BREZZA

MAGAZÍN OD BLOGEROV

LETO 2018

Obsah

08

RECEPTY

Smoothies 08

Džemovanie 30

Dezerty 74

Grilovačka 100

20

ROZHOVORY

Tvoje víno 20

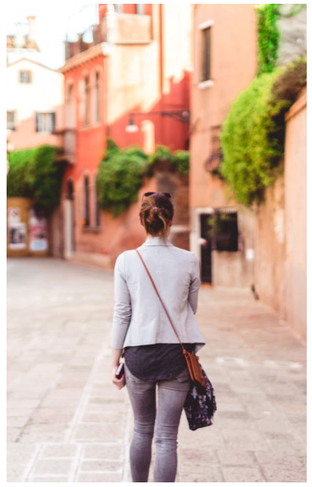
Hit je zdravo žiť 26

Zmrzlináreň Velice 88

116

KOZMETIKA

Prírodná ochrana pred UV žiarením



44

CESTOVANIE

Milované Toskánsko

94

DIY

Vyrob si štýlovú kabelku so šmrncom Talianska

126

YOGA

Yoga v každodennom živote

Ciao!

Viete, kedy je čas najväčších prianí, najsilnejších túžob a najpevnejších predsavzatí? Vtedy, keď sa vraciame z dovolenky.

...spoznali sme kúsok sveta a postavy ako z príbehov. Na malú chvíľu sme zamenili vlastný stereotyp za vnímanie okolia. Očarujúce, že? Ja som videla kúsok krásy a pri návrate sem, na miesto, ktoré mi bolo dané, som si predsavzala pozerať sa na svet inými očami. Očami turistu alebo zvedavca, ktorý za každým rohom objavuje niečo iné, ktorý opätuje úsmev cudzinca a vychutnáva si slnko plnými dúškami.

Mám jediný plán na toto leto a ten sa nazýva Hľadať krásu vo svojom svete. Tvoriť a nechávať sa inšpirovať, v preklade. Aby som Vám kúsok z toho odovzdala, napísala som pre vás článok o našej ceste do Talianska, zelenej krajiny nádherných kopcov, sviežeho vánku a hrejivého slnka. Čítajte a nechajte sa unášať „toskánskymi vlnami." Nalejeme vám k tomu lahodné víno a upečieme taliansky dezert, aký ste ešte nejedli.

Nie vždy je chuťou Talianska práve pizza. V skutočnosti je kandidátov viac, než by ste si mysleli, a pre nás je výhercom zmrzlina. Taliansko, rovná sa gelato. Kopček z neho môžete ochutnať aj u nás, napríklad v zmrzlinárni Velice, o ktorej vám rozpovieme na nasledujúcich stranách.

Aj v tomto období rozvoniava v našej kuchyni najmä ovocie. Rozliate do pohárov či rozvírené v limonáde, alebo zavarené do džemov, pripomína esenciu leta a zážitkov. Venujte si malý detox v smoothie raňajkách alebo si uvarte špeciálny džem a tentoraz bez cukru. Nám zachutil najmä marhuľovo-banánový, no fantázii sa medze nekladú a my už teraz premýšľame nad ďalšími kombináciami. Malinovo-ostružinový alebo ringlotkovo-levanduľový... čo poviete?

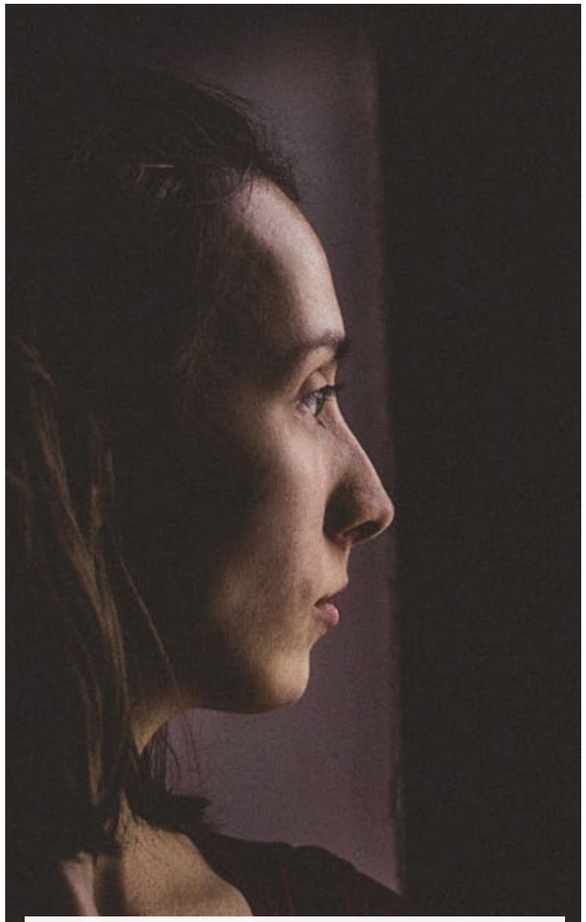
V rukách a pred očami držíte **magazín od blogerov, made in home**. Ponúknite sa z našich myšlienok a nápadov blogerov, ktorých sme pozvali na pár slov. Nechajte sa inšpirovať. Možno k ceste do Toskánska alebo k výrobe vlastnej kabelky, ideálnej na dlhé prechádzky. Nech si z nášho obsahu vyberiete čokoľvek, verím, že odtušíte nepoznané a načerpáte energiu do ďalšieho dňa. Energiu, ktorá vám pomôže vidieť – a vytvárať – to čarovné okolo seba.

Monika

Fotografie: Peter Farkaš, Iva Tišková
Recepty: Iva Tišková, Veronika Čopíková
Cestovanie: Monika Čopíková
Yoga: Peťa Satinová
Rozhovory: Veronika Čopíková, Iva Tišková
Jazyková korektúra: Monika Čopíková, Veronika Čopíková
Editor: Peter Farkaš

Na tomto čísle s nami spolupracovali:

Soňa Višňovská z blogu **tvoritalubit.com**
Patrícia Molnárová Turiničová z blogu **hitjezdravozit.sk**
Eva Remetová z blogu **biotiful.sk**



VERONIKA ČOPÍKOVÁ

Blogerka roka 2017 v kategórii Gastronómia, autorka blogu Lenivá Kuchárka a zástanca chutného, doma pripraveného jedla, zdravého životného štýlu a kvalitných produktov. Miluje pečenie zdravších dobrôt s nižším obsahom cukru a s použitím celozrnných múk. Ak práve nepracuje či nepečie, rada sa túla mestom a objavuje nové kaviarne, číta knižky, pozerá seriály alebo študuje zahraničné foodblogy.

MONIKA ČOPÍKOVÁ

Obyčajné žieňa so snom veľa vidieť, veľa si vypočuť a veľa prečítať. Rado sa túla a rado behá, najmä vtedy, keď nebeží na autobus. Ocení s láskou pripravenú kávu i láskavých ľudí na svojom mieste. Zbožňuje prechádzky po lese, citáty v úvode príbehov, písanie atramentovým perom. Sníva o stroskotaní á la Robinson, no nateraz sa len vďačne stráca v literatúre, v galériách a v uličkách starých miest. Nájdete ju na jej blogu listovnik.sk

IVKA TIŠKOVÁ

Autorka blogu dottka.sk, miesta, kde sa pečenie nespája iba so sladkosťami, ale nájdete na ňom aj krásu zachytenú vo všednosti. Pečenie sa jej spája so spomienkami, keď ako menšia trávievala zimné podvečery u babky, prípravou vianočných sladkostí. Štrngot kovových vykrajovačiek a formičiek, zvuk dreveného valčeka vaľkajúceho cesto, plechov vyťahovaných z rozpálenej trúby, rozhovory s babkou a vône...

PEŤA SATINOVÁ

Každé ráno začína a večer končí deň ako lektorka Power Yogy. Medzitým pôsobí ako právnička, a práve tieto dve, na prvý pohľad nezlučiteľné práce, pomáhajú vytvárať akúsi rovnováhu v jej dynamickom živote. Šport ju sprevádza už odmalička, avšak práve yoga je pre ňu pohybovou aktivitou, ktorá sa dá praktizovať po telesnej aj duchovnej stránke kdekoľvek, počas bežného dňa, za kancelárskym stolom nevynímajúc.

RAŇAJKOVÉ SMOOTHIES

Malé osvieženie v pohári, pri ktorom sa dokážeme kreatívne vybláznit'. V duchu čo Miletička (trh) dala, kombinujeme naše obľúbené ingrediencie do raňajkových nápojov.

Rýchlosť, jednoduchosť a najmä čerstvosť sú tentokrát naším hlavným mottom, ktorým sme sa riadili pri príprave raňajok. Nechajte sa inšpirovať našimi receptami a podľa stavu vlastného košíka si vytvorte vlastné osviežujúce kombinácie smoothies.

ANANÁSOVÉ SMOOTHIE

Ingrediencie

2 porcie

1 zrelý banán
1 ananás
1 ČL kurkumy
200 ml mandľového mlieka
lístky čerstvej mäty

Postup

Banán nakrájame na kolieska a vložíme do mixéra. Ananás očistíme, nakrájame na kocky a pridáme k banánu. Na záver pridáme kurkumu, zalejeme mandľovým mliekom a rozmixujeme do hladkej konzistencie.

Smoothie vylejeme do pohárov a vychutnávame si dotyk slnka v nápoji.

OSVIEŽUJÚCE JAHODOVÉ SMOOTHIE

Ingrediencie

2 porcie

200 g jahôd
100 g malín
3 zrelé banány
125 ml mandľového mlieka
hrsť malín a jahôd na ozdobu
kokosové plátky
lístky čerstvej mäty

Postup

Jahody umyjeme, zbavíme stopiek a nakrájame na štvrtinky. Banány nakrájame na kolieska a maliny umyjeme. Všetko ovocie vložíme do mixéra, pridáme mandľové mlieko a rozmixujeme do hladkej konzistencie.

Smoothie vylejeme do misiek a ozdobíme malinami a jahodami. Pridáme hrsť kokosových plátkov a niekoľko lístkov čerstvej mäty. Po dúškoch vychutnávame letné osvieženie servírované v nežných odtieňoch ružovej.

ZDRAVÉ ZELENÉ SMOOTHIE

Ingrediencie

2 porcie

1 zrelý banán
1/3 šalátovej uhorky
1 jablko
2 hrste baby špenátu
¼ limetky
250 ml vody

Postup

Banán, uhorku a jablko nakrájame na menšie časti a vložíme do mixéra. Pridáme baby špenát a šťavu z limetky. Zalejeme vodou a rozmixujeme do hladkej konzistencie.

Smoothie vylejeme do pohárov ozdobených kolieskom uhorky.

SMOOTHIE S GRANÁTOVÝM JABLKOM

Ingrediencie

2 porcie

2 banány
60 g malín
60 g čučoriedok
½ granátového jablka
250 ml mandľového mlieka
hrsť malín a čučoriedok na ozdobu

Postup

Banány nakrájame na kolieska, maliny a čučoriedky umyjeme a všetko následne vložíme do mixéra. Pridáme jadierka z granátového jablka, zalejeme mandľovým mliekom a rozmixujeme do hladkej konzistencie.

Smoothie vylejeme do pohárov a ozdobíme hrsťou malín a čučoriedok. Môžeme ho tiež skombinovať s gréckym jogurtom, ktorý navrstvíme na spodok pohára a následne zalejeme smoothie. Získame tak krásnu dvojfarebnú kombináciu, ktorá navyše príjemne zasýti.

MIXÉR NUTRIBULLET

Ak máte radšej tekutejšiu konzistenciu smoothies, pridajte po rozmixovaní všetkých ingrediencií ešte trochu mlieka alebo vody. Na rozmixovanie týchto smoothies sme použili mixér Nutribullet. Je kompaktný, nezaberá veľa miesta a vďaka dvom rôznym čepeliam v ňom dokážete spraviť naozaj všeličo. Nápoje po cvičení, letné smoothies plné ovocia a zeleniny a po výmene nástavca za čepeľ na mletie v ňom pomeliete aj ovsené vločky a orechy. Kúpiť si ho môžete tu.

#VINOBEZHISTAMINU

In vino veritas. Napísať článok o víne bez najpoužívanejšej latinskej frázy je viac ako nemožné. Vo víne je pravda, lebo s vínom sa rozpletá jazyk konvencií, platí u mňa dvojnásobne. Pravdu síce nehľadám na dne vínového pohára ani v čajových lístkoch vytvárajúcich tajomný vzorec na dne hrnčeka, ale ak sa mám v spoločnosti rozhovoriť, prípadne povedať viac, než mi moje konzervatívne ja dovoľuje, dobrý pohár vína je mojim vítaným spoločníkom.

Čo však robiť, ak na opačnej strane stola sedí vaša kamarátka, ktorej práve diagnostikovali histamínovú intoleranciu? Alkohol je pre HIT tabu, prípitok na novú prácu či „konečne som dala výpoveď a idem robiť freelancera“ je teda v tomto prípade vylúčený. Je to však naozaj tak?

V našom magazíne sa snažíme objavovať a prinášať stále niečo nové, a jednou z týchto vecí sú vína, ktoré vďaka odlišnému procesu výroby obsahujú nízke hodnoty histamínu. Zostatková hodnota histamínu sa tak nachádza pod 0,2 mg/l, čo umožňuje vychutnať si pohár vína pri sviečkach či letnej grilovačke aj histaminikom.

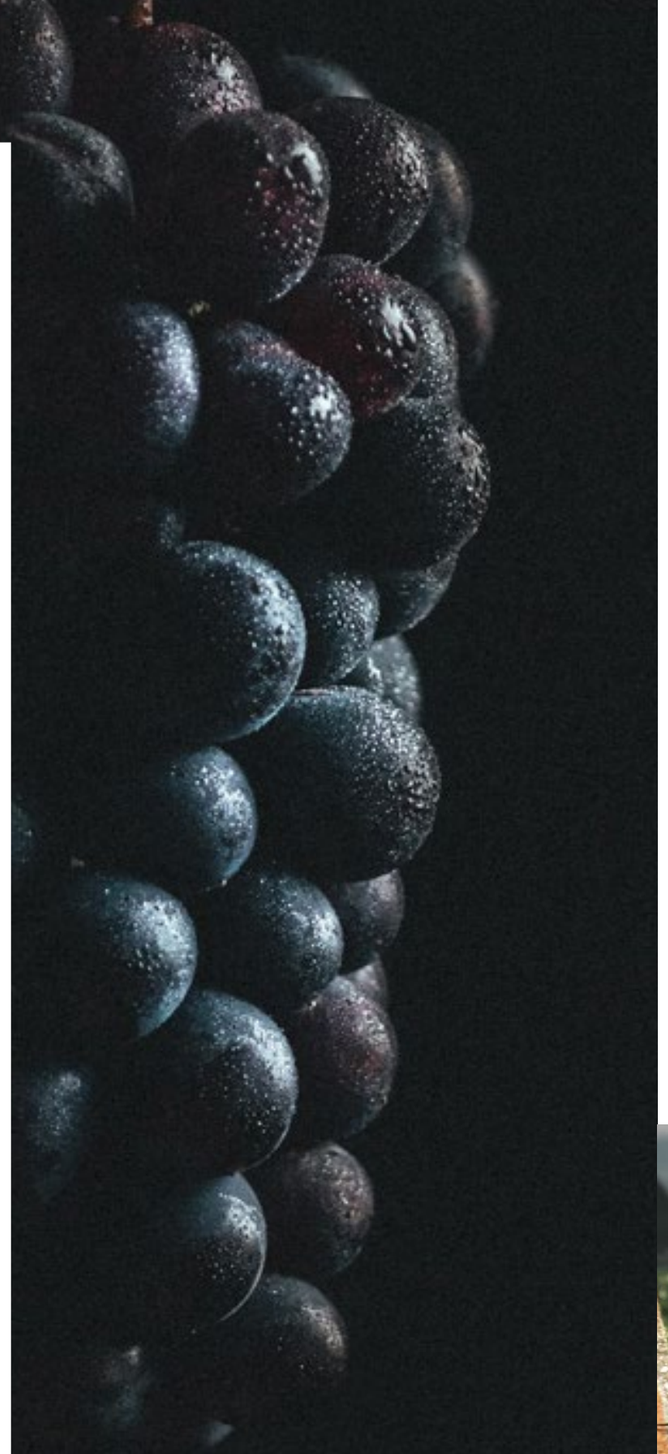
Na pomoc som si zavolala kamaráta Lukáša, ktorý bol jedným z prvých dovozcov vín bez histamínu na slovenský trh. V súčasnosti je Lukáš spolumajiteľom e-shopu **Tvoje víno**, ktorý si získal mnoho priaznivcov zásluhou kvalitnej zákazníckej starostlivosti. Snaha pomôcť, vzdelávať a popri tom predávať aj produkt, vďaka ktorému má histaminik pocit, že nie je tak úplne iný ako ostatní, im vyslúžila dnešný rozhovor.

Čím sa odlišuje proces výroby bezhistamínového vína od toho tradičného?

To je predovšetkým tajomstvo každého vinára :) Ale samozrejme, niektoré podrobnosti nám už za tie roky prezradili. Základom je, že hrozno pestujú bez chemikálií, zbierajú ho ručne a všetky poškodené bobule sa odstraňujú. Celý proces výroby je teda veľmi čistý a kvasný proces vedia odstaviť v tom správnom čase. Preto je hladina histamínu veľmi nízka, až nulová. Okrem toho sa tieto vína nedosírujú, preto obsahujú aj nízku, resp. žiadnu hladinu siričitanov a teda z nich na druhý deň nebolí hlava. Čo je tiež veľmi podstatný benefit, ktorý máme osobne odskúšaný.

Predpokladám, že kvôli náročnému procesu výroby bude cena vína vyššia. Je s tým spojený aj užší sortiment výberu?

Cena nie je vyššia ako u kvalitnejších slovenských či svetových vín. Začína na 4,40 eur za menšiu fľašu (3,5 dcl) a pokračuje od 7 eur za štandardnú „sedmičku“. A rozhodne odmietame, že by sa zákazníci mali obmedzovať, čo sa týka sortimentu. Máme skladom viac ako 60 druhov vín, takže si dovolíme tvrdiť, že každý jeden zákazník si u nás vyberie. A ak si vybrať nevie, stačí zavolať a s výberom mu radi pomôžeme. Máme školenú someliérku, ktorá je sama čiastočne histaminička (má hraničné hodnoty DAO), a teda vie odporučiť, čo môže komu zachutiť. Často sa totiž stáva, že vína nekupujú histaminici, ale ich priatelia a rodina, ktorá vyberá darček na narodeniny či inú oslavu.



Ponúkate na svojom e-shope aj iné špecializované produkty alebo sa zameriavate len na vína pre histaminikov?

Našou prioritou sú histaminici, ale máme víno aj pre diabetikov - je to špeciálne víno Zuckerlosa. Je sladené stéviou a zároveň vhodné aj pre histaminikov. Okrem toho sú všetky vína bio a vegánske. V ponuke máme aj džúsy z hrozna. Takže aj keď zákazník nechce alebo nemôže alkohol, obohatí si pitný režim o čistú šťavu. Samozrejme, tiež bez histamínu.

Na čo si majú dať histaminici pozor pri pití vína bez histamínu? Pri študovaní bližších informácii som totiž natrafila na varovne zdvihnutý prst v prípade bezhistamínových vín, ktoré už boli otvorené a hrozí tak u nich nečakaná reakcia.

Toto je veľmi individuálne - ako všetko pri histamínovej intolerancii. Každý jeden pacient aj doktor vám povie, že si treba všetko vyskúšať a skombinovať. Presne tak je to aj s vínom. Máme klientov, ktorí si otvoria fľašu, dajú pohár/dva a hotovo. A do druhého dňa víno pokojne odpočíva v chladničke. Opačný prípad máme tiež, klienti nám hovoria, že otvoria fľašu a „musia“ ju dopiť, s čím im výdatne pomáhajú rodinní príslušníci.

Aké boli vaše začiatky v podnikaní s vínami?

Zaujímavé (smiech). Začali sme podnikať s klasickými vínami - hoci sme sa snažili, nevedeli sme sa v tom úplne nájsť. Potom sme s kamarátmi boli na rybách a jeden z nich má silnú histamínovú intoleranciu. Nech zjedol alebo vypil hocičo, bolo mu strašne zle. Vtedy sme sa prvýkrát zoznámili s touto diagnózou a zistili sme, že to nie je žiadna sranda. Bolo to v lete 2014. Neskôr sme natrafili na tieto vína. A samozrejme, náš kamarát ich prvý testoval.

Dali sme mu dva kartóny a fakt mu nič nebolo, vína mu chutili a naši dodávatelia sa ukázali ako skvelí ľudia, s ktorými je radosť spolupracovať. Odvtedy sa snažíme rozširovať povedomie o tom, že histaminici nemusia len abstinovať a sťažovať sa, aké je to celé ťažké.

Čo a kto sa skrýva za názvom Dobrá firma?

Je to jednoduché: chceme páchať dobro. Naše podnikanie a bezhistamínové víno vnímame predovšetkým zo zdravotného hľadiska. A teda z ľudského. Až potom z ekonomického. Znie to asi šialene, ale my to tak naozaj vidíme. Pre nás to nie je len to, že prinášame ľuďom alkohol, ale predovšetkým riešime ich starosti a trápenia. Lebo priznajme si, pohár dobrého vína padne dobre či po náročnom dni, alebo pri nejakej šťastnej udalosti. Len keď si ho dávate a popri tom sa obávate následkov, ktoré prídu na druhý deň, celý zážitok je ochudobnený. S naším vínom sa môžete uvoľniť a vychutnať si čaro okamihu... A kto? Sme dvaja obyčajní chalani, ktorí veria, že svet môže byť lepšie miesto.

Spomenul si, že vaše vína bez histamínu majú ešte jedno špeciálne označenie – vína, z ktorých nebolí hlava.

Je to zapríčinené už zmienenou nízkou, resp. žiadnou hladinou siričitanov. Má to samozrejme dve strany mince. Toto víno nie je typické archívne víno - treba ho skonzumovať do troch rokov. Ale nakoľko naši dodávatelia sú malé rodinné vinárstva, každoročne urobia len toľko vína, koľko si dopestujú vlastného hrozna, takže zvyčajne riešime opačný problém. Vína sa počas sezóny vypredajú, napríklad ružovým sa to stáva. A potom sa na ďalšie čaká aj niekoľko mesiacov. Ale benefit, ktorý spočíva v tom, že na druhý deň nebojujete o život, je super :D.

Ak by ste chceli niektoré z bezhistamínových vín vyskúšať, začnite malým balením. Testujte, vychutnávajte. Alebo sa zastavte na niektorej z ochutnávok vín od tvojevino.sk, spojených s diskusiou.

Tomáš Medveď (vľavo) a Lukáš Fabo (vpravo) z firmy Tvoje Víno

HIT JE ZDRAVO ŽIŤ

Zápiskom do zošitka či pomyselnému denníčku pod matracom postele už dávnejšie odzvonilo. S nástupom internetu sme si prestali cibriť krasopis a naše myšlienky, zážitky či názory na rôzne témy sme pretavili do tzv. blogovania. Blogovať sa pri tom dá o všeličom. Pri zadaní magického slovíčka „blog“ do vyhľadávania najpoužívanejšieho internetového prehliadača vám Google vyhodí neskutočných 6,6 miliárd výsledkov. A v niektorom z týchto výsledkov nájdete aj Paťku z blogu Hit je zdravo žiť, ktorá nám v rozhovore prezradila, prečo sa rozhodla začať blogovať, kedy vyjde jej prvá knižka a čo nové chystá pre svojich fanúšikov.

Paťka, v úvode by som ťa chcela poprosiť, aby si nám osvetlila zákutia histamínovej intolerancie. Aké sú jej príznaky, čím sa vyznačuje a akou cestou si si prešla, než ti stanovili správnu diagnózu?

Histamínová intolerancia (HIT) je veľmi individuálne ochorenie a u každého sa môže prejavovať úplne inak. Ja osobne mám najčastejšie príznaky v podobe tráviacich ťažkostí a migrén, no známa je aj žihľavka, začervenanie kože, svrbenie a opuch pier, výtok z nosa, búšenie srdca či zmeny krvného tlaku. Áno, toto všetko môžu byť príznaky, ktoré často ani lekári nedokážu diagnostikovať na prvýkrát, a preto som si aj ja prešla rôznymi vyšetreniami (od CT až po magnetickú rezonanciu), kým mi moja alergologička určila správnu diagnózu.

Máš povesť veľmi aktívnej osoby, čo robíš okrem blogovania?

Haha, to je pravda :) Nikdy neposedím na zadku, vždy som bola dosť akčná a mala rada nové výzvy. Okrem blogovania pracujem na plný úväzok v Malkia parku, ktorý sa venuje záchrane zvierat zo zlých podmienok, akými sú napríklad cirkusy. Zvieratká boli vždy mojou srdcovou záležitosťou, takže ak viem podporiť takýto projekt, rada to urobím. No a takým mojim posledným koníčkom bol odjakživa spev a hudba. Na ten však mám čím ďalej tým menej času, no samozrejme, keď sa dá, prijímam rôzne ponuky na vystúpenia. Hudba je relax a veľakrát mi vyslovene dobre padne nejaká takáto akcia popri každodenných povinnostiach.

Bloguješ už tretí rok. Máš nejaké úspechy, na ktoré si špeciálne hrdá a pri spomienke na ne ťa „nakopne“ motivácia pokračovať v tom, čo robíš?

Pre mňa je úspechom každý jeden komentár alebo správa, v ktorej sa mi niekto poďakuje za to, čo robím, pretože vtedy viem, že to má význam a že tým skutočne niekomu dokážem pomôcť. HIT je náročná a ľudia, ktorým je diagnostikovaná, sú zo začiatku na 99 % všetci zmätení a hľadajú odpovede, ktorých je ešte stále pomerne málo.

Na tvojich sociálnych sieťach som zachytila, že pripravuješ svoju prvú knižku s receptami. Aké recepty sa budú v knižke nachádzať a pre koho je určená?

Nadviažem na moju predchádzajúcu odpoveď. Pretože presne preto som sa rozhodla napísať knihu. V úvode by mala usmerniť všetkých nováčikov, pomôcť im pochopiť, že HIT nie je koniec sveta a dá sa s ňou žiť plnohodnotný život. Recepty sú určené primárne pre histaminikov, no na svoje si prídu aj iní alergici (na mlieko, lepok) i vyznávači zdravého stravovania. Knižka bude v predaji už 1. augusta.

Chystáš okrem knižky pre svojich fanúšikov aj ďalšie prekvapenia?

Písanie knihy ma teraz zamestnávalo naplno, takže si ani netrúfam povedať, aké ďalšie prekvapenia chystám. Mám ich v hlave niekoľko, no momentálne čakám na ten moment, keď už knihu reálne budem môcť držať v rukách a vydýchnem si, že je všetko tak, ako som si predstavovala. Potom určite začnem makať na ďalších veciach, ktoré mám v pláne. Samozrejme popritom zostávam aktívna na mojom blogu či sociálnych sieťach.

Aký hlavný rozdiel spočíva v príprave a výbere jedál medzi histaminikom a bežným smrteľníkom?

Histaminik musí maximálne dbať na čerstvosť a kvalitu potravín. Všetko, čo je balené, konzervované, nachádza sa v tom nejaké farbivo, konzervant, „éčko“ ale aj všetko, čo pomaly prechádza do procesu kazenia (napr. prezreté ovocie) je pre histaminika tabu. Okrem toho treba samozrejme brať do úvahy aj vysokohistamínové potraviny, histamínové liberátory, či blokátory DAO enzýmu, akými sú všetky fermentované výrobky, kvasnice, niektoré druhy zeleniny, ovocia, alkohol atď.

Viem, že toto je už tak trochu klišéovitá otázka, ale aké je tvoje najobľúbenejšie jedlo? A aké by bolo, ak by si sa vrátila späť v čase ešte pred obdobie, než si zistila, že máš histamínovú intoleranciu?

Veru, pri tejto otázke sa zakaždým pousmejem, no rada na ňu odpovedám. A keďže som obrovský milovník jedla, neviem, či vždy odpoviem jednotne, alebo sa mi podarí zakaždým vymenovať nejaké iné obľúbené jedlo, pretože ich mám naozaj niekoľko. Teraz spomeniem napríklad hubovo-topinamburové rizoto alebo zo sladkých jedál akékoľvek ovocné crumble. No a z toho, čo už nemôžem, je to určite kolozvárska kapusta či segedín a takto v lete mi náramne chýba aj obyčajné lečo. To si však sem tam pripravím aspoň bez paradajok (cibuľka, paprika, cuketa či patizón a k tomu čerstvý chlebík).

MAKOVÁ TORTA

Chuťovka z knihy

Ingrediencie

Korpus
4 vajcia
120 g trstinového cukru
200 g mletého, nesladeného maku
30 g tapiokovej múky
60 g ghee masla
120 ml kešu mlieka
kôra z 1/2 citróna

Višňové želé
150 g vykôstkovaných višní
40 g trstinového cukru
100 ml vody
1,5 ČL agar prášku

Postup

Bielky oddelíme od žĺtkov a spolu so štipkou soli z nich vyšľaháme sneh. K žĺtkom pridáme cukor, mierne roztopené ghee maslo a vyšľaháme. Za stáleho šľahania na nižšom stupni otáčok prilievame mlieko. K žĺtkovej zmesi pridáme mak, tapiokovú múku a prešľaháme, aby sa nám zmes pekne spojila. Na záver vytieračkou zľahka primiešame citrónovú kôru a bielky. Cesto vylejeme do vymastenej tortovej formy s priemerom 22 cm a pečieme pri 160 °C 20 minút.

Medzitým si pripravíme višňové želé. Všetky ingrediencie okrem agaru dáme do hrnca a na miernom ohni varíme, až kým nezačne zmes vrieť. Keď sú už višne dostatočne mäkké, rozmixujeme ich tyčovým mixérom a vrátime späť na oheň. Agar vymiešame s troškou vody a prilejeme k višniam. Pár minút povaríme. Odstavíme z ohňa, necháme trošku vychladnúť a ešte pred zhustnutím nalejeme na koláč.

Tip: višne nemusíte rozmixovať úplne nahladko. Ja osobne si niekedy nechám menšie, inokedy aj väčšie kúsočky, aby bola torta stále iná.

DŽEMOVANIE BEZ CUKRU

Keď som po prvýkrát vo svojom živote robila džem, pripadalo mi to, akoby som objavila nejakú tajomnú komnatu. Doposiaľ bolo pre mňa jeho varenie akýmsi záhadným procesom s množstvom premien, dávky riskovania a nie úplne bezproblémovým výsledkom. Ako obvykle zohrala moja fantázia omnoho väčšiu úlohu, než bola samotná realita. Džem sa podaril a ja som prepadla tejto ukľudňujúcej činnosti.

Príprava džemu je pre mňa omnoho viac, než iba samotný výsledok v podobe naplneného pohára. Je v tom poriadna dávka spomalenia. Neurobíte džem za 5 minút, musíte si na to vyhradiť čas, naplánovať to, pomaly ho miešať a dávať pozor, musíte mu venovať celú svoju pozornosť, načúvať mu a tíšiť ho, keď je to potrebné.

Najradšej varím džemy neskoro popoludní, keď slnko pomaly schádza za obzor, spev vtákov sa zintenzívni a všetko naberie podvečerný kľud. Vtedy sú všetky vône silnejšie, začnú sa šíriť kúsok po kúsku celým bytom a všetko okrem prítomného okamihu prechádza do zabudnutia. Je v tom poriadna dávka hygge.

Tento rok som sa ale podujala urobiť malý experiment. Chcela som vyskúšať, aké to bude džemovať bez cukru. Asi sa to nedá nazvať džemom, neviem, nie som odborník. Možno je to len ovocná nátierka, pre niekoho možno presnidávka... Každopádne, výsledok ma prekvapil. Cukor mi vôbec nechýbal, džemy mali krásnu farbu, boli plné ovocia a presne tak aj chutili. Spomedzi týchto štyroch je mojím osobným favoritom marhuľovo-banánový, lebo mám rada skôr kyslasté tóny. No zaujímavá je aj kombinácia hrušky s pomalým doznievaním tymianu. Mangový je intenzívny a sladší a ananásový v sebe nesie príchuť tropického leta. Vlastne, chutili mi všetky.

Všetky recepty majú spoločný základ, aký?

Nie je tu použitý cukor - tým pádom neboli džemy nijako konzervované. Po otvorení vydržia maximálne dva týždne v chladničke. Preto by som si z nich nerobila zásoby na zimu, len na kratšie obdobie.

Na zahustenie som použila arrowroot prášok (zdravšia náhrada kukuričného škrobu, získaná z koreňa tropickej rastliny Maranta). Vďaka tomu nemajú džemy žiadnu pachuť a navyše sa výborne rozpúšťal.

Každý recept začína rozmixovaním ovocia (zahrieva sa potom už len krátko).

Rýchla príprava (hygge efekt sa pri príprave trošku strácal, bol však citeľnejší pri vychutnávaní výsledku).

MARHUĽOVO-BANÁNOVÝ DŽEM

Ingrediencie

250 ml džemu

7 marhúľ
2 banány
6 lístkov mäty
½ citróna
2 - 3 PL bio rakytníkového sirupu
1 a ½ ČL arrowroot prášku

Postup

Marhule umyjeme, zbavíme kôstky a spolu s banánmi premixujeme. Pridáme šťavu z citróna a sirup, začneme zahrievať (pozor, v takejto konzistencii sa ovocie zohrieva veľmi rýchlo).

Medzitým si zmiešame arrowroot prášok s trochou vody. Keď uvidíme prvé bublinky na variacom sa ovocí, prilejeme arrowroot a zahrievame, kým zmes nezačne bublať. Necháme minútku prehriať a plníme do vyvarených pohárov.

MANGOVO-JABLKOVÝ

Ingrediencie

250 ml džemu

1 ks manga
3 jablká
fazuľka tonka (korenie)
lístky mäty
2 PL arrowroot prášku

Postup

Mango a jablká spolu rozmixujeme, pridáme mätu a nastrúhame štvrť fazuľky tonka. Zohrejeme. Keď sa objavia prvé bublinky, prilejeme arrowroot prášok vymiešaný s trochou vody. Varíme ešte asi 2 minúty a následne plníme do zaváraninových pohárov.

HRUŠKOVO-TYMIANOVÝ

Ingrediencie

150 ml džemu

1 kg hrušiek
2 limetky
4 vetvičky tymianu
4 ČL arrowroot prášku

Postup

Hrušky umyjeme, olúpeme a rozmixujeme, pridáme šťavu z celej limetky a vetvičky tymianu. Necháme chvíľu postáť. Po cca. 10 až 15 minútach začneme zohrievať.

Keď sa objavia prvé bublinky, prilejeme arrowroot prášok vymiešaný s trochou vody. Varíme ešte asi 2 minúty a následne plníme do zaváraninových pohárov.

PIÑA COLADA

Ingrediencie

500 ml džemu

1 ananás
1 citrón
2 jablká
3 PL kokosu
1 ½ ČL arrowroot prášku
2 - 3 PL instantného kokosového nápoja

Postup

Ananás a jablká rozmixujeme, pridáme šťavu z citróna a kokosový prášok (nerozmiešaný instantný kokosový nápoj). Zahrievame a keď sa zmes začne variť, prilejeme vo vode rozpustený arrowroot prášok. Keď sa nám zmes začne variť, odstavíme ju a pridáme kokos. Plníme do vyvarených pohárov.

Ananás podporuje imunitný systém a chráni bunky pred voľnými radikálmi. Podporuje trávenie a prečisťuje tráviaci trakt od škodlivín. Znižuje vysoký cholesterol a vysoký krvný tlak a tak preventívne chráni pred kardiovaskulárnymi ochoreniami. Šťava pomáha zlepšiť kožné problémy. Podporuje tvorbu a pevnosť kostného a kĺbového tkaniva plus zubov. Má pozitívny vplyv na vlasy, nechty, pokožku. Zlepšuje stav dýchacích ciest.

Nutrienty (betakarotén, vitamín C, vitamín E) obsiahnuté v mangu bránia starnutiu pokožky a starajú sa o zdravší vzhľad tváre trpiacej akné.

Chráni cievy a spojivové tkanivá, následkom čoho spomaľuje starnutie pokožky.

MARHULE

Chránia pred infekciami i rakovinou, infarktom alebo hypertenziou. Beta-karotén a vitamín A, ktorý z neho vzniká, sú silnými antioxidantmi. Pektín chráni pred rakovinou hrubého čreva a draslík zase pomáha vyvážiť nadbytok sodíka v našej strave. To ochráni srdce, cievy a obličky. Obsahujú látku zvanú kvercerín. Mnohé výskumy dokazujú, že zvýšená konzumácia tejto látky súvisí s výrazným znížením rizika tak závažných ochorení, akými sú rakovina pľúc, prsníka, hrubého čreva alebo žalúdka.

HRUŠKY

Podporujú imunitu a pomáhajú prekonávať únavu. Prospievajú tráveniu, bojujú proti osteroporóze a redukujú vrásky. Obsahujú minimum kalórií. Znižujú riziko nadobudnutia vážnych chronických ochorení, akými sú chronické zápaly, infarkt a cukrovka 2. typu.

CESTOVANIE

MILOVANÉ TOSKÁNSKO

Kedysi, keď som bola malá, Toskánsko a Provensálsko mi zneli jednou a tou istou krajinou. S nádhernými pláňami levandule, tiahnucimi do diaľky, a s nebesky modrou na oblohe. Obe slová ma priťahovali a predstavovali to moje vysnívané miesto, na aké sa prenesiete pri psychickej hygiene. Frances Mayesová v jednej zo svojich kníh napísala, že ak existuje nebo, bude vyzerať ako Toskánsko. Tlieskam a dávam jej za pravdu.

Vekom som samozrejme zistila, že Provensálsko je tvárou Francúzska a Toskánsko srdcom Talianska. Naďalej som však v oboch čítala prísľub slnka a zelene. A skutočne, obe sú plné farieb a vôní, presýtené vánkom a neznámom uličiek. Dnes už mám Toskánsko prechodené, navždy uložené vo svojich nohách a topánkach. Jedny som tam za týždeň takmer zničila a doteraz sa mi z nich trúsi – ten pomyselný piesok návratu z pláže. Spomienka za spomienkou, obraz za obrazom.

nech sa páči, tadiaľto...

BENÁTSKE VARIETÉ

Hovorí sa, že všetky cesty vedú do Ríma. Ak ste však boli v Benátkach, chytia vás pochybnosti, či nie sú cieľom mnohých práve tie.

Benátky boli našou prvou zastávkou, ktorej sme venovali jedno slnečné popoludnie. Prechádzali sme cez nespočetné uličky a žasli: na prvom, druhom i štvrtom moste, s pocitom, že spoznávame to, čo je nám známe už dávno z fotografií a malieb slávneho mesta.

Pred nami je dav, ktorý nás unáša, a po stranách uličky smerujúce do neznáma. Sú príliš lákavé na to, aby sme občas nevyšli z prúdu a nenakukli. Želala som si pozrieť do roztvorených dverí a za záclony, do skutočných životov a spální Benátčanov ťažko skúšaných turistami. To najkrajšie som však našla hore v oblakoch: balkóniky a terasy nalepené stena na stenu, útle a zdobené farebnými svetielkami. V okne domáci vyspevujúci áriu, oproti neznámy cvičiaci jogu.

Benátky sú ako stvorené pre romantikov. Nájdete tu okná v románskom i „perzskom“ štýle a dvere vo všetkých tónoch zašlosti. Prekvapí vás rozmanitosť tvarov a farieb, materiálov aj štruktúr a prirodzené súžitie „pozlátka“ s puklinami v omietke. Farby napoly vyblednuté od slnka a napoly obmyté vodou – z nich čerpajú Benátky svoju nezvyčajnú krásu.

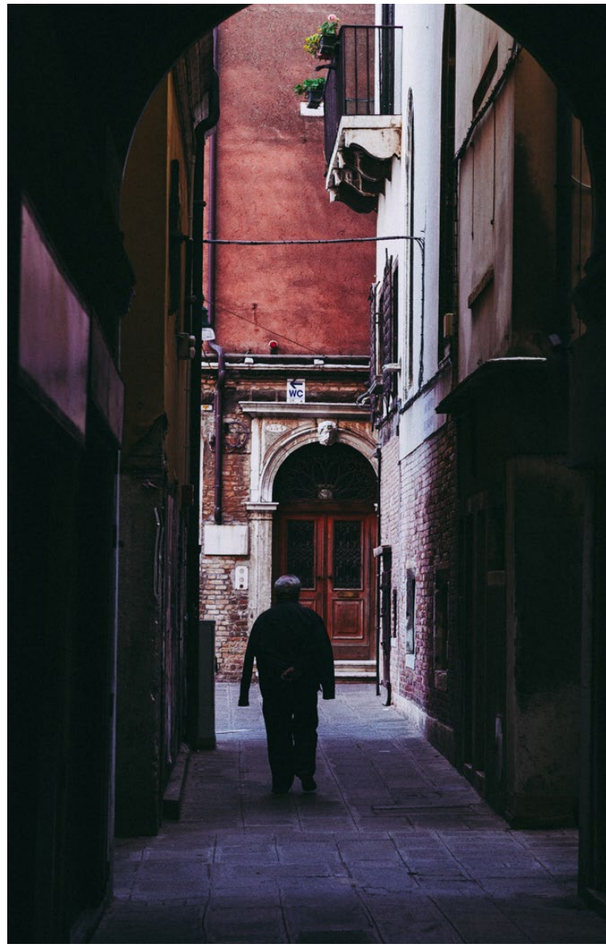
Tipy pre návštevu Benátok

Vyčleňte si na návštevu mesta minimálne dva dni. Prvý na orientáciu a druhý na spoznávanie známych pamiatok, plavbu po meste a návštevu blízkych ostrovčekov.

Na návštevu si vezmite mapu a vyberte si niektorý z okruhov mesta, resp. niektorú z turistických trás. Značky bývajú na každom námestí a zväčša sú dobre viditeľné, inokedy je to ako hľadanie pokladu. Nebojte sa zahnúť do uličky, ktorá vás zaujme, ale vráťte sa a pokračujte v trase. Benátky sú veľké a ľuďom so slabším zmyslom pre orientáciu neradíme zablúdiť.

Plaviť sa môžete verejnou lodnou dopravou, tzv. vaporettom. Pozor, ráno a pred večerom býva doprava zaplnená domácimi, cestujúcimi z/do práce. Inokedy je plná turistov.

Ak na tom trváte, zakúpte si súkromnú plavbu na gondole. Ideálne pri západe slnka, s dekou a sviečkou na palube. A s vašou polovičkou, pretože je to vyslovene romantická záležitosť pre páry.

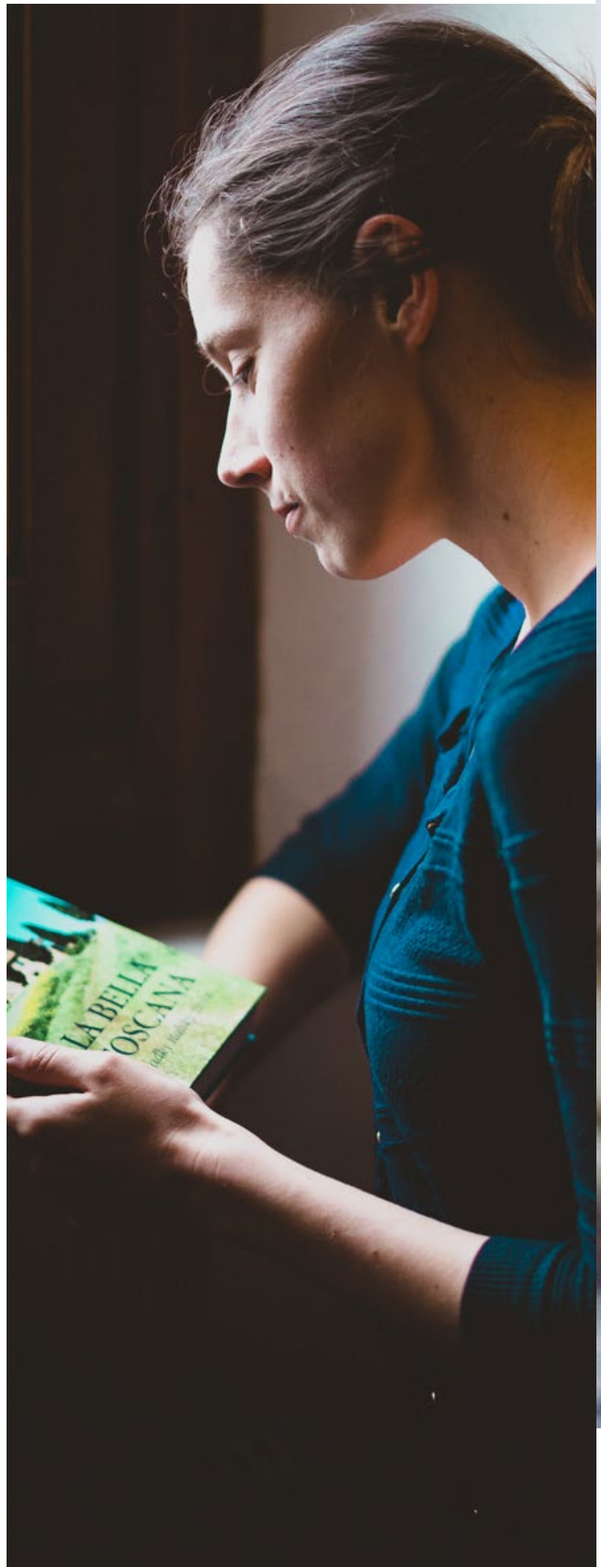


CESTOVANIE

POBREŽNÉ LIVORNO

Na druhý deň ráno sme sa premiestnili na opačnú stranu talianskej čižmy, do prístavného mesta Livorno. S bilanciou 1 dáždnik na 4 osoby sme sa vydali spoznávať mesto. Široké ulice, a otvorené námestia so sochami a súsošiami, neutrálne do žlta maľované „činžiaky“ a pomedzi ne, takmer s pravidelnou istotou, historicky významné budovy. To všetko postavené v nerušivej kompozícii starého a staršieho. Tak, ako je nám skrytá mladosť starého človeka, neviem si predstaviť, ako vyzeralo toto mesto kedysi, bez odrenín a vrások, bez istej zasmušilosti veku, akú má dnes.

Livorno je mesto ako mnohé iné, s vydláždenými ulicami, v ktorých už sami tušíte, ktorým smerom je to k moru. Jedna jeho časť, tá vedúca popri kanále, bola inšpirovaná Benátkami a tak sa i prezýva: Nové Benátky. Nemá však benátsku okázalú krásu, skôr nenápadnú a nevtieravú, a veľmi ľahko sa prehliadne, ak vám neustále prší na hlavu. Našťastie sme boli ubytovaní v nádhernom byte s drevenými trámami a vysokými oknami, s výhľadom na námestie Piazza della Republica a vodný kanál obkolesujúci pevnosť Fortezza Nuova. Poloha a pôvab bytu prehlušili i to najhoršie počasie.



Do mesta sme vyrazili krátko po obede a okúsili čas siesty z pozície hladného turistu. Vtedy sme akoby zázrakom narazili na livornský hlavný trh v budove impozantnej tržnice. Ešte aj dnes ju mám pred očami akoby ožiarenú svätožiarou – možno kvôli hladu? Nakúpili sme si, čo si naše oči žiadali, a nasledujúce ráno sme si dopriali tie najlepšie raňajky v Taliansku. Ak budete v Livorne, určite ochutnajte tamojší plochý chlieb voňajúci cesnakom a olivovým olejom, talianske briošky, či niektorý zo syrov a minimálne domácu ricottu, tú najlepšiu, akú som kedy jedla nájdete práve na tomto trhu. Popritom nasávajte jedinečnú atmosféru, taliansku bezprostrednú hlučnosť a usmievavosť, podľa ktorých viete, že ste našli to správne miesto autentického Livorna.

CESTOVANIE

Tipy pre návštevu Livorna

Ak vám vyjde počasie, určite nevynechajte Terme del Corallo, opustenú a schátranú budovu kedysi slávnych kúpeľov v secesnom štýle, ktorá sa nachádza neďaleko železničnej stanice. V Livorne nájdete aj vodný park alebo pobrežnú promenádu s čiernou a bielou šachovitou dlažbou a s výhľadom na rozbúrené more. V diaľke uvidíte aj krásny maják, bližšie sa k nemu však nedostanete, pretože stojí na súkromnom pozemku.

Vrelo odporúčame nádherné pobrežie na juhu Livorna – Scogli Piatti, kde sa môžete okúpať, potápať a opaľovať na plochých skalách. To všetko s krásnym výhľadom na zámok Castello Boccale, ktorý sa nachádza na jednom z útesov.

Livorno je ideálnou východiskovou stanicou pre výlety do okolia.

Lákavé je napríklad vyraziť do Cinque Terre. Cesta autom trvá asi 1,5 hodiny, odporúča sa však zaparkovať v prístavnom mestečku La Spezia a odtiaľ pokračovať vlakom. Oblasť Cinque Terre predstavuje päticu malebných mestečiek postavených priamo na skalnatých výbežkoch do mora, ktoré sú autom ťažko dostupné, prípadne tu nenájdete miesto na parkovanie. Ide o jednu z najkrajších oblastí Talianska, ktorej fotografiu ste už určite videli, ani o tom neviete.

CESTOVANIE

VEŽATÉ SAN GIMIGNANO A ZABUDNUTÉ SOVICILLE

San Gimignano. Akonáhle doň vstúpite, uvidíte na vlastné oči dôvod, pre ktorý ste sem prišli. Je možné zamilovať sa do mesta?

Znakom, podľa ktorého mestečko rozlíšite spomedzi mnohých, je 13 vysokých, tzv. rodových veží, čnejúcich sa sem-tam pomedzi kamenné domčeky. Kedysi patrili zámožným rodinám a boli odrazom ich postavenia. Dnes dotvárajú siluetu mestečka, ktoré vám z diaľky môže pripomínať detskú stavebnicu z kociek.

Vďaka vežiam je San Gimignano nazývané aj „toskánskym Manhattanom“ alebo „Manhattanom stredoveku“, to je však zanedbateľné v porovnaní s faktom, že sa pýši tou najlepšou zmrzlinou na svete. Zmrzlináreň nemusíte hľadať. Stačí nasledovať dav zoskupený v hlavných uličkách, vystupujúci na námestie, ktoré je v Toskánsku už tradične srdcom miest. Vedľa seba tu nájdete až 2 gelaterie, obidve s oceneniami. Nepamätám si, ktorá z nich bola lepšia, pripravte sa však na široký výber príchutí.

V San Gimignane pocítite autentický pokoj malebnej dedinky aj ruch turizmom rozochveného mesta. Centrálne uličky sú posiate drobnými obchodíkmi – s koženou bižutériou, gurmánskymi dobrotami, keramikou a ľanovým textilom. Dokonale naaranžované a vysvietené do farieb sú doslova výkladnou skriňou remeselníctva tamojšej oblasti. Dvere všetkých sú otvorené dokorán a nie je raritou, že v nich stretnete majiteľa, ktorý tovar predáva alebo remeselníka, ktorý tovar vyrobil, aj fotografa či maliara, ktorý vystavuje svoje diela na predaj.

Na druhej strane, ak zídete z hlavnej tepny ulíc, narazíte na malebné pozadie a dychberúci výhľad. Stretnete domácich aj starších ľudí, ktorí si vás budú obzerať s väčšou zvedavosťou než vy ich. A na vrchole mesta možno nájdete malý, kamenným múrom ohradený park – ruiny niekdajšieho hradu, a vypočujete si umenie osamelej harfistky.

MBG
Quality and Tradition

Zo San Gimignana sme sa presunuli do mestečka Sovicille. V útrobách jeho uličiek nebola atmosféra iná, len komornejšia. Sovicille je drobnejšie a nesmierne idylické kamenné mestečko. Jedno z tých, ktoré objavíte náhodne, ale oplatí sa v nich zastaviť, pretože každé má svoje osobité čaro. A k tomu trattoriu s domácou špecialitou. My sme nakoniec večerali v reštaurácii pri San Galgano Abbey, čo je rozľahlá katedrála bez strechy, so zachovalými stenami a výrezom románskych okien.

Tipy pre návštevu San Gimignana a Sovicille

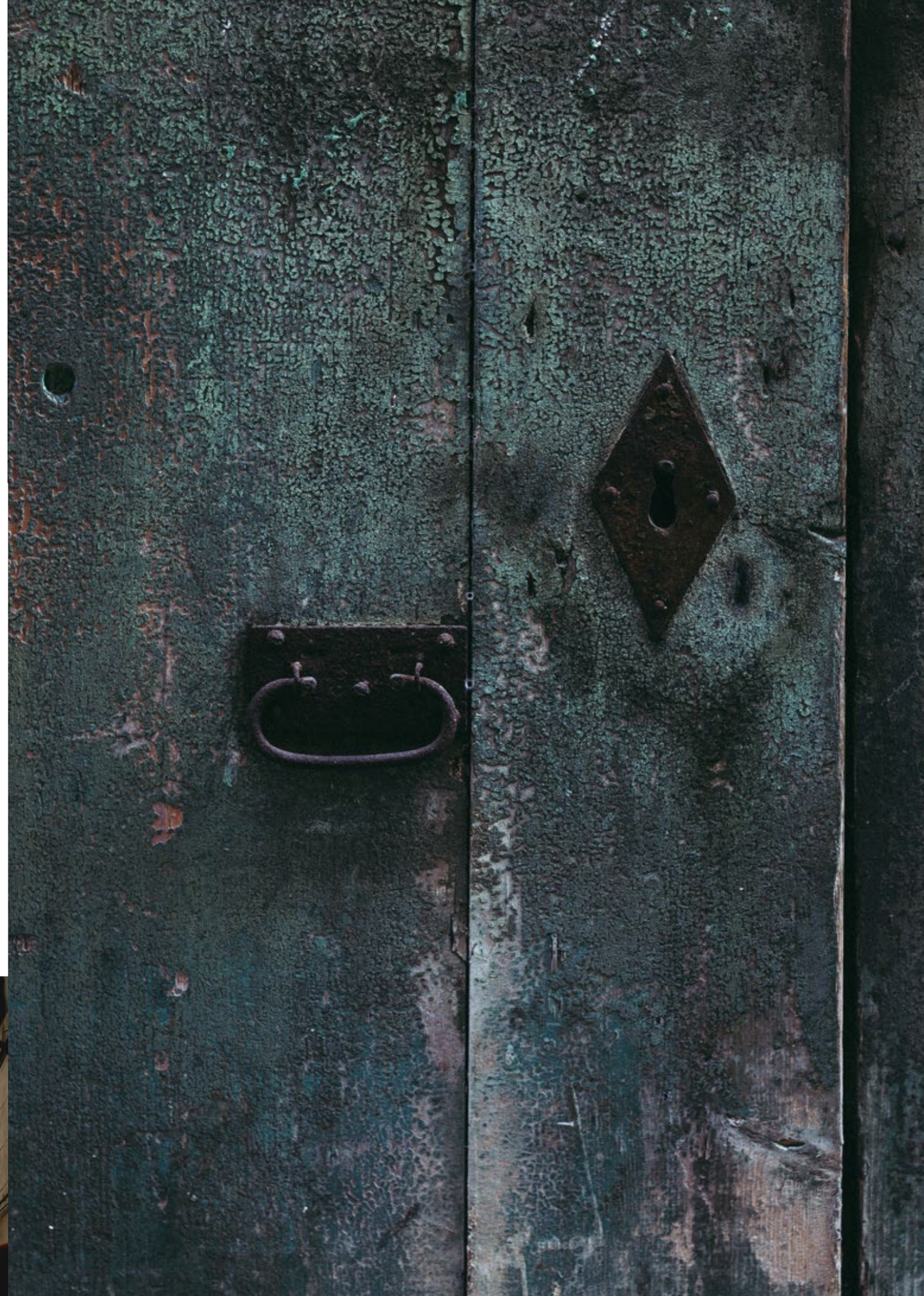
Oddeľte sa od húfu turistov a poblúďte v postranných uličkách, sú nesmierne fotogenické. Vďaka tomu, v ktoromkoľvek mestečku Toskánska sa ocitnete, ste náchylní označiť ho za to najkrajšie.

Na námestí San Gimignana sa usporadúva menší trh. Tam i v obchodíkoch v priľahlých uliciach nájdete naozaj kvalitné výrobky, neraz za dobrú cenu. Ak sa vám zapáči taška alebo kabelka, neotáľajte, je možné, že takú už inde nenájdete.

Pri kúpe zmrzliny si v Taliansku vyberáte najprv veľkosť a druh kornúta, až potom príchuť.

Navštívte veľkolepú Abbey of San Galgano, katedrálu so zachovalými múrmi, no doslova pod holým nebom – bez strechy. Návštevu spojte s obedom/večerou v susednej reštaurácii, kde varia výborne.

Za návštevu stojí aj starý románsky kostol Pieve of Ponte allo Spino neďaleko Sovicille alebo rezidencia Villa Cetinale – dnes hotel, ktorého záhrady sú po dohode prístupné aj turistom. Stačí vopred napísať e-mail a počkať na odpoveď.



CESTOVANIE

OKÚZĽUJÚCA SIENA A MALEBNÉ ÚDOLIE VAL D'ORCIA

Siena je impozantné mestečko, v ktorom bez vyčerpania stúpate alebo klesáte. Dokonale zvlnené uličky, akoby zladené s panorámou krajiny, vytvárajú nádherný výhľad za každým rohom.

Siena je ďalším stredovekým mestom, v ktorom krása splýva s históriou. Mnohé gotické katedrály i románske kostolíky sa prelínajú s vysokými domami, tentoraz z tehly, do romanticky úzkych uličiek. Nepoznáte ich historický kontext, no cítite ich estetickú plnosť.

Tak ako do katedrály, túžite vojsť do obyčajných dverí, nahliadnuť za bránku obyčajného domca. Siena bola ušetrená pred bombardovaním počas 2. svetovej vojny a možno vďaka tomu je taká členitá a neprístupná prebádaniu počas jednej jedinej prechádzky.

Všetky chodníčky mesta vedú na námestie Piazza del Campo v tvare mušle, s podlahou z červených tehál naukladaných do rybieho vzoru. Doprajte si okamih a usaďte sa na jeho dlažbe, naklonenej do mierneho svahu. Možno sa dostaví aj pocit ilúzie a napoly optického a napoly psychického klamu: námestie je obkrúžené vysokými múrmi, otvorené len v niekoľkých uličkách, z ktorých naň vyúsťuje dav turistov, preto pôsobí z vnútra ako pevnosť alebo čistina uprostred lesa. Ide o jedno z najkrajších námestí, aby ste ho však skutočne precítili, musíte sa zastaviť a vychutnať veľkoleposť jeho architektúry.

Prezrite si Fonte Gaia, tzv. fontánu radosti, ktorá je symbolom víťazstva nad morovou epidémiou a súsošie vlčice, venované legende, podľa ktorej Sienu založili potomkovia Rema.

Zo Sieny sme putovali smerom na juh do údolia Val d´Orcia. Výhľady, ktoré údolie odkrýva, stoja na počiatku takmer každého rozhodnutia navštíviť práve Toskánsko. Nekonečná zelená a ladné krivky kopcov, sem-tam osamelá usadlosť a cestička k jej dverám lemovaná cyprusmi.

K tomu dokonale modré nebo – ráno sfarbené do ružova a inokedy zaliate mračnami, dotvára pôsobivý kontrast a krajine udáva magický tón. Toskánske vlny, tak by som ich nazvala. Sú zvečnené na mnohých fotografiách a stáli za model mnohým maliarom. Na ich stráňach nájdete lány obilia, viníc a striebristé olivové háje. Vzniknutá panoráma pôsobí vzdušne, akoby ponechaná prírodným živlom, najmä slnku a vetru, len okrášlená zásahom človeka.

Tipy na návštevu Sieny a údolia Val d´Orcia

Mesto Siena má mnoho dominánt a katedrál, ktoré sa oplatí navštíviť, nielen obzrieť z vonkajšej strany. Na námestí Campo nájdete radnicu Palazzo Pubblico so zachovalými freskami a maľbami renesančných umelcov vo vnútri. Nad radnicou sa vypína veža Torre del Mangia, na ktorú vystúpite len s vypätím síl (asi 400 schodov), no odmenou vám bude výhľad na červené strechy Sieny.

Asi najznámejšou je katedrála Duomo di Siena, ktorú z vonkajšej strany zdobia pruhy z tmavého a svetlého mramoru a majestátne priečelie. Vnútri je množstvo sôch a ozdôb vo farebných tieňoch vitrážových okien. Vitrážami je známa i jednoduchšia, no stále impozantná Bazilika Cateriniana San Domenico, ktorá čnie na jednom zo svahov a víta vás pri vstupe do Sieny.

Dvakrát do roka, 2. júla a 16. augusta, sa na námestí Campo organizujú jazdecké preteky na koňoch, tzv. slávnosť Palio. Ak budete mať to šťastie, vychutnáte si autentickú atmosféru talianskeho festivalu.

Po meste Siena je pomenovaný odtieň temperových a olejových farieb. Ide o nezameniteľnú tehlovú či hnedočervenú, z ktorej je doslova poskladané celé mesto. Ak prechovávate umelecké sklony, hľadajte krámik s farbami a zadovážte si sienskú hnedú (pálenú) priamo zo Sieny.

Neďaleko Sieny (asi hodina cesty) sa nachádzajú termálne kúpele Bagni San Filippo. Ide o liečivý prameň s teplotou okolo 48 stupňov v peknej prírodnej scenérii podobnej jaskyni.

Asi najčastejšie fotografovaným miestom údolia Val d´Orcia je Cappella della Madonna di Vitaleta. Aj keby to mala byť vaša jediná zastávka v údolí, spravte si ju a prejdite sa až k dverám kaplnky.

„Hradným“ mestom údolia je mestečko San Quirico d´Orcia. Nenápadné a maličké, no ako stvorené pre hľadanie trattorie s miestnou špecialitou k obedu.

TRH V AREZZE A VYSNÍVANÝ SUVENÍR Z MONTALCINA

Každý prvý víkend v mesiaci sa v mestečku Arezzo koná trh so starožitnosťami. Akonáhle sme sa to dozvedeli, vedeli sme, kde našu návštevu Toskánska zakončíme.

Tradícia starožitníckeho trhu sa tu udržiava už viacero rokov a je to poznať aj podľa obchodíkov so starožitnosťami, udomácnených po stranách námestia. Arezzo je mekkou pre ľudí, ktorí obľubujú starý, no zachovalý nábytok „po babičke“ a drobnosti s príbehom. No i pre tých, ktorí chcú zažiť to pravé „talianske“ a vidieť pokope viac domácich než turistov.

Arezzo patrilo kedysi k najbohatším toskánskym mestečkám a ozvena jeho niekdajšej minulosti stále leží v jeho uliciach. Natáčal sa tu Benigniho film Život je krásny a ja mám preto dôvod konečne si ho pozrieť. Kedysi tadiaľto prechádzal aj Francesco Petrarca, autor Sonetov pre Lauru, ktorý sa tu narodil. Kráčam po jeho pomyselných stopách a vnímam inšpiráciu, ktorá ho zasiahla. Alebo sa aspoň snažím, no jediné, čo ma napadá, je to, aké majú Taliani šťastie. Žijú v harmónii s históriou a prírodou ako na dlani a s neustálou krásou pred očami.

FRANCES MAYESOVÁ
POD TOSKÁNSKÝM SLUNCEM
Můj italský domov

Možno to bolo nostalgiou z blížiaceho sa odchodu a možno preto, že nám konečne vyšlo slnko, no mestečko Montalcino, ktoré sme navštívili ako posledné, som už na mieste hodnotila ako to najkrajšie.

Montalcino stojí na jednom z kopčekov v údolí Val d´Orcia. Je obkolesené hradbami a vinicami, v ktorých sa rodí jedno z najznámejších vín Toskánska: červené Brunello di Montalcino. Mestečko je neskutočne malebné, pretože viac než inde, práve tu sú kamenné domy zdobené zeleňou. Na každom rohu, na každej podokenici a balkóne, ba i pri dverách a na stenách domovov sú kvetináče s kvetmi. Uličkami sa tiahnu tiene stromov a priečeliami porasty brečtanov. V takýchto chvíľach a na takýchto miestach je pôžitkom dopriať si siestu a ochutnať talianske ristretto.

V uliciach Montalcina nájdete mnoho vinoték s ponukou miestneho vína. Nezdráhajte sa, keď vám v nich ponúknu a nalejú deci na ochutnávku, je to miestny zvyk a spôsob okúzlenia turistov. Nie sme znalcami vína, nechali sme si však poradiť a mesto sme opúšťali s pár fľašami Brunella. Na krásy Toskánska budeme môcť spomínať pri spoločnej večeri a pohári lahodného červeného. Tak, ako to robievajú Taliani.

Tipy pre návštevu Arezza a Montalcina

Na rozdiel od iných toskánskych miest, námestie v Arezze je otvorené a vedie na plošinu s výhľadom na krajinu okolo. Nájdete tu mestský park s pomníkom Francesca Petrarcu a pevnosť Fortezza Medicea – staré opevnenie, ktorého priestory veľmi pôsobivo dotvára výstava umeleckých diel.

Ak ste obdivovateľmi maliarskeho umenia, navštívte kostolík San Francesco v Arezze. Budete mať možnosť vidieť zachovalé fresky známeho toskánskeho umelca Piera della Francesca.

V Arezze stojí rodný domov básnika Francesca Petrarcu a taktiež domov renesančného architekta Giorgia Vasariho.

Ak si chcete odniesť domov ako suvenír víno, hľadajte ho priamo v oblasti jeho výroby. My sme kupovali Brunello di Montalcino a najlepšiu cenu sme našli priamo v Montalcine.

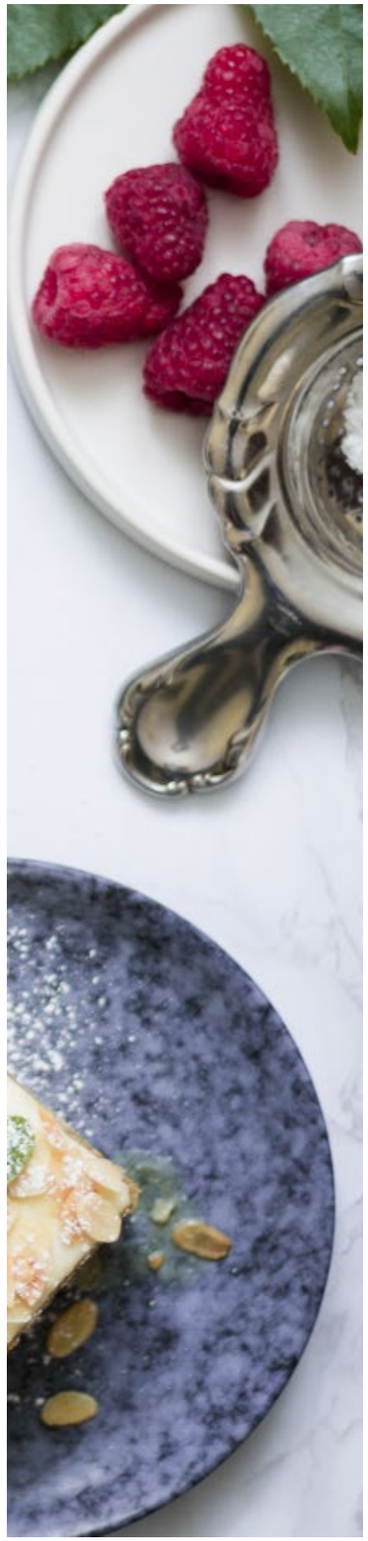
Neďaleko Montalcina stojí úchvatné stredoveké opátstvo Abbazia di Sant´Antimo. Je jedným z najkrajších v Taliansku a to, čo vás v ňom uchváti, je prenikanie svetla do vnútra budovy.

TALIANSKE
DEZERTY

Keď sa povie Taliansko, vybaví sa mi absolútne klišé predstava, ktorú má asi každý človek, ktorý tu strávil nejaký ten deň. Skvelé jedlo a ešte lepšie dezerty, koláče a zmrzliny. Keď už mám tú možnosť byť tu, mojou prioritou je ochutnávanie čo najväčšieho množstva sladkých jedál. Som v tom celkom preborník. Keď som na juhu u kamarátky a idem do pasticcerie skoro dvakrát denne, musí sa už smiať. Nehľadím na množstvo prijatých kalorií a nerobím si hlavu ani s tým, aký typ múky použili a či je v koláči biely alebo iný druh cukru. Užívam si každý jeden moment, je to moje dolce vita.

Keď som však doma, situácia sa trošku mení. Nie je mi ľahostajné, čo zjem a v akej podobe. Preto sa snažím recepty upravovať a prispôsobiť aspoň trochu zdravšiemu spôsobu stravovania.

Na nasledujúcich stranách nájdete dezerty inšpirované naším výletom do Talianska, ale tiež zdravšie či osviežujúcejšie verzie letných dezertov, z ktorých si zaručene vyberiete ten váš. Za výsledky ručíme vlastnými prstami, ktoré pri fotení častokrát nemohli odolať padnutým omrvinkám či krému v miske, a prstami prizerajúcich, ktorí popri odrážaní svetla čakali na pomyselnú klapku a slovo „dofotené“, aby sa mohli pustiť do jedného z našich sladkých dezertov.



BUCCELLATO DI LUCCA

Patrí do môjho ponímania sladkých raňajkových koláčov. Taliani ho jedia po celý rok, no najmä cez sviatky v septembri. Prečo ale čakať tak dlho? Jedná sa o typ kysnutého koláča, ktorý mi veľmi chutil natretý maslom a džemom. Môžete sa vyhrať s jeho tvarom, ja som zvolila okrúhlu formu na Frankfurtský veniec, no môžete použiť aj niečo menšie alebo ponechať cesto v tvare bochníka.

Ingrediencie

320 g hladkej múky
180 g makovej múky
120 g trstinového cukru
50 g masla
20 g droždia
2 vajíčka
260 ml mlieka
100 g brusníc (alebo hrozienok)
2 PL Sambucy (alebo 2 ČL mletého anízu)
štipka soli

Postup

Maslo nakrájame na menšie kocky a necháme zmäknúť. Zmiešame múky, soľ a cukor. Mlieko si trochu zahrejeme a spolu s droždím, vajíčkami, Sambucou a sypkou zmesou vypracujeme vláčne cesto. Miesime pomocou nástavcov na cesto približne 10 minút. Pridáme brusnice a ešte trochu prehnetieme. Potom necháme cesto na teplom mieste kysnúť približne hodinu až hodinu a pol.

Keď je cesto nakysnuté, zaboríme doň ruku, aby z neho vyšiel vzduch, opäť prehnetieme a na pomúčenej doske vytvarujeme požadovaný tvar. Preložíme na plech, potrieme žĺtkom a pečieme pri 180 °C 35 - 40 minút. Pred servírovaním môžeme koláč posypať práškovým cukrom.

SCHIACCIATTA ALLA FIORENTINA

Je karnevalový koláč, ktorý pochádza z Florencie. Recept som si v tomto prípade viac upravila, do cesta som použila tekvicovú múku a do krému som ako sladidlo použila proteín (môžete ho nahradiť práškovým cukrom alebo trstinovým). Ide o nie veľmi sladký koláč, ktorý sa skvele dopĺňa s bobuľovým ovocím.

Ingrediencie

Cesto
150 g trstinového cukru
4 PL olivového oleja
7 PL vlažného mlieka
2 vajíčka
kôra z jedného pomaranča
180 g hladkej múky
60 g tekvicovej múky
1 ČL prášku do pečiva

Krém
250 ml smotany na šľahanie
250 g ricotty
cca. 6 PL proteínu (ja som použila proteín s príchuťou bielej čokolády), ak ho nemáte, nahraďte trstinovým cukrom alebo ryžovým sirupom

Pomarančový sirup
2 PL cukru
šťava z 1 pomaranča
1 PL Cointreau
trošku masla

Postup

Na cesto si zmiešame zvlášť sypké ingrediencie, zvlášť mokré a spojíme. Rozdelíme na dva 21 x 21 cm plechy. Pečieme pri 180 °C 20 – 30 minút.

Na krém si vyšľaháme smotanu, pridáme ju k ricotte, prisypeme sladidlo a necháme odstáť v chladničke.

Na sirup si zahrejeme pomarančovú šťavu s trochou vody a pridáme cukor. Keď zmes začne vrieť, odstavíme ju, pridáme likér a nakoniec trochu masla. Sirup nalejeme na ešte horúci koláč, nech sa doň vsiakne. Keď je koláč vychladnutý, natrieme jednu časť korpusu krémom, prikryjeme druhou časťou a natrieme vrch a boky. Dozdobíme čerstvými malinami, lístkami mäty a mandľovými plátkami.

SAMO**ZBER**

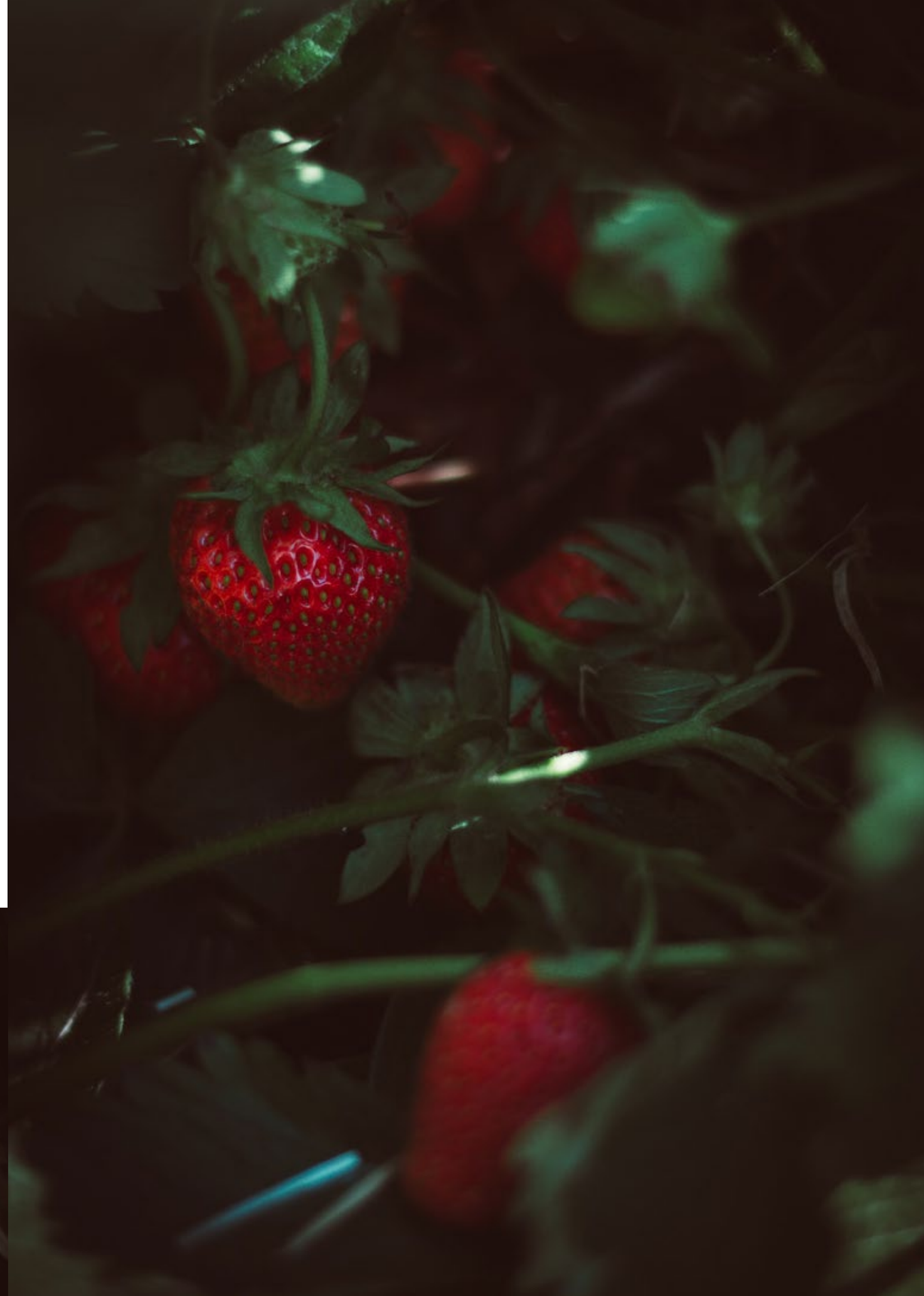
Ako malú ma brávala babka na záhradu, ktorú mala v chatkovej oblasti u nás v Dubnici. Táto letná akcia ma nikdy nejako nebrala. Bála som sa najmä pavúkov, chrobákov a iných drobných živočíchov, ktoré človek normálne stretne v prírode.

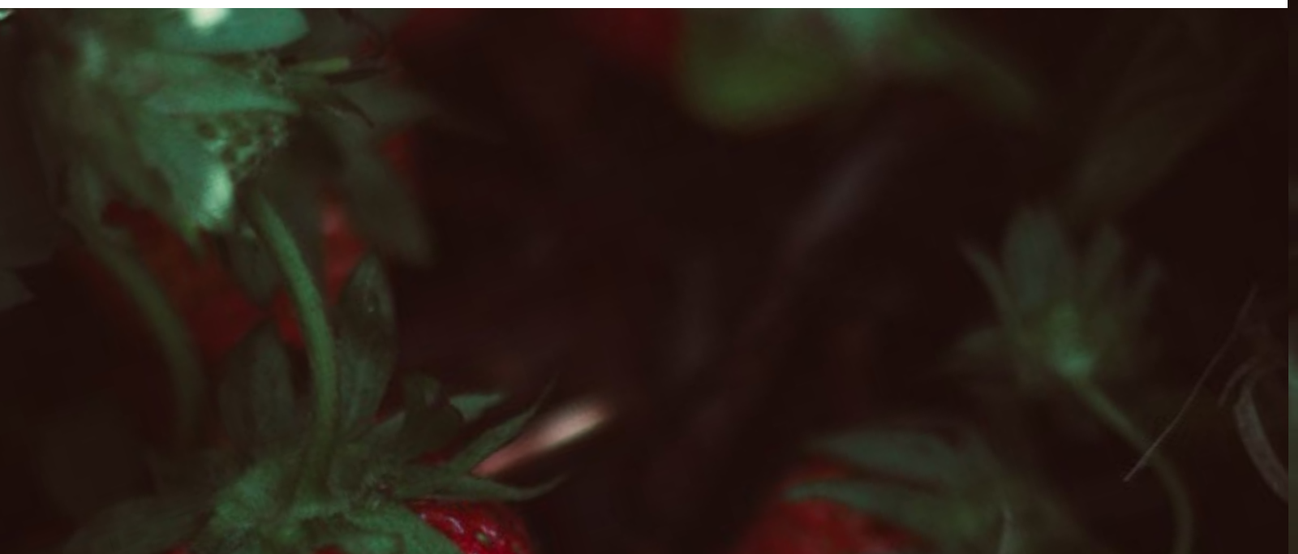
No tento rok som sa rozhodla po prvýkrát vyskúšať zber jahôd blízko nás, v Trenčíne na letisku. Od záhradkárčenia to má celkom ďaleko, o úhľadné riadky som sa nemusela starať, stačilo len prísť a zozbierať úrodu.

Z celej tejto akcie som bola, ako panelákové decko, príjemne prekvapená. Slnko síce poriadne pálilo, ale akosi som si to užívala. Trocha námahy v príjemnej spoločnosti sprevádzanej jedením a čas ubehol ako voda. Z čoho som však bola najviac prekvapená, bola tá chuť.

Už si ani nepamätám, po akej dlhej dobe som cítila skutočnú chuť jahôd. Žiadne dovozové výrobky zo zahraničia, pri ktorých by ste so zavretými očami ani nevedeli povedať, čo jete. Príjemná sladkosť a šťavnatosť. Bol to pre mňa veľký objav, akoby som v živote jahodu nejedla. Tak rýchlo sa dá zabudnúť...

Dávam tomu váhu životného odhalenia a rozširujem si zoznam poetických (sezónnych) aktivít na ďalší rok.





REBARBOROVO JAHODOVÝ COBBLER

Ingrediencie

Cesto
80 g masla
145 g hladkej múky
90 g ryžovej múky
3 PL ryžového sirupu
štipka soli
1 ČL prášku do pečiva
250 ml smotany na šľahanie

Náplň
500 g jahôd
500 g rebarbory
bazový sirup podľa chuti
ryžový sirup (ak máte radi sladšie)
šťava z jedného citróna
6 - 8 lístkov mäty

Postup

Maslo necháme rozpustiť a trochu vychladnúť. Medzitým si zmiešame všetky sypké ingrediencie. Prilejeme smotanu a maslo. Stačí len stierkou vypracovať cesto, ktoré je vláčne, trochu lepivé, ale stále drží tvar.

Jahody a rebarboru očistíme, nakrájame na kúsky, pridáme citrónovú šťavu a bazový sirup podľa chuti, lístky mäty a necháme 20 až 30 minút postáť.

Zapekacie misky si vymažeme troškou masla, na dno dáme ovocnú zmes a navrch lyžicou kopček cesta.

Pečieme pri 180 °C 40 - 45 minút alebo kým vrch koláča trochu nezhnedne.

Tip: jahody môžete nahradiť iným sezónnym ovocím.

-7%
KÓD: BREZZA7
na chefshop.sk

BÁBOVKOVÁ FORMA LILIE NORDIC WARE

Poznáte značku Nordic Ware? Preslávila sa svojimi ikonickými bábovkovými formami, z ktorých každá bábovka je dokonalým kúskom chutnej poézie. Forma má nielen krásne tvary, ale aj svoju váhu kvality (je vyrobená z masívneho liateho hliníka) s nepriľnavým povrchom, ktorý zabezpečí ľahké vyklopenie z formy. Citrónová bábovka bez laktózy v nej zožala svoju slávu práve vďaka tomu, že na prvý pohľad obyčajné bábovkové cesto po upečení a vyklopení z formy vyzeralo ako kúsok... niečoho viac. Túto formu a ďalšie iné si môžete kúpiť tu.

CITRÓNOVÁ BÁBOVKA

VÝZVA

Ingrediencie

4 vajcia
130 g trstinového cukru
2 PL citrónovej kôry
1 ČL vanilky
50 ml citrónovej šťavy
85 ml olivového oleja
200 g špaldovej celozrnnej múky
40 g kukuričného škrobu
1 ČL kypriaceho prášku do pečiva
1/2 ČL soli
125 ml mandľového mlieka
práškový cukor na posypanie

Postup

V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom a citrónovou kôrou do jemnej peny. Získanie tejto konzistencie vám potrvá pri šľahaní na stredných otáčkach cca. 3 minúty. Pridáme vanilku, citrónovú šťavu a olivový olej a opäť trochu prešľaháme. Následne pridávame po častiach múku na striedačku s mandľovým mliekom, pričom začíname i končíme práve múkou. V tejto časti premiešavame cesto na bábovku ručne metličkou len do momentu, kým sa suché a mokré ingrediencie nespoja.

Cesto na bábovku vylejeme do vymastenej bábovkovej formy a vložíme do rúry vyhriatej na 175 °C. Pečieme cca. 35 minút.

Po upečení rúru vypneme a pri pootvorených dvierkach necháme bábovku trochu vychladnúť (5 minút). Následne ju vytiahneme z rúry a po 10 minútach ju opatrne vyklopíme na mriežku. Pred podávaním bábovku posypeme práškovým cukrom alebo citrónovou polevou.

VÝZVA: upečte si túto bábovku a pri uverejnení na vašom facebooku alebo instagrame použite **#brezzamag**. Na konci septembra vyberieme jedneho z vás, ktorému pošleme sladké prekvapenie.

ZMRZLINÁREŇ VELICE

Nová Dubnica je malé mestečko nachádzajúce sa pri Trenčíne. Je známe svojou jedinečnou architektúrou a v posledných rokoch aj najlepšou zmrzlinou široko ďaleko. Zmrzlinou, o ktorej sa vám sníva, ktorej chuť vám zostane ešte dlho v pamäti a pri ktorej je daný okamih zaručene prítomný.

Velice, to je názov, ktorý je v našich končinách často skloňovaný a velice známy. Kto by to bol povedal, že práve vytvorenie názvu bolo problematickejšie ako čokoľvek iné. Slovo pôvodne vyhodnotené ako hlúposť, sa úplne spontánne po otvorení ujalo. Je na každom návštevníkovi, či si za jeho pôvodom predstaví „velice dobré“ alebo sa mu skôr hodí taliansky šmrnc veliče. Fantázii sa medze nekladú a Dominika s Rišom vás iste nebudú presviedčať o opaku.

Táto mladá dvojica, ktorá sa rozhodla odísť z hlavného mesta a skúsiť niečo nové, čo by ich viac napĺňalo, sa usídlila práve tu, v kraji odkiaľ pochádza Richard. Inak, jeho otec je dlhé roky zmrzlinár v Pruskom, takže jablko nepadá ďaleko od stromu.

„V Novej Dubnici mal niečo podobné brat, vedeli sme predpokladať, čo v tomto meste môžeme očakávať. Všade v okolí boli zmrzlinárne, no mali sme šťastie na priestory. Nebol v tom nejaký zámer, chceli sme niečo, čo si môžeme dovoliť, niečo, kde vyskúšame, či to vôbec zvládneme. Mali sme takmer nulový rozpočet, takže sme si netrúfli na väčšie mesto.

Nová Dubnica bola pre nás úplne novým miestom, nepoznali sme to tu, nepoznali sme ľudí. No za tých pár rokov sa tu cítime ako doma, mesto napreduje vďaka dobrému vedeniu, ľudia sú skvelí, organizuje sa tu veľa akcií, mesto má peknú architektúru. Sme radi, že sme práve tu. A z bohom zabudnutého rohu ulice, kde nevstúpila ani noha a boli sme dosť od ruky, je teraz frekventované a vyhľadávané miesto, neďaleko je kúpalisko, detské ihriská, reštaurácie.“

Mať ideu, čo chce človek robiť, je iba začiatok procesu, rozhodnutie čo a koľko obetujete pre svoj sen, je rozhodujúce. Niekedy stačí šťastná náhoda a váš život naberie celkom nový smer.

„Keď sme otvorili, chcel som vedieť, čo robím, prečo a ako to funguje. Po prvej sezóne sme sa dostali na Sigep - výstavu v Rimini zameranú na gelato, čokoládu, kávu, dezerty a pečivo. Čo sa týka gelata, tam sa na mňa usmialo šťastie a vyhral som v stánku Carpig kompletnú stáž na univerzite Carpigiani gelato. Dominika chcela ísť len na prvú časť, no tak nás to pohltilo a bavilo, že nakoniec sme minuli aj posledné peniaze na to, aby mohla absolvovať so mnou kompletný kurz.

Stálo nás to síce veľa, no veľa sme sa aj naučili. Vďaka tomu vieme spraviť gelato podľa našich predstáv, využívame najkvalitnejšie suroviny a vyhýbame sa umelým prísadám a náhradám polotovarmi. Máme kontrolu nad receptúrou a vieme riešiť požiadavky zákazníkov, vieme odpovedať na ich otázky prečo a začo a ak nás chce niekto počúvať, radi sa s ním podelíme o svoje poznatky. Radi sledujeme, čo je nové a vďaka univerzite sme mali možnosť spoznať ľudí z celého sveta. Ak chce niekto začať odvrchu, mal by ísť do Talianska, ale nie do turistickej oblasti, tam často natrafí na nie veľmi dobrú zmrzlinu robenú skôr pre turistov ako domácich. Okolie Rimini a Bologne je najviac o jedle, vybral by som skôr menšie mesto a nie turistické námestie, ale skôr viac zapadnuté uličky.“

„Tam žije zmrzlinár a miestnym si nedovolí predať nekvalitný produkt, lebo ľudia by už neprišli. Taliani majú jedlo ako životný štýl, potrpia si na kvalitu. Majú reštaurácie, kde chodia rodiny pravidelne, poznajú tam kuchára, vedia z akých surovín varí, poznajú pekára, zmrzlinára a oni ich.“

Ak robíte veci iba pre biznis a flákate to, je výsledný produkt bez duše. Našťastie sa stáva dobré jedlo moderným a platí to aj o zmrzline. Ľudia to radi podporia a ocenia tých, ktorí to robia naozaj dobre. Situácia na Slovensku sa pomaly lepší a treba takéto počiny podporovať.

Ako teda spoznať či je zmrzlina kvalitná alebo nie?

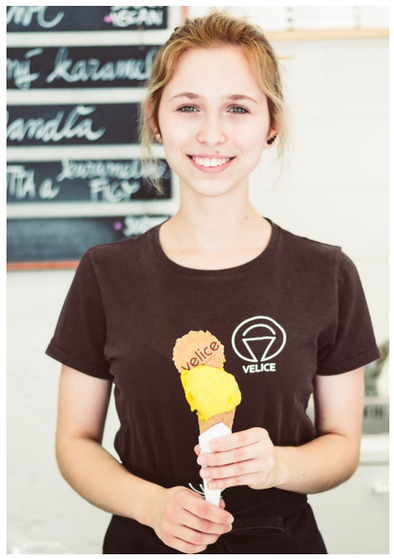
„Líši sa to aj miestom, kde si ju kupujete.“ Okrem toho, že každý zmrzlinár má svoj štýl miešania, Rišo hovorí zo skúsenosti o dvoch typoch zmrzliny. Americkej, ktorá je viac sladká a našľahaná, zdá sa studenšia a je menej chuťovo výraznejšia (niečo na spôsob zmrzlín zo supermarketu). A talianskom gelate, ktoré je ťažšie, teplejšie, viac chuťovo výrazné a viac mliečno-smotanové.

„Na zmrzline je dôležitá jej prirodzenosť, farby, vzhľad. Ľudia žiaľ často hľadajú práve to umelé žiarivé tmavozelené kiwi, karmínovú jahodovú, šmolkovú modrú, banán ako slniečko. Kto niekedy jedol ovocie, musí chápať, že takéto niečo sa z ovocia nedostane. Vôňa je tiež dôležitá, ak je prevoňaný banán, asi tam budú umelé esencie.“

Aj keď trávia celé dni pri zmrzline, vo svojich chuťových preferenciách majú jasno, teda aspoň Rišo. Najčastejšie volí banánový sorbet alebo pomaranč. Dominika je oddaná gelatu a zbožňuje všetky príchute.

Ak by ste mali cestu cez Považie, rozhodne sa musíte zastaviť v Novej Dubnici a krásnej zmrzlinárni na Pribinových sadoch. Nielen, že si tu príjemne posedíte, ale môžete si tu dať aj kávu alebo napríklad frozen prosecco. A ak by ste chceli niečo špeciálne, na objednávku vám urobia aj zmrzlinovú tortu, malé dezerty alebo semifredda.

P.S. pri fotení som s nimi strávila jedno sobotné dopoludnie a musím povedať, že toto miesto má atmosféru! Netvorí ju iba zmrzlina, ale hlavne ľudia, pre ktorých je táto práca ich malým naplneným snom.



Vyrob si štýlovú kabelku so šmrncom Talianska

Milujeme krásne veci a veľmi radi vám predstavujeme jednu z nich. Na nasledujúcich stranách sa dozviete, ako ľahko si vytvoríte vlastnú kabelku zo slameného prestierania. Postup je od Sone Višňovskej, autorky blogu **tvoritalubit.com**. Nahliadnite do jej „kuchyne“ a poďte s nami tvoriť!

Materiál

slamené prestieranie

drevené korálky

prievlak (2x) – nemusí byť

remienok na popruh

Pomôcky

tavná pištoľ

nožnice

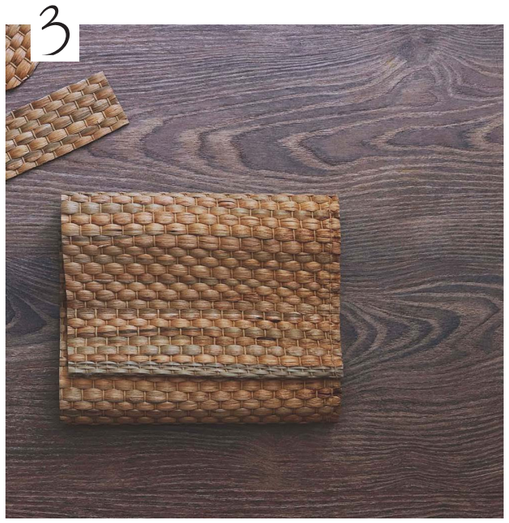
ihla a niť

*„Základnú kostru kabelky si vyrobíme z prúteného, slameného prestierania. Na výrobu je vhodnejšie použiť prestieranie, **ktoré je pevné a nie veľmi tenké**. Kabelka tak bude svoj tvar držať lepšie a hravo ustojí aj nejaký ten náraz či pokrkvanie.“*

Prestieranie s rozmerom 35 x 45 cm cez dlhšiu stranu rozstrihneme na polovicu. Dostaneme tak dve časti s rozmerom približne 35 x 22,5 cm. Jednu si odložíme bokom. Druhú rozdelíme na dve časti v rozmere približne 20 x 22,5 cm a 15 x 22,5 cm.

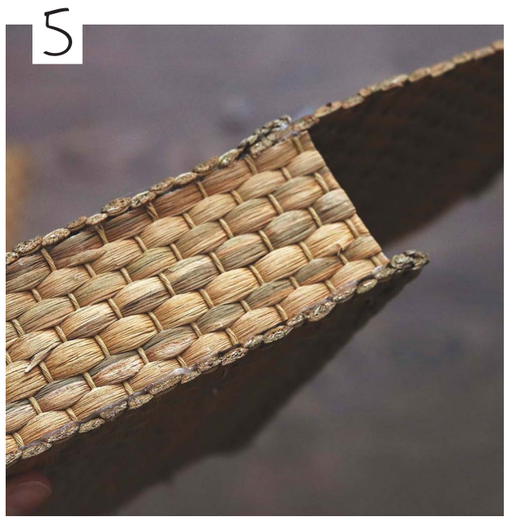
Z menšieho kúska (15 x 22,5 cm) vystrihneme dve časti, ktoré sú z jednej strany zaoblené (viď foto), tie budú tvoriť bočné strany kabelky.

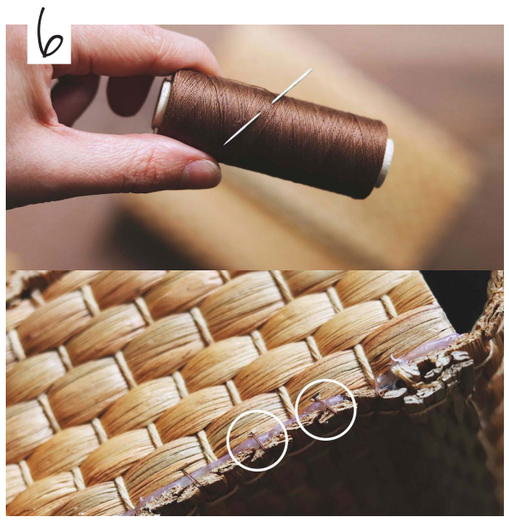
V tomto kroku si vezmeme časť prúteného prestierania, ktorú sme odložili bokom a druhú časť s rozmerom 20 x 22,5 cm. Preložíme ich cez seba tak, aby sa dotýkali aspoň 1,5 – 2 cm a spoj fixujeme lepidlom z tavnej pištole.



Už sa to črtá :)

Vezmeme bočné strany a znova ich pomocou tavnej pištole prilepíme.





Nakoniec ešte časti, ktoré boli lepené, prešijeme jednoduchým stehom. Steh je len taký občasný, na miestach, ktoré sa zdajú byť príliš krehké.

7

Základnú kostru kabelky máme v tomto kroku už hotovú.

8

Na bočnú stranu kabelky prišijeme priamo remienok, ktorý bude tvoriť popruh. Na ten môžeme použiť ploskú, koženú šnúrku.

9

Namiesto kože sa dá použiť aj akýkoľvek opasok, z ktorého odstrihneme pracku a prípadne aj koncovú časť s dierkami.

10

Na zatváranie kabelky je možné použiť magnetické zatváranie, ktoré stačí úplne v pohode prilepiť tavnou pištoľou, alebo klasicky použiť obyčajný gombík, ktorý sa prišije na nepohyblivú časť kabelky, a nejakú šnúrku alebo gumičku, ktorú stačí prišiť na pohyblivú časť kabelky.

11

My sme zvolili len také “akože” zatváranie. Na okrúhlu koženú šnúrku navlečiete drevené korálky a prilepíte ich z vnútornej strany na pohyblivú časť kabelky. Drevené korálky svojou váhou zatváraciu časť ťažia, a tak sa pri chôdzi kabelka samovoľne neotvára.

GRILOVAČKA

DOKONALÁ GRILOVAČKA

Už pri pomyslení na grilovačku sa nám mimovoľne začnú zbiehať slinky. Čo si budeme hovoriť, pečenie na grile má skrátka svoje čaro. Možno je to práve tým pomyselným návratom k ohňu, ktorý dodáva každému jedlu neobyčajnú príchuť, možno stretnutím s najbližšími, smiechom, ktorý sprevádza prípravu, a nedočkavosťou, ktorá predchádza samotnému iedeniu.

Či je leto alebo jeseň, grilujeme veľmi radi. Na jeseň rozpálime oheň a spravíme to pravé, slovenské „ražniči“, aké si pamätáme z detstva: párky nastoknuté na prúte, k tomu cibuľa a rožky alebo krajec chleba. Naopak, v lete je jednoduchšie „opekať“ na grile. Nie je nutné ohrievať sa pri ohni a viac času nám ostáva na samotnú prípravu jedla. Pohľad na praskajúci oheň vystrieda dlhý západ slnka a horúci čaj v termoske svieži drink vo farbe ovocia.

Ak máte ten správny gril, možné je všetko, aj príprava špecialít, akými sú grilované ryby, kura v marináde, grilovaná zelenina alebo ovocie. Pripravené jedlo je farebnejšie a pri správnom postupe aj chuťovo výraznejšie a zdravšie.

Na prípravu našej záhradnej hostiny sme použili LotusGrill. Obsluhuje sa veľmi ľahko a patrí do rúk zaručene aj nežnému pohlaviu. Vďaka premyslenému dizajnu je rozpálený do 3 minút a nepáli! Je bezdymový, a teda vhodný aj na grilovanie na balkóne alebo priamo u vás v byte. Susedov nepodráždi žiadnym dymom, len vôňou vášho obeda.

Ak by ste sa rozhodli tento grill vyskúšať, so zľavovým kupónom **BREZZA7 získate 7 % zľavu**, ktorú môžete využiť na všetok nezľavnený tovar na stránke www.chefshop.sk.

CITRÓNOVÁ LIMONÁDA

Ingrediencie

1,5 l vody
2 – 3 bio citróny
1 – 2 PL trstinového cukru
3 PL medovkového sirupu
kocky ľadu
čerstvý tymian

Postup

V mažiari rozdrvíme pomocou madla cukor s 1 citrónom narezaným na štvrtinky. Procesom drvenia sa snažíme dosiahnuť to, aby sa nám cukor dobre rozpustil v citrónovej šťave. Citrónovo-cukrovú šťavu vylejeme do džbánu, pridáme sirup a zalejeme studenou vodou. Dobre premiešame. Do limonády pridáme niekoľko kociek ľadu a zväzok čerstvého tymianu. Tymian môžete nahradiť medovkou alebo mätou. Na záver pridáme kolieska citrónov.

OVOCNÁ LIMONÁDA

Ingrediencie

1,5 l vody
300 g jahôd
1 – 2 bio citróny
3 PL bylinkového sirupu
kocky ľadu
hrsť malín
čerstvý tymian

Postup

V mixéri rozmixujeme 250 g jahôd so šálkou vody a sirupom. Rozmixovanú zmes nalejeme do džbánu, pridáme zvyšok vody a šťavu z citrónov. Dobre premiešame. Do hotovej limonády pridáme kocky ľadu, maliny a jahody a dozdobíme zväzkom čerstvého tymianu.

PSTRUH NA GRILE

Ingrediencie

2 ks vypitvaného pstruha
½ bio citróna
2 vetvičky rozmarínu
olivový olej
hrubozrnná soľ a čierne korenie

Postup

Pstruhy umyjeme vo vlažnej vode a osušíme v utierke. Vnútro pokvapkáme citrónovou šťavou a naukladáme doň kolieska citrónu. Vložíme aj vetvičku rozmarínu, ktorú sme mierne rozdrvili nožom, prípadne nasekali na drobnejšie časti. Osolíme hrubozrnnou soľou, okoreníme trochou korenia a polejeme olivovým olejom. Takto upravenú rybu môžeme položiť na mriežku už rozpáleného grilu a grilovať približne 8 minút z každej strany. Keď je ryba hotová, chrbtica s kostičkami ide ľahko vybrať von.

MEDOVO-CITRÓNOVÝ LOSOS

Ingrediencie

600 g filety z lososa
25 g masla
55 g medu
2 strúčiky cesnaku
2 ČL citrónovej šťavy
olivový olej

Postup

V hrnci roztopíme maslo. Pridáme med, prelisovaný cesnak a citrónovú šťavu a dobre premiešame. Pripravíme si alobal, pričom časť alobalu, na ktorú položíme lososa, potrieme olivovým olejom. Na alobal rozprestrieme lososa a polejeme ho marinádou. Ochutíme soľou a korením. Lososa zabalíme do alobalu, pričom konce alobalu stočíme nahor, aby nám marináda pri pečení nevytekala. Na 2 hodiny odložíme do chladničky. Alobal s lososom položíme na grilovaciu mriežku už rozpáleného grilu a grilujeme cca. 15 – 20 minút. Podávame s plátkami citróna.

ŠŤAVNATÉ KURACIE PRSIA

Ingrediencie

1 kg kuracích pŕs
125 ml olivového oleja
50 ml sójovej omáčky
2 PL Worcestershire
25 ml vínneho octu z červeného hrozna
1 ČL kôry z bio citróna
3 PL citrónovej šťavy
½ PL čierneho korenia
3 PL dijonskej horčice
2 strúčiky cesnaku
4 PL medu

Postup

V miske zmiešame všetky ingrediencie na marinádu. 1/3 marinády si odložíme bokom na potieranie počas grilovania. Mäso umyjeme, nakrájame a naložíme do pripravenej marinády. Odložíme do chladničky na 5 – 6 hodín alebo najlepšie na celú noc. Následne mäso ugrilujeme z oboch strán a po preložení na tanier potrieme okamžite zvyšnou marinádou. Kuracie prsia si vychutnávame ešte teplé (vtedy sú najšťavnatejšie) v kombinácii s tmavým pivom Guinness.

GUINNESS
EXTRA STOUT

GRILOVANÝ ANANÁS SO ŠTIPKOU ČILI

Ingrediencie

1 ananás
2 PL masla
30 g trstinového cukru
60 ml šťavy z pomarančov
½ ČL čili papričky
štipka soli, čierneho korenia a klinčeka
½ PL šťavy z limetky
grécky jogurt
pistácie

Postup

V malom hrnci roztopíme maslo. Pridáme cukor a premiešame. Následne pridáme pomarančovú šťavu, čili, soľ, čierne korenie a klinček. Privedieme do varu a varíme dovtedy, kým zmes nenadobudne konzistenciu sirupu. Vypneme, stiahneme zo sporáka a pridáme šťavu z limetky. Ananás očistíme a nakrájame na krúžky alebo obĺžniky. Z každej strany ho potrieme sirupom (1/3 sirupu si odložíme bokom) a opečieme na grile. Po ugrilovaní potrieme ananás zvyškom sirupu. Servírujeme s osladeným gréckym jogurtom a pistáciami. Takto pripravený ananás je výborný aj ako príloha ku grilovaným kuracím prsiam.

MEDOVÉ BROSKYNE S MASCARPONE

Ingrediencie

4 broskyne
1 PL masla
2 PL medu
1 ČL vanilky
½ limetky
250 g mascarpone
čerstvý tymian

Postup

V hrnci roztopíme maslo, pridáme med a vanilku a dobre premiešame. Stiahneme zo sporáka a pridáme šťavu z limetky. Do hrnca vložíme broskyne prepolené na polovicu a premiešame s polevou. Broskyne opečieme na grile 2 – 3 minúty z každej strany. Podávame s kopčekom mascarpone, lístkami tymianu a medom.

AGUA FRESCA

Alebo cool waters pochádza pôvodne z Mexika a vychutnať si ju môžete vo viacerých príchutiach. Ideálna na horúce letné dni, grilovačku alebo letné posedenie s priateľmi. Jej výhodou je hlavne jednoduchosť a rýchlosť, s akou si ju dokážete pripraviť. Nám zachutila v spojení so San Pellegrinom, ktoré povýšilo klasický rozmixovaný melón na vyšší chuťový level. Odporúčame vyskúšať a potom nám dajte vedieť, ako to dopadlo.

Ingrediencie

¼ červeného melóna
330 ml nápoja San Pellegrino citrón alebo tonic
kocky ľadu
čerstvá mäta

Postup

Melón nakrájame na menšie časti a zbavíme kôstok. Kúsky melóna vysypeme do stolného mixéra, pridáme kocky ľadu a zalejeme citrónovým San Pellegrinom (alebo Pellegrinom s príchuťou tonicu). Zapneme režim drvenie ľadu a po rozdrtení ešte krátko pomixujeme. Agua Frescu vylejeme do pohárov a ozdobíme čerstvou mätou alebo kúskom melóna.

PRÍRODNÁ OCHRANA PRED UV ŽIARENÍM

Horúci príchod leta sa nám každým rokom spája s ešte horúcejšou témou - ako chrániť našu pokožku pred slnečnými lúčmi. Určite ste už počuli, že slnečné žiarenie je nebezpečné. Pravdepodobne aj to, že bežné opaľovacie krémy škodia nášmu zdraviu aj životnému prostrediu. Internet zasa zahlcujú informácie o zaručenej výške ochranných účinkov rastlinných olejov. Ale ako je to v skutočnosti? Ako tomu bolo v minulosti a sú opaľovacie krémy iba novodobý výmysel?

Porcelánovo biela pokožka bola stovky rokov symbolom krásy a spoločenskej prestíže. Preto prvé prípravky, ktoré chránili pred slnečným žiarením, mali za úlohu úplne zabrániť preniknutiu slnečných lúčov k pokožke. Používali ich starovekí Gréci aj Rimania, a to práve kvôli odlíšeniu sa od opálených poddaných, ktorí celé dni pracovali na slnku. Podobne to bolo aj v stredoveku, najmä v období baroka. Vyznával sa kult alabastrovo bielej pleti, ktorý bol symbolom aristokracie a vysokého spoločenského statusu. Nielen, že sa slnka úplne stránili, ale tvár si natierali zmesou bielej farby z prírodných, ale bohužiaľ aj toxických prísad, ako olovo či arzén.

Hnedú pleť na piedestál vyšvihla módna ikona Coco Chanel v roku 1923, keď ju fotografi zachytili ako vystupuje z lode na francúzskom pobreží. Šokovala celý svet. Bola od hlavy po päty čokoládovo opálená, čo bolo predtým, a ešte vo Francúzsku, nevídané. Nastolila tak nový ideál krásy, ktorým bola vyšportovaná, opálená a štíhla dáma. Tento prototyp „ideálnej ženy“ prevláda dodnes... Ľudia sa v honbe za hnedou pokožkou začali slnku vystavovať nadmerne a často, a preto tak vedci i lekári odvtedy upriamujú pozornosť na riziká, ktoré tento fenomén so sebou prináša.

Už koncom 19. storočia dermatológovia upozorňovali na možné negatívne účinky, ktoré spôsobuje dlhodobé vystavovanie pokožky priamemu slnku. Nepriaznivé dôsledky má aj významná redukcia ozónovej vrstvy za posledné roky. V súčasnosti sú experimentálnymi a epidemiologickými štúdiami potvrdené viaceré škodlivé účinky UV žiarenia na kožu, a to hlavne karcinogénne účinky, tvorba kožného erytému a edému, rýchlejšie starnutie kože a tvorba vrások, fototoxické a fotoalergické reakcie, imunotolerancia a i.

Ak plánujeme stráviť dlhší čas na priamom slnku, je rozumné natrieť sa prípravkom, ktorý nás voči týmto rizikám ochráni. Lenže kozmetické spoločnosti sa strašiaka rakoviny kože a ozónovej diery zmocnili až príliš a to za pomoci relatívne lacných, no toxických chemických SPF filtrov. Super ziskový biznis bol tak na svete a trvá až dodnes. Je dokázané, že mnohé z konvenčných opaľovacích krémov obsahujú látky, ktoré sú karcinogénne. Účinky prostriedkov, ktoré si kupujeme, sú preto kontraproduktívne, hoci nás majú chrániť.

Medzi najškodlivejšie látky, ktoré sa stále môžu nachádzať v opaľovacích krémoch a mliekach na našom trhu, a rozhodne by ste sa im mali vyhýbať, patrí **oxybenzone, octinoxate, homosalate, octisalate, octocrylene a vitamín A** (retinol palmitate). Ide o toxické látky vážne narúšajúce pokožku, silné endokrinné distruptory a alergény, ktoré majú nepriaznivé účinky (vývojové, reprodukčné, nervové a imunitné) na človeka i prírodu. Ekologický dopad týchto látok je ďalšia, veľmi znepokojujúca a smutná záležitosť. Nie sú toxické len pre človeka, ale aj pre morský život.

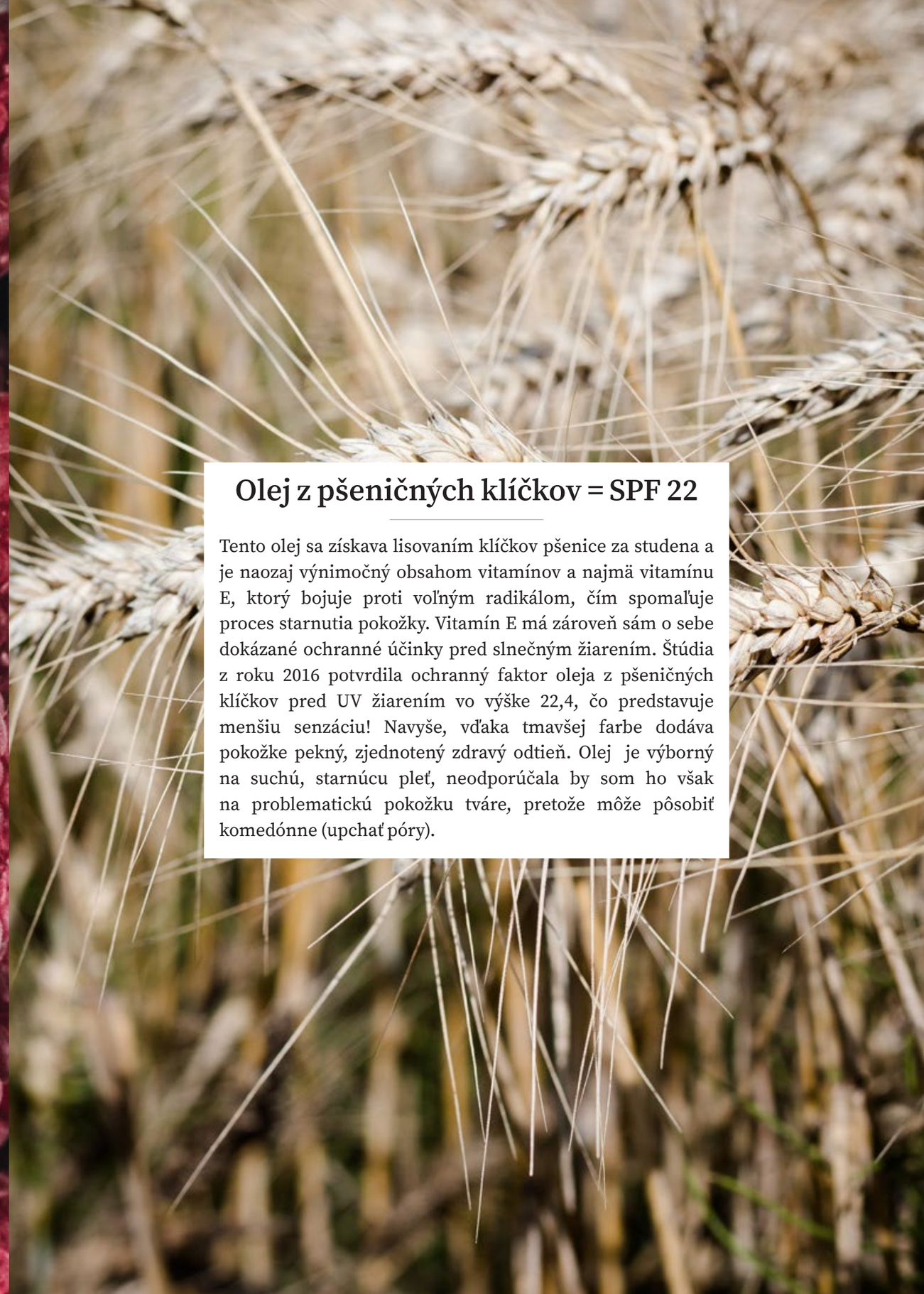
Moria, oceány a jazerá z ľudí zmyjú niekoľko tisíc ton chemických opaľovacích krémov ročne. Tie spôsobujú napríklad odfarbovanie koralov a ich následný úhyn. Ryby a vodné živočíchy sa vplyvu týchto látok tiež vyhnúť nedokážu.

Aké sú teda alternatívy pre zdravý pobyt na slnku, ktorý neškodí nám ani prírode? Už teraz nájdete aj na našom trhu veľký výber z prírodných opaľovacích krémov s bio certifikátmi, ktoré fungujú na princípe minerálnych filtrov (oxid zinočnatý, oxid titaničitý). Tie škodlivé UVA žiarenie nepohlcujú (ako chemické filtre), ale odrážajú.

Druhou možnosťou je spoľahnúť sa na čisté prírodné oleje. Tie však bohužiaľ sprevádza obrovské množstvo mýtov a zavádzajúcich informácií o ich zaručenej výške SPF. Aby sme vás vyviedli z pochybností, na nasledujúcich stranách uvádzame, ako to je v skutočnosti. Informácie pre vás vyhľadala a spracovala Evka z blogu **biotiful.sk**. Na jej blogu nájdete aj všetky zdroje, z ktorých čerpala.

Malinový olej = SPF ?

Olej z malinových semiačok ako prírodná ochrana pred UV žiarením jednoznačne kraľuje priečkam predaja aj „googlenia“. Všimla som si však, že žiaden dôveryhodný výrobca ani predajca neuvádza, že tento olej naozaj má takéto účinky. Možno aj vy patríte k obetiam marketingu so spálenou tvárou natretou malinovým olejom. Preto hádam najpodstatnejšia vec, na ktorú som tento rok prišla, je, že buď naozaj neexistuje dôkaz, že malinový olej má vedecky podložené UV ochranné účinky, alebo som ho jednoducho zatiaľ iba nenašla. Relatívne nedávno uskutočnil tím vedcov obšírnu štúdiu týkajúcu sa možností získavania extraktov z malinového oleja, jeho vlastností a chemického zloženia. V celom dokumente nie je zmienka o jeho UV ochranných vlastnostiach.



Olej z pšeničných klíčkov = SPF 22

Tento olej sa získava lisovaním klíčkov pšenice za studena a je naozaj výnimočný obsahom vitamínov a najmä vitamínu E, ktorý bojuje proti voľným radikálom, čím spomaľuje proces starnutia pokožky. Vitamín E má zároveň sám o sebe dokázané ochranné účinky pred slnečným žiarením. Štúdia z roku 2016 potvrdila ochranný faktor oleja z pšeničných klíčkov pred UV žiarením vo výške 22,4, čo predstavuje menšiu senzáciu! Navyše, vďaka tmavšej farbe dodáva pokožke pekný, zjednotený zdravý odtieň. Olej je výborný na suchú, starnúcu pleť, neodporúčala by som ho však na problematickú pokožku tváre, pretože môže pôsobiť komedónne (upchať póry).

Olej z mrkvových semien = SPF 19

Hoci je číslo 19 tiež úžasne vysoký prírodný faktor, s týmto olejom to také jednoduché nebude. Je rozdiel, čo pod mrkvovým olejom rozumieme. Jednak tu máme „klasické“ mrkvové oleje, sú oranžovej farby a relatívne lacné. V skutočnosti však ide o mrkvový macerát, teda o extrakt z koreňa mrkvy macerovaný (rozpustený) v nejakom základnom rastlinnom oleji. V INCI ho nájdete označený ako Daucus Carota Sativa Root Extract. Údaj o tom, že by tento výťažok mal vedecky potvrdený SPF faktor, som nenašla. Avšak, vedecky aj experimentálne máme potvrdený ochranný účinok oleja zo semien mrkvy, t. j. Daucus Carota Seed Oil, a to vo výške SPF 18,8. V našich končinách sa stretnete s označením aj éterický či esenciálny mrkvový olej. Tieto výsledky priniesla štúdia v roku 2016. Je to síce skvelé zistenie, no bohužiaľ, používať ho samotný ako ochranu pred slnkom je nereálne. Jednak sa neodporúča aplikovať ho na kožu v nezriedenom stave a tiež je vcelku drahý. Používa sa preto skôr v zmesiach olejov na opaľovanie. No ani macerát z koreňa mrkvy určite neodpisujte! Takmer všetky účinné látky, ktoré obsahujú semená, obsahuje aj koreň. Macerát nie je tak koncentrovaný a priamo na pokožku je úplne bezpečný. Vďaka vysokému obsahu karoténu a ďalších látok má na pleť omladzujúce, anti-aging účinky, pôsobí ako prevencia pred vznikom vrások, predlžuje opálenie a esteticky ho zjednocuje a vylepšuje.

Olivový olej = SPF 7 - 9

Rôzne vedecké štúdie, rôzne výsledky. Ako vždy tvrdím, závisí na kvalite, skladovaní a pod. A v tomto prípade aj na rozličných postupoch a podmienkach merania ochranného faktora. Štúdia z roku 2010 hovorí o výške SPF 7,5 a štúdia z roku 2016 o výške 9,3. Vedeli ste, že olivovým olejom sa kvôli ochrane pred slnkom a zvýrazneniu svalov natierali už starovekí Gréci?

Kokosový olej = SPF 7
Jojobový olej = SPF 6
Ricínový olej = SPF 6
Mandľový olej = SPF 5

Aj o obľúbenom kokosovom oleji sa často traduje, že vás ochráni pred spálením, no jeho potvrdená hodnota SPF predstavuje iba číslo 7,1. Výška SPF 4,6 u mandľového oleja, SPF cca. 6 u ricínového a jojobového oleja predstavuje tiež naozaj minimálnu ochranu. Povedzme si úprimne, hodnoty SPF pod 10 vás ochránia len na veľmi krátku dobu. Postačia tak na cestu do obchodu kúpiť chlieb a naspäť, najmä ak ste svetlejší, typický stredoeurópsky typ. Ako povedala moja dermatologička - to už máte jedno, či sa natriete krémom so SPF 10 alebo olejom na vyprážanie.

Ozaj, viete akú výšku ochranného faktora naozaj potrebujete? SPF (Sun Protection Factor) udáva, aký dlhý čas môžete stráviť na slnku po nanesení ochranného prípravku bez toho, aby vám následne začervenala pokožka, teda bez toho, aby ste sa spálili. Je to veľmi individuálna doba a závisí od vášho fototypu. Ak sa napríklad vaša pokožka začne aspoň trošku červenať už po 10 minútovom pobyte na priamom slnku, tak prípravok so SPF 20 by mal zaručiť oddialenie začervenania o 200 minút (10x20).

Na záver už len naozaj **dobrá rada:** prírodné oleje si pred aplikovaním „naostro“ ako ochranu pred slnkom radšej vždy aspoň 24 hodín vopred otestujte. Zistite, ako pôsobia samotné oleje na kúsku vašej pokožky schovanej pod odevom. Potom si spravte malý test, ako olej reaguje pod pôsobením priameho slnečného žiarenia, a na ďalší deň dôkladne preskúmajte miesto, kde bol olej aplikovaný a jeho okolie. Ak je všetko v poriadku, nevyskytne sa začervenanie, podráždenie či alergická reakcia, tak už nič nebráni vášmu zdravému, 100 % prírodnému chytaniu bronzového odtieňa.

YOGA V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

Leto je čas, kedy sa všetko akosi prirodzene presúva von – z kaviarne na terasu, z domu k vode, z fitka do prírody. Lákajú nás slnečné lúče, svieži vzduch, príjemný letný vánok. Yoga nie je výnimkou. Cvičí sa v parkoch, záhradách, na pláži, dokonca na vode. Yoga v lete doslova vychádza z podložky na mäkučkú trávu štekliacu chodidlá, tak prečo jej nedovoliť, aby vstúpila aj do nášho každodenného života a krok za krokom ho začala meniť k lepšiemu?

V dnešnej uponáhľanej dobe je naozaj osviežujúce vidieť, ako sa ľudia dokážu práve prostredníctvom yogy spomaliť, vnímať moment tu a teraz a sústrediť sa na dych. Dych je tým najlepším prostriedkom kontaktu mysle s telom, prapodstaty celej yogy, ktorá v preklade zo sanskritu znamená práve „spojenie“ nášho duchovného a fyzického ja. Na svojich hodinách často klientom odporúčam, aby si z yogovej praxe vzali čo najviac aj do svojho bežného života. Aby sa yogové praktiky stávali súčasťou ich fungovania aj v priebehu dňa a aby ich hranicou nebola yoga podložka.

To, ako sa cítime, je odrazom väčšiny nášho dňa, našich (zlo)zvykov a konania. Ak sa väčšinu dňa hrbíme a zabúdame dýchať, nezvládame stres, či nerozvíjame trpezlivosť a pokoru, tak ani hodina yogy raz či dvakrát do týždňa to nevykompenzuje. Ale možno si z nej vziať maximum a postupne pretaviť do svojho bežného režimu.

Yoga je naozaj komplexnou disciplínou zaoberajúcou sa mnohými aspektami života vôbec, pričom samotné praktizovanie formou asán (pozícií) a pránajamy (dychu) na podložke je len jedným z týchto aspektov. Ale práve vďaka nemu, nakoľko predstavuje prvotnú fázu yogovej praxe, si dokážeme vypestovať návyky a vlastnosti, ktoré vedia výrazne zvýšiť kvalitu nášho života aj mimo yoga podložky.

Správne návyky pohybového aparátu sú východiskom pre zdravý chrbát, kĺby bez bolestí a správnu funkčnosť svalov, čoho vonkajším výsledkom je tiež krásne vzpriamené, sebavedomé držanie tela - či už v samotnej balančnej asáne, alebo v práci za počítačom, pri nesení tašiek z nákupu, dieťaťa na rukách, pri šoférovaní a podobne.

X
padajúca hlava
vystrčená brada
ramená pri ušiach
guľatý chrbát
prehnutie v drieku
uvoľnený stred tela
vypučený zadok

✓
hlava v predĺžení chrbtice
zasunutá brada
ramená od uší
aktívne lopatky
pevný stred tela
odľahčený zaguľatený spodný chrbát
jedmné podsadenie panvy

ako si sám seba OTESTOVAŤ, ČI SA HRBÍM alebo nie...

1. zasunutie brady by sme mali začať vnímať cez pohyb skrátenia priestoru medzi ňou a krkom. Pomôckou je vytvorenie si tzv. dvojitej brady, ktorá však reálne vzniká ako estetický problém práve v dôsledku ochabnutia svalov a pokožky krku pri vystrčenej brade. Preťaženie krčnej chrbtice v dôsledku vystrčenej brady sa vyskytuje najmä vtedy, ak máme sedavé zamestnanie pri počítači. Hlava nám však často padá aj pri hľadení do obrazovky nášho mobilu či tabletu a boli by sme prekvapení, keby sme sa z profilu videli pri šoférovaní. Vystrčením brady (tzv. korytnačí krk) preťažujeme krčnú chrbticu, máme bolesti vyrážajúce často až do hlavy z dôvodu nesprávnej polohy stavcov vedúcej k nadmernej krčnej lordóze, riskujeme „vyskočenú“ platničku a navyše je to na pohľad neestetické držanie tela. Skúsme už pri čítaní týchto riadkov držať hlavu v predĺžení chrbtice a uši mať zarovno s ramenami, nie pred nimi, ale ani za nimi.

2. ťahanie ramien ďaleko od uší si môžeme nacvičiť ich krúžením smerom von, akoby sa chceli za naším chrbtom „pobozkať“ s cieľom otvoriť hrudný kôš. Skúsme sa prirodzene „vyprsiť“ a uvoľniť tým horný trapéz. Naopak nechajme pracovať stredný a spodný trapéz aj zdvíhač lopatky, ktorých funkciou je ťahať lopatky k sebe a smerom nadol. Môžeme si všimnúť, či už je to pri samotnom sedení/státí/chôdzi/cvičení, že práve ťahaním ramien k ušiam preťažujeme horný trapéz, ktorý býva v dôsledku toho stuhnutý, plný spaziem a má tendenciu sa skrátiť (tzv. býčia šija). Robíme to najmä v snahe zvládať stresové situácie a napätie. Nie nadarmo sa totiž hovorí, že si starosti nosíme na pleciach. Ono tomu tak v skutočnosti je aj z fyziologického hľadiska. Zapojením lopatiek do vzpriamenia našej hrudnej chrbtice a predĺženia šije sa vyhneme efektu guľatého chrbta a prepadnutého hrudníka (v dôsledku skrátenia prsných svalov padnutím ramien vpred). Naopak, hrudný kôš sa otvorí pre plný yogový dych, podrastieme o pár centimetrov a vzpriameným postojom popri tom získame aj na atraktivite. Skúsme si pri najbližšej chôdzi všímať, kam smerujú naše dlane: mali by byť totiž jemne pootvorené vpred, nie zatvorené vzad – jednoduchá pomôcka, ako si sám seba otestovať, či sa hrbím alebo nie.

3. podsadenie panvy dosiahneme ťahaním lona smerom dohora, vnútornej hrany stehien k sebe a zaguľatením chrbtice v oblasti krížov a drieku (odstránenie nadmernej driekovej lordózy). Tým automaticky a takmer nevedome zapojíme svalstvo spodného brucha a zároveň sedacie svalstvo. Keď je zadok vypučený (tzv. postoj ako kačica), je uvoľnený, nepracuje. Naopak, preťažujeme spodný chrbát, ktorý preberá funkciu brušných a sedacích svalov a z toho dôvodu nás počas dňa trápi bolesťami. Pomôckou je cvik: ľahnite si na podložku s pokrčenými kolenami a chodidlami rovnomerne na zemi (nácvik polovičného mostíka) a snažte sa prilepiť spodný chrbát k podložke, odstrániť akúkoľvek medzeru medzi nimi a takto si osvojiť návyk neutralizácie polohy panvy.

Ďalším dôležitým návykom je správne dýchanie, ktorému by sme mali prispôsobiť tempo nášho života. Možno si to ani neuvedomujeme, ale napriek tomu, že dýchanie je vrodeným nepodmieneným reflexom, počas dňa dýchame veľmi plytko, povrchne, niekde do polovice našej hrudnej dutiny a často dokonca dýchať zabúdame (!).

Práve dychové techniky z yogy nás vedú k správnemu dýchaniu aj v bežnom živote, t. j. plynule, hlboko, najlepšie do brušnej aj hrudnej dutiny zároveň (pri zapojení bránice a medzirebrového svalstva). Výsledkom správneho dychu je schopnosť tlmiť následky stresovej situácie a napätia, akými sú napr. nadmerné potenie, rýchly tlkot srdca, a taktiež prirodzene spomaľovať životné funkcie nášho organizmu.

Nezabúdajme totiž na to, že len vtedy dokáže naše telo (orgány, sústavy, ale aj svaly) správne pracovať, keď disponuje dostatkom kyslíka. Preto skúsme aj mimo svojej yogovej praxe venovať pozornosť dychu a aj počas dňa sa občas zastavme a predlžujme nádych a výdych, akoby sme dych chceli prehnať celým naším telom. Dobrou pomôckou je vizualizovať si za zdroj nádychu lono a ťahať výdych až do momentu, kým nás v lone akoby nepošteklí.

A pre tých, ktorí si dali predsavzatie s yogou schudnúť, ešte jedna dôležitá informácia. Väčšinou sa pri zoznamovaní s uvedomelým dýchaním sústredíme skôr na nádych, ale výdych je rovnako dôležitý a v procese spaľovania tukov o to viac, že v dôsledku biochemických reakcií odchádza tuk z nášho tela vo forme oxidu uhličitého práve prostredníctvom výdychu.

Ďalším dôležitým prvkom, ktorý nám yoga prináša do života, je účinok meditácie. Navodzuje ukľudnenie, stíšenie svojej mysle, vnímanie prítomnosti, koncentráciu a kontakt so sebou samým. Meditačné techniky nás vedú k získaniu pokory a trpezlivosti a k utlmeniu ega, čím si zlepšíme vzťah k sebe samému ako aj k svojmu okoliu.

Návrat k sebe samému a oživenie citlivosti našich zmyslov má za úlohu naučiť nás opäť počúvať svoje telo (ako keď sme boli malé deti), reagovať na jeho potreby, mať sa rád, prijať sa a meniť sa k lepšiemu krok za krokom. Preto aj na lekciách vždy zvyknem hovoriť, že yoga je cesta, žiaden maratón. Vychutnajme si každý jeden krok za prítomnosti plynulého dychu.

Zároveň vždy zdôrazňujem, aby si každý dovolil povedať – tu stačí, ďalej nejdem, za čo sa nám naše telo neskôr odvďačí pokrokom.

Yogou pestované vlastnosti nám pomáhajú k zlepšeniu medziľudských vzťahov, prejavujú sa zvýšenou produktivitou a efektivitou v práci. Aj preto nájsť si párkrát do týždňa hodinu, ktorú strávime len so sebou na lekcii yogy, nie je žiadne sebectvo, či nebodaj strata času. Naopak, yoga nám hovorí, že práve ponáhľať sa je zbytočné a kontraproduktívne. Yogíni by mi určite dali za pravdu, že benefity, ktoré prostredníctvom lekcie získame, vieme naozaj zužitkovať v bežnom živote a každá jedna hodina strávená na podložke sa nám mnohonásobne vráti.

Skúsme sa už teraz na chvíľku zastaviť, vzpriamiť sa v chrbtici a vydržať 10 hlbokých nádychov a výdychov. Ak môžeme, zavrime pri tom oči a usmejme sa – ako sa cítite po pár sekundách stíšenia sa? :)

KDE NÁS NÁJDETE?

Ak sa vám náš magazín páči a chceli by ste s nami spolupracovať v nasledujúcom čísle, prípadne nám len zanechať spätnú väzbu, napíšte nám na e-mail *veronika@lenivakucharka.sk*.

Veronika - lenivakucharka.sk

Monika - listovnik.sk

Ivka - dottka.sk

Peťa - jogazdravo.sk

BUDE AJ ĎALŠIE ČÍSLO?

To je na tebe! Ak sa ti páči náš magazín, prosím podpor našu prácu zdieľaním magazínu cez nižšie uvedený odkaz. Tento magazín sme pre teba vytvorili úplne zadarmo, zdieľaním nám dáš vedieť, že sa ti páči a podporuješ nás v tom, aby toto číslo nebolo posledné.

Podpor nás zdieľaním magazínu na brezza.sk

Všetky práva vyhradené.

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky (napr. umožnením jej ďalšieho stiahnutia), mechanicky, fotografickou reprodukciou alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

Rešpektujte prosím, že príprava tohto magazínu nás stojí veľa úsilia, času a vypitých šálok kávy, aby sme vám vo výsledku mohli ponúknuť krásne a inšpiratívne čítanie :) Ďakujeme!