

## Nejlepší recepty čtenářů

### Borůvkový nepečený dort

**Cena:** 70 korun pro 8 osob (ovoce zdarma)

**Doba přípravy:** 30 minut, hodina na vychlazení

**Suroviny:**

- velký balíček dětských piškotů
- želatina v prášku
- zakysaná smetana
- šlehačka, šlehačka v prášku
- 2 x ztužovač šlehačky
- podle chuti cukr
- vanilkový cukr
- 0,2 litru mléka
- trocha rumu
- borůvky
- hořká čokoláda



Na dno dortové formy rozložte piškoty, pokapejte částí mléka (0,1 l) s rumem. Mírně ohřejte 0,1 litru mléka zhruba na 60 °C. Dejte do něj rozpustit želatinu, promíchejte. Nechte chvíli vychladnout a pak rozšlehejte s cukrem a zakysanou smetanou. Když hmota začne mírně tuhnout, zamíchejte borůvky, vlijte na piškoty a dejte do ledničky. Pak ušlehejte šlehačku s cukrem a vanilkovým cukrem, přidejte ztužovač a šlehačku v prášku. Krém naneste jako další vrstvu. Ozdobte strouhanou hořkou čokoládou a borůvkami. Podávejte dobře vychlazené.

Recept od Jany Králové z Prahy

## Vážené čtenářky a čtenáři,

pošlete nám svůj tip na letní jídlo. Autory zveřejněných receptů odměníme originální DVD kuchaře Jamie Olivera. Recepty pošlete na [priloha@mfdnes.cz](mailto:priloha@mfdnes.cz)



# V krizi si říkám: koukej šlapat dál!

Pokračování ze strany D1

### Pak se nabízí otázka, proč jezdíte na kole, a ne na koni?

Koně pro mě byli všední, ale kolo nebylo v 60. letech zase tak běžné. Učil jsem se na dospěláckém kole, které bylo mnohem větší než já a moje první cesta vedla do příkopu plného kopřiv a močůvky.

### Ale potom už to bylo lepší, ne?

V šesti jsem dostal dětské kolo, řádlil jsem na něm a zrodil se sen vydat se na kole do světa.

### Splnil se až později...

Ano, po vojně jsem začal skákat padákem a dělat triatlon. Napadlo mě, že by bylo dobré spojit sport s cestováním. To bylo v polovině osmdesátých let. Vzal jsem kolo a vyrazil k Balatonu. Byl jsem nezkušený, vezl jsem spoustu zbytečností a mnoho důležitých věcí jsem zapomněl. Cestou se mi kolo rozbilo, bylo to fiasco. Ale pak jsem začal jezdit po východní Evropě, každý rok o kus dál, a získával jsem zkušenosti.

### Západ vás nelákal?

Jistěže ano, ale nemohl jsem dlouho získat devizový příslib. V roce 1989 se to konečně povedlo a já se vydal na dvoumístiční cestu do Barcelony, chtěl jsem vidět Gaudiho stavby. Peníze moc nebyly, takže jsem žil o houskách a mléku. Pamatuji se, že když jsem se chtěl někam podívat, nechával jsem kolo stát jen tak. To už bych dneska asi neudělal. Cestou zpátky jsem si ve Švýcarsku koupil mapu USA, ta se u nás sehnat nedala.

### Takže bylo jasné, kam pojedete příště.

Hned v lednu 1990 jsem si koupil letenku do Los Angeles. Vylezl jsem na tom obrovském letišti, v jedné ruce kolo, v druhé mapu, v kapse 500 dolarů. Nasedl jsem a vydal se směr New York. Do Ameriky jsem se pak ještě na rok vrátil, abych se zdokonalil v angličtině.

### Jak dlouho jste si pohrával s myšlenkou objet celý svět?

Provázela mě zhruba od roku 1984, byl to takový klubovský sen.

### Jak jste se připravoval?

Tušil jsem, co mě čeká, takže jsem to nepodcenil. Nechal jsem se očekávat proti všem možným nemocem, nechal si preventivně vyoperovat slepé střevo. Problém byl, že do většiny zemí bylo třeba vízum a na všech-



**S rodinou** Až se Vítězslav Dostál příště vydá na další dobrodružnou cestu na kole, nepojede sám. „Rodinu určitě vezmu s sebou,“ slibuje. FOTO: MAFA – ALEXANDR SATINSKÝ

na mi nestačil pas. Když jsem přišel na úřad, že chci tři pasy, koukali na mě divně.

### Jak se sbalíte na kolo na tři roky?

Třeba jako na tři měsíce. Kvalitní stan, dobrý, ale lehký spacák, karimatka, flísové oblečení, moskytiéra, lékárníčka, horolezecký vaříč, ešus. Kamera a stativ, nářadí a náhradní díly na kolo. A pár vzpomínek z domova – kazeťák, kazety s písničkami a několik prázdných, abych si namluvil své zážitky.

### To je slušný náklad.

Dá to dohromady asi pětáct set kilo plus kolo má dalších čtrnáct. A to už byly všechny sportovní pomůcky vykoumané. Při prvních cestách po Evropě jsem jezdil s klasickým stanem „áčkem“. Postavil jsem ho v Barceloně na

místě, kde nešlo uchytit kolíky. Ráno jsem ho měl složené na sobě a zjistil jsem, že ležím v mraveništi.

### Vždycky přespáváte ve stanu?

Většinou, na poslední cestě jsem v něm strávil 150 nocí. Ale spal jsem i v kostele, v buddhistickém klášteře či v pákistánském vězení.

### Dobrovolně?

Naštěstí ano. Nařídili mi postavit si stan na území policejní stanice. Pak mě pozvali, abych nocoval ve vězení. Souhlasil jsem, jen když mi ráno zase odemknou.

### Jak se při cestě kolem světa odčinuje odpočinek?

Průměrně ujeďu 150 kilometrů denně. Rekl jsem si, že našlapu tisíc nebo dvanáct set kilometrů a pak budu dva dny odpočívat. Sna-

## Dobrodruh Vizitka

**Vítězslav Dostál** (\*1959) začínal jako parašutista, byl přeborníkem v triatlonu, získal titul Zelezný muž. V roce 1990 jel na kole z Los Angeles do New Yorku, o dva roky později přešel Austrálii ze severu na jih. V září 1994 vyrazil na cestu kolem světa, za tři roky a tři dny ujel skoro 60 tisíc kilometrů. Před třemi lety se vydal na kole z Aljašky do Chile. Dnes hospodář na své farmě v Hlubočci. Je ženatý, má syna a dvě dcery.

žil jsem se, abych měl přestávku vždycky na nějakém zajímavém místě. Jednou jsem si vzal i týdenní dovolenou, to když jsem letěl z Nového Zélandu do Jižní Ameriky, zastavil jsem se ve Francouzské Polynésii a léčil si šrámy.

### Jak s vámi cestuje kolo?

Dříve stačilo otočit řídítka a pedály a vyfouknout pneumatiky. Dnes je musíme převážet v krabici. Ale shánějte ji, když dojedete do nějakého malého města na druhém konci zeměkoule.

### Napadlo vás cestou kolem světa, že to nebyl dobrý nápad?

Úplně jsem tomu nepodleh, ale krize byly. Přicházely postupně s najetými kilometry. Vzpomínám si na tu největší: v Peru, v horách – čtyři tisíce metrů vysoko, mlha, déšť, únavy. Nakonec jsem si řekl: Vymyslím sis to, tak šlapej dál.

### Kdy vám hrozilo nebezpečí?

Nebezpečí hrozí hlavně tam, kde jsou lidé. Několikrát mě okradli, měl jsem dvě havárie – v Argentině jsem přežil srážku s kamionem. Největší riziko je vydat se na kole do dnešního provozu. Párkrát jsem byl v nesprávnou dobu na nesprávném místě – když vybuchla sopka na Novém Zélandu nebo když vypuklo zemětřesení v Japonsku, v Austrálii či v Salvadoru.

### Jaké je vracet se z dlouhé a namáhavé cesty domů?

Někdy je to i legrace. Když jsem se v zimě vracel z cesty napříč Austrálií, měl jsem u známých schované teplé oblečení. Ale přijel jsem o pár dní dřív a oni nebyli doma. Jel jsem vlakem z Prahy do Opavy v šortkách a dresu. Bylo minus 17, všude sníh. Ve vlaku za mnou chodili lidi a chtěli poradit, jak se mají správně otužovat.

Alice Kupčková

## Tip DNES Adrenalin

Máte kamarády, kteří se nebojí výšek? Pak navštivte **Monkey-Park ve Spindlerově Mlýně**. K dispozici jsou tři trasy různé délky a obtížnosti. **Nejděší měří 432 metrů** a zdoláváte na laněch mezi stromy **ve výšce 2 až 8 metrů**. Před zahájením dostane každý lezec odbornou instruktáž, stále přítomný **instruktor** je připraven v případě potřeby pomoci. Další MonkeyPark najdete také v Harrachově. **Rezervace** je možná na [www.bobovka.cz](http://www.bobovka.cz), vstupné činí 1 800 korun.

## Pro rodiny

Poznejte **historii Českých Budějovic netradičně** – vydejte se s hašteřivými sestrami **Historií a Pověstí** na noční prohlídku města, která se koná **každý čtvrtek** až do září, a nechte se zsvětit do dávného zapomenutých tajemství. Projedete se **koněspěšnou** dráhou, s **Augustem Zátkou** založíte první **akciový pivovar Budvar**, se-



známíte se s **pověstí o vzniku jména města**, o svém povolání vám povypráví **lampář Vojta** a vyslechnete **pověst o fresce medvěda uvázaného na řetěz**. Vstupenky je nutné předem rezervovat – [www.kultur-kontakt.cz](http://www.kultur-kontakt.cz). Dospělí zaplatí 210 Kč, děti do 15 let, studenti a důchodci 170 korun.

## Chci mezi lidi

Milovníci **Shakespeara** si tento týden přijdou na své. Divadelní společnost **Hluboká nad Vltavou** uvádí **zítra a v pátek na II. nádvoří** zámku od 21 hodin muzikálově zpracování **Romea a Julie** od Zdeňka Bartáka. V **Praze** zajděte do **Lichtenštejnského paláce** na hru **Bouře (14.–19. 7. od 20.30 hod.)** nebo na **Pražský hrad** na **Antonia a Kleopatru (16.–19. 7. od 20.30 hodin)**.

## Chci mít klid

Londýnská prostitutka píšící pod pseudonymem **Belle de Jour** zachycovala více než rok každodenní události ze svého života v otevřeném deníku na webu. Za svoji **zpodob** obdržela posleze **literární cenu**, nyní si ji můžete přečíst i v knižní podobě. **Intimní dobrodružství jedné londýnské prostitutky** vydalo nakladatelství **Colymbus**. Běžná cena 249 Kč.

## Dovolená čtenářů

### Voda na vašich snímcích

[Rajce.net](http://rajce.net) – největší české internetové fotoalbum

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



**Pohoda na Pálavě** Sjíždění Dyje na jižní Moravě (bluma)



**Adrenalin v Norsku** Rafting na řece Sjoa (mech)



**Poznáváme Chorvatsko z vody** Srpnový rafting na Cetině (white-sally)

**Poprvé na řece** Premiérový jez na Berounce (plechivo)



**Na podvacáté neuje!** Netušili jsme, že fotka z tobogánu bude takový problém (konvi)