

Čarovanie s vareškou

ZIMNÝ OVOCNÝ ŠALÁT

Potrebuje: 2 pomaranče, 3 mandarinky, 2 kiwi, banán, konzerva ananásu, vanilkový cukor, škoricca

Postup: Ovocie pokrájame na drobno, zalejeme trochou ananásovej vody, posypeme 1/2 vanilkového cukru a štipkou škorice. Premiešame, necháme 5 minút odstáť a podávame. Môžeme dochutiť šľahačkou.

Ak nechceme šalát hneď podávať, banány nepridáme, lebo by na vzduchu zhnedli. Aby nakrájané banány vydržali dlhšie čerstvé a nezhnedli, pred pridaním do šalátu ich na pár minút dáme do vody, v ktorej sme rozpustili kyselinu citrónovú.

PATIZÓNOVÉ PLACKY

Potrebuje: 250 g patizónu, 1/2 lyžičky soli, 20 g masla, 3 vajcia, 3 lyžice hladkej múky, 200 g šunkovej salámy, 3 lyžice mlieka, 1 hrst pažitky, 1 hrst kôpru, 1 hrst petržlenovej vňate

Postup: Patizón olúpeme, nastrúhame na hrubom strúhadle a dáme dusiť na rozpustené maslo asi 10 min. Potom zmes schladíme a pridáme nahrubo nakrájanú šunkovú salámu, pokrájame kôpor, petržleno-

vú vňať a pažitku, osolíme, pridáme, ďalej hladkú múku, celé vajcia a trochu mlieka a všetko zmiešame. Cesto urobíme trošku redšie, aby sa dalo naliať na rozpálenú panvicu. Na panvicu vylievame malé placky a pečieme z oboch strán.



PIZZA ROŽKY

Potrebuje: 600 g hladkej múky, 300 ml mlieka, 50 g kvasníc, 1 lyžička kryštálového cukru, 150 ml oleja, 1/2 lyžice vegety, 1 lyžička oregána, kečup, korenie na pizzu, 30 dkg syru Eidam, 50 dkg šunkovej salámy, 1 vajce

Postup: Do vlažného mlieka rozdrvíme kvasnicu, pridáme cukor, premiešame a necháme 15 minút, aby vykysol kvások. Ten potom

pridáme k múke spolu s oregánom, vegetou a olejom. Zo zmesi vypracujeme cesto a necháme asi 20 minút kynúť.

Vykysnuté cesto rozdelíme na 5 rovnakých častí a každú na pomúčenú dosku vyvaľkáme do kruhu. Všetky natrieme kečupom zmiešaným s korením na pizzu a rozdelíme na 8 trojuholníkov. Na jednotlivé trojuholníky dáme kúsok plátkového syra, slaniny a šunky.

Trojuholníky stáčame od širšieho okraja k užšiemu. Naplnené rožky uložíme na vymastený plech, potrieme ich rozšľahaným vajcom, posypeme postrúhaným eidamom a dáme piecť do vyhriatej rúry.

Po upečení môžeme rožky ešte potrieť prelisovaným cesnakom s olejom.

DOBOŠOVÁ ROLÁDA

Potrebuje:

CESTO: 6 vajec, 6 lyžíc kryštál. cukor, 6 lyžíc hladkej múky, 1 štipka prášku do pečiva.

PLNKA: 20 dkg kryštál. cukor, 1 lyžica kakaa, 75 g čokolády na varenie, 250 g maslo, 125 g palmarin, 4 vajcia



Postup: Vyšľaháme cukor so žltkami, primiešame hladkú múku s práškom do pečiva a tuhý sneh z bielkov. Cesto vylejeme na plech zakrytý papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej rúry na 180 C cca. 20 minút. Po upečení cesto vyklopíme na papier na pečenie. Prikryjeme ďalším papierom a jemne navlhčenú utierku, aby sa nám cesto ľahšie stácalo.

Plnka: vajcia rozšľaháme s kryštál. cukrom, pridáme kakao a čokoládu. Varíme nad parou, pokým hmota nezhustne. Do teplej hmoty vmiešame 1 maslo. Po úplnom vychladnutí pridáme druhú polovicu masla a 1 palmarín. S mixérom vymiešame jemný krém. 2/3 hotového krému natrieme na cesto a pomocou spodného papiera stáčame roládu. Povrch stočenej rolády potrieme a ozdobíme zvyškom krému. Ozdobíme podľa svojej fantázie čokoládovou ryžou.

Cvičením podpor svoje zdravie

Keď aj ty patriš k ľuďom, pre ktorých je ranné vstávanie utrpením, určite ti pomôže naladiť organizmus na radostnejšiu a sviežejšiu frekvenciu tento praxou odskúšaný postup:

- Po prebudení ostan' ležať na chrbte na lôžku so zavretými očami
 - Pomaly začni počítať do štyroch a zároveň sa nadychuj
 - Od štyri do šesť dych zadrž
 - Na šesť vydýchni
- Opakuj päť ráz za sebou. Po tomto dychovom cvičení v ľahu na chrbte

postupuj takto:

- Zhlboka sa nadýchni a počas čo najpomalšieho výdychu vypúšťaj ústami zvuk v podobe óm.
 - Opäť hlboký nádych a pri dlhom výdychu vydávaj zvuk ú
 - Hlboký nádych, našpúl ústa a pri výdychu bzuč ako včely mumm
- Tieto zvuky sú vynikajúcou vnútornou masážou!
- Záverčným úkonom na lôžku v ľahu na chrbte je tzv. odhrdzavenie rúk, nôh a chrbtice.

- Pod paplónom aspoň minútu rozovieraj a zvieraj päste rúk tak, že palec bude striedavo vnútri dlane a vonku
- Potom aspoň minútu striedavo otáčaj raz jedným a raz druhým zápästím
- Po precvičení rúk otáčaj aspoň minútu chodidlami a striedavo pohybuj prstami nôh
- Pomaly začni dvíhať hlavu a zároveň aj nohy. Potom nohy spusti na lôžko a pár raz hlavou otáčaj na

obe strany

- Vzpaž ruky tak, ako by si sa chcel dotknúť stropu, potom ich pomaly spusti a opäť si ľahni
- Ešte raz zopakuj nádychy so zvukmi óm, ú a bzukotom včiel
- Vstaň z lôžka, otoč sa tvárou na východ, prežehnaj sa a popros BOHA o celodennú pomoc a ochranu. Pravidelným opakovaním týchto úkonov si veľmi zlepšiš svoj zdravotný stav.

Vyskúšaj!

Srdečne vás pozývame do novootvoreného relaxačného a regeneračného centra

Relaxačné a regeneračné centrum je zriadené v budove Základnej školy na Sasinkovej ulici č.1 v Lužiankach.

Ponúkame nasledovné služby:

1. Zoštíhľovacie cvičenia - Slender Life

Chcete urobiť niečo pre svoje zdravie, ale nedarí sa Vám vytvárať si postavu, spevniť svaly a zároveň chudnúť odbúraním tukových vankúšikov na problematických partiách vášho tela? Trápi Vás celulitída a problémy s kŕčovými ži-

lami? Bolí Vás chrbát, kríže a kĺby? Máte reumatické bolesti a chcete podporiť pohyblivosť svalstva a kĺbov? Chcete si povzbudiť krvný obeh a látkovú výmenu, posilniť imunitný systém a zmierniť vplyv stresu?

V našom centre Vám ponúkame systém telesných cvičení na šiestich rekondičných pohyblivých masážnych stoloch, ktoré Vám šetrným spôsobom (nenamáha sa chrbtica a kĺby) a s možnosťou nastavenia intenzity cvičenia, pomôžu urobiť rôzne cvičebné pohyby a v príjemnom prostredí Vám umožnia relaxo-

vať a regenerovať celý organizmus. Zároveň dochádza k zmenšeniu konfekčnej veľkosti.

2. Infra sauna pre 2 osoby

Infralúče prenikajú do vášho tela do hĺbky 3-4 cm, pri teplote 35-55 stupňov, čím ho dokonale prehrejú a zároveň zbavia telo prebytočných solí a toxínov, urýchlia spaľovanie tukov, čistia póry a omladzujú pokožku, optimalizujú vysoký aj nízky krvný tlak, zmiernujú svalové a reumatické bolesti, zlepšujú hojenie odrenín, popálenín a jaziev a výborne Vás zbavia stresu a únavy.

3. Bylinný parný box BAOBAB

redukuje stres obnovením vnútornej rovnováhy, stimuluje zmysly vyvolávajúce pocity zdravia a relaxácie, poskytuje prevenciu a zmiernenie niektorých zdravotných potiaží, reguluje metabolizmus, optimalizuje telesnú hmotnosť a hlavne obnovuje telesnú a duševnú rovnováhu

4. Klasická a športová masáž.

Tešíme sa na všetkých bez obmedzenia veku! Vhodné aj pre firmy!

Objednávky a informácie na tel. čísle: 0903 692 052