

# Nominy



# Editorial





### **Milí čtenáři,**

Máte rádi podzim? Po horkých slunečných dnech přichází mlžná rána, padající listí a podvečery vonící kouřem z ohýnku. Vloni touto dobou se schylovalo k dalšímu lockdownu, který nás na dlouhé týdny uvěznil mezi čtyřmi stěnami. Když jsem se na loňském covidovém roce pokoušela najít něco pozitivního, napadlo mě, že nucený pobyt doma spolu s nemožností cestovat nás naučil znovu si vážit zdánlivých drobností a všimnout si věcí a krásy v bezprostředním okolí. A barevná podzimní atmosféra k tomu doslova vybízí. Naše příroda je krásná, bohatá a tomu, kdo se dívá, nabízí v tomto období celou náruč pokladů. Zkusili jste sklidit vlašské ořechy na ozdobení ranní kaše nebo si uvařit čaj z vlastnoručně nasbíraných šípků? Věci a činnosti, do kterých vložíme svou energii, nám ji mnohonásobně vrátí. Pokud se do nich pustíme se svými blízkými, platí to dvojnásob.

Pevně doufám, že letos zůstanou všechny školy, podniky i divadla otevřená. Nejen o tom, jaké to je nemoc hrát, jsme si povídali s triem představitelk divadla MALÉHRÝ, Barborou Seidlovou a Danielou a Nikolou Zbytovskými. V podzimním čísle se také zblízka podíváme na mýty a pravdy o lepku, shrneme si výhody domácího vaření a jako vždy vás čeká řada zajímavých receptů.

Užijte si příjemné čtení a všechny radosti podzimu.

*Ivona Hofmann*  
Ivona Hofmann

# Rezonujeme na stejné frekvenci



## O tom, co inspiruje jejich hry, jak pandemie proměnila vnímání opravdových hodnot, i proč je dobré čmárat do knížek, jsme si povídali se zakladatelkami a protagonistkami „trinoherního“ divadla MALÉhRY, Bárrou Seidlovou a Danielou a Nikolou Zbytovskými.

**Jak jste se vy tři daly vlastně dohromady?**

**Bára:** Věřím, že nic není náhoda, ani naše setkání. Prostě to přišlo. S Niki jsme se setkaly ve čtrnácti letech na brněnské konzervatoři, jako jediné dvě holky v ročníku. Tenkrát už pomalu začínala hrát s Danielou a já jsem se přidala. Začaly jsme pohádkami pro děti a po čase nám Bolek Polívka podal pomocnou ruku tím, že nám poskytl prostor ve svém divadle. Je to takový náš pozemský anděl strážný. Tvořily jsme z radosti a touhy sdílet s diváky, vyplynulo to samo. A najednou jsme zjistily, že nás okolí začalo brát vážně, jako tvůrčí tým. Myslím, že za každým lidským úspěchem v jakémkoliv oboru je především láska a radost z toho, co člověk dělá.

**Příběhy, které hrajete, jsou inspirované skutečnými událostmi. Jak vznikají scénáře k novým hrám?**

**Daniela:** Ano, inspirujeme se životem kolem nás. Naši přátelé se v našich inscenacích občas poznají. Díváme se kolem sebe, posloucháme, co lidi řeší, co je zajímavé, občas si zapisujeme útržky hovorů nebo nás někdo naštvě a tak si to „vyřešíme“ tím, že ho dáme do představení. V komedii „Nebe“ jsme třeba použily jako předlohu k jedné z postav konkrétní paní z okolí. Ta milá dáma na představení přišla třikrát, a potom nám sdělila, že jedna z postav (právě ta, která byla napsána podle ní) ji hodně baví. „Je to taková slepice“, řekla. Došlo nám, že i my se často nevidíme, že si mnohdy neuvědomujeme, jak naše chování působí na druhé. Vidět se „v zrcadle“ je pro každého hodně poučné. Nikdo není dokonalý a v tom je právě krása lidského bytí. Z určitého úhlu pohledu se dá pochopit každá lidská reakce, každý čin. Všechno má své souvislosti a úkolem autora a divadla je tyhle souvislosti odkrývat.

**Stane se, že spolu v něčem nesouhlasíte?**

**Nikola:** Samozřejmě. Člověk je stejně jako hudební nástroj naladěný na určitou frekvenci. Jsme tři svébytné holky, ale rezonujeme, a to je podstatné. Často se lidé jeden druhého ptají „Kde to žiješ, prosím tě?“. A to je přesná otázka! Každý žijeme v trošku jiném světě. Záleží na našich postojích, myšlenkách, pocitech i pohledu na svět. A my tři ten pohled máme velmi podobný. Jedeme na stejných vlnách.

**Vaše tvorba se ale neomezuje jen na divadlo. Píšete blog, nahráváte podcast a na kontě máte dokonce dvě knihy.**

**Bára:** Ano, jsme taková tvůrčí skupina. Každá z nás má kromě herectví i nějaké „přítalenty“, jak tomu říkáme. Daniela píše, Nikola režíruje a mě baví výběr hudby a vůbec celkový vizuál. Texty nám umožňují třeba i spolupráci s rozhlasem či televizí, kde jsme natočily už několik pohádkových seriálů v rámci Hajaji nebo Čtení do ouška. Začaly jsme se scénickým čtením pro dospělé pod názvem „Čtení ke kafi“, obohacným projekcemi současných výtvarníků, a literárními salony pro děti. Podcasty jsme začaly vytvářet vlastně z nutnosti omezit se během pandemie covidu na on-line tvorbu. Divadla byla zavřená, a tak jsme se chtěly alespoň nějakou formou spojovat s diváky. Zpočátku jsme netušily, co to takový „podcast“ vlastně je, ale stejně jsme se do toho vrhly a začalo nás to bavit!

**A jaký byl impuls k napsání dětských knížek?**

**Daniela:** Báře se zdál sen, že naše pohádkové knížky létají vzduchem, a tak ráno vstala a rozhodla se, že vydáme knihu! Vykradla mi šuplík s rukopisy a bylo to! To je samozřejmě nadsázka,

protože žádný šuplík nemám, jen texty v počítači. Pravdou je, že pohádky mi chodí samy. Když cítím, že přichází, sednu a píšu. Většinou je to v nejméně vhodnou dobu, třeba když mám dopsat scénář k představení. Sama se tím bavím. Pro děti hrajeme několik inscenací, a tak nám přišlo, že to bude další způsob spojení se s dětským světem, který je pro nás ztělesněním víry v zázraky, touhy po lásce a spravedlnosti, a tak v něm samozřejmě rády přebýváme. Pohádky tvoří takový most, po kterém lze do toho kouzelného světa přejít.

**Plánujete nějakou další knížku pro děti?**

V těchto dnech zrovna dokončujeme novou dětskou knížku plnou barevných obrázků, jejímž tématem jsou pejsci a děti. Tedy jejich výměna. Co se stane, když si to děti vymění s pejsky? Z Klárky je třeba bernardýn Azor a běhá po horách se soudkem rumu na krku. Doufáme, že kniha pod názvem „Pejskové“ nevyjde tak, jak to máme ve zvyku, tedy v lednu či únoru, ale že stihne Vánoce a potěšíme děti pod stromečkem.

**Do knížky „Jak na příšery“ se dá dokonce kreslit a psát. Proč? Myslíte, že dnešní děti už nechtějí být jen pasivními konzumenty obrázků a písmenek?**

**Nikola:** Děti nikdy nebyly pasivní. To jsou jen představy nás dospělých. Jako malí jsme snad všichni zkusili čmárat do knížek a poté dostali pěknou sprchu od rodičů, že se to nedělá. Moc dobře si to pamatujeme, a tak jsme do knihy přidaly stránky ke hraní, abychom předešly podobným rodinným dramátům.

**Podle čeho si vybíráte hosty a témata podcastů?**

**Bára:** Nemáme žádný předem stanovený plán. Témata i hosté přicházejí živelně. Někoho potkáme, něco se

kolem nás děje a my na to reagujeme. Zveme si hudebníky, zpěváky, skladatele, ale taky zajímavé lidi, kteří se na svět dívají z jiného úhlu, než je obvyklé. Naposledy jsme dělaly rozhovory s dětmi. O tom, jak vidí současnou situaci, on-line výuku a nás dospěláky. To jsme se vážně pobavily, ale taky nás mrazilo! Děti jsou naším zrcadlem a ty odrazy nejsou mnohdy moc lichotivé!

**Blog může být i celkem intimní záležitost. Na tom vašem sdílíte osobní postřehy i zážitky z práce a cest. Pomáhá vám psaní utříbit si myšlenky?**

**Nikola:** Všechny naše texty píše Daniela. My s Bárou ji do toho jen občas kecáme!

**Daniela:** Ano, pro mne je to terapie. Něco mě rozzlobí, zasáhne, rozněžní nebo rozveselí, a tak to jde na papír. Každý z nás má nějaký ventil.

**Bára:** A díky tomu, že má Daniela tenhle ventil, máme zaznamenané všechny naše zážitky z cest, postřehy ze života a názory na svět kolem nás.

**Jak jste se vyrovnávaly s nemožností hrát během pandemie?**

**Daniela:** Ačkoliv jsme celou tu podivnou dobu, kdy divadla nefungovala, strávily ve tvůrčím procesu a obklopeny

vychutnáváme plnými doušky. Sdílení s diváky, jejich tichý, či hlasitý smích, oči v hledišti, se kterými se spojujeme, a ten vzájemný pohled jeden na druhého otevírá naše srdce. Jsme v tu chvíli na určité společné frekvenci, je to neuchopitelné, nedá se to nahrát na video, nedá se to zastavit ani zopakovat. Je to chvílka, kvůli které se setkáváme, chvílka bytí spolu, jedinečná, originální, která uplyne a už se nebude opakovat.

**Objevily jste pro sebe v čase lockdownu něco pozitivního?**

**Nikola:** My jsme se především rozhodly nevidět na něm nic negativního. Je to přirozené vyústění toho, co tady jako lidstvo vyvádíme. Pro někoho tragédie, pro druhého zdvižený prst, pro dalšího příležitost nebo lekce. Všechna ta nová omezení nám paradoxně odhalila obrovskou nesvobodu, kterou jsme před tím už neviděly. Závislosti na nemsmyslech, pokřivené hodnoty. A také nutnost větší soběstačnosti a využívání především služeb těch, kteří je nabízí v našem bezprostředním okolí. Namísto zboží z Číny si koupit něco od našich malovýrobců. Krom skutečné hodnoty výrobku tím získáváme i spoustu setkání se zajímavými lidmi a jejich příběhy. Pro nás tři to byla také příležitost ještě víc splynout s přírodou a trávit v ní

**Bára:** Vzhledem k tomu, že práce se prolíná s naším životem a vlastně neexistují žádné hranice, nemusíme se pokoušet nic skloubit. Na divadelní zájezdy vozíme v autě i pohorky, abychom mohly vyrazit do okolí města, kde zrovna hrajeme. Poznáváme tak spousty zapadlých koutů, kam bychom se třeba jinak nedostaly a objevujeme, jak moc je naše země krásná. Energii doplní les, posezení s přáteli nebo náhodnými zajímavými lidmi, dobré jídlo (jsme milovnice zeleniny a ovoce), knihy. Milujeme severskou literaturu, ale i ruskou klasiku, filozofické knihy, cestopisy a životopisy. Rády popijíme kafe (to zastarale hořké a přepražené) a taky nám dodává energii jakýkoliv nový tvůrčí nápad, který nás nadchne.

**Co (kromě spolupráce s grafičkou a ilustrátorkou Karolínou Strykovou) vás spojuje s Nominalem?**

**Daniela:** Tak prvotně přátelství s Ivonkou a Filipem Hofmannovými. Dokonce jsme o nich natočily i pohádku v rámci Čtení do ouška (můžete se na ni podívat na záznamu ČT Děčko pod názvem „Malé hry se šotky“, epizoda „Šotek z letiště“). Ilustrace jsou v ní právě od Karolínou Strykové, která oba zná, a dokonale vystihla jejich podobu. Dále nás spojují kaše Nominal a spousta úžasných výrobků, které nám zpříjemňují vaření, péčení i život. Dá se říci, že tohle je právě to, co je v životě nejpodstatnější. Mít přátele, využívat jejich služby, občas je pozvat do divadla, posedět u kafe. Prostě znát ty, od kterých nakupujeme to podstatné, tedy to, čím zásobujeme svá těla. Nemusíme pak sedět hodiny v čekárně u doktora a cpát se vitaminy „z krabičky“. Tělo se nám odvděčí, moc dobře totiž vnímá, jakou energií ho dopujeme.

**Máte rády podzim?**

**Nikola:** Máme rady jaro, léto, podzim i zimu. Na každém ročním období je něco kouzelného. A nejlepší je, že se střídají. Podzim jsme si zamilovaly hlavně díky cestování s divadlem. To lík barev, tónů, zralých plodů. Často si říkáme, že tahle krása předčí i jaro, ale na jaře míváme zase opačný názor. Ano, tomu se říká herecká hysterie – prožívat všechno naplno!



přírodou, přesto nelze nahradit chvílky, kdy člověk s lehkou únavou vystupuje z auta, sbírá tašky a kytičky od diváků, ubírá se domů, kde si nalije sklenku vína, nebo si uvaří půlnoční kafe a v klidu tráví v mysli uplynulé okamžiky. Na spánek není pomyšlení, je to stav jakési bdělosti ducha. Jsou to pocity důvěrně známé, patří k našemu způsobu bytí a tvoří náš svět. Zítra tady už zase být nemusí, a tak si je teď, kdy to zase jde,

spoustu času. I když pobyt v lese a na louce byl součástí našeho každodenního života, přesto nás v posledním roce příroda nějak víc „informovala“. Šla nám příkladem svým klidem, přirozenou krásou, harmonií a moudrostí. To jsme vážně začaly vnímat naplno a vlastně se les stal naším chrámem.


**Jak doplňujete energii a jak se vám daří skloubit práci a osobní život?**



# O kapku zdravější život s oleji z rodinné farmy.

Oleje k zakoupení naleznete zde:





# Domácí vaření nasytí nejen žaludek ale i naše vyhladovělé sociální buňky

Naše prababičky byly celý den v kuchyni. Jinak to ani nešlo, protože kromě vaření také pekly, zavařovaly, sušily, nakládaly a obstarávaly celou domácnost. Moje babička už chodila do práce, a tak párkovou večeři prý občas obstaral i „sám“ děda. Nedělní rodinný oběd byl však stále klasika. A naše maminky? Ty už celý den jídlo rozhodně neřešily, protože nám chodily fandit na zápasy, vozily nás na plavání a hlavně... mohly se spolehnout na školní jídelnu. S každou generací se totiž proměňují nejen stravovací návyky ale také to, co se děje v kuchyni.





V době, kdy je velkou vzácností společně strávený čas a živý rozhovor, dostává domácí kuchyně nový rozměr. Víte, že lákavá vůně dobrého jídla dokáže na chvíli odtrhnout od obrazovky i toho nejzarytějšího hráče Minecraftu?

Jedním z pozitiv doby covidové je renaissance domácího vaření – život v mnoha rodinách se přesunul zpět k jídelnímu stolu. I když znovu a znovu nakrmit všechny hladové krky je pro ženy další zátěž, domácí stravování přináší i spoustu dobrého, které na první pohled možná není vidět.

Kromě kontroly nad kvalitou a složením jídla, je to i „výživa“ pro nervy. Náš nervový systém čelí velkým výzvám v podobě sociálního odloučení, děsivých zpráv v médiích i masek, které skrývají obličej. Důsledky nedostatku zdravého sociálního kontaktu na našem zdraví už začínají být patrné.

#### **Jídlo nám podvědomě dává bezpečí**

Teprve pár generací se nemusíme každý den strachovat o to, jestli bude co jíst. Obstarání potravy rovnalo se

podvědomě všudypřítomný boj o život, a když bylo jídlo na stole, znamenalo to přežití. Proto také dnes při jakémkoli stresu saháme po jídle. Naše podvědomí nerozlišuje stres z blížícího se termínu v práci a ten, kdy šlo o život. Když to v kuchyni občas voní, vytváří se bezpečná atmosféra. A to zásadně přispívá k našemu dobrému fyzickému i psychickému zdraví.

#### **Společný čas u kuchyňské linky**

Když zrovna nespěcháte, nechte si s přípravou večere pomoci. Pro dorůstající děti to může být bezpečný čas probrat náročnější témata, zeptat se nenápadně na důležité otázky, a pro vás možnost jen tak chvíli společně pobýt s partnerem. I při grilování je vždy spousta zábavy a kvalitního času s přáteli. Postávání kolem „ohně“ je tou pravou sociální výživou. Nemusíte proto čekat jen na návštěvu.

#### **Když děti naučíte vařit, dáte jim do života velkou dovednost**

Vůbec nevádí, že sami nejste v kuchyni mistři, jde o to, získat hezký vztah

k vaření obecně. Přivzte děti k přípravě klasických dobrot nebo objevování receptů podle nové kuchařky. Obzvláště menší děti mají ještě přirozenou chuť pomáhat a zapojovat se do aktivit dospělých. Příprava jídla i následný úklid budou trvat sice o něco déle, ale jiskřičky v očích a zážitek z potrhanych palačinek, které jste si ještě v pyžamu usmažili v neděli ráno, vašim dětem zůstane navždycky.

Pokud je pro vás samotné vaření stále tak trochu trápením, obzvláště protože chcete jíst zdravě, vezměte si na pomoc kuchařku. Vyberte si však takovou, kde najdete jídla jednoduchá na přípravu, a přitom atraktivní, tak aby chutnala celé rodině.

**Monika Divišová, nutriční koučka**  
(restartujem.cz)

# Strašák lepek. Jak to s ním vlastně je?

**Lepek už mnoho let patří na listinu podezřelých surovin. Že to s ním není dobré v jídelníčku přehánět, potvrzují jak odborníci, tak zkušenosti lidí, kteří se po přechodu na bezlepkovou stravu začali cítit o poznání lépe. Také se však ozývají hlasy, že obiloviny jsou základním kamenem našeho jídelníčku již po staletí, a tak není důvod se lepku obávat. Pojďme se na lepek podívat zblízka.**

Na lepku samotném není vůbec nic špatného. Je přirozenou součástí obilí, hlavně žita a pšenice. Každé zrníčko kromě slupky a klíčku obsahuje i moučnou část s lepkem.

Co se v posledních desetiletích proměnilo, je fakt, že potravin s lepkem jíme příliší. Nedovedeme ho dobře strávit, a tím se zanáší naše střevo. Nevstřebávají pak důležité živiny a střevním bakteriím se nedaří v zánětlivém prostředí vůbec dobře. Vědecké studie potvrzují, že spokojenost našeho mikrobiomu zásadně ovlivňuje naše zdraví, náladu, schopnost přemýšlet, pleť, energii a imunitu.

Jaké jsou jeho přednosti? Díky lepku jsou buchy, těstoviny i chleba chutnější, nadýchanější a s dobrými výrobními vlastnostmi – drží vše dobře pohromadě, protože lepí :-). Možná se trochu podíváte, jak často ho konzumujeme. Ráno pečivo, k svačině sušenka, na oběd těstoviny, večer zahuštěná polévka nebo salát s pečivem a k vínu ještě slané tyčinky. Když se den „vydaří“, nedáme našemu zažívání vydechnout od lepku ani na chvíli. Takový jídelníček zpravidla neobsahuje dostatek vlákniny, takže dáváme svým střevům opravdu zabrat. „Velmi také záleží na kvalitě potravin.

Celozrnný žitný chléb nám trávení nezatíží zdaleka tolik jako bílý tukový rohlík,“ říká Kristýna Ostratická, nutriční expertka (restratujem.cz). „V celozrnné mouce je namleté celé zrna a tím společně s lepkem konzumujeme i klíček a slupku. Obě tyto přirozené součásti obilí podporují i jeho trávení. Také žito a špalda obsahují lepku přirozeně méně.“

Lepku se tedy nemusíte vzdávat úplně, stačí, když snížíte množství a pečlivěji zvážíte, v jaké potravíně ho konzumujete.

Pro začátek však prozkoumejte, co se stane, když ho na chvíli vyřadíte úplně. Za zkoušku to stojí, obzvláště pokud nejste úplně fit a trápí vás migrény, akné, ADHD, nadváha, celulitida, nespavost, vlekklá únava nebo jakékoli autoimunitní onemocnění.

Jak na to? Zkuste si test, jestli vám lepek dělá dobře nebo ne:

**1.** Minimálně na 3 týdny lepek z jídelníčku úplně vyřadte. Podpořte tím přirozenou regeneraci střev. Také si všimnete, jak často ho konzumujete, a naučíte se jíst přirozeně bezlepkové potraviny: rýži, jáhly, quinou, pohanku, kukuřici, brambory, sladké brambory

a ovesné vločky (ty malinkaté množství lepku obsahují, ale z toho si nedělejte hlavu, pokud nejste celiak).

**2.** V této bezlepkové době pečlivě sledujte, jak se vám daří. Vyberte si několik hlavních parametrů, například hladinu energie, spánek, soustředění, náladu, redukci váhy, nafouklé břicho, stolici, stav pleti, alergii, oči, rychlost regenerace (u sportovců), náladu (u teenagerů). Dělejte si každých pár dní poznámky.

**3.** Po uplynutí testovacího období lepek zase do jídelníčku zařadte. Nadále sledujte stejné parametry. Velmi rychle na sobě ucítíte, jak to s lepkem máte vy osobně. Pokud dojde ke zhoršení vaší kondice, pak budete mít dobrou motivaci objevit přirozeně bezlepkové stravování. A buchy z bílé mouky si necháte jen na neděli.

„Protože lásku ke chlebu máme hluboko ve svých genech, tak to ani s omezením lepku neberte tak drasticky. Už snížení jeho konzumace o polovinu má na zdraví pozitivní dopad,“ říká Kristýna Ostratická. Nedělejte si tedy ze života bezlepkové trápení, ale přistupujte k němu vědomě.

# Losos v mandlové krustě s dýňovou kaší

## Suroviny na 1 porci:

- 1 filet lososa
- 25 g kukuřičné strouhanky Nominal
- kousek chilli
- 1 lžička kůry z bio citrónu
- 2 hrstí petrželky
- 10 g mandlových plátek
- sůl
- šťáva z citrónu
- 1 lžíce olivového oleje
- 120 g brambor
- 120 g dýně Hokkaidó
- 1 lžička ghí

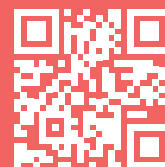
## Postup

Lososa omyjte, očistěte a osušte. Troubu předehřejte na 180 °C. Plech na pečení vyložte pečicím papírem. V misce smíchejte strouhanku s mandlemi, hrstí petrželky, citrónovou kůrou a nadrobno nasekaným chilli. Vmíchejte lžíci oleje. Lososa dejte na plech, osolte a pokapejte citrónovou šťávou. Kukuřično-mandlovou drobenkou lososa pokryjte, jemně přitiskněte a pečte 15 až 20 minut. Brambory oloupejte, nakrájejte na menší kousky a s pokrájenou dýní vložte do osolené vody. Vařte do změknutí. Poté vodu slijte a ještě za tepla zeleninu rozmačkejte. Přidejte ghí a osolte. Lososa s krustou podávejte s dýňovo-bramborovou kaší a zeleninovým salátem.



V knížce **Restart jídelníček**: Zdravé jídlo 2x denně se inspiřujte pro přirozeně bezlepkové a přitom luxusní stravování. Je plná jednoduchých receptů, které máte do 30 minut na stole. Ušetříte spoustu času i peněz díky jednoduchému systému plánování i přípravy jídel.

Pro čtenáře **Nomin** **sleva 10 %** na nákup této kuchařky. Při objednávce zadejte slevový kód: **nominy1**



[restartjidelnicek.cz](http://restartjidelnicek.cz)

# Bezlepkové dýňové ravioli



## Ingredience

- Těsto:**
- 200 g směsi Nominal na chléb se Iněnou vlákninou či rustikální
  - 2 vejce
  - 1 PL stolního oleje
  - 2 PL vody
- Náplň:**
- 200 g pyré z dýně Hokkaidó
  - 70 g Lučiny
  - 1 malý stroužek česneku
  - parmazán
  - sůl, pepř
  - bylinky – lístky tymiánu nebo šalvěj
- Na dochucení:**
- šalvějové máslo
  - (máslo, lístky šalvěje)
  - strouhaný parmazán

## Postup

Suroviny promícháme a trpělivě hněteme až do vzniku vláčného těsta. To necháme (chráněné před okoráním) asi 30 minut odpočinout.

Pro přípravu náplně potřebujeme pyré z dýně. Dýně Hokkaidó se zpracovává i s oranžovou slupkou. Můžeme ji buď upéct v troubě, nebo stačí pokrájet na menší kostky, vložit do hrnce, podlít troškou vody a podusit do změknutí. Poté dýni rozmačkáme vidličkou nebo rozmixujeme, promícháme s Lučinou a přidáme prolisovaný česnek (tak akorát, spíše méně). Můžeme přidat i trochu strouhaného parmazánu, dochutíme pepřem a solí (pozor, Lučina už je slaná). Nakonec vmícháme posekané bylinky – šalvěj je k dýni vynikající. Kdo nemá rád šalvěj, může použít lístky tymiánu.

Těsto rozválíme na tenkou placku. Moc nelepí, ale můžeme si podsypávat například hladkou kukuřičnou nebo pohankovou moukou. Z tenounké placky vykrajujeme buď čtverečky, a pokud jsme trpělivější, můžeme i kolečka. Spodní dílky těsta pomažeme rozšlehaným vejcem (hlavně okraje), pak naklademe náplň, raviolku uzavřeme druhou vrstvou těsta a dobře přitiskneme okraj. Hotové těstoviny vaříme asi 10 minut ve vroucí osolené vodě.

### Šalvějové máslo

Do rozpuštěného másla přidáme hrst lístků šalvěje a necháme „smažit“. Šalvěj máslo příjemně ochutí. Hotové ravioli přelijeme máslem a posypeme strouhaným parmazánem.

# Bezlepkový podmáslový chléb



120  
minut

4-5  
porcí

směs  
Nominal  
na chléb

## Ingredience

### Těsto:

- 500 g směsi na chléb s chia semínky Nominal
- 450 ml podmáslí
- 50 ml vody
- 20 ml stolního oleje
- 15 g čerstvého droždí
- hrstka vlašských ořechů

## Postup

Všechny suroviny prohněteme. Můžeme (ale nemusíme) přidat vlašské ořechy, které přidáváme až ke konci hnětení, kdy už je těsto vytvořené. Těsto necháme asi 4–5 minut odpočinout. Mezitím si vymažeme formu. Těsto vložíme do formy a uhladíme povrch. Zakryjeme ho před okoráním a na teplém místě necháme kynout. Asi po 35 minutách si už nahřejeme troubu, aby nám chléb nepřekynul. Chléb pečeme při 180 °C cca 1 hodinu. Chceme-li mít povrch chleba lesklý, potřeme ho asi po 40 minutách pečení rozšlehaným vejcem.

# Cuketové muffiny



50  
minut

5-6  
ks

celozrnná  
špaldová  
mouka

## Ingredience

	<b>Těsto:</b>
200 g	celozrnné špaldové mouky Nominal
150 g	strouhané cukety
2	vejce
10 ml	olivového oleje
1	malý stroužek česneku
2 g	prášku do pečiva
60 g	strouhaného sýru čedar
	špetka soli

## Postup

Mladou cuketu nastrouháme na jemném struhadle a posolíme špetkou soli. Najemno nastrouháme i čedar. Prášek do pečiva smícháme s moukou a poté promícháme všechny suroviny. Dochutíme lisovaným stroužkem česneku, trochou pepře, a pokud máte rádi, i posekanými bylinkami.

Takto připravené těsto nadávkuje do muffinových košíčků, papírových nebo trvalých. Vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme 30–35 minut. Recept je vhodný jako svačinka do školy nebo do práce, ideálně doplněný o kousky čerstvé zeleniny a ovoce.

# Makovo-tvarohové muffiny



## Ingredience

### Těsto:

- 200 g celozrné špaldové mouky Nominal
- 80 g nemletého máku
- 100 g třtinového cukru
- 20 g vanilkového cukru (balíček)
- 250 g měkkého nebo jemného tvarohu (kostka/vanička)
- 12 g prášku do pečiva
- 3 vejce
- 120 ml stolního oleje
- 100 g bílého jogurtu
- velká špetka soli
- citrónová kůra strouhaná

## Postup

Vejce, cukr a stolní olej mícháme v robotu. Přidáme tvaroh (volíme měkký nebo jemný – mají vyšší obsah bílkovin), bílý jogurt a strouhanou citrónovou kůru. Sypké suroviny – mouku, sůl, prášek do pečiva a celý mák – v misce propojíme a přimícháme do hmoty.

Takto připravené těsto nadávkuje do muffinových košíčků, papírových nebo trvalých. Vložíme do trouby předehřáté na 160 °C a pečeme 10 minut. Poté teplotu zvedneme na 180 °C a dopékáme cca dalších 15–20 minut. Do těsta můžeme přihodit i pár oříšků či rozinek. Tyto muffiny obsahují hodně tvarohu a máku, které jsou vynikajícím zdrojem přírodního vápníku.

# Špaldové podmáslové lívance



35  
minut

6  
porcí

celozrná  
špaldová  
mouka

## Ingredience

### Těsto:

170 g	celozrné špaldové mouky Nominal
330 ml	podmáslí
4 g	jedlé sody
1–2	špetky soli
2	vejce
4 PL	stolního oleje
25 g	třtinového cukru (kombinovat s vanilkovým)
30 g	jemných ovesných vloček
1/3 ČL	mletého hřebíčku
2	jablka nebo hrušky na dochucení

## Postup

Aby byly lívance z celozrné mouky jako dech, uděláme si čas a mouku promícháme s podmáslím už několik hodin předem (třeba předchozí večer, reálně ale stačí 3–4 hodiny). Ráno pak přimícháme ostatní suroviny a těsto důkladně prošleháme. Lívance můžeme smažit, ale také péct na mírně pomaštěné tlustostěnné pánvi. Hotové lívance můžeme dozdobit podle chuti, ale s postrouhaným jablkem či hruškou jsou dokonalé. Dosladit můžeme čekankovým či javorovým sirupem.



# Špaldové chlebové placky Orient



30  
minut

6  
ks

celozrná  
špaldová  
mouka

## Ingredience

### Těsto:

- 240 g celozrné špaldové mouky Nominal
- 185 g jogurtu řeckého typu
- 7 g prášku do pečiva
- 3–4 g soli
- 1 PL olivového oleje
- ½ ČL římského kmínu
- ½ ČL celého koriandru
- 2 PL černého sezamu na posypání

## Postup

Koření se solí rozdrťme v hmoždíři a smícháme s moukou a práškem do pečiva. Pak přidáme ostatní suroviny. Vyhněteme vláčné těsto, které necháme asi 30 minut odpočinout. Těsto si rozdělíme na šest pravidelných kousků. Z každého vytvoříme kuličku, kterou rozválíme na 4–5 mm silnou placku. Jednu stranu posypeme černým sezamem a válečkem semínka „zaválíme“. Pečeme na rozehřáté litinové nebo tlustostěnné pánvi téměř na sucho 3 minuty po každé straně. Placky jsou nejlepší čerstvé, ty, co nesníme hned, uchováme v utěře.

Chlebové placky slouží jako zajímavá příloha nejen k podzimním polévkám jako dýňová či cuketová, ale také k dušené zelenině nebo indickým receptům a kari. Koření dodává plackám osobitou chuť.

# Čirok

Či-Rock



Na našich polích mě najdete jen málo, mám rád teplo, a tak si vybírám spíše teplejší země. Docela dobře snesu i sucho. Asi proto, že pocházím až z jiného světadílu, severní Afriky. Maminky tam ze mě vařily kaši dětem už před několika tisíci lety. A taky pekly placky. Ty se jedly jako náš chleba. Na poli mě poznáte, jsem opravdu vysoký, třeba i čtyři metry, a na vrcholku každé rostliny mám celý chumáč drobných kulatých zrněk. Říká se tomu lata. Po světě rostou v různých barvách – moje zrníčka jsou bělavá, žlutá i červená. Ve vaší kaši chutnám jemně a nasládle.

# Ptačí krmítko

Aby měli ptáčci obživu i když napadne sníh, můžeš vytvořit jednoduché krmítko. Získáš tím také pozorovatelnu a můžeš zkoumat, jaké druhy ptáků bydlí okolo vás.

## NA VÝROBU BUDEŠ POTŘEBOVAT:



roličky z toaletního papíru



zrníčka, semínka nebo speciální směs pro ptáky

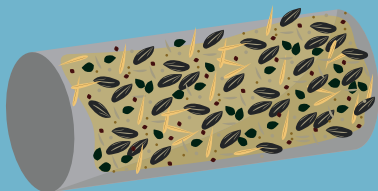
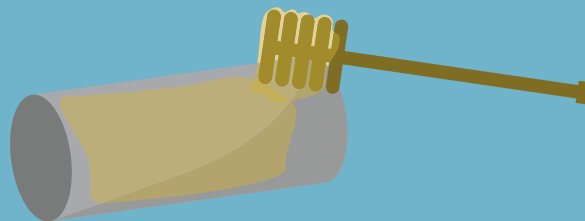


med



provázek

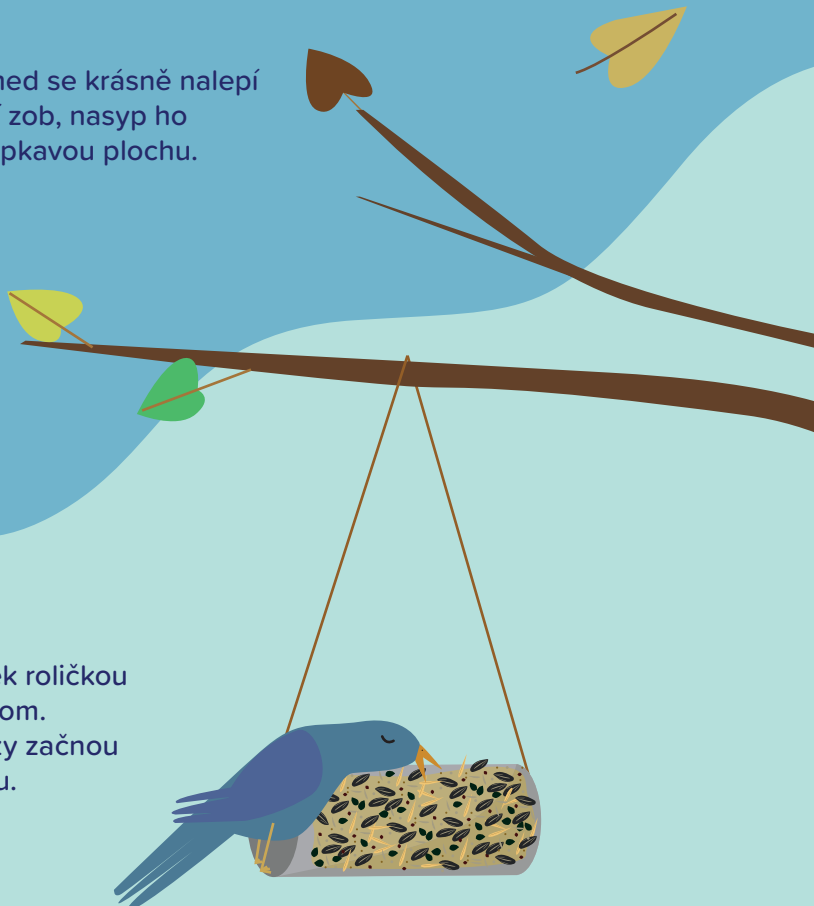
1 Potři papírovou roličku medem.



2 Na med se krásně nalepí ptačí zob, nasyp ho na lepkavou plochu.





3 Proveč provázek roličkou a zavěste na strom. Ptáčkové se brzy začnou slétat na hostinu.








Vyplň křížovku a dozvíš se, o kom bude další číslo.


1. 


2. 


3. 


4. 


5. 


6. 


7. 


8. 


9. 

10. 

11. 

12. 

13. 

14. 

Najdi 10 rozdílů.

