

JÍDLO

in.ihned.cz/jidlo



FOTO: ARCHIV

Závitky z cuketu a kozího sýru – tip na rychlé a lehké letní jídlo.

Navíc konzumace těžkých jídel vede následně při trávení k odčerpávání krve z životně důležitých orgánů a zvláště ve vedrech se tak zvyšuje riziko infarktu či mrtvice.

V Maďarsku, známém hutnými polévkami gulášového typu (mimochodem, pravý gulyas je polévka, ne to, co známe z domova jako tradiční guláš nejlépe s šesti), dovedou dělat i skvělé studené polévky z ovoce. Třeba studený krém z vyzrálých černých třešní je záležitost hodně nezvyklá, ale chuť je vynikající. Stejně jako její exkluzivnější varianta připravená z tropického ovoce.

Saláty jako hlavní jídlo

Ve vedrech je lépe se v době oběda vyhnout tučnějším a hutnějším pokrmům. Bohatě stačí dát si porci dobrého salátu připraveného z opravdu čerstvé zeleniny. Na kus libového masa či čerstvé ryby je čas po západu slunce. I když tento způsob stravování u nás ještě zcela nezakotvil, má stále více příznivců.

Postupnou změnou letních stravovacích návyků se tak pomalu blížíme kuchyním typickým pro oblast Středomoří, které se vše-

obecne považují za velice zdravé. A je celkem jedno, zda jde o recepty pocházející původně z kuchyně řecké, italské, francouzské nebo španělské. Někdy k jídlu postačí misticčka dobrého kvalitního olivového oleje a kousek bagety. K středomořským letním lehkým, hodně salátovým jídlům se k pití ovšem příliš nehodí pro český region typické pivo. Vynikající je sklenka lehkého bílého či růžového vína, případně dobrý vinný střik.

Pokud zatoužíme i ve vedrech přece jenom po teplém soustu, není problém něco rychlého a letního zeleninového připravit. Pochutnají si i zarytí fanoušci masa, kteří by všechnu zeleninu, cereálie, klíčky a různé zrní nejraději předem prohnali přes drůbež, prasata a hovězí. Takové grilované cukety s omáčkou z červených cibulí (viz Vařte s námi), klasické lečo nebo různé kombinace marinované zeleniny je rozhodně neurazí. Také zde je podmínkou úspěchu čerstvost a kvalita všech použitých surovin. Nevyplatí se šetřit ani na kvalitním olivovém oleji. ■

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

Vařte s námi



Tzatziki

Pro 6 osob

- 500 g dobrého jogurtu • 1 středně velká okurka • 3 stroužky česneku • 1/2 lžice octa
- 1/2 lžičky bílého pepře • nasekaný kopr
- 2 lžice kvalitního olivového oleje • sůl

Vychlazenou okurku nahrubo nastroháme a vymačkáme z ní přebytečnou vodu. Dáme do mísy a přimícháme jogurt, rozetřený česnek, nasekaný kopr a ostatní ingredience. Vše dobře promícháme a podáváme. Pokud tzatziki hned nezkonzumujeme, zbytek dáme do chladničky a před podáváním znovu důkladně promícháme.



Kvalitní olivový olej – základ salátů

INZERCE

Karta Economia Benefitklubu vám otevře nové možnosti

Klub pro čtenáře
předplacených titulů Economia



Zaregistrujte se na
www.benefitklub.cz/prihlaska

economia
OBSAH ROZHODUJE

IN-000443/DV