



JAK VYBÍRAT POHYBOVÉ AKTIVITY?

Při výběru pohybové aktivity se sledují především tyto faktory: druh (míčová hra, běh, plavání), intenzita (dosažená tepová frekvence při provádění pohybové aktivity), frekvence (jak často se pohybová aktivita provádí, např. 3x týdně) a doba provádění pohybové aktivity (jak dlouho samotná aktivita trvá, např. 20 minut, 40 minut).



Je velmi důležité, abyste zvolili aktivitu, která vás bude bavit a bude vám co nejvíce vyhovovat. Nejste-li na pohyb zvyklí, začínejte pomalu, ale pravidelně. Jak se budete postupně zlepšovat, bude vás pohybová aktivita stále více a více uspokojovat.

Příště: Jaké pohybové aktivity jsou vhodné pro zimní období?

EXOTICKÉ OVOCE: LIČI

Liči, nazývané též čínské švestky nebo čínská jablka, pochází z jižní Číny, kde se pěstovalo již ve druhém tisíciletí před naším letopočtem. Oválné až kulaté plody jsou dlouhé 3 až 5 cm a nyní se pěstují především v Asii, jižní Africe, Austrálii a Japonsku.



Ke konzumaci je určena bílá dužina, která je velice šťavnatá a má zvláštní sladce jadrnou chuť. Připomíná hroznové víno nebo aromatickou broskev. V Číně si liči velmi cení, jako potraviny i jako léku. Pro svou jemnost a aroma platí za nejjemnější ovoce a za pokrm lásky. V dužině najdete mnoho biolátek, vitamín B1, B2 a C, kyselinu nikotinovou, kyselinu askorbovou, vápník, fosfor, hořčík a v malém množství i železo, sodík a poměrně hodně draslíku. O liči se říká, že pomáhá při léčbě kašle, při onemocnění lymfatických cest a při bolestech žaludku. Čaj z jeho slupek se užívá proti průjmům.

Příště: Granátové jablko

SKANDINÁVSKÁ KUCHYNĚ

Naše cesty po světových kuchyních nás tentokrát zavedou na sever, do Skandinávie. Kuchyně je relativně střídma a její základ tvoří vše, co dává

RECEPT:

Salát Arcoiris

- 1 zelený a 1 fialový listový salát
- 1 nastrouhaná mrkev
- několik cherry rajčátek
- strouhaný nízkotučný sýr ementálového typu
- šunka nakrájená na proužky
- 1 papája na ozdobení
- 8 - 10 liči
- 12 kumquatů
- olivový olej
- jablečný ocet a sůl

Oloupejte liči a vyndejte střed. Na malé kousky nakrájejte kumquaty – není nutné, abyste odstranili slupku. K liči přidejte nastrouhaný sýr, nakrájenou šunku a salát natrhaný na kousky. Zalijte olivovým olejem a octem se solí. Přidejte nastrouhanou mrkev a cherry rajčátka. Vše promíchejte a ozdobte papájou.

moře - zejména ryby a mořští raci. Výtečné jsou také dánské sýry. Z masa se nejvíce využívá hovězí, vepřové a maso mleté. Specialitou zejména Finů a Laponců je sobí maso. Mezi tradiční úpravy masa patří nasolování, sušení a velmi často také uzení. Z koření se nejvíce používá kopr.

Nedílnou součástí skandinávského menu bývají studené mísy, kde jsou hojně zastoupeny různé druhy sýrů. Ty se ve Skandinávii podávají prakticky od rána do večera ke každému jídlu. Skandinávská kuchyně ale nepoužívá sýr k zapékání, i když jinak se zde zapékané pokrmy těší velké oblibě.

Hlavním jídlem dne je ve Skandinávii oběd, který velmi často tvoří „smörrebröd“ (česky švédský stůl), tedy chléb obložený plátky masa, sýrů nebo uzenejích ryb. Tato specialita bývá podávána na dřevěných podnosech nebo talířích. Mezi nejoblíbenější večerní jídla patří polévky a nesmí chybět ani pokrmy z ryb.

Příště: Arabská kuchyně

