

Kuchyně – srdce domova

vše 300

Sladká náplast

V září slunce ještě září, leč dětem se ukrádá do tváří chmura. Zkusme jim tedy návrat do školy osladit...

PRO STARŠÍ A POKROČILÉ

Rudá vášeň a česká klasika

Tolik vody jako v letošním pekelném létě málokdy kdy vypil. Je na čase vyměnit obsah sklenky třeba za **Negroni**. Do sklenice vložte led, nalijte na něj Campari, Cinzano Rosso a gin v poměru 1:1:1, promíchejte, ozdobte pomerančem a večerní koktejl je hotov. Kdo má raději long drink, zůstane věrný české klasice jménem **Beton**: ze 4 cl Becherovky, 2 dl toniku, 1 cl citronové šťávy, plátku citronu a ledu připravíte svěží drink (či vyhradíte atraktivní cenu – www.becherovka.cz).



NÁŠ TIP

Švestky naslano?

Švestky naslano, nasladko, nastudeno, ale i nateplo, recepty na dobroty ze švestek čerstvých stejně jako sušených (ba i ze slivovice...) slibuje už pátá z řady kuchařek Lenky Požárové (viz www.zapalena-kucharka.cz). Čeká vás v ní Krutí ohnívec i spousta jiných dobrot.



inzerce

Zapomeňte na prázdniny, škola začíná! Zatímco část školáků otráveně zvedne obočí, ti ostatní už se těší na kamarády, které dva měsíce neviděli. V každém případě můžeme malým nespokojencům jejich „utrpení“ malinko zmírnit třeba něčím na zub.

Drobné hříšky

Během letošního „pekelného“ léta pochopili určitě i ti menší, že pitný režim je k něčemu přece jen dobrý. Namísto přeslazených limonád jim tedy do školního batohu zkusme přibalit jinou pitnou alternativu – ledový **Nestea Zelený čaj (1.)**. Pro tento nealkoholický nesyčený nápoj s čajovým extraktem (20 Kč) je charakteristická příjemná svěží chuť a obsah přirozených složek zeleného čaje včetně antioxidantů, které posilují obranyschopnost organismu.

Než nastanou podzimní deště a plískanice, nebudme tak přísní a přimhuřme oko i nad ně-

jakou tou zmrzlinkou (2.). Lahodná a jemně vanilkové „srdce“ skrývá hladká čokoládová kruska zmrzliny **Magnum Classic (29 Kč)**. Děti, které mají rády ovoce, dají nejspíš přednost ovocné variantě ledového osvěžení (4.). To dokážou spíš zmrzlinky **Calippo limetka a Calippo jahoda (17 Kč)**, které mají nižší obsah nežádoucích kilokalorií.

Totéž platí pro želatinové bonbony **Happy-Cola (3.)** inspirované charakteristickou chutí, vůní, tvarem a samozřejmě jménem slavného nápoje. Ale žádné zbytečné obavy – kvalitní želé ve tvaru malých lahviček (20 Kč) neobsahuje žádný kofein, má nízký obsah cukru, a tedy i oněch zmíněných kilokalorií.

Jak je vidět, můžeme dětem občas s klidným svědomím nějakou tu dobrůtku dopřát, a koneckonců si s nimi můžeme malinko zahřešit. Na školní rok přece potřebujeme mít pevné nervy všichni!

Text: Jitka Horáčková / Foto: archiv firem

