

ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 2/2012
CENA 49 Kč • 1,95 €

JO-JO EFEKT

zbavte se jej
jednou provždy

OČISTA

po Vánocích

SPORTY NA VÁZE

kolik spálíte kalorií?

VAŠE DIETA:

► Jaroslava z Děčína

-30 KG

► Marianna z Košic

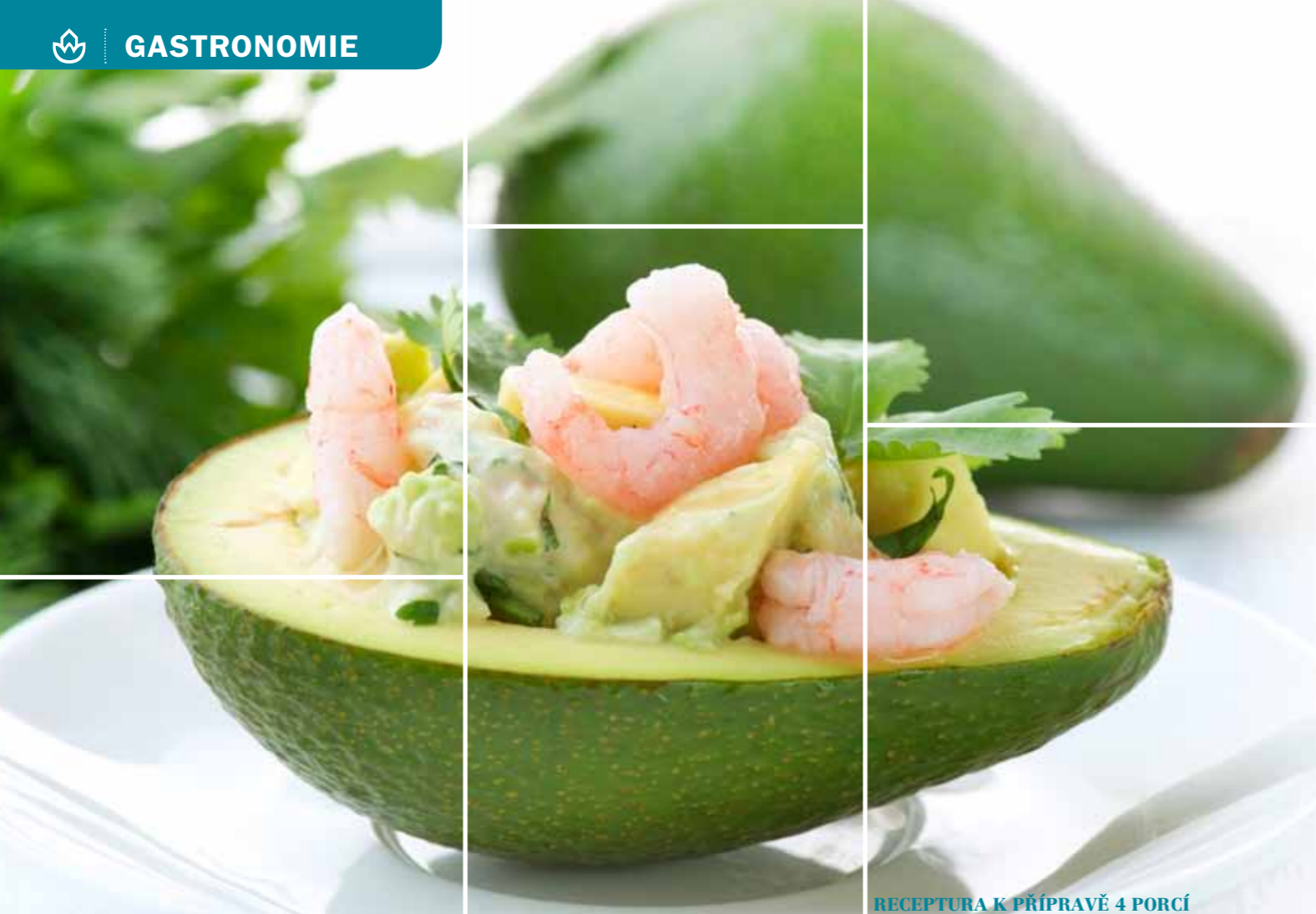
-18 KG



ANNE

HATHAWAY

TĚLO JAKO CATWOMAN



RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

PLNĚNÉ AVOKÁDO S KREKETAMI

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

PŘÍSADY:

- ▶ 2 AVOKÁDA
- ▶ 200 G ČERSTVÝCH KREKET (MŮŽETE POUŽÍT I MRAŽENÉ)
- ▶ 10 CHERRY RAJČÁTEK
- ▶ 1 OKURKA
- ▶ 2 CITRÓNY
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1/2 CHILLI PAPRIČKY
- ▶ 5 LÍSTKŮ ČERSTVÉ BAZALKY
- ▶ 40 ML OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 2 KÁVOVÉ LŽIČKY LIMETOVÉ ŠTÁVY
- ▶ MOŘSKÁ SŮL

POSTUP:

Avokáda překrojíme na polovinu, vypeckujeme a pomocí lžice oddělíme dužinu od slupky. V misce smícháme okurku, cherry rajčátka a zbylou dužinu z avokáda, vše pokrájené na drobné kostičky. Nakonec do misky přidáme okapané krevetky a vše promícháme a podle chuti osolíme.

Do misky nalijeme olivový olej, limetovou šťávu, přidáme jeden utřený stroužek česneku a jeden stroužek pokrájený najemno. Chilli papričku zbavíme jadérek, posekáme a vmícháme do olejové směsi. Nakonec přidáme lístky bazalky, kterou natrháme na malé kousky. Vše dobře promícháme.

Zeleninovou směs s krevetami promícháme s ochucenou olejovou zálivkou a naplníme jí avokádové lodičky. Před podáváním necháme v ledničce vychladit.

DOMÁCÍ JÁTROVÁ PAŠTIKA

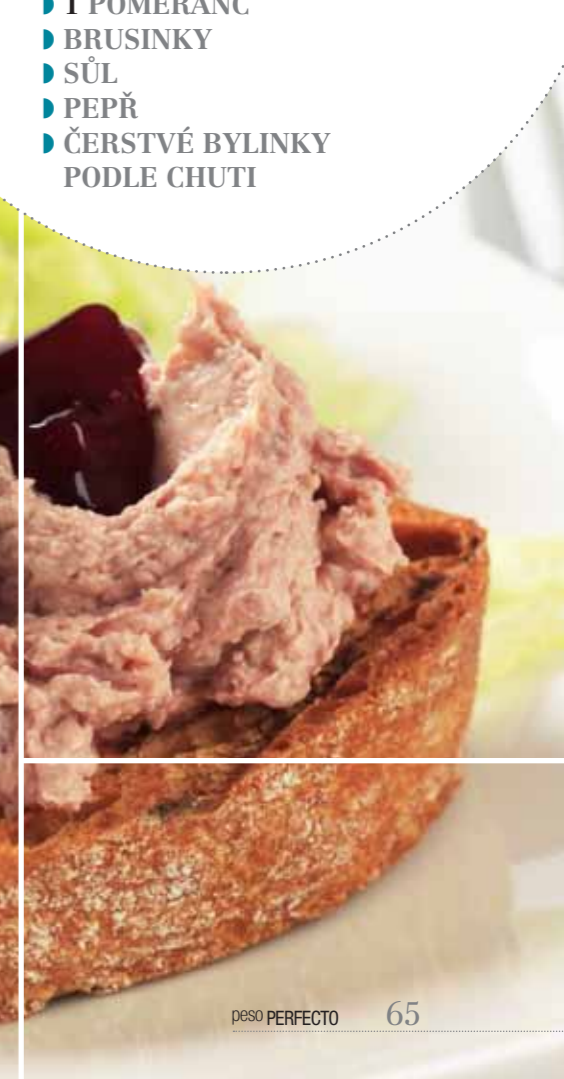
S POMERANČEM A BRUSINKAMI

POSTUP:

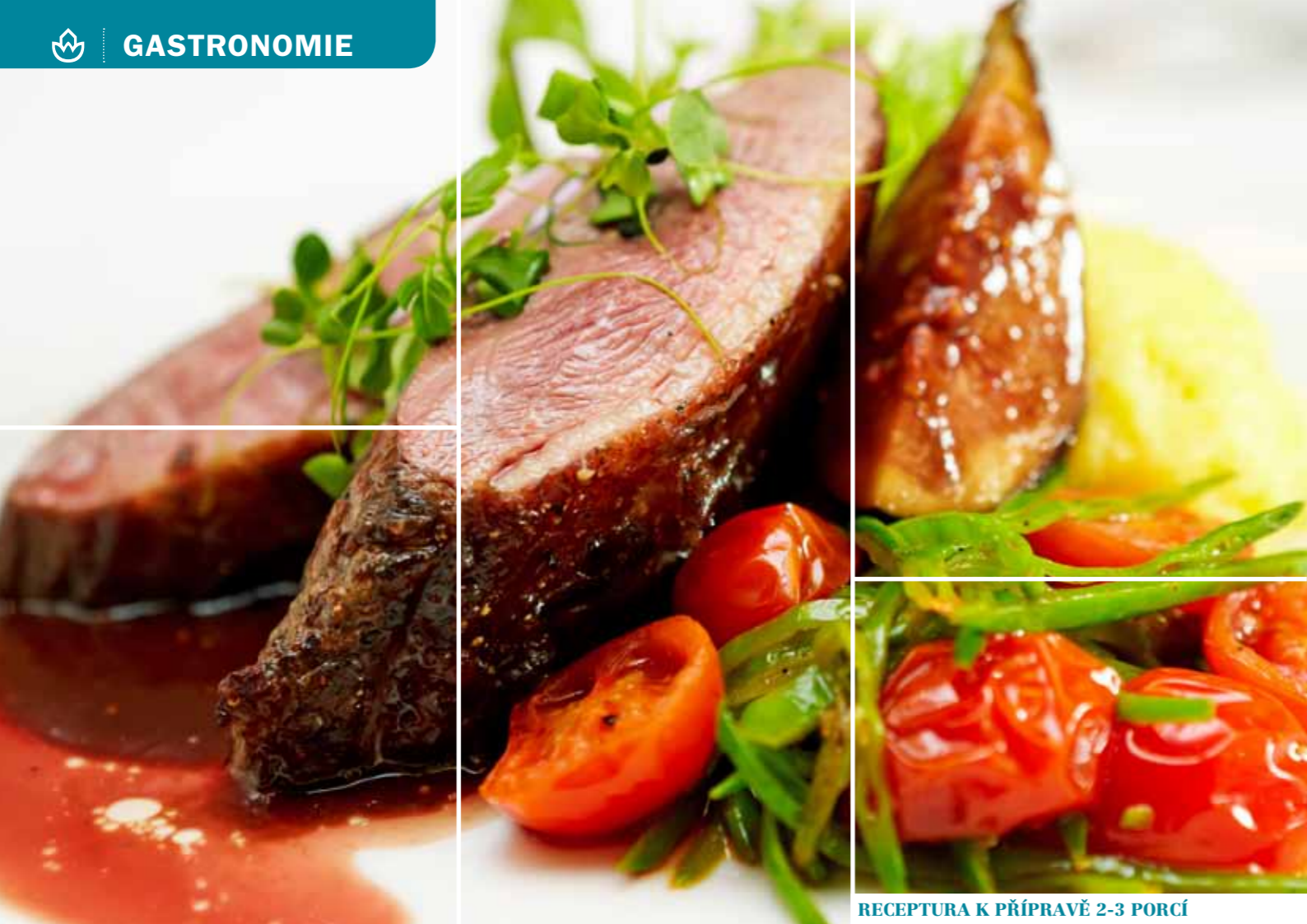
Kachní játra omyjeme a pokrájíme nadrobno. Cibuli a česnek nasekáme na malé kousky. Na pánvi si rozehejeme 50 g másla a orestujeme na něm cibuli a česnek do zlatova. Mezitím si pokrájíme rohlík na čtverečky a namočíme jej do mléka. Poté do pánve přidáme játra a za stálého míchání smažíme na mírném ohni asi 7 minut. Poté játra podlijeme likérem a necháme vypařit alkohol. Nakonec osolíme dle chuti a necháme zchladnout.

Vychladlou játrovou směs rozmixujeme spolu s rohlíkem, 100 g másla, šťávou a nasekanou kúrou z poloviny pomeranče a kořenící směsí na paštiku. Paštiku podáváme studenou, přelitou brusinkami.

RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

**PŘÍSADY:**

- ▶ 300 G KACHNÍCH JATER
- ▶ 200 G MÁSLA
- ▶ 1 STŘEDNĚ VELKÁ CIBULE
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1 ROHLÍK, NEJLÉPE Z PŘEDEŠLÉHO DNE
- ▶ 100 ML MLÉKA
- ▶ 0,05 DL POMERANČOVÉHO LIKÉRU
- ▶ 1 POMERANČ
- ▶ BRUSINKY
- ▶ SŮL
- ▶ PEPŘ
- ▶ ČERSTVÉ BYLINKY PODLE CHUTI



RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 2-3 PORCÍ

KACHNÍ PRSA

S FÍKOVOU OMÁČKOU

A ANÝZEM

PŘÍSADY:

- ▶ 4 KACHNÍ PRSA
- ▶ 2 FÍKY
- ▶ 2 DL ČERVENÉHO VÍNA
- ▶ 30ML VÝVARU (MŮŽETE POUŽÍT
1 ZELENINOVÝ VÝVAR KILUVA – ½ KOSTKY)
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MEDU
- ▶ 1 POMERANČ
- ▶ ČERSTVÝ ANÝZ
- ▶ SŮL
- ▶ PEPŘ
- ▶ CHERRY RAJČÁTKA NA OZDOBENÍ

POSTUP:

Den předem: Fíky omyjeme, pokrájíme na čtvrtiny a naložíme do červeného vína. Necháme přes noc.

Kachní prsa očistíme, zbavíme blány a kůži na několika místech nakrojíme. Poté maso osolíme a opeříme.

Rozpálíme pánev a bez omastku prsa zprudka orestujeme do zlatova, každou stranu cca 4 minuty. Nejprve opékáme stranu s kůží, která pustí dostatek tuku. Na druhé pánvi si mezitím připravíme redukci z medu, pomerančové šťávy a fíků. Nejprve necháme zkaramelizovat med, poté jej zalijeme šťávou z pomeranče, vývarem a trochou červeného vína. Nakonec přidáme fíky, snítku anýzu a vše svaříme.

Kachní prsa překrojíme napůl, přelijeme šťávou, ozdobíme pečenými cherry rajčátky. Vhodnou přílohou je bramborová kaše nebo štouchané brambory.

DORTÍK S MASCARPONE A JAHODAMI

PŘÍSADY:

- ▶ 1 BALENÍ SUŠENEK FIBROKI
- ▶ 100 G MÁSLA
- ▶ 300 G MASCARPONE
- ▶ 1 ŽELATINOVÝ PRÁŠEK
- ▶ 150 G JAHOD
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MEDU

POSTUP:

Jahody odstopkujeme, omyjeme a pokrájíme na plátky. Máslo nakrájíme na malé kousky, sušenky rozdrťme. Máslo smícháme se sušenkami a připravíme si korpus. Ten vmačkáme do dortové formičky. Ze zbylého těsta vyválíme plát a pomocí sklenice vykrájíme kolečka. Do mascarpone vmícháme med. Uvaříme želatinu a přidáme ke krému.

Na korpus střídavě klademe plátky jahod, které zaléváme krémem. Vrstvy krému s jahodami přiklopíme kloboučkem z těsta. Necháme v lednici ztuhnout. Poté dortík vyklopíme, dozdobíme po obvodu a podáváme.



RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ



TŘI DNY v Maďarsku

ANI NE ŠEST SET KILOMETRŮ OD ČECH SE ROZPROSTÍRÁ RÁJ NA ZEMI. ZABALTE KUFRY, ZAMKNĚTE NA DVA ZÁPADY A UŽIJTE SI NEZAPOMENUTELNÝ PRODLOUŽENÝ VÍKEND.

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock, lázně Sárvár

PŘES ŘETĚZOVÝ MOST vede nejkratší cesta na náměstí Clark Adam. Jedná se o historicky první most, který byl kdy v dějinách postaven přes Dunaj.

Možná, že vás cesta do Maďarska nikdy nelákala. Kdo však spatřil, ví, že by býval prohloupil. Maďarsko má rozhodně co nabídnout. A pokud stále váháte, připojujeme pár důvodů, které vás přesvědčí. Tak například je velmi blízko, takže nestrávíte den pouhou cestou a budete mít více prostoru něco zažít. Kromě toho má ale také několik set kilometrů cyk-

listických tras. A že je snít? To vůbec nevádí. Stezky jsou udržovány! S chutí se tu najíte, popijete skvělá vína, necháte se okouzlit krásou večerní Budapešti, prohlédnete si největší jezero, bez problémů se ubytujete a hlavně – rozmazlíte se v termálních lázních, kterých Maďarsko nabízí bezpočet. To vše, aniž byste utratili desetitisíce.

DEN PRVNÍ: CYKLOVÝLET PO SÁRVÁRSKÉM OKOLÍ

Pakliže vyrazíte na cestu v pátek ráno, poobědvat můžete už v Sárváru. Zhruba 400 km cesty si zaslouží dávku energie – v některé z restaurací malebného městečka můžete ochutnat jednu z místních specialit. Poctivý pörkölt (tradiční maďarský gulášek) nebo Borsos tokány (dušené hovězí maso na víně s rajčaty).

Po vydatném obědě se neváhejte vydat na cykloobhlídku terénu. Sárvár má bohatou minulost, vícero tváří. Po dobu tisícileté existence města tu předkové zanechali mnoho historického i kulturního bohatství. Určitě si nenechte ujít

návštěvu zdejšího hradu a hradního parku, které se staly symbolem města. Místní arboretum se pyšní různými raritami z oblasti rostlinné říše. Soustava jezírek na kraji města, parky a okolí řeky Ráby jsou ideálním místem pro projížďky. Určitě je nevynechejte! Sárvár je výchozím bodem několika cyklistických tras. Hora Ság, Somló a kopce Kőszegské vysočiny jsou oblíbenými cíli milovníků turistiky.

Po odpoledním pobytu na vzduchu se ubytujte v lázeňském komplexu Sárvár. Vybírat si tu můžete hned ze tří hotelů s krásnou výbavou i nadstandardními službami. A pakliže nejste příznivcem hotelů, najdete tu po okolí spoustu penzionků, apartmánů i kempů.

DEN DRUHÝ: CELODENNÍ RELAX V LÁZNÍCH

Jestliže cestujete po Maďarsku, je doslova povinností navštívit tamní termální lázně. V samotném srdci Sárváru se nachází obrovský komplex, který vychází vstříc rodinám, párům i jednotlivcům. Na ploše o více než 5 400 me- >>>



1



2



3



4



5

1. NEJKRÁSNEJŠÍ je Budapešť po setmění. Osvětlené panorama vybízí k romantickým procházkám.

2. SARVAR – LÁZNĚ xxxxx.

3. NOVÝ KOMPLEX léčebných lázní a wellness koupelí Sárvár je otevřen od prosince roku 2002 a dosahuje světové úrovně.

4. MAĎARSKÝ PARLAMENT, symbol maďarské nezávislosti, je jednou z největších vládních budov světa. Nachází se na levém břehu Dunaje a vyjímá se zde jako perla neogotické architektury a pýcha uherské státnosti.

5. SXXXXXX xxxxx.

O lázeňské vodě místní říkají, že je „csodálatos“, tedy zázračná. V lázních Sárvár jsou dva léčivé prameny. Slané lázně, které lze účinně využít při léčbě některých onemocnění pohybového ústrojí, gynekologických a dermatologických onemocnění, a zásaditá hydrogenuhličitanová termální voda s teplotou 43 °C, která je velmi vhodná k léčbě onemocnění pohybového ústrojí, rehabilitaci po onemocněních a sportovních zraněních, v případě neurologických potíží a ke koupelím na uvolnění svalstva.

DEN TŘETÍ: BUDAPEŠŤ, PERLA DUNAJE

Další den vyjedte na výlet do Budapešti, chlouby celého Maďarska. Dýchne na vás úžasná atmosféra města, jehož historie sahá až do dob antiky. Co vás překvapí, je nespočet fontán, kterými jsou zdobena náměstí. Kolem se tyčí budovy s prvky starověké architektury, ale najdete tu i kostely, domy, uličky připomínající Prahu.

Řeka Dunaj rozděluje město na části Buda a Pešť. Už v samotném názvu je cítit odkaz říše římské. Jedna z te-

orií praví, že město dostalo jméno po sourozenci Attily. Mezi nejkrásnější památky, které stojí za zhlédnutí, patří například Matyášův chrám. Říká se, že je to nejpůvabnější skvost z celé Buda. Stojí na místě původní katedrály, která v minulosti hostila svatbu krále Matyáše. Poznáte jej podle pestrobarevné střechy. Uvnitř se nachází dvě vzácné madony.

Krásné je také náměstí Clark Adam, ze kterého se lanovkou Sikló dostanete k Budínskému hradu. V prostorách hradu se nachází národní galerie a muzeum historie Budapešti. Odsud se vydejte na Náměstí hrdinů a prohlédněte si sochu archanděla Gabriela, kterou hlídá 7 náčelníků maďarských kmenů na koních. Svými barvami i příběhem vás upoutá i židovská synagoga. Je vyvedena v béžovo-rudém provedení, takže ji určitě nepřehlédnete. Navíc se můžete orientovat podle maurských věží. Největší maďarskou pýchou je ale budova parlamentu. Je pro Maďary stejně důležitá jako pro Francouze Eiffelovka. Kopule sahá až téměř do výšky 100 metrů. Uvnitř jsou k vidění kromě jiného i uherské korunovační klenoty. ■