

## Nejlepší recepty čtenářů

### Houbový paprikáš

**Cena:** cca 15–20 Kč za porci  
**Doba přípravy:** 90 minut  
**Suroviny:**

- 1 kg lesních hub (pevné druhy)
- 20 dkg uzené slaniny
- 2 velké cibule
- 2–3 bílé papriky
- 2 rajčata
- 3 stroužky česneku
- koření – sůl, pepř, kmin (drcený), paprika sladká, paprika pálivá, šalvěj, tymián
- 3 dl zakysané smetany
- 2 dl červeného vína



Slaninu nakrájíme na kostičky a osmahneme až na vlastní šťávu. Přihodíme nadrobno nasekanou cibuli, necháme zesklouvat a přidáme nakrájené papriky, luský a rajčata. Mírně podusíme, zaprášíme sladkou paprikou a přidáme nakrájené houby. Osolíme, opepříme a ochutíme česnekem, kminem a polovinou nasekaného tymiánu a šalvěje. Dusíme cca 20 až 25 minut. Přilijeme červené víno, dáme zbývající šalvěj a tymián, podle chuti pálivou papriku. Vmícháme zakysanou smetanu, prozeme varem a podáváme.

**Přiloha:** moučné halušky (noky) nebo čerstvý chléb.

Recept od Martina Valenty z Kladna

## Vážené čtenářky a čtenáři,

pošlete nám svůj tip na letní pokrm. Autor vybere nejlepší recepty odměníme originálním DVD kuchaře Jamie Olivera. Recepty pošlete na [prilohy@mfdnes.cz](mailto:prilohy@mfdnes.cz)



### Neváhala jste?

Ne, byla jsem ráda, že ten přechod z práce domů nebyl tak náhlý. Chápejte, byla jsem zvyklá na akce, nejvíc mě bavily požáry, vraždy, nehody, prostě jakékoliv nebezpečí. A najednou jsem nesměla vůbec nic, jen polehávat doma a koukat na televizi. Domů jsem se vrátila až dva měsíce před porodem.

# Hlásila zprávy, teď ráda vaří kaše



**Neměla by** Jitka Falešnicková říkat, že dříve sice žila zábavou, cestováním a hlavně prací a o miminu nechtěla slyšet. Ale když se jim s manželem narodil syn Hugo, vše se změnilo – vůbec nelituje, že se vzdala kariéry. FOTO: MAFA – MONIKA TOMÁSKOVA

*Pokračování ze strany C1*

**Co jste dělala, když jste zjistila, že jste těhotná?**

V tu chvíli se mi změnil ze dne na den celý život. Doslova. Sice jsme dítě s manželem plánovali, protože nás tak trochu tlačil čas, ale nechali jsme tomu volný průběh a já jsem nečekala, že to přijde tak rychle.

**Z práce jste odešla hned?**

Ano, už ve druhém měsíci kvůli rizikovému těhotenství. A po deseti letech workoholismu to pro mě vůbec nebylo jednoduché. Ten zlom byl opravdu strašný. Seděla jsem doma a nesměla nic. Když jsem třeba v televizi viděla pokračování nějakého mého tématu, obřečela jsem to. Psychicky mě deptalo, že musím být jen zavřená doma a pomalu nemůžu ani chodit. Pak se ale můj zdravotní stav výrazně zlepšil a já jsem se mohla aspoň na chvíli vrátit do práce.

**Kdo vymyslel poměrně neobvyklé jméno Hugo?**

Chtěli jsme s manželem krátké, ale ne moc obvyklé jméno. Ale když jsme rodině oznámili, že to bude Hugo, mysleli si až do porodu, že si děláme srandu.

**A porodem se tedy váš vztah k dětem úplně otočil?**

Začátky nebyly jednoduché, to je jasné. Hugo byl našťásti celkem zdravé dítě, ale stačilo, když trochu zakašlal, a já jsem z toho byla úplně hotová. Ale jsem ráda, že jsem byla u prvního lezení

## Dítě nad kariéru Vízitka

Jitka Falešnicková vystudovala přírodovědeckou fakultu. Hned však nastoupila do regionální televize. Prvních pět let pracovala pro soukromé televize a pak pět let pro veřejnoprávní Českou televizi, kde byla zpravodajkou a později moderátorkou zpráv v pořadu Dobré ráno. Je jí šestatřicet a plánuje ještě druhé dítě. Rok a půl starého Huga má s manželem Dušanem Volejníkem, který pracuje v mediální sféře. Falešnicková je také pořadatelkou folklorních Hornáckých slavností ve Velké nad Veličkou na Hodonínsku.

**Kdy se to zlomilo?**

Když se Hugo v lednu 2008 narodil.

**Kdo vymyslel poměrně neobvyklé jméno Hugo?**

Chtěli jsme s manželem krátké, ale ne moc obvyklé jméno. Ale když jsme rodině oznámili, že to bude Hugo, mysleli si až do porodu, že si děláme srandu.

**A porodem se tedy váš vztah k dětem úplně otočil?**

Začátky nebyly jednoduché, to je jasné. Hugo byl našťásti celkem zdravé dítě, ale stačilo, když trochu zakašlal, a já jsem z toho byla úplně hotová. Ale jsem ráda, že jsem byla u prvního lezení

totiž divoký, zvidavý a hlavně strašně rychlý. Doma je mu těsně, tak raději chodíme ven a pak, když ho unavím, spinká aspoň hodinu a já mám čas uklidit nebo se podívat na internet, co je nového. Odpoledne pak čekáme na tatínka. A společně jdeme na přehradu. Tak vlastně vypadá většina mých dnů.

**V lednu máte nastoupit zpátky do práce. Těšíte se?**

Těším, ale nevím, co bude. Nedovedu si představit, jak to budeme zvládat.

**A nelitujete, že jste vyměnila kariéru za dítě?**

Urcitě toho nelituju a nikdy bych to nevrátila zpátky. Prostě to všechno má svůj smysl. Od plínek až po raubiře. Dřív jsme pořád řešili, co se děje kolem nás. Ale teď máme úplně jiné starosti. Vždyť ty pokroky jsou vidět každý týden a nechci ji je nechat ujít. A je to čím dál lepší.

**Má Hugo geny pro rodičích?**

Třeba když jede kolem nás policijní nebo hasičské auto, drží se za hlavu, jako že se něco děje. Je zvyklý, že to hlásíme kolegům.

**A plánujete další dítě?**

Jasně. Nechceme, aby Hugo zůstal sám. Zatím jsme si ale neřekli přesný termín.

Tereza Strnadová

## Tip DNES Adrenalin

Do cvičné stoly dolu Paskov můžete sfarát, pokud si prohlídku objednáte předem na telefonním čísle 558 493 381. „Nejde o žádné muzeum! Většina z technologií je funkční, a to i pro veřejnost. Když někdo chce být jako v dole se všimvšudy, dostane helmu a lampu, zhasneme mu a pustíme mašiny,“ vysvětluje průvodce. Vyzkoušíte si tak, jaké to je, pracovat v hlubinách, ve tmě a s ohnutými zády. Více na [www.okd.cz](http://www.okd.cz)

## Pro rodiny

Na zítřek připravila Hvězdárna a planetárium Johanna Palisy v Ostravě tři pozorovací pořady. Pro děti od 9 let odstartuje ve 14 hodin Úřfovo dobrodružství na Marsu – prostřednictvím mimozemšťana Uffa přiblíží dětem planetu Zemi a sluneční soustavu. V 16 hodin začne promítání snímku Zlaté dědictví, které pododhal tajemství původu zlata. Program zakončí v 18 hodin v ostravském nářečí uváděný Fajny pořad o městě a hvězdách. Hvězdárna nabídne také Nebeskou zoo, která vás provede hvězdnou nebeskou zahradou.

## Chci mezi lidi



Dnes a zitra se na hradě Točnick koná již pátý ročník kulturního festivalu České hrady. cz. V jedinečné atmosféře vystoupí skupina Vohnout, Chinaski, Skyline, Tleskač, Monkey Business a řada dalších. V blízkosti areálu festivalu lze bezplatně stanovat. Vstupenky lze koupit v místě konání akce – páteční za 200 korun a sobotní za 400 korun. Festival se během léta uskuteční i na dalších českých hradech. Podrobnější informace na [www.ceskehrady.cz](http://www.ceskehrady.cz).

## Chci mít klid

Zaposlouchejte se do nového sólového alba Roba Thomase Cradlesong (Ukolébavka). Mile vás překvapí procitněnými lyrickými texty, které se dotýkají problémů, s nimiž se lidé v současnosti potýkají. Autor opět spojil zaručené a netradiční postupy, čímž vznikla další směsice stylu, která osloví široký okruh posluchačů. Vydal Warner Music, běžná cena 499 korun.

## 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)



**Svycarské kravičky** Putování v Alpách (klasekpetr)



**Český pejsek u rakouského jezera** Aja odpočívá u Teuermossee (dusici)

**Basetí pohled ze Sluknova** Zahradu na chalupě má Eliška moc ráda (luzicka23)



**Turista na chatě** Na Hradištku chodím způsobně jen po vyznačené cestě (cors)



**Slon africký** Snímek z národního parku Etosha v Namibii (nekula)