počet stran: 384

Pohodový, romantický a humorný příběh - tak by se dal nazvat román Čokoládový průšvih. Hlavní hrdinka Isabella, je zvyklá na zavedené zvyklosti a nerada se přizpůsobuje změnám. Po té, co se v její oblíbené restauraci, kam pravidelně dochází, změní kuchař, začnou se v jejím životě dít věci. Nejenže Jens experimentuje s jejími oblíbenými jídly, ale začne vnášet do Isabellina poklidného života pořádný chaos a vzrušení.

[www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz), Cena 167,-Kč (běžně 299,-)



**MLČENLIVÉ ŽENY**, Kerry Fischerová,  
Počet stran: 304

Emocionálně napsaný poutavý příběh s překvapivým zakončením. Příběh dvou žen, které život svedl náhodně dohromady jako manželky dvou bratrů. V rodině, se spoustou přetvářky, se musí naučit vzájemně si důvěřovat, aby dokázaly rozplést síť lží a dopátrat se pravdy o minulosti svých partnerů.

[www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz) Cena: 199,-Kč (běžně 249,-)



**TICHÁ MODLITBA**, Angela Marsonová,  
Počet stran.:424

Velmi silný thriller, jehož zápletkou je zmizení Charlie a Amy, devítiletých nejlepších kamarádek, které se staly oběťmi únosu. Pro jejich rodiny to znamená tragédii. Ale když obě rodiny únosci postaví proti sobě, aby každá na svou pest bojovaly o život své dcery, vyrazí jim to doslova dech.... Klíč k případu tkví v temné rodinné minulosti. Čas se však krátí a hrozba, že jedno z dětí zaplatí za chyby dospělých cenu nejvyšší, je obrovská.

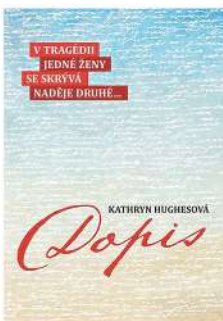
[www.megaknihy.cz](http://www.megaknihy.cz), Cena: 278,-Kč (běžně 349,-)



**HANA**, Alena Mornštajnová,  
Počet stran: 310

Pokud existuje něco, co prověřuje opravdovost lidského života, pak je to utrpení. A existuje-li něco, co život znehodnocuje, pak je to utrpení, které člověk působí druhým. Velmi silný příběh napříč generacemi, založený na skutečné události, který vás nenechá knihu odložit, dokud nedočtete do konce.

[www.megaknihy.cz](http://www.megaknihy.cz) Cena: 143,-Kč (běžně 229,-)



**DOPIS**, Kathryn Hughes,  
Počet stran: 316

Hlavní hrdinka, Tina Craigová, pracuje do úmoru, aby ve svém nešťastném domově trávila co nejméně času. Když prohledává kapsy starého obleku, který někdo charitě věnoval, objeví dopis se zalepenou ofrankovanou obálkou bez razítka. Dopis otevře a přečte si ho – a to změní směr jejího života navždy.

[www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz) Cena: 279,-Kč (běžně 349,-)



# PTAČÍ POMOCNÍCI

Letní louka s poletujícími motýly, pilné včelky na květech, rozkvetlý záhon, zpěv ptáků.

Barevná letní prosluněná idylka.

Napadne vás za teplých letních dnů, kde pijí ptáci a hmyz?

Bohužel, ani jim se nevyhýbá stres civilizace, ubylo přirozených míst k napojení, úkrytů a nezvykle velké vzdálenosti mezi rozkvetlými plochami často křehké letce udolají.



Ptáci potřebují vodu na pití i koupel. Pro hmyz ještě přidejte do pítka několik vyčnívajících oblázků, aby měl kam dosednout. Také mu to pomůže se něčeho zachytit, když spadne na hladinu.

Pro pítko vyberte chráněné místo, mimo slunečný úpal, aby se voda nepřehřívala. Nezklame také usazené na tyči nebo na zábradlí, kde mají ptáci rozhled o pohybu koček a kam hmyz pohodlně doletí. Dopřejte jim čas, někdy ho déle testují.

Přinášíme tip na moderní plastové pítko, ale můžete využít také různé kamenné prvky, keramiku nebo nostalgické nádoby.

# TIPY NA NÁKUP



Romantické pítko ve tvaru listu se sedícími ptáčky Bird udělá radost v každé, i menší, zahradě.

CENA: 269 Kč

[www.lahome.cz](http://www.lahome.cz)



Exteriérové pítko zaujme moderním designem, který zapadne do každé zahrady nebo ozdobí balkon. Pítko upevníte na kůl nebo tyč či jej postavíte na vybrané místo. Umístění je vhodné do volného prostoru, ideálně ve stínu.

CENA: 189 Kč

[www.plastia.eu](http://www.plastia.eu)



Slyšíme ptačí zpěv a švitoření, ale často si neuvědomíme, jak potřební pro naše zahrady jsou a kolik škodlivého hmyzu zlikvidují. Také bez opylení bude příroda chřadnout. Podejme jim pomocnou ruku.



Chcete-li spíše něco ve vesnickém stylu, potom toto pítko vyrobené z modrobílé keramiky bude tou pravou volbou.

CENA: 574 Kč

[www.veselazena.cz](http://www.veselazena.cz)

Přírozená patina a nádech starých časů, to je poznávací znamení tohoto dekoračního pítka na vysoké noze.

CENA: 1389 Kč

[www.bonami.cz](http://www.bonami.cz)



Pítko pro ptáčky na stojanu v antické tmavě zelené barvě z kovu. Padne jako ulité do romantické zahrady plné růží.

CENA: 2015 Kč

[www.veselazena.cz](http://www.veselazena.cz)



# L E T N Í S A L Á T Y





NENÍ SNAD LEPŠÍ OBDOBÍ, KDY SI NAPLNO UŽÍVAT SVĚŽÍ A LEHKÉ ZELENINOVÉ SALÁTY NEŽ JE PŘÁVĚ LÉTO. NACHÁZÍME SE V OBDOBÍ, KDY TĚLO POTŘEBUJE OCHLADIT A TO JE PŘESNĚ TA CHVÍLE, KDY BYCHOM MĚLY SÁHNOUT PO ČERSTVÝCH SALÁTOVÝCH DOBROTÁCH.

Lehké pokrmy nás mohou v létě příjemně překvapit nejen svojí barevností a chutí, ale také pozitivním vlivem na naše zdraví a celkovou kondici. Pomohou udržet štíhlou postavu a zároveň dodají spoustu energie a elánu do různých letních aktivit.

Zelenina by měla v tomto období tvořit největší podíl v našem jídelníčku. Obsahuje velké množství vlákniny, vody a řadu minerálních látek a vitamínů. Pokud do salátu přidáte navíc některou se superpotravin, uděláte svému zdraví velkou službu. Saláty zasytí, ale nezatíží tělo zbytečnými kaloriemi.



## STŘEDOMOŘSKÝ SALÁT

JEDNODUCHÝ ZÁKLADNÍ SALÁT, KTERÝ JE SLOŽEN POUZE Z NĚKOLIKA INGREDIENCÍ

POČET PORCÍ: 2

POČET INGREDIENCÍ: 6 + 3

- 1 menší hlávka čerstvého salátu
- 1 červená paprika
- hrst zelených oliv
- 1 malá červená cibule
- půl šálku nakrájeného sýra FETA
- malá hrst čerstvých výhonků (microgreens)
- 3 lžíce olivového oleje
- lžička medu
- 1 lžička balzamikového octa
- sůl, pepř

*Čerstvé výhonky řeřichy nebo jiných semen naservírujte až úplně na závěr a salát už nemíchejte. Výhonky řeřichy bývají k sehnání také v některých potravinových řetězcích. Doporučujeme také vyzkoušet některé netradiční druhy microgreens. Můžete si je objednat u [MicrogreensPrague](#) ve speciální nabídce právě zde v časopise. [Odkaz najdete na str. 44](#)*



**1** Dobře opraný hlávkový salát natrháme na kousky velikosti sousta a naaranžujeme na talíř.

**2** Cibuli oloupeme, nakrájíme na proužky a spaříme horkou vodou. Ztratí tak trochu svoji štiplavost. Přidáme k salátu spolu s nakrájenou paprikou.

**3** Nahoru volně naskládáme sýr a olivy.

**4** Olivový olej, med a balzamikový ocet smícháme na kompaktní zálivku a salát rovnoměrně pokapeme.

**5** Jako poslední krok posypeme salátový talíř čerstvými výhonky.





## BABY SALÁT

V TOMTO SALÁTU HRAJE HLAVNÍ ROLI BABY ŠPENÁT A GRANÁTOVÉ JABLKO. NENÁPADNÁ JEMNÁ CHUŤ ŠPENÁTOVÝCH LÍSTKŮ JE DOPLNĚNA PŘÍJEMNĚ KOŘENĚNÝMI KOUSKY MASA A SLADKOU CHUŤÍ SEMÍNEK Z GRANÁTOVÉHO JABLKA.

---

POČET PORCÍ: 2

POČET INGREDIENCÍ: 3 + 6

---

- 4 velké hrsti zeleného mladého špenátu
- 2 kuřecí prsa bez kůže
- granátové jablko
  
- 3 lžíce olivového oleje
- ½ lžičky dijonské hořčice
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička medu
- sůl, pepř
- koření na maso

**1** Špenát dobře omyjte. Hlavně, pokud používáte ten z vlastní zahrady. Potom dobře osušte, protože na něm ulpívá hodně vody a ta by naředila zálivku.

**2** Kuřecí maso nakrájejte na malé nudličky, dejte do misky a okořeňte podle chuti. Jestli máte ráda pikantnější jídla, klidně sáhněte po výraznější nebo pálivé kořenící směsi. Nemusíte maso nechávat odležet. Potom ho opečte zprudka na pánvi. Předtím, než ho dáte na talíř s lístky špenátu, nechte maso trochu zchladnout.

**3** Mezitím si můžete připravit zálivku. Olivový olej, hořčici, citronovou šťávu a med dejte do malé skleničky s víčkem a dobře protřepete. Osolte a podle chuti opepřete.

**4** Zchladlé kousky kuřecího masa naservírujte na talíř se špenátem a pokapejte hojně připravenou zálivkou. Ale pozor, zálivky má být tak akorát, aby ochutila všechny lístky, ale když to přeženete, špenát utopíte a ztratí svoji křupavost a svěžest. Nakonec posypte semínky z granátového jablka.



## SALÁT S OVOCEM

I KDYŽ JE TO NEZVYKLÉ, ZKUSTE ZAŘADIT DO SVÉHO JÍDELNÍČKU ZELENINOVÉ SALÁTY S OVOCEM A OVOCNÝMI ZÁLIVKAMI. BUDETE PŘEKVAPENA, JAK SE CHUŤ KRÁSNE PROPOJÍ.

---

POČET PORCÍ: 2

POČET INGREDIENCÍ: 4 + 5

---

- směs zelených salátů
- hrst zahradních borůvek
- oloupaný a očištěný pomeranč
- půl šálku balkánského sýra
  
- půl šálku směsi zahradního ovoce
- 4 lžíce pomerančové šťávy
- 1 lžíce balzamikového octa
- 1 lžička medu
- 1 lžíce citronové šťávy



SLADKÁ CHUŤ OVOCE JE V TOMTO SALÁTU  
RAFINOVANĚ PROPOJENÁ SE SLANOSTÍ  
SÝRA A KYSELOSTÍ ŠŤAVNATÉHO  
POMERANČE.  
ORIGINÁLNÍ, ALE VELMI CHUTNÁ  
KOMBINACE.

- 1 Na talíř dáme omyté lístky salátu. Přidáme nakrájený pomeranč a borůvky.
- 2 Na ovocnou zálivku vložíme do mixeru směs zahradního ovoce s trochou pomerančové šťávy. Rozmixujeme do hladka. Je-li směs hustá, naředíme vodou. Dochutíme lžičkou medu, balzamikového octa a citronové šťávy. Nakonec ještě můžeme přidat podle chuti špetičku soli a trochu pepře.
- 3 Zálivkou pokapeme připravený salát a nahoru ještě nadrobíme balkánský sýr.



LETNÍ SALÁTY JSOU JAKO HRA. STAČÍ NĚKOLIK INGREDIENCÍ, KTERÉ MŮŽEME  
DONEKONEČNA KOMBINOVAŤ, DOPLŇOVAŤ NEBO OBMĚŇOVAŤ. RECEPTY, KTERÉ  
UVÁDÍME JSOU POUZE NÁVODEM, JAK NA TO. CHUTÍM A FANTAZIÍ SE MEZE NEKLADOU.

JAKÉ JSOU VAŠE NEJOBLÍBENĚJŠÍ KOMBINACE?  
NAPIŠTE NÁM SVÉ RECEPTY A NEJZAJÍMAVĚJŠÍ ZVEŘEJNÍME NA NAŠEM FACEBOOKU.  
[recepty@my50plus.cz](mailto:recepty@my50plus.cz)



# ZMRZLINOVÉ OPOJENÍ





**P**rvní zmrzlinové osvěžení si prý dopřávali už ve starověkém **Řecku a Římě**. Neznali zmrzlinu v podobě jako my dnes, ale holdovali dezertům ve formě ledu či sněhu s medem, plátky pomeranče nebo citronu. Také v **Číně** nacházíme první zmínky o podobných specialitách už z období před 5000 lety.

Velkými příznivci zmrzliny byli prý také **Alexandr Veliký** (4. století př.n.l.) a stejně tak i římský císař **Claudius Caesar** (1.st. př.n.l.) Ten, aby si mohl dopřávat ledové osvěžení ochucené ovocnými šťávami, posílal si pro sněh do hor rychlé posly.

O původu zmrzliny, jak ji známe dnes, se můžeme pouze dohadovat. Jednou z verzí je, že zmrzlinu náhodně objevili mongolští pastevcí, kteří si připravovali různé ochucené nápoje z jačího a kozího mléka.

Ty, vlivem chladného počasí často zmrzly a vytvořily mraženou pochoutku. Jestli je to pravda nebo ne, to už těžko zjistíme.

O něco konkrétnější je informace, že zmrzlinu, respektive recept na zhotovení, do Evropy přivezl ze svých cest ve 13.století cestovatel a dobrodruh Marco Polo.

Než se však recept vyvinul do finální podoby, jak jej známe dnes, trvalo mu to další tři století. Alespoň podle odborníků na historii.

Ještě v 16. století však byla tato pochoutka pouze výsadou bohatých vrstev a šlechty. Dokonce ještě o dalších sto let později, kdy se už objevuje, jako nabídka v první pařížské kavárně, je stále pro většinu obyvatel nedostupná a mohou si ji dovolit pouze bohatí.

Dostupnou pro všechny vrstvy se zmrzlina stala až v polovině 19.století.

Tehdy se v Americe začali objevovat první specializovaní výrobci a zmrzlinářství nabralo obrátky.

Začala se vyrábět ve velkém a stala se běžnou součástí života Američanů. Dokonce prý ji během druhé světové války američtí důstojníci údajně využívali jako nástroj pro zlepšování morálky mužstva.



Po skončení války se Amerika, díky rozmachu tohoto odvětví, mohla chlubit prvenstvím ve výrobě i spotřebě zmrzliny. Dlouhou dobu si své prvenství držela, ale dnes už jí necelých 21 litrů zmrzliny na osobu a rok nestačí. Největší jedlíci zmrzliny jsou na Novém Zélandu, kde v loňském roce snědl každý obyvatel tohoto ostrova více jak **28 litrů zmrzliny za rok!** To je sedmkrát více než sníme my.

A jaká je spotřeba zmrzliny v ČR?  
V roce 2019 to bylo **4,1 litrů** na osobu.

Dnes najdeme zmrzlinu po celém světě už úplně všude



Největší jedlíci zmrzliny v číslech (na osobu/rok)

Nový Zéland ...28,4 litrů  
USA ...20,8 litrů  
Austrálie...18 litrů  
Finsko ...14 litrů

[zdroj](#)





„Zmrzlina je kondenzované štěstí“.

*Jessie Lane Adams, spisovatelka*



## JAK ZMRZLINY ROZDĚLUJEME?

Z hlediska konzistence a složení dělíme zmrzliny na:

*mléčné* - obsahují min 2,5% mléčného

tuku a žádný rostlinný tuk

*smetanové* - obsahují min 8% mléčného tuku a žádný rostlinný tuk

*s rostlinným tukem* - musí obsahovat min 5% rostlinného tuku

*vodové* - neobsahují žádný tuk

*ovocné* - stejně jako vodové neobsahují žádný tuk, ale musí mít min 15% ovocné složky

*ovocné exotické* - stejně jako ovocné, ale podíl ovocné složky musí být min 10%

*sorbet* - obsahuje min 25% ovocné složky (u exotického ovoce min 15%) a žádný tuk

## Znáte SEMIFREDDO?

*Jedná se o italský mražený dezert, složený ze šlehaných vajec, žloutků, šlehané smetany a přísady všech možných oblíbených ingrediencí.*

*Jeho výhodou je, že během procesu mražení se nemusí promíchávat, jako je tomu u klasické zmrzliny.*

*Recept na to NEJ NEJ vám přineseme na našem [Facebooku](#).*



## AŤ ŽIJE KORNOUT!



Vznik vaflových kornoutů na zmrzlinu mají na svědomí pravděpodobně Italové, kteří na přelomu století patřili v prodeji zmrzliny k neaktivnějším a to nejen v Evropě. Objevení tohoto úžasného vynálezu se datuje na přelom 19. a 20. století. Prvním, kdo si kornout nechal v Americe patentovat byl italský přistěhovalec - Italo Marchiony v roce 1903.

## CO BY VÁS MOHLO O ZMRZLINĚ ZAJÍMAT

- ve **střední Evropě** se stala oblíbenou v první polovině 18.století
- v **českých zemích** se rozšířila až počátkem 20.století
- **zmrzlinový kornout** byl patentován v roce 1903, do té doby se v pojízdných stáncích prodávala zmrzlina ve vratných skleněných nádobkách
- v roce 1921 byla vyrobena první **zmrzlina s dřívkem**
- první **plně automatický stroj** na výrobu těchto zmrzlin s dřívkem byl sestaven v roce 1936
- název **sorbet** pochází z arabského slova scherbet, což znamená sladký sníh





# SUPER EASY ZMRZLINA

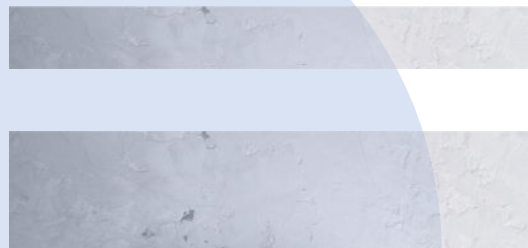
Představte si, že by příprava vaší oblíbené zmrzliny zabrala jen pár minut. Žádné zdlouhavé šlehání vajec ve vodní lázni. Žádné zbytečné nádoby. Jen jedna miska a velká dávka dobrot, které milujete.

## Co budete potřebovat:

- 500ml šlehačky ke šlehání s vysokým procentem tuku, min 40%
- 1 slazené kondenzované mléko
- vanilkový extrakt

## Postup:

1. Šlehačka, kterou budete používat, musí mít vysoké procento tuku. Jedině tak si zachová pěkně našlehané vrcholky. Šlehejte nejprve střední rychlostí zhruba minutu. Měl by vzniknout ne příliš hustý krém.
2. Potom postupně přidávejte kondenzované mléko. Obě ingredience - šlehačka i kondenzované mléko - musí být stejně vychlazené. Díky tomu se obě ingredience dokonale spojí.
3. Po přidání kondenzovaného mléka šlehejte na vysoký rychlostní stupeň, až bude směs pěkně tuhá. Ale pozor, ať nepřeshleháte. Potom by se mohla směs srazit.
4. Nakonec přidejte vanilkový extrakt. Dodá zmrzlině příjemné aroma.
5. A základ je hotový: Teď už stačí jenom přidat ingredience, které vynesou vaši zmrzlinu do nebeských výšin.



## KOMBINACE, KTERÉ DOPORUČUJEME:

- rozdrcené sušenky OREO
- rozdrobený cheesecake a jahodové pyré
- rozpuštěná čokoláda a maliny
- nadrobené pusinky a směs bobulového ovoce
- rozmixovaný ananas s mátou
- rozmačkaný banán a nasekané ořechy

## PEČEME S FRANCOUZSKOU CUKRÁŘSKOU ŠKOLOU

Francouzi jsou jedni z nejlepších cukrářů.

Proč? Mají excelentní školu, nejen cukrařiny, ale možná i života. Je od nich vyžadována preciznost a být cukrářem ve Francii opravdu něco znamená. Recept na Pařížskou roládu pro nás připravil Xavier, který vede online kurzy „nejen“ francouzské cukrařiny.

O tom, co právě chystá, se můžete dočíst na [www.sweetflow.cz](http://www.sweetflow.cz).



### Zamotaný dort aneb Pařížská roláda

Co se vám vybaví, když se řekne Francie? Paříž, makronky, levandule a možná i Pařížská roláda. Název „Pařížská“ získala roláda díky druhu šlehačky, která se v receptu používá. Tento šlehaný krém s rozpuštěnou čokoládou je oblíbený také u jiných dezertů.

Určitě ho znáte například z dortu Harlekýn.





## RECEPT

### Kakaový korpus

- 4 vejce
- 80 g cukru krupice
- 100 g hladké mouky
- 20 g kakaa
- 60 g řepkového oleje



### Postup

1. Předehřejte troubu na 180 °C.
2. Připravte si silikonový nebo pečící papír.
3. Vejce a cukr vyšlehejte do pěny.
4. Přidejte olej.
5. Přidejte na třikrát proseté suché ingredience (mouku, kakao a sůl) a jemně míchejte stěrkou.
6. Nalijte těsto na silikonovou podložku neb pečící papír na plechu a rovnoměrně rozetřete.
7. Pečte na 180 °C přibližně 8 minut. (Pozor, nepřepečte! Pokud by byl korpus příliš suchý, nebudete jej moci převrátit.)
8. Vyjměte plech a nechte jej vychladnout.



### Pařížský krém

- 250 ml smetany 33 %
- 100 ml horké čokolády 70 %
- 30 g medu

### Postup

1. Rozpusťte čokoládu a med v misce ve vodní lázni.
2. Smetanu svařte (téměř na teplotu varu).
3. Postupně přidávejte horkou smetanu do čokolády a promíchejte stěrkou, abyste vytvořili emulzi.
4. Míchejte.
5. Zakryjte přilnavou fólií a nechte přes noc vychladnout v lednici.



### Roládový Rock 'n' Roll

Zakryjte korpus papírem a celý plech otočte. Odstraňte spodní silikon nebo pečící papír.


2. Ušlehejte pařížský krém do pěkné husté konzistence.
3. Rozprostřete pařížský krém po celé šířce korpusu.
4. Položte 2 až 3 banány do řady.
5. Zarolujte.
6. Před podáváním posypte kakaem nebo ozdobte dle fantazie.

## VARIANTY

Vyzkoušejte další ovocné variace rolády.

Místo banánu posypte vnitřek krájenými jahodami nebo borůvkami.





Až se prázdniny převalí  
do své druhé poloviny a léto  
se bude chystat k odchodu,  
vězte, že to je právě čas, kdy  
se můžeme začít těšit na  
báječný a pestrobarevný  
**PODZIM.**

Období barevného rozpuku  
v teplých odstínech a čas,  
kdy se všechno po aktivním  
létě zklidňuje.

Budeme se na vás těšit  
i my v novém podzimním  
čísle **My50+**.

SLEDUJTE NÁS NA  
[FACEBOOKU](#) A  
[INSTAGRAMU](#)  
AŽ NIC  
NEPROPÁSNETE