

Nejlepší recepty čtenářů Cuketová nádivka

Cena: 100 Kč
Doba přípravy: 50 minut
Suroviny:

- 1 velká cuketa nebo 2 menší
- 1/2 hrnku polohrubé mouky
- 1/2 hrnku strouhanky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 větší cibule
- 3 lžice oleje
- 250 g točeného salámu
- 150 g sýra na strouhání
- 4 vejce
- 3 stroužky česneku (nebo podle chuti)
- špetka pepře
- špetka soli
- lžička majoránky
- 2 lžičky sušené petržele



Cuketu oloupejte, případně rozkrojíte a vyndejte semínka. **Nastrouhejte ji do větší mísy.** V hrnk smíchejte polohrubou mouku, strouhanku a prášek do pečiva a přisypte k nastrouhané cuketě. Potom přidejte **najemno nakrájenou cibuli**, nastrouhaný salám a sýr, rozšlehaná vejce. Doplněte trochou oleje, česneku a veškerým kořením a **nádivku pořádně promíchejte.** Vlijte do vymazaného pekáčku a pečte v troubě asi 30 minut, dokud nezrůžoví. Nejlepší přílohou je salát z čerstvé zeleniny.

Recept od Petry Kratochvilové z Berouna

Vážené čtenářky a čtenáři,

pošlete nám svůj tip na letní moučník. Autory zveřejněných receptů odměníme originálním DVD kuchaře Jamie Olivera. Recepty pošlete na prilohy@mfdnes.cz



Velká vítězství? To už je šíleně dávno



V roli trenérky Daniela Bedaňová trénuje na akademii v Olomouci „lidi z ulice“, kteří často přicházejí na první tenisové lekce. „Trpělivá jsem dost. A pak mám vždycky hroznou radost, když jim to začne lítat,“ říká.

FOTO: MAFIA - LIBOR TEICHMANN

Pokračování ze strany 1

Učíte se po práci?

Někdy je to peklo. Ale pro svůj dobrý pocit chci tu maturitu mít.

A pak? Helena Suková se po čtyřicítce pustila do vysoké školy, studuje psychologii...

Psychologie mě zrovna nezajímá. Každopádně s maturitou budu mít otevřená vrátka dál. Na výšce by mě bavil třeba sportovní management. Já byla odmalinka typ, co všechno rád organizoval, teda kromě tatky. Teď jsem maximálně spokojená v naší akademii v roli trenérky, od té nechci utíkat. Ale co kdybych se zranila? Musím mít plán B.

Stále trénujete jen amatéry?

Jo, často úplně začátečníky. Mému nejmladšímu žákovi je šest let, nejstaršímu 60.

Kariéru jste musela ukončit kvůli chronickým bolestem prsního svalu. Už pomínu? Kolik hodin denně vydržíte hrát?

Až sedm. Ale to není nic náročného. Většinou stojím, nahraťám míče a oni běhají. Jen když se pokusím zaservírovat naplno, nebo si pinknu s Honzou, bolest se ozve. Jinak jsem naprosto v pohodě.

Zahrajete si i na body?

Strázně málo. Občas s Honzou.

Mám půlku kurtu a on celý. A stejně nemám šanci, což mě štve.

Svatba bude už brzy?

Možná příští léto. U Olomouce tu opravuji jeden zámeček, za rok bude hotový. Tam by se mi líbila... Mé svatební šaty už jsou ve skříni, prstýnky máme taky.

V ročním předstihu?

No... My vlastně tu svatbu chystáme napotřetí. Loni v létě a pak na podzim jsme ji museli odložit.

Proč?

Kvůli Honzovu tenisovému programu. Původně to vypadalo, že bude mít volno, ale pak se zranil a v době plánované svatby musel na turnaje, aby nabral body.

Sama jste hrála turnaje naposledy před pěti lety. Připadá vám, že to bylo dávno?

Šíleně dávno. Jako by to ani nebyl můj život. Kdybych neměla fotky, skoro neuvěřím. Jako by mezi mým tehdejším a dnešním životem zela propast. Vůbec nechápu proč.

Proto, že tehdy jste byla ještě dítě a teď už jste dospělá žena?

Jo, najednou žiju v úplně jiném světě. Bylo to tehdy nádherné, ale teď jsem mnohem spokojenější.

Co vám z té doby schází?

Radost po vyhraném zápase. Cestování ne. Občas vyjedu s Honzou, jenže už po týdnu se těším domů.

Dětské hvězdy Vizitka



Daniela Bedaňová Narodila se před 26 lety v německém Leonbergu, kde její otec působil v roli kouče. Už v roce 1999 se stala juniorskou mistryní světa ve čtyřhře. O rok později ji vyhlásili nováčkem roku na světovém okruhu žen. Byla šestnáctá na světovém žebříčku, postoupila do čtvrtfinále US Open. Od devatenácti let se na žebříčku propadala, v jedenačtyřiceti ukončila kvůli zranění prsního svalu kariéru. Dnes vedou s přítelem tenisovou akademii v Olomouci.

Když jste v osmnácti porazila Selešovou, psali o vás v Americe, že jste „po dvorci plula ladněji než labuť“ a že „tohle dítě má obrovskou vnitřní disciplínu“. Jak se to poslouchalo?

V té době mi to připadalo normální. Žila jsem ve světě velkých turnajů a nic jiného jsem neznala. A že se o mně psalo? To jsem neřešila. Čas od času na ty články na-

razím. Ale jsou jenom krásnou vzpomínkou.

Jsou i horší vzpomínky. Třeba na věčné diskuse, že jste moc hubená, nejlépe, a proto prohráváte. Otec, který byl vaším koučem, vás tehdy nutil do jídla.

Teď občas tu tátovu štafetu přebírá Honza... Ale já jsem se svými 52 kily spokojená.

Kdybyste mohla vrátit čas, udělala byste něco jinak?

Nerozešla bych se s tátou. (*S otcem přestala trénovat v roce 2002 – pozn. red.*) Buď jsem to s ním měla dál skousnout, nebo jsem měla rovnou skončit. Bylo to tehdy přetěžké rozhodování. Cítila jsem, že to jinak nejde, že musím od táty pryč. Dnes vím, že to byla chyba. Ale s odstupem času se to snadno říká.

Podobně přestaly s rodiči trénovat a cestovat i Nicole Pietrangeli nebo Martina Hingisová. Může za to dospívání, že?

Je to přirozený vývoj. Když vás trénuje táta nebo máma, celý den vám radí, co musíte dělat. A potom toho najednou máte plné zuby, chcete se osamostatnit. Jenže často už pak neobjevíte žádného jiného trenéra, na kterého byste si ještě zvykli. Jde spíš o to, najít mezi rodičem a dítětem správnou mez, aby získalo volnost a dál naplno trénovalo. Ta hranice je tenká. Ne každý ji najde.

Tomáš Macek

Tip Dnes Adrenalin

Nahoru, dolů a zas nahoru na různých typech kol, to je nabídka **Kona Bike Park Špičák na Sumavě.** Na vrchol Špičáku (1 202 m) se dostanete lanovkou, dolů po sjezdovce či lesem. Letos je otevřena zcela **nová freeridová trať.** Přibýlo také pár lávek, most a skoková sekce se čtyřmi lavicemi u dojezdu. V provozu je do 13. září, více informací najdete na www.sumava.spicak.cz. Pro začátečníky a děti je připraveno **skillcentrum**, kde se mohou naučit základní dovednosti pro jízdu v terénu.

Chci mezi lidi

Letos v létě uplyne 143 let od **bitvy u Hradce Králové**, které se kdysi zúčastnilo téměř půl milionu vojáků. Pietní akce se uskuteční na bojišti Chlum v Hradci Králové od **3. do 5. července.** Vyvrcholením akce bude v sobotu **velká bitevní ukáзка.** Zúčastní se jí na 400 uniformovaných vojáků, k vidění budou historické kanony



a oddily jezdců na koních. Pod pátníkem Baterie mrtvých na autentických místech bojů bude **postavena replika zemědělské usedlosti.** Program najdete na webu http://garda.mhk.cz/index_fr.php.

Pro rodiny

Vzpomínáte na stavebnici Merkur? Pokud vás provázela dětstvím a chcete pro ni získat i potomky, vezměte je do **Muzeja Merkur v Polici nad Metují.** Objevte zde také obchod, kde si můžete pořídit i novou řadu této stále oblíbené stavebnice. Více na www.merkurpolice.cz.

Chci mít klid

Curling si můžete zahrát i doma. V internetovém obchodě Naoko.cz si můžete pořídit za 250 korun stolní hru Crazy Curling. Dostanete dva curlingové kameny a jeden terč. Najdete si doma rovnou hladkou dráhu. Na jeden její konec rozložete terč. V dostatečné vzdálenosti vyznačíte čáru, od níž musí hráč odhodit hrací kámen co nejbližší středu terče.

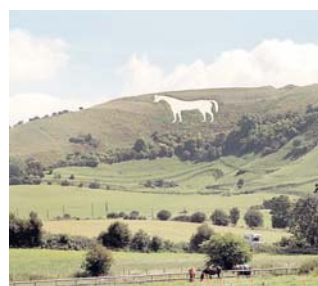


Dovolená čtenářů Nejhezčí zážitky na fotkách

Rajce.net – největší české internetové fotoalbum
U fotek je uvedeno uživatelské jméno autora z rajce.net. Chcete-li nám zaslat svoji fotku z dovolené, přihlaste se do projektu na adrese www.rajce.net/let0



Ben Bulben
Snímek z výletu po krásách ostrovní země (jib)



Tajemný Wiltshire
V tomto hrabství uvidíte nejen tajemné obrazce v obilí, ale také bílé koně, obrazce „vyřezané“ do travnatých svahů na křídovém podloží (dalang)



Brennisteinsalda na Islandu
Nejbarevnější hora nad tábořištěm Landmannalaugar na úžasném ostrově uprostřed Atlantiku (hynna)



Šťastné přistání
Let horkovzdušným balonem nad pouští Namib v Namibii (nekula)



Krmení delfinů
Výlet do podmořské observatoře a delfiní zátoky v Eilat u Izraeli (filipka)