

## Nejlepší recepty čtenářů

### Rychlá buchta s rybízem

**Doba přípravy:** asi 20 minut + 25 minut pečení

#### Suroviny:

- 1 a půl hrnku cukru krystal
- 4 hrnky polohrubé mouky
- 1 Hera (případně máslo)
- 2 prášky do pečiva
- 2 hrnky mléka
- 4 vejce
- ovoce (například rybíz či borůvky)



Do větší mísy nasypejte jeden a půl hrnku krystalu a dva hrnky polohrubé mouky. Přidejte celou změklou heru nebo máslo a **udělejte žmolenu**. Do menší mísy odсыpte dva hrnky směsi. Do zbytku přidejte dva hrnky mouky, prášek do pečiva, mléko a vejce. Těsto vylijte na **vymazaný (případně i moukou vysypaný) plech** a bohatě posypte opraným rybízem či borůvkami. Můžete dát i obojí dohromady. Nebojte se dát **ovoce opravdu hodně**. Navrch nasypete zbytek žmolanky a pečte do zlatova na 180 stupňů asi 25 minut.

Recept poslala Eva Konvičková z jižních Čech

## Vážené čtenářky a čtenáři,

pošlete nám svůj tip na letní recept. Autory zveřejněných receptů odceníme originálním DVD kuchaře Jamie Olivera. Recepty pošlete na [prilohy@mfdnes.cz](mailto:prilohy@mfdnes.cz)



## Dovolená čtenářů

### Se zvířaty na cestách a výletech

Rajče.net – největší české internetové fotoalbum

U fotek je uvedeno uživatelské jméno autora z rajče.net. Chcete-li nám zaslat svoji fotku z dovolené, přihlaste se do projektu na adrese [www.rajce.net/leto](http://www.rajce.net/leto)



#### Mexická fauna

Leguán u Tulumu na karibském pobřeží (anto)



#### Dovolená s Medvědem

Z výletu do Auiges Mortes na jihu Francie (stanousakaca)



#### Hlídnám i na chalupě

Anka si užívá brdských lesů (jol)



#### Statečná fenka

Na výletě do Hostýnských vrchů ušla Bára celou cestu z Hostýna na Tesák a do osady Valašky (looney63)



#### Zimní prázdniny

Albert si užívá volnosti na břehu Berounky (rum-pal)

# Dneska už tančím jen kolem dětí



**Na mateřské** Adéla Dudová s dětmi Simonem (vlevo), Kristiánem a Annou dnes tráví většinu času na čerstvém vzduchu ve štěchovických lesích.

FOTO: MAFÁ – MICHAL RŮŽIČKA

*Pokračování ze strany 1*

**Zdá se, že setkání s vaším manželem Mirkem hodně změnilo váš život.**

Ano, byla to velká změna, poznamenalo to i můj životní styl. Jak říkám, nikdy jsem nic neplánovala. Ale když jsem se seznámila s Mirkem, bylo to vážně silné.

**Jak tedy vypadal váš životní styl předtím a dnes?**

Jako tanečnice jsem vlastně neměla žádné povinnosti. Mohla jsem vstávat, kdy jsem chtěla, měla jsem velkou volnost. Kamarádit, zábava a večer nějaké představení – to byl můj svět. Občas jsem chodila na zkoušky. No a teď? Všechno je jinak – vždyť děti ještě nechodí do školky.

**Kdy jste se rozhodla, že se definitivně vzdáte kariéry tanečnice?**

Rozhodnutí, že opustím tančování, nějak vyplynulo ze situace. Když jsem zjistila, že jsem těhotná, hned jsem přestala tančit. Možná, že kdybych měla partnera, který by mě nemohl finančně zabezpečit, k tanci bych se vrátila. (Máma je baletka! křičí malý Simon) Ale mám chlapa, který se o mě postarat umí. (Miroslav Duda je realitní právník – pozn. redakce)

**Měla byste teď energii starat se o tři děti a zároveň tančit?**

Ne. Je pravda, že na tanec opravdu nemám energii. Se třemi dětmi bych ho asi vážně nezvládla.

**Ale třeba baletka Zuzana Pokorná má tři děti...**

Ano a stále tančí. Právě teď zkouší mou roli v muzikálu Johanka z Arku a ptala se mě, jak jsem některé věci tančila. Zuzana má můj upřímný obdiv. Neumím si představit, že bych chodila na tréninky, večer na představení a doma měla tři děti.

**Jaké bylo skokit z rozjeté kariéry do mateřství?**

Hodili mě do vody a musela jsem se naučit plavat. Vychovávat děti a trvat si při výchově na svém, je těžké. Ony pořád zkouší překročit povolené hranice, chtějí vědět, co jim ještě projde. Je to náročné na psychiku.

**Nelituje svého rozhodnutí?**

Ale já jsem to tak chtěla. Úmyslně jsem se vzdala kariéry – už mi péče jen bylo dvacet devět. Říkala jsem si, že mám nejvyšší čas mít děti. A manžel je o deset let starší, nechtěl být starým tátou. Byla to samozřejmě velká změna, ale příjemná. "A rok po Simonovi se narodil Kristián, za dva roky Anička.

**Která věc vám nyní chybí a**

## Dítě nad kariéru

### Vizitka

**Adéla Dudová**  
Narodila se jako Adéla Sedová v roce 1974 na pražském Proseku. Vystudovala taneční konzervatoř. Tančila například v Laterně magie, Divadle Broadway. Vystupovala také se skupinou UNO. Hrála v muzikálech Johanka z Arku a Kleopatru.

**kteřé jste se naopak ráda zbavila?**

Chybí mi potlesk, to je určitě krásný pocit. Člověk do představení a do toho pohybu dá hodně ze sebe, strašně moc energie. Nechybí mi asi nervozita před premiérou.

**Setkáváte se někdy s některými svými bývalými kolegy z muzikálů?**

Občas se s nimi vidím, když jdu s manželem na nějaké taneční nebo muzikálové představení. Současnou muzikálovou scénu neustále sleduji.

**Má některé z vašich dětí talent na tanec?**

Nejstarší Simon. Pořád zkouší nějaké pózy ze Spidermana. Je hodně citlivý, má svůj svět, mluví si pro sebe a vůbec nevím. Kristiána zase zajímá sport. A Anička bude asi feditelkou zeměkoule (směje se). Ta se musí mezi těmi dvěma kluky prosadit, umí se hodně vztekat.

**Co vás čeká během následujícího roku?**

Simon by měl jít příští září do školky, takže po prázdninách nastoupí do školky, aby si zvykl na jiné autority a na dětský kolektiv. To bude velká změna pro mě i pro naši domácnost. Teď je jedno, v kolik hodin děti vstanou, mohou snidat, jak dlouho chtějí, není potřeba spěchat. No a rok po Simonovi půjde do školky Kristián. Potom zůstanu ještě dva roky doma s Aničkou, ale už budu muset přemýšlet, co dál.

**A máte nějaký plán? Nebo zase neplánujete?**

Už dlouho přemýšlím o založení taneční školky, chtěla bych učit malé děti tančovat. Mluvila jsem s některými maminkami na Praze 5, stěžují si, že nemají kam chodit. Tady ve Štěchovicích postavili multifunkční centrum pro děti i pro dospělé a nabízel mi, jestli bych nechtěla učit tanec. Jenže bych měla začít už teď od září a na to je Anička ještě malá. Vždyť jí teď byly dva roky. **Lucie Rokošová**

## Tip DNES

### Pro rodiny

O letních víkendech se můžete pochlubit na **ptaruží farmu** v Bělé v Moravskoslezském kraji. Prut si vypůjčíte v areálu bývalé Rothschildovy vily. Úlovky vám mohou **připravit na místě** nebo si je odvezete domů. Více se dozvíte na: 602 748 276.

## Chci mít klid

Zkuste do svého přehrávače vložit nové, v pořadí již druhé sólové album **Roba Thomase Cradlesong (Ukolébavka)**. Jistě vás mile překvapí procítěnými lyrickými texty, které se dotýkají problémů, které lidé v současnosti nejčastěji řeší. Rob i tentokrát spojil zaručené postupy s těmi netradičními a vznikla tak další **směsice různých stylů**. Vydal Warner Music, běžná cena je 499 korun.



## Adrenalin

Zonglování s revolvery, závod koně s motorkou, přetahování sazným koněm, roдео na ovčáckách, praskání bičem – to vše a mnohé další uvidíte, když v **neděli 12. srpna** zavítáte na fotbalové hřiště do Trojanovic, kde se koná **Western Show Trojanovice 2009. Akce začne ve 13 hodin** a nabídne nabitý program. Na vlastní kůži si budete moci vyzkoušet drátenictví či se projet v bryčce. Zapojit se můžete i do různých soutěží. Vstupné pro dospělé stojí 100 korun, pro děti od tří let 50 korun.

## Chci mezi lidi

Budete-li se v létě toulat po jižních Čechách, zastavte se na **hradě Rožmberk**. Až do září tu ve vybrané pátky a soboty probíhají **noční kostýmovaná představení nazvaná Nevěštní noc Petra Voka**. Můžete nahlédnout



do života posledního z Rožmberků. Představení začínají v 21, 22 a 23 hodin, v srpnu a září navíc ve 20 hodin. Dospělí platí vstupné 210 korun, děti, studenti a senioři 170 korun. **Vstupenky si předem rezervujte** na telefonu 387 310 412 nebo na [www.kultur-kontakt.cz](http://www.kultur-kontakt.cz).