

***cvič a vař***  
*a někdy taky pař!*



# Úvod

*Prohlížím album fotografií. Parta žen, všechny v šustákových soupravách, jiskra v oku, elán a nadšení z cvičení. Jsme na Šumburku, kam jsme se vydaly i s jízdními koly. Neuvěřitelné. No asi proto, že je nám o 10 let méně než teď.*

*Další fotografie jsou z prvních akcí konaných ve sportovní hale. Byly jsme tak „in“, že už tenkrát jsme zvaly současné hvězdy v komerčním aerobiku. Ať to byl Vašek Krejčík nebo Kateřina Bímanová. Móda vskutku ve stylu disco – lesklé elastáky, přes ně dresíky a některé z nás na nich měly i vyšitá jména. Co na tom, že elastáky mršky lezou nahoru, návleky padají nekontrolovatelně dolů a kdo je opravdu moderní – má kšilt. Zrudlé tváře a stále to nadšení.*

*Jsme aktivní i o prázdninách – týden vyhrazený cvičení, každý den jedeme někam na kolách, magneták řve v lukách a náš step-touch duní loukou.*

*Otáčím listy a pozoruji změnu. Co je na těch fotkách jiného? Pár kil navíc? Jiné účesy? Ale ne, to bude tím zátiším. Už žádná kola, overbally nebo činky, ale samé dobroty na stolech. Sobotní akce v sokolovně a ve sportovní hale doplňujeme bufetem zdravých salátů a jiných dobrot. Carnitargin a müsli tyčinky se nedají jíst stále.*

*Naše rodiny se nestačí divit, jak ty mamky pečou a kuchtí než odejdou „zase někam cvičit“. Ještě víc se podiví, že to není pro jejich věčně hladová břicha, ale pro kamarádky z „cviča“. Mnohé z nás tajně pašují z domovů saláty, koláče, řezy apod. Vysvětlujte věčně hladové rodině, že ten náryp opravdu není pro ně.*

*Co dalo popud k sestavení této kuchařky? Stabilní parta lidí, která spolu mnoho let cvičí, cvičení organizuje a také snad umí vařit, péct, připravovat saláty apod. Nadále spolu cvičíme, vaříme a vy sami to „kuchtění“ můžete zkusit s námi.*

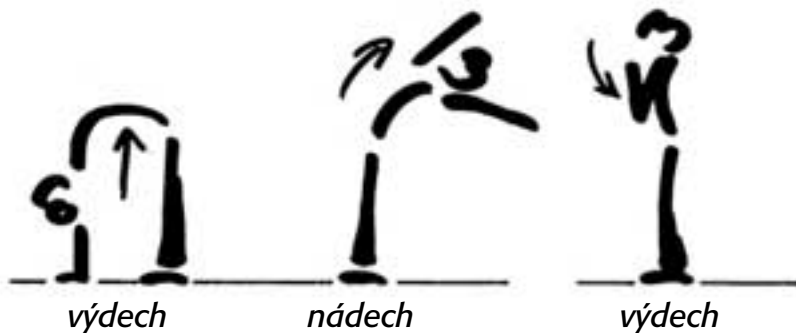
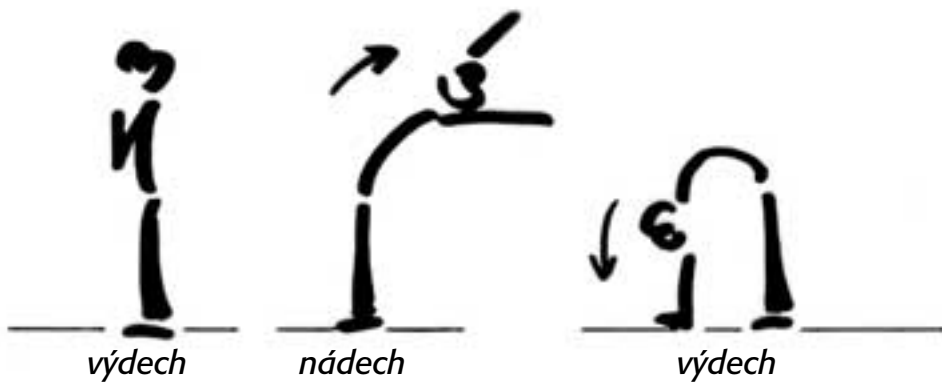
*Tak tedy: „Cvič, vař a někdy taky pař!“*

Broumov, 7. května 2005

TJ Slovan Broumov, ASPV - aerobic



## SÚRJA NAMASKÁR - POZDRAV SLUNCI



# Pomazánky

## ***Balkánská pomazánka***

100 g balkánského sýra, 100 g sýra Lučina, 50 g rostlinného tuku, 2 lžíce smetany nebo jogurtu, 1-2 vejce natvrdo, 50 g šunkového salámu, 100 g čerstvých paprik (červené, zelené), 60 g sladkokyselých okurek, pepř, sůl.

Rostlinný tuk vyšleháme s Lučinou a smetanou nebo jogurtem, přidáme nastrouhaný balkánský sýr, strouhaná vejce, drobně nakrájený šunkový salám, papriky a sladkokyselé okurky. Osolíme, opepříme a vše dobře promícháme.

## ***Fazolová pomazánka***

250 g teplých dobře uvařených bílých fazolí, 50 g pomazánkového másla, 2 prolisované stroučky česneku, loupáný sezam (množství podle chuti), sůl.

Fazole dvakrát umeleme zatepla na masovém strojku (nebo umixujeme), chceme-li mít pomazánku jemnou, prolisujeme přes síto. Metlou zašleháme pomazánkové máslo, prolisovaný česnek, sezam a ochutíme solí.

## ***Křenová pomazánka***

50 g pomazánkového másla, 1 lžička Krenexu nebo 2 lžíce strouhaného křenu, 2 lžíce citronové šťávy nebo sekaných lístků řeřichy seté.

## ***Mexická pomazánka***

250 g teplých dobře uvařených bílých fazolí, 50 g pomazánkového másla, 1/2 lžičky soli, 50 g rajského protlaku, malá strouhaná cibulka, 1 lžíce sekané petrželeové nati nebo řeřichy seté, 1/2 lžičky dobromysli, 2 lžíce oleje.

## ***Ostrá pomazánka z uzeného sýra***

200 g tvrdého uzeného sýra, 50 g rostlinného tuku, 2 lžíce krémové smetany, 60 g cibule, 100 g paprikových lusků (červené, zelené), 2 feferonky, sůl.

Rostlinný tuk vyšleháme, přidáme nastrouhaný tvrdý uzený sýr, krémovou smetanu, jemně nakrájenou cibuli a čerstvé papriky, rozsekané feferonky, trochu soli a vše promícháme.

## ***Pomazánka s kečupem***

Vejce uvaříme natvrdo. Bílky nasekáme na kousky, žloutky utřeme s pomazánkovým máslem, vmícháme kečup a tabasco. Pomazánku osolíme a opepříme a přidáme nakrájené bílky. Zdobíme ředkvičkovými výhonky a petrželkou. Obměna: se salámem, plnotučnou hořčicí nebo česnekem.

### ***Pařížská pomazánka***

100 g másla nebo rostlinného tuku, 350 g uzeného lososa v oleji (drť), několik kapek citronové šťávy, 100 g sýra Hermelín, 50 g čerstvých žampionů, 50 g jader vlašských ořechů, papriková vegeta, pepř.

Na ozdobu: petrželka, paprika, kapie, pomeranč apod.

Máslo nebo rostlinný tuk vyšleháme s rozmixovaným nebo jemně rozsekaným uzeným lososem v oleji a několika kapkami citronové šťávy. Přidáme nastrouhaný sýr Hermelín, na malé kostičky nakrájené čerstvé žampiony, drobně rozsekaná jádra vlašských ořechů, trochu paprikové vegety, špetku pepře a vše dobře promícháme. Mažeme na chuťovky, crackery a různé pečivo. Zdobíme petrželkou, sekanou pažitkou, kapií, kousky pomeranče, mandarinky, nakládanou kukuřičkou, ořechy apod.

### ***Pikantní pomazánka z Nivy***

150 g sýra Niva, 50 g rostlinného tuku, 2-3 lžíce smetany, 1 lžička pikantní hořčice, 1 lžička mleté papriky, sůl.

Rostlinný tuk vyšleháme s nastrouhanou Nivou, smetanou, dochutíme pikantní hořčicí, mletou paprikou, špetkou soli a vše dobře utřeme.

### ***Pomazánka z Baltických sardinek***

4 ks Baltických sardinek, 200 g sýra Lučina, 100 g sladkokyselých okurek, 100 g cibule, 30 g plnotučné hořčice, citronová šťáva, sůl, bílý pepř, 1/2 svazku čerstvého kopru.

V misce vidličkou rozmačkáme sardinky, přidáme k nim sýr Lučina, oloupanou a jemně nakrájenou cibulku a okapané okurky, lžící hořčice, citronovou šťávu, bílý pepř, rozsekaný čerstvý kopr a popřípadě sůl. Pomazánku lehce vymícháme a pak ji můžeme použít na chlebičky (navrch ještě ozdobit sardinkou), na chuťovky, ale také jako malé jídlo s pečivem nebo s chlebem.

### ***Pomazánka s česnekem***

Vejce natvrdo nadrobno rozkrájíme a ještě rozmačkáme vidličkou. Promícháme je s pomazánkovým máslem, přidáme utřený česnek a majonézu a prošleháme. Pomazánku natíráme na plátky rohlíku a zdobíme vlašskými jádry a dílky mandarinky nebo ji navršíme na silnější plátky salátové okurky a posypeme ochuceným nastrouhaným sýrem.

# WARM UP



*nádech - výdech*



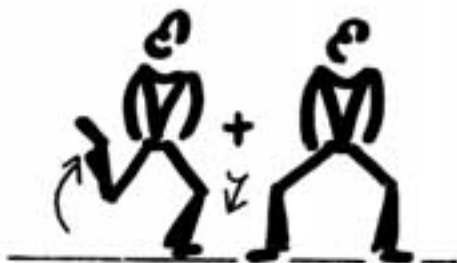
*kroužky ramenem vzad*



*side to side*



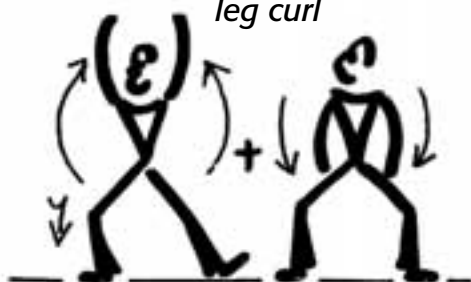
*side to side + kroužky ramenem*



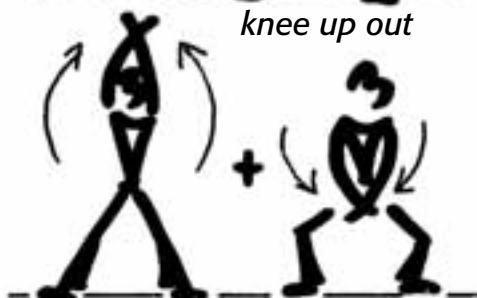
*leg curl*



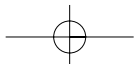
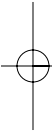
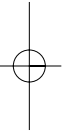
*knee up out*



*side tap*



*nádech - výdech*





# Masíčko

## **Bazalkové kuře se sýrovou omáčkou**

2 kuřecí prsa, 1 kelímek zakysané smetany, 3 různé tavené sýry (po 50 g), 4 žampiony, 1 menší cibule, hrst jader vlašských ořechů, 1-2 lžíce oleje, 1 bujonová kostka, 1 větší stroužek česneku, 1 lžička bazalky, sůl.

Na rozpáleném oleji zprudka osmahneme dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme na kostky nakrájené kuřecí maso a orestujeme. Maso podlijeme trochou vody, přidáme bujonovou kostku, prolisujeme česnek a ořechy dusíme pod pokličkou asi 5 minut. Pak vmícháme tavené sýry, plátky žampionů a bazalku a nakonec zakysanou smetanu, podle chuti případně osolíme a necháme krátce povařit. Podáváme s vařenými těstovinami.

## **Čína**

Na 300 g masa nebo salámu: 3-4 velké cibule, celá palička česneku, 1 lžička cukru moučka, 1 lžička maggi, 1/2 lžičky soli, 1 lžička solamylu, 2 lžíce kečupu, 2 lžíce oleje, 1 lžička kari, 1 lžička worchesteru.

Přidáme sáček ČÍNA – minutka. Vše smícháme a necháme do druhého dne uležet v lednici. Před dušením podlijeme trochou vody, dusíme pod pokličkou – často mícháme. Pokud by se připékalo, přidáme vodu.

## **Tajemství rytíře Friduše**

3/4 kg vepřové kýty, 1 lžička soli, 1 lžička mletého pepře, 1 lžička solamylu, 3 lžičky kečupu, 1 lžička worchesteru, 1 stroužek česneku, 1-2 lžičky pálivé papriky, 1-2 lžičky sladké papriky, 2 celá vejce, trochu majoránky.

Vše rozšleháme v misce. Plátky masa naklepeme a zasyrova obalíme v připravené marinádě, uložíme do misky a zbytkem marinády zalijeme. Takto připravené plátky přikryjeme pokličkou a necháme v chladničce uležet nejméně 24 hodin (až 3 dny). Masové plátky osmažíme na oleji, a to na každé straně 3 minuty. Jako přílohu podáváme hranolky, tatarku, volské oko, papriku, cibuli, okurku apod.

## **Musaka**

Umeleme 1 kg krkovice. Stejně množství cibule nakrájíme a dáme orestovat, pak přidáme mleté maso. Okořeníme solí, pepřem, grilovacím kořením a kořením mexiko. Necháme uležet do druhého dne. Přidáme buď zelené fazole nebo uvažené bílé, papriku, rajčata, zalijeme vejcem a upečené podáváme se zakysanou smetanou a jogurtem.

## ***Míchané řízky***

1/2 kg masa nakrájíme na tenké nudličky, 4 lžíce oleje, 1 lžíce kečupu, 1 lžíce hořčice, 2 lžíce solamylu, 3 celá vejce, 1-2 velké cibule, paprika, sůl, pepř, kari – vše smícháme a necháme odležet 12-24 hodin. Pečeme placičky.

## ***Benecký přírodní řízek***

Na lívanečníku uděláme bramboráky. Na pánvi opražíme po obou stranách vepřové porce masa (spíše menší). Připravíme si plátky sýra, volské oko. Skládáme na sebe bramborák, vepřové maso, plátek sýra a volské oko, bramborák a vše spojíme párátkem. Podáváme se zeleninovým salátem.

## ***Kuřecí roláda s Nivou a broskvemi***

1 větší vykostěné kuře, 250 g Nivy (nebo jiného pikantního sýra), 100 g másla, 1 plechovka broskví (půlek), 1 kostka slepičího bujonu, olej, mletý bílý pepř, sůl.

Vykostěné kuře opatrně rozklepeme na plát, osolíme, opepříme, potřeme Nivou rozetřenou se změkklým máslem a poklademe okapanými půlkami kompotovaných broskví. Masový plát stočíme do rolády, ovážeme ji motouzem nebo spícháme jehlami a opečeme ze všech stran na pekáčku na rozezhřátém oleji. Roládu zastříkneme bujonem připraveným z kostky, pekáč zakryjeme poklicí, vložíme do vyhřáté trouby a chvíli podusíme. Pak pekáč odkryjeme a roládu dopečeme dočervena za občasného podlévání zbylým bujonem. Vypečenou šťávu nezahušťujeme a podáváme k hotové roládě.

## ***Krůtí roláda s kopřivami***

900 g krůtích prsou, 1 miska mladých kopřiv, 2 stroužky česneku, 2 lžičky hl. mouky, vývar nebo voda na podlití, olej, mletý pepř, sůl.

Krůtí prsa rozřízneme a jemně rozklepeme paličkou na plát. Potřeme ho česnekem utřeným se solí a opepříme. Kopřivy pečlivě opereme, spaříme je vroucí vodou, scedíme, nasekáme nadrobno a rozprostřeme na maso. Plát stočíme do rolády, ovážeme ji motouzem nebo upevníme jehlami a opečeme ze všech stran na rozezhřátém oleji. Pak roládu přeložíme do pekáčku a dopečeme doměkka ve vyhřáté troubě. Během pečení roládu podle potřeby podléváme vývarem nebo vodou a přeléváme vypečenou šťávou. Upečenou roládu vyjmeme, výpek zaprášíme hladkou moukou, krátce orestujeme, zastříkneme vodou a takto zahuštěnou šťávu povaříme a podáváme k roládě nakrájené na plátky.

## ***Řízky naruby***

Kuřecí – vepřové maso naklepeme, osolíme, potřeme česnekem, obalíme ve strouhance a potom v rozšlehaném vejíčku. Namočené maso zprudka opečeme na oleji. Řízky rozložíme do pekáče. Na maso vrstvíme cibuli, rajčata a papriky – vše nakrájené na kolečka. Přiklopíme a dáme péci do trouby. Když je maso měkké, zalijeme kečupem, dochutíme vegetou. Podáváme s hranolkami nebo bramborem. Když nemáme zeleninu použijeme lečo.

## ***Kus Kus***

500 g libového vepřového masa nakrájíme na nudličky, 1 velkou cibuli na kolečka, 1 stroužek česneku na plátky. Na oleji orestujeme cibuli, česnek a nakonec přidáme maso. Dále přidáme očištěnou a nakrájenou zeleninu (mrkev, cuketu, kukuřici, celer, hrášek, pórek, rajčata a papriky). K zelenině přidáme rajský protlak, bobkový list, trochu kari a zázvoru, worchester, sójovou omáčku, trochu chilli nebo tatarku, sůl.

Vše podusíme doměkka, podáváme s chlebem, hranolkami nebo rýží.

# PRESTREČING



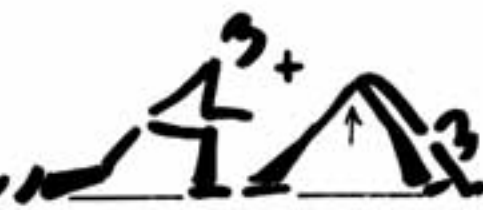
*přenesení váhy*



*přenesení váhy + opři o koleno*



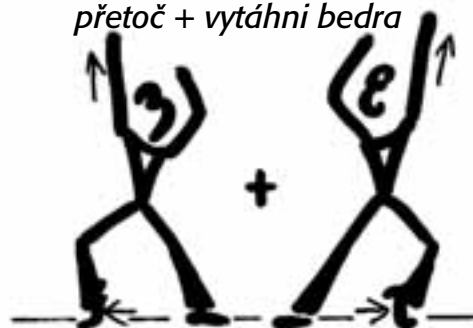
*hlubší podřep + zvedni špičku*



*přetoč + vytáhni bedra*



*zvedej paty střídavě*



*zvedej paty + paže*



*nádech, výdech - beder.oblast*



*kroužky rameny vzad*

# Těstoviny

## ***Těstoviny s omáčkou z Nivy***

300 g těstovin, 80 g Nivy, 50 g anglické slaniny, 250 ml mléka.

Jakékoliv těstoviny uvaříme v osolené vodě se lžící oleje. Po uvaření scedíme, porce rozdělíme na talíře a přelijeme omáčkou, kterou připravíme mezitím, než se uvaří těstoviny. Na kostičky nakrájíme anglickou slaninu a rozškvaříme ji na pánvi, přidáme rozdrobenou Nivu, zalijeme mlékem a necháme krátce povařit. Někdy pro změnu chuti lze přidat nhrubo nasekané vlašské ořechy.

## ***Mlsné těstoviny***

500 g tříbarevných těstovin, 200 g mozzarely, 150 g slaniny, 100 g strouhaného parmazánu, 3 papriky (červená, zelená a žlutá), sůl.

Těstoviny uvaříme v osolené vodě al dante (tvrdší na kus), slijeme je a smícháme s nakrájenou slaninou, paprikami a rajskou omáčkou. Směs dáme do zapékací mísy, poklademe plátky mozzarely, posypeme parmazánem a zapečeme 15-20 minut při teplotě 170°C.

Rajská omáčka: 1 konzerva loupaných rajčat, 1 rajský protlak, 2 cibule, 5-6 stroužků česneku, 2,5 dl vývaru, 3 lžíce olivového oleje, špetka oregana, několik kapek tabasca, mletý pepř, sůl

Najemno nakrájenou cibuli a česnek orestujeme na olivovém oleji. Přidáme rajský protlak, pokrájená loupaná rajčata, zalijeme vývarem, okořeníme oreganem, pepřem, solí a tabaskem a dusíme asi 15 minut.

## ***Rajčato-česnekové těstoviny***

1 sáček těstovin, 500 g tvrdších rajčat, 3 stroužky česneku, olivový olej, bazalka, rozmarýn, pepř, sůl.

Těstoviny uvaříme podle návodu na sáčku v osolené vodě s trochou olivového oleje. Přepůlená rajčata dáme slupkou navrch do grilu (nebo do trouby) a grilujeme tak dlouho, dokud slupka nepopraská. Pak slupku opatrně stáhneme, rajčata rozmačkáme a promícháme s prolisovaným česnekem, solí, pepřem, bazalkou a rozmarýnem. Hotové těstoviny přeléváme rajčatovou omáčkou.

## ***Špagety s krevetami***

350 g špaget, sůl, 1 lžíce oleje, 400 g syrových rozmrazených krevet, 200 ml bílého vína, 1 cibule, 200 g sterilovaných žampionů, 2 stroužky česneku, 1 zelená paprika, 2 lžíce sekané petrželky, čerstvě mletý černý pepř.

Nejprve dáme vařit do dostatečně velkého množství osolené vroucí vody špagety a přidáme ještě 1 lžíci oleje, aby se nám těstoviny neslepily. Vaříme asi 10 minut, poté stáhneme z ohně, sejmemе poklici, hrnec přikryjeme utěrkou a necháme ještě chvíli stát.

Krevety zalijeme bílým vínem a dáme na 2 minuty do mikrovlnné trouby (cca 800 W). Pokud mikrovlnku nemáme, postavíme kastrol na oheň, necháme přejít varem a ihned stáhneme z plotny. Krevety vyjmeme a odložíme stranou.

Do vinného vývaru vložíme oloupanou a nadrobno posekanou cibuli, sterilované okapané žampiony a omytou, očištěnou papriku bez semeníku, nakrájenou na kolečka, a vše asi 5 minut podusíme. Pak do vývaru vrátíme krevety, přidáme petrželku a společně podusíme ještě 3 minuty, osolíme a opepříme.

Slijeme špagety, rozdělíme na talíře a přelijeme krevetovou omáčkou. Ozdobíme petrželkou, koprem či pažitkou a podáváme.

## ***Špenátové těstoviny s avokádem***

1 sáček špenátových těstovin, 1-2 avokáda, 1 zakysaná smetana, 5 stroužků česneku, sůl.

Těstoviny uvaříme podle návodu na sáčku v osolené vodě s trochou olivového oleje. Rozmixujeme vyloupané avokádo, přidáme zakysanou smetanu, utřený česnek, sůl dle chuti a vše smícháme. Vytvořenou kašičku dáme na uvažené těstoviny, posypeme bazalkou a mletými oříšky.

## ***Šunkové makarony s rajčaty***

250 g makaronů, 2 cibule, 150 g šunky nebo šunkového salámu, 250 g rajčat, 2 lžíce oleje, svazek pažitky nebo cibulové natě, 300 g zakysané smetany, 2 vejce, 100 g tvrdého sýra, 150 ml mléka, 700 g sterilovaných loupáných rajčat, sůl, mletý pepř.

Makarony uvaříme v dostatečném množství osolené vody. Hotové scedíme a prolijeme teplou vodou. Omastíme lžící tuku a vmícháme pokrájenou pažitku. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno, šunku na nudličky. Rajčata roztvrdíme, vybereme z nich zrníčka a dužinu a pokrájíme na kousky. Na tuku zpěníme cibuli, přidáme šunku a rajčata podusíme. Zapékací misku vymažeme tukem. Dno vyložíme polovinou těstovin s pažitkou. Na ně navrstíme dušenou šunku s rajčaty a překryjeme zbylými těstovinami s pažitkou. Nakonec ještě zalijeme vejci, která jsme rozšlehali v zakysané smetaně. Posypeme strouhaným sýrem a zapečeme v troubě dozlatova.

Mezitím připravíme omáčku: oloupaná rajčata rozkrájíme a rozvaříme je s mlékem na hladkou kaši. Vmícháme pokrájenou pažitku a podle chuti osolíme a okořeníme. Omáčku podáváme zvlášť.

### ***Lasagne se šunkou a hráškem***

1 středně velkou cibuli, 1 mrkev (asi 150 g), 1 snítka řapíkatého celeru, 2 lžíce oleje, 200 g mletého masa, 2 lžíce rajského protlaku, 1/2 l zeleninového vývaru (z kostky), 1 plátek vařené šunky (asi 100 g), 200 g mraženého hrášku, sůl, pepř, špetku cukru, sladkou papriku, 50 g másla, 40 g hladké mouky, 200 ml šlehačky, 12 plátků nudlového těsta – lasagne, nastrouhaný muškátový oříšek, 80 g nastrouhaného parmezánu, zelenou petrželku.

Cibuli oloupeme, mrkev oškrábeme, řapíkatý celer opláchneme a vše nakrájíme na kostičky. V pánvi rozpálíme olej, mleté maso na něm opečeme, přidáme cibuli, mrkev, celer a smažíme dál. Přimícháme protlak, zalijeme 200 ml vývaru a za stálého míchání 10-15 minut vaříme. Přidáme šunku nakrájenou na kostičky a hrášek, pepř a sůl, přisladíme a okořeníme mletou paprikou.

V kastrolku rozpustíme 40 g másla, přidáme mouku a uděláme jíšku. Zalijeme 300 ml vývaru, šlehačkou a omáčku ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem.

Čtyři obdélníčky těsta lasagne urovnáme na dno vymaštěné ohnivzdorné misky, na ně navrstvíme 1/3 mletého masa, polijeme 1/3 omáčky a pokračujeme ve stejném pořadí. Horní vrstvu tvoří omáčka, povrch posypeme parmezánem a poklademe vločkami másla.

Lasagne pečeme 40 minut v předehřáté troubě (elektrický sporák 200°C / horkovzdušná trouba 175°C / plynový sporák stupeň 3), po prvních 20 minutách můžeme misku zakrýt. Hotový pokrm posypeme petrželkou.

### ***Špagety v pestré rajské omáčce***

1 červenou, žlutou a zelenou papriku, 250 g žampionů, 2 středně velké cibule, 1-2 stroužky česneku, 400 g špaget, sůl, 2 lžíce olivového oleje, 1 sklenice rajčat (850 ml), 1 svazek bazalky, 100 g dušené šunky, cayenský pepř, 75 g parmezánu nebo jiného tvrdého sýra.

Papriky opláchneme a vybereme jádřince. Pak je rozkrájíme na tenké plátky. Oloupeme cibule a česnek a nakrájíme nadrobno. Špagety uvaříme v osolené vodě. Mezitím rozehrějeme olej a opečeme na něm nakrájené žampiony. Hned je vyjmeme a pak na tomtéž oleji osmahneme cibulku a česnek. Přidáme rajčata a asi 5 minut povaříme. Nakonec vše rozmělníme na kaši. Přimícháme papriku a houby a vaříme dalších 5 minut.

Bazalku opereme a pár lístků si odložíme na ozdobení. Zbylou potom najemno nakrájíme a přidáme do omáčky. Šunku nakrájíme na širší proužky a necháme v omáčce prohřát. Nakonec osolíme a opeříme.

Špagety necháme okapat. Pokud máme tvrdý sýr vcelku, nastrouháme jej. Pak špagety s omáčkou dáme na mísu a posypeme sýrem. Ozdobíme zbylou bazalkou.

### ***Tortellini s bazalkovou omáčkou***

375 g sušených těstovin tortellini, sůl, pepř, 400 g žampionů, 1 cibuli, 75 g anglické slaniny, 3/8 l vývaru (z kostky), 200 ml smetany ke šlehání, 200 g mraženého hrášku, 1 svazek čerstvé bazalky, 50 g strouhané goudy, 30 g parmazánu, 2-3 lžíce světlé jíšky.

Tortellini vložíme do vroucí osolené vody a vaříme zprudka asi 12 minut. Žampiony očistíme, omyjeme a podle velikosti buď rozčtvrtíme nebo rozpůlíme. Cibuli oloupeme a najemno nakrájíme. Slaninu nakrájíme na kostičky a opečeme na pánvi dokřupava. Přidáme žampiony a cibuli a spolu opečeme. Zalijeme vývarem a smetanou ke šlehání. Přimícháme mražený hrášek a povaříme.

Bazalku opereme a několik lístků si odložíme na ozdobení. Zbylou nakrájíme na proužky. Do omáčky přidáme nakrájenou bazalku, 30 g goudy a 20 g parmazánu. Spojíme jíškou. Osolíme a opeříme.

Tortellini slijeme a upravíme na míse s omáčkou. Posypeme zbylým sýrem a ozdobíme lístky bazalky.

### ***Cannelloni plněné špenátem a šunkou***

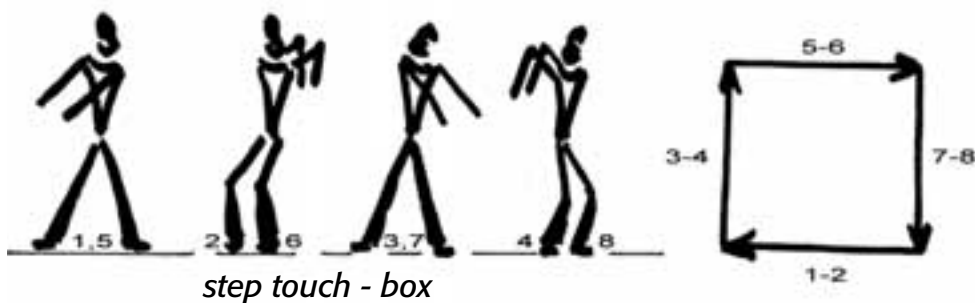
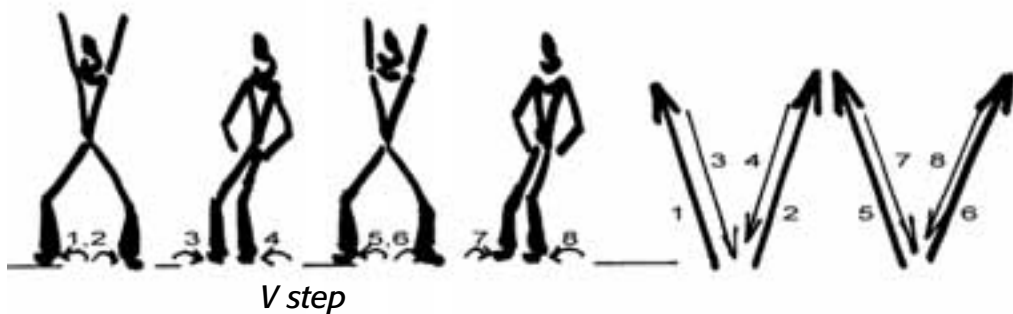
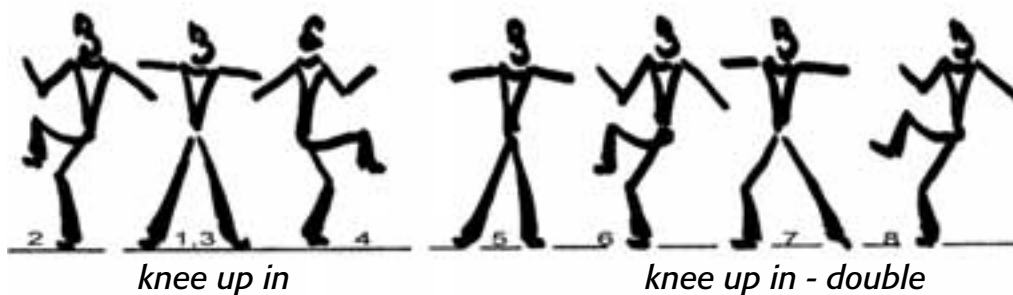
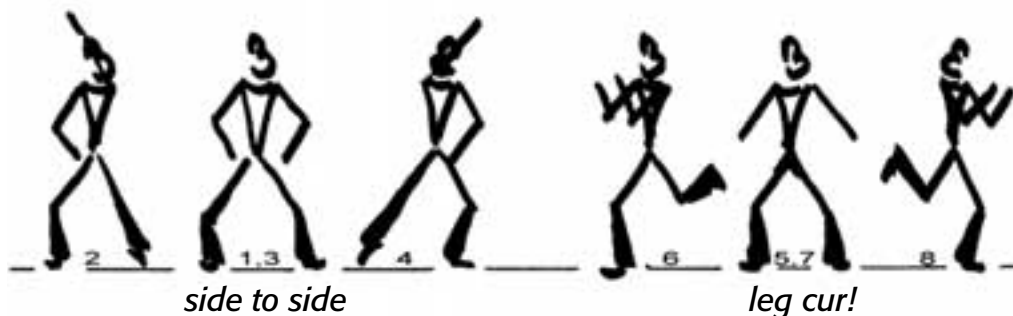
750 g listového špenátu, 1 stroužek česneku, 100 g dušené šunky, 3 lžíce olivového oleje, sůl, bílý pepř, 2 středně velké cibule, 1 sklenici rajčat (850 ml), 1 lžičku sušených provensálských bylinek, 4 lžíce strouhaného parmazánu, 12 cannelloni (velkých těstovinových závitků), tuk na vymazání formy, petrželku na posypání, pergamenový papír.

Špenát očistíme a důkladně propereme. Česnek oloupeme a prolisujeme. Šunku nakrájíme na kostičky. Rozehřejeme 2 lžíce oleje a česnek na něm orestujeme. Vložíme k němu špenát a přibližně 2 minuty promícháváme. Potom přidáme šunku, osolíme a výrazně dochutíme bílým pepřem. Směs necháme vychladnout.

Cibule oloupeme a nakrájíme na kostičky. V kastrolu rozpálíme 1 lžici oleje a cibuli osmahneme. Přidáme rajčata a necháme je asi 4 minuty podusit. Osolíme, opeříme a okořeníme provensálskými bylinkami. Nakonec přimícháme jednu lžici parmazánu. Cannelloni naplníme špenátovou směsí a skládáme do vymazaného pekáčku. Zalijeme rovnoměrně rajčatovou omáčkou a posypeme zbylým strouhaným parmazánem. Plněné cannelloni pečeme v předehřáté troubě (elektrický sporák 200°C / plyn stupeň 3) přibližně 40 minut. Můžeme přikrýt pergamenovým papírem. Hotový pokrm posypeme petrželkou.



# AEROBIC - 1. BLOK



## AEROBIC - 2. BLOK



*grape wine*



*lunge side - double*



*cross front*



*straddle march*

*jack 2x*

# Listové těsto

## **Cibulový koláč**

Listové těsto rozválíme do pečicí formy. Posypeme strouhankou a nasekanými mandlemi. 6 velkých cibulí nakrájíme na tenké plátky a poklademe je na těsto (2-3 cm vrstva). Posypeme na kostičky nakrájenou anglickou slaninou a zalijeme – 250 ml zakysané smetany, 1 vejíčko, sůl a pepř. Dáme zapéct do trouby na 20-30 minut.

## **Šneci**

Z listového těsta vyválíme placku. Potřeme plnotučnou hořčicí nebo kečupem. Poklademe krájeným salámem (měkký či tvrdý – dle chuti), posypeme strouhaným sýrem Niva a provensálským kořením. Placku smotáme do ruličky a nakrájíme na kolečka (cca 1 cm široká). Nakrájená kolečka poklademe na plochu na plech a potřeme vejíčkem. V troubě pečeme cca 20-25 minut.

## **Zeleninovo-sýrový závin**

1 balíček listového těsta, 360 g Cottage cheese bílý (dvě balení), 1 žloutek, 1 balíček mražené zeleninové směsi, 1 cibule, 1 stroužek česneku, máslo, mleté černé koření, sůl.

Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na másle. Poté přidáme zeleninovou směs a vše krátce podusíme. Dle chuti osolíme, opeříme a necháme vychladnout. Potom přidáme Cottage cheese bílý, rozetřený česnek a zamícháme. Můžeme přidat i vejce uvařené natvrdo, šunku a pažitku.

Na rozválené listové těsto natřeme připravenou zeleninovou směs, zavineme, potřeme žloutkem a dáme péct do rozpálené trouby na 30-40 minut při teplotě 180°C.

## **Žampionová roláda**

500 g listového těsta, 400 g žampionů, 4 vejce, 50 g másla, 5 lžic smetany, malý svazek zelené petrželky, 1 žloutek a 1 lžice mléka na potřetí, mletý pepř, sůl.

Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme očištěné nakrájené houby a podusíme je doměkka. Pak houby zahustíme vejci rozmíchanými ve smetaně, osolíme a opeříme a směs necháme vychladnout. Listové těsto rozválíme na pomoučeném válu na plát, potřeme ho připravenou směsí ve stejnoměrné vrstvě, posypeme nasekanou petrželkou a svineme do rolády nebo závinu. Povrch potřeme žloutkem rozmíchaným s mlékem a upečeme v dobře vyhřáté troubě dozlatova. Roláda chutná výborně teplá i studená.

## ***Koláč s Nívou***

300 g listového těsta, 200 g sýra Niva, 1 vejce, 3 lžice tvarohu, 2 lžice mléka, sůl, bílý pepř, žloutek na potření.

Nastrouhanou Nivu smícháme s ostatními přísadami. Z listového těsta vyválíme dvě kulaté placky. Jednu placku vložíme do koláčové formy, do které naklademe připravenou směs a přikryjeme druhou plackou z list. těsta. Povrch potřeme žloutkem, posypeme sezamovým semínkem, mákem apod. Zapečeme.

## ***Sýrový koláč se špenátem***

340 g listového těsta, 300 g špenátového protlaku, 200 g zakysané smetany, 100 g nastrouhaného sýru Gouda, 3 vejce, 1 menší cibule, 1 lžice oleje, 1 stroužek česneku utřený se solí, 1 lžička sušené petrželky, špetka kmínu, mletý bílý pepř.

Listové těsto rozválíme na pomoučeném válu na plát o síle 3 mm, vyložíme jim dno i boky hranaté nebo kulaté dortové formy s nízkými okraji a formu vložíme do chladničky.

Na rozpáleném oleji necháme zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme částechně rozmrzlý špenátový protlak a na mírném ohni a za častého míchání podusíme, aby byl špenát hustý. Pak ho odstavíme z ohně, ochutíme utřeným česnekem a pepřem a necháme vychladnout. Vejce vyšleháme do pěny, přidáme zakysanou smetanu a strouhaný sýr a vše rozmícháme dohledka. Dno koláčového korpusu potřeme vrstvou špenátu, zalijeme ho sýrovou hmotou, posypeme petrželkou a kmínem a v troubě vyhřáté na 200°C pečeme tak dlouho, až je povrch koláče hnědavý. Koláč podáváme teplý nebo studený.

## ***Šátečky z listového těsta***

1 balíček listového těsta, 500 ml mléka, 1 vanilkový pudink, cukr, čerstvé nebo kompotované ovoce (maliny, jahody, pomeranče, mandarinky, ananas, broskve).

Listové těsto rozválíme a rádýlkem nakrájíme na stejně velké čtverečky. Podle návodu na sáčku připravíme vanilkový pudink. Na čtverečky nanese vrstvu pudinku, pokryjeme čerstvým ovocem, zabalíme a upečeme.

## ***Mřížkový hruškový koláč (obměna jablka)***

1 balíček listového těsta, 650 g hrušek, hrst mandlí nakrájených na nudličky, meruňková zavařenina, šťáva z půlky citronu.

Dvě třetiny listového těsta rozválíme, vložíme na plech či do formy, propícháme vidličkou, potřeme zavařeninou, hustě poklademe plátky oloupaných hrušek a posypeme mandlemi. Ze zbylé třetiny těsta uděláme proužky, na koláč z nich naaranžujeme mřížku (na okrajích ji pevně vmáčkneme do těsta, aby neodsakovaly) a upečeme.

Když je koláč dopečený, rozeřejeme zbytek zavařeniny v troše vody s citronovou šťávou (můžeme přidat i trochu rumu) a ještě horký koláč hmotou potřeme nebo polejeme.

### ***Hrušky v žaluziích (obměna jablka)***

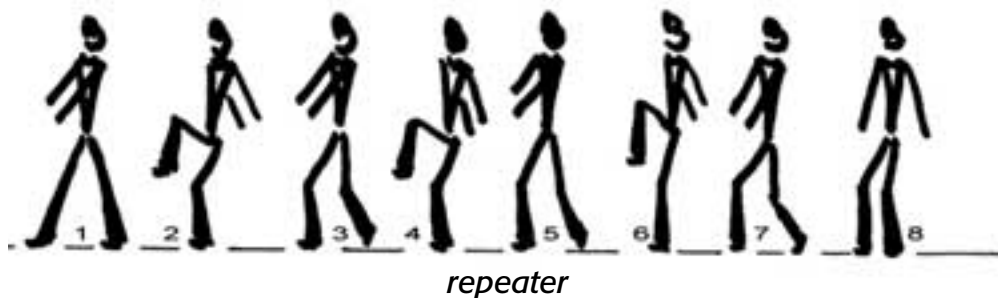
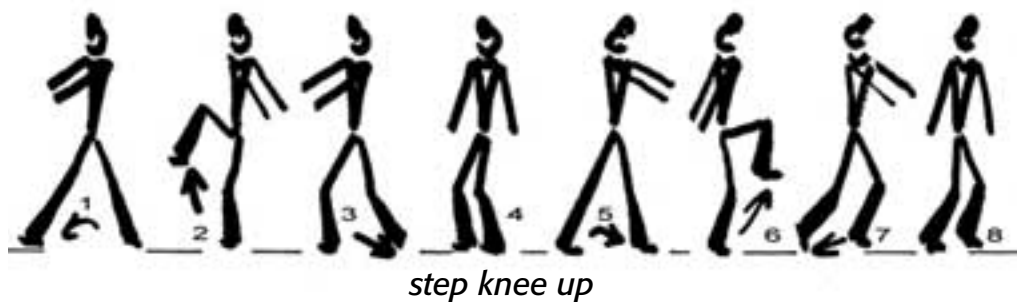
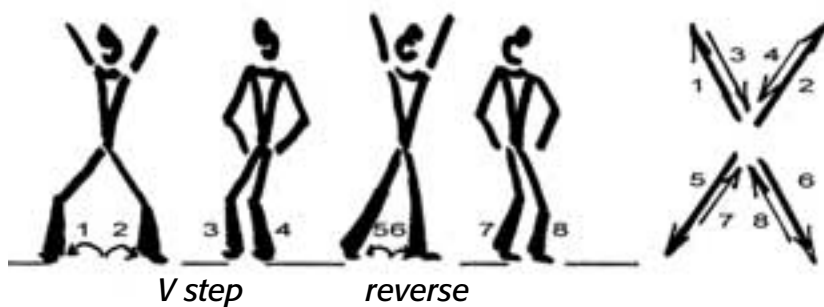
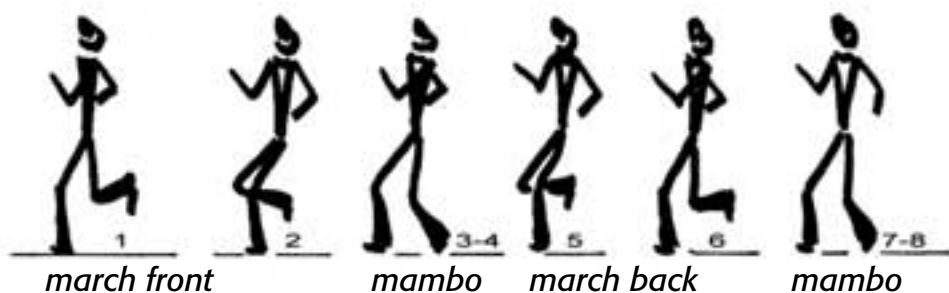
400 g listového těsta, 5 hrušek, 40 g rozinek, 80 g cukru, 1 vejce, 2 lžičky mléka.

Hrušky oloupeme, nakrájíme na plátky a promícháme s rozinkami a cukrem. Na vále rozválíme půlku těsta na obdélník asi 30x20 cm a přemístíme ho na plech. Druhou část těsta rozválíme na plát o velikosti 30x23 cm, přeložíme podélně na polovinu a nakrájíme nožem na proužky široké 1 cm: krájíme od ohybu, ale nedokrajujeme až na druhý konec (necháme okraj široký asi 2,5 cm). Náplň rozdělíme na plát těsta na plechu a necháme širší okraje. Vejce rozšleháme s mlékem a okraje jimi potřeme. Přeložený plát těsta dáme přehybem do středu a pak ho rozložíme po celé náplni. Okraje dobře přitiskneme k sobě. Koláč potřeme zbývajícím vejcem a při 200°C upečeme dozlatova.

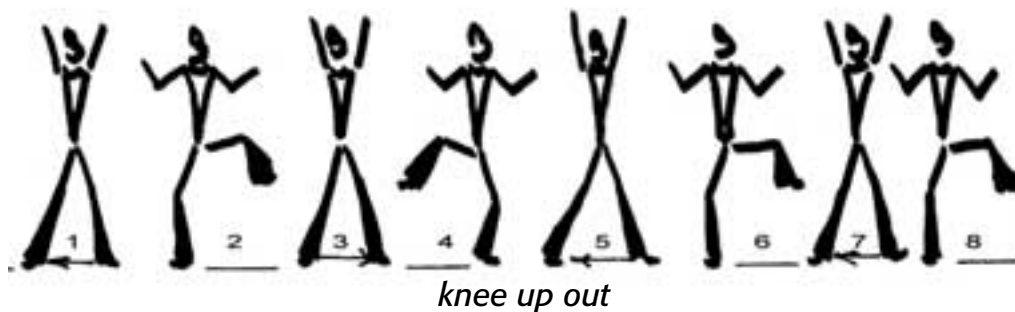
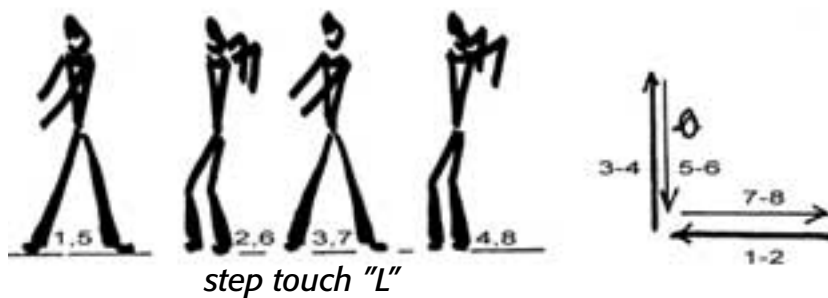
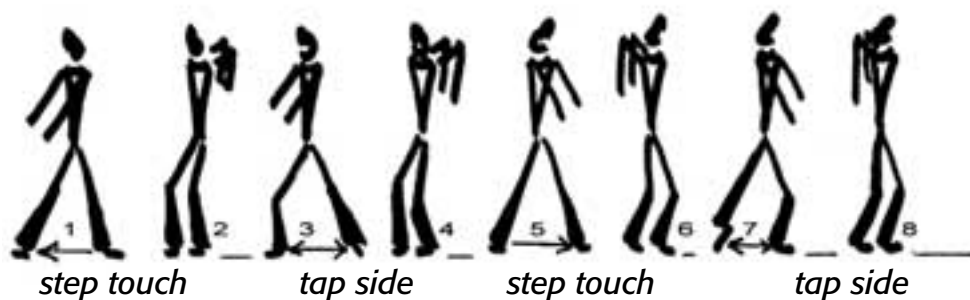
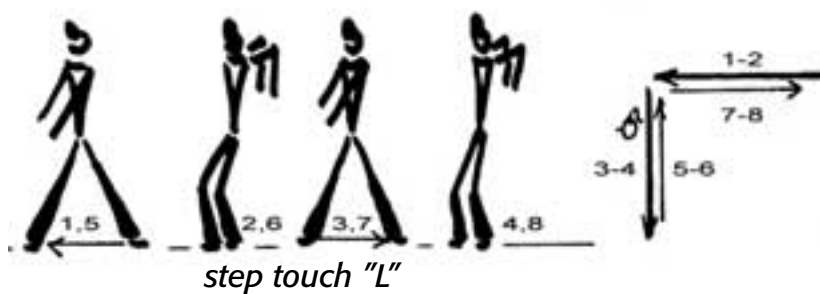
### ***Rohlíčky z listového těsta s olivou***

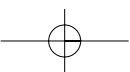
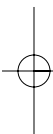
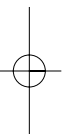
Těsto rozdělíme na 3 díly. Každý díl rozválíme na plát 45x10 cm a rozkrájíme na trojúhelníky. Na širší okraj položíme plátek šunky, olivu a nastrouhanou Nivu nebo plátek eidamu a k užšímu okraji stočíme.

## AEROBIC - 3. BLOK



# AEROBIC - 4. BLOK







## Různé

### ***Těsto na pizzu***

250 g hl. mouky, 1 vejce, 20 g droždí, 1/2 lžičky soli, 200 ml mléka, 2 lžice oleje.

### ***Těsto na pizzu z jogurtu***

2 bílé jogurty, 3 kelímky od jogurtu polohr. mouky, 2 vejce, 1 prášek do pečiva.

### ***Pizza grahamová (30 ks)***

1100 g grahamové mouky, 1100 g hl. mouky, 2 kostky kvasnic, 4-5 vajec, 400 ml oleje, 2 rovné lžičky cukru na kvásek, sůl, voda, kmín, lněné semínko, 500 g sýra na strouhání.

Mouku, sůl, kmín a semínko smícháme, přidáme kvásek a celá vejce. Rozředíme vodou a přidáme olej. Těsto nesmí být příliš tuhé. Necháme v teple vykynout 1 hodinu. Během kynutí 2x vymícháme. Rozdělíme na vymazaný plech, potřeme kořeněnou směsí, pak náplní a nvrch posypeme strouhaným sýrem. Pečeme ve vyhřáté troubě (200°C) asi 20 minut.

Kořeněná směs: olej, česnek, kečup, sojová omáčka, hořčice, bazalka, sůl, pepř, drcený kmín, tymián, oregano.

Špenátová náplň: na oleji zpěníme cibuli, přidáme utřený česnek, orestujeme, podlijeme vodou a přidáme kostku zmraženého špenátu. Osolíme, podusíme a zahustíme maizenou.

### ***Francouzská bábovka***

300 g hl. mouky nasypeme do mísy a vytvoříme důlek. 150 ml vlažného mléka, lžička cukru a 20 g droždí přidáme do mísy a na teplém místě necháme vzejít kvásek. Poté přidáme 0,8 dcl oleje, 1 vejce, 1/2 lžičky soli, 1 lžička provensálského koření – vše smícháme v řidší těsto a necháme vykynout. 15-20 ks vypeckovaných černých oliv nakrájíme na čtvrtky, 120 g slaniny (může být i libovější) nakrájíme na kostičky a vmícháme do vykynutého těsta. Těsto vložíme do tukem vymazané bábovky a necháme ještě jednou vykynout. Pečeme v předehřáté troubě cca 20 minut při 220°C.

## ***Karbanátky z ovesných vloček***

Ovesné vločky, 1 vejce, strouhaný sýr cihla nebo Niva, sůl, pepř, grilovací koření.

Ovesné vločky spaříme horkou vodou a necháme 15 minut odležet. Přidáme vajíčka, pokud je hmota řidší přidáme strouhanku. Poté strouhaný sýr, vegetu, sůl, pepř a grilovací koření. Z hmoty tvoříme placičky a smažíme na oleji. Můžeme přidat i uzeninu nebo vločky ochutit jako bramboráky. Podáváme se špenátem nebo zeleninovým salátem.

## ***Plněné bramborové smažené knedlíky***

Bramborové těsto: 500 g brambor, 150 g hr. mouky, 100 g cukru, 1 vejce, sůl.

Nádívka: 150 g pečeného masa nebo uzeniny, 1 lžíce strouhaného sýra cihla, 1 cibule, 1 stroužek česneku, vegeta – vše nakrájíme a osmažíme na oleji – sýr přidáme až na závěr.

Z těsta nakrájíme čtvrtky, které plníme náplní a vytvoříme knedlíky. Poté je namáčíme v rozšlehaném vejci a strouhance a smažíme na oleji dozlatova. Podáváme se špenátem, chutná i studené.

## ***Bramborová omeleta s pórkem***

500 g vařených brambor, 2 lžíce oleje, sůl, mletý pepř, tuk na vymazání pekáčku, 2 pórký, 8 vajec, petrželku na zdobení.

Brambory nakrájíme na tenké plátky. Na pekáčku si rozeřjeme olej, plátky brambor opečeme po obou stranách. Ochutíme solí a pepřem. Pórek očistíme, omyjeme a nakrájíme na kolečka, vmícháme mezi brambory a celé zalijeme rozmíchanými vejci. V předehřáté troubě pečeme 10 minut. Servírujeme nakrájené na kousky a posypané petrželkou. Chutná teplé i studené.

## ***Pikantní muffiny se šunkou***

200 g syrové šunky, 2 svazky pažitky, 300 g polohr. mouky, 4 lžičky prášku do pečiva, špetka soli, 80 g másla, 2 vejce, 125 ml mléka a podmáslí, 1 lžička naložených kuliček zeleného pepře.

Šunku nakrájíme na kostičky. Pažitku omyjeme, osušíme a nadrobno nastříháme. V míse dobře promícháme mouku s práškem a solí. V malé pánvičce na mírném ohni rozpustíme máslo. Vejce rozšleháme s mlékem a podmáslím a vše společně s máslem postupně za stálého míchání přidáváme k mouce. Do těsta zapracujeme na kostičky nakrájenou šunku, pažitku a zelený pepř. Plech na muffiny vytřeme tukem. Formičky plníme těstem jen asi ze 2/3. Pečeme ve vyhřáté troubě 20-30 minut.

## **Špenátový nákyp**

1 veka, 100 ml mléka, 100 ml smetany, sůl, muškátový květ, 3 vejce, 120 g uzeného masa, 200 g mraženého listového špenátu, tuk a strouhanka do pekáče.

Veku nakrájíme na kostičky, které nasucho opražíme v troubě. Z vajec oddělíme žloutky od bílků. Mléko rozmícháme se smetanou a osolíme. Přidáme špetku muškátového květu a vidličkou zašleháme žloutky. Touto směsí přelijeme opraženou veku. Uzené maso rozkrájíme. Listový špenát necháme povolit, lehce jej vyždímáme a nahrubo nasekáme.

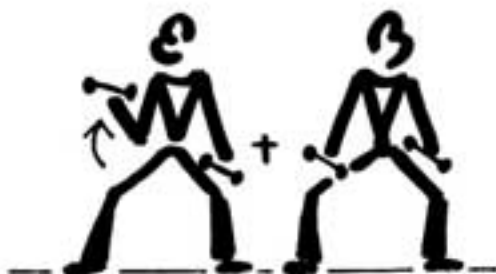
Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Špenát pak promícháme s vekou, přidáme uzené maso a nakonec vylehčíme sněhem z bílků. Pekačec vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Dáme do něj špenátovou směs a pečeme v předehřáté troubě při mírné teplotě asi 25-30 minut. Nádivku podáváme teplou se zeleninovým salátem, ale výborná je i studená.

## **Špenátová roláda**

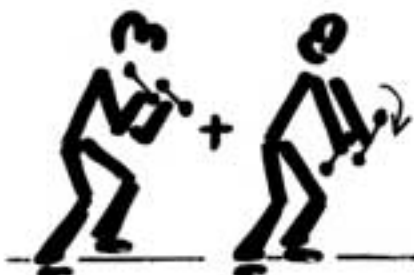
1 balíček mraženého špenátového protlaku, 3 vejce, 250 g měkkého tvarohu, 100 g Nivy (nebo jiného sýra s výraznou chutí), 100 g krémové zakysané smetany, 3 lžíce hr. mouky, česnek podle chuti, tuk na vymazání a strouhanka na vysypání plechu, sůl.

Špenát necháme povolit, smícháme ho se žloutky rozšlehanými se solí a lehce vmícháme mouku a ušlehaný sníh z bílků. Těsto rozetřeme na pomaštěný a strouhankou vysypaný plech (nebo plech vyložený papírem na pečení) a ve vyhřáté troubě pečeme asi 15 minut. Upečený horký plát překlápíme na navlhčenou utěrku a podélně svineme do rolády. Mezitím rozšleháme Nivu s měkkým tvarohem a zakysanou smetanou, osolíme a ochutíme rozetřeným česnekem. Vychladlý špenátový plát opět rozvineme, potřeme připravenou náplní, stočíme do rolády a před podáváním necháme v chladu odležet.

# POSILOVÁNÍ S ČINKAMI



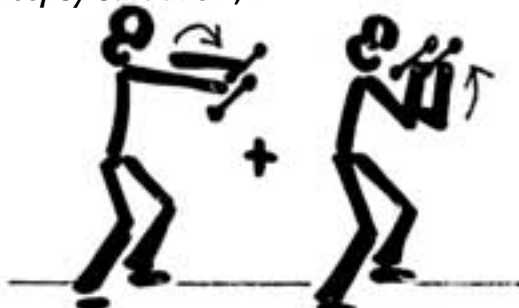
*bicepsy - střídavě P, L*



*bicepsy - oba současně*



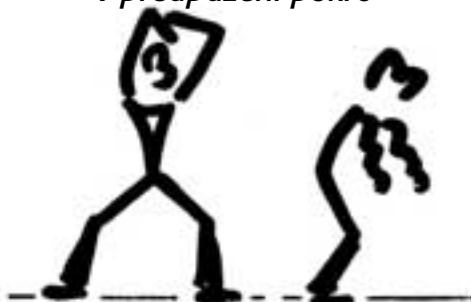
*side to side + bicepsy střídavě P, L*



*v předpažení pokrč*



*tricepsy - činka za rameno*



*strečing*

*uvolnění*

# Saláty

## **Hermelínový salát**

1 hermelín, 1/2 lžice hustého bílého jogurtu, 2 lžičky nastrouhaného jablka, 1/2 vejce natvrdo, sůl, mletý bílý pepř, 1 list hlávkového salátu, drcený pepř, ředkvičkové a mungo výhonky, mletá červená paprika.

Seřízíme vrchní část hermelínu, vnitřek opatrně vydlabeme, rozmícháme s jogurtem, jablkem a drobně nakrájeným vejcem. Osolíme, opepříme a promícháme. Listem hlávkového salátu vyložíme hermelín a naplníme ho salátem, který posypeme pepřem a ředkvičkovými a mungo výhonky. Zbylou vrchní část hermelínu nakrájíme na kousky, částečně je obalíme v mleté paprice a zapícháme do salátu.

## **Hildin pochoutkový salát**

Skleničku sterilovaného červeného zelí propláchneme a nadrobno nakrájíme. Přidáme 3 natvrdo uvařená vejce nastrouhaná na hrubém struhadle a 200 g nastrouhaného salámu Junior. Vše osolíme, opepříme, vmícháme 1 zakysanou smetanu a malou majolku.

## **Lehký bramborový salát**

400 g vařených brambor nakrájíme na kostky, osolíme, opepříme. Přidáme 1 cibuli nakrájenou na kolečka, 1 strouhaný Hermelín, 100 g žampionů, 200 g kysaného zelí, 100 g nakrájené šunky. Promícháme, přidáme 1 bílý jogurt, 2 stroužky prolisovaného česneku. Necháme 2 hodiny odležet.

## **Mrkvový salát s jablky**

500 g mrkve, 2 navinulá jablka, 2-3 stroužky česneku, 1 Lučina, trošku mléka, sůl, citronová šťáva.

Očištěnou mrkev jemně nastrouháme, promícháme s prolisovaným česnekem a ihned zakapeme citronovou šťávou. Po krátkém odležení přidáme nahrubo nastrouhaná jablka. Salát promícháme s lučinou zředěnou mlékem a dochutíme solí a citronovou šťávou. Můžeme posypat sekanými ořechy.

## **Salát z vařených mrkve**

1 kg mrkve, 1 velká cibule, tatarská omáčka, 100 g bílého jogurtu, sůl, pepř, pažitka nebo petrželka.

Vařenou mrkev nastrouháme na větší kapky, přidáme k ní drobně nastrouhanou cibuli a ostatní přísady. Salát se podává vychlazený a odležený.

### ***Pikantní zelný salát***

1 velké čínské zelí, 1 feferonka, 1 lžice sójové omáčky, 1/2 lžičky mletého zázvoru, 1 lžice plnotučné hořčice, 1 lžice octa, 1 lžice olivového oleje, cukr, 1 sáček pražených oříšků kešu nebo buráků, sůl.

Zelí rozpůlíme, odstraníme vnější listy a košťál a nakrájíme na nudličky. Pak ho po vrstvách skládáme do větší mísy (každou vrstvu posolíme a pocukrujeme). Nakonec zelí zatížíme a necháme 2 hodiny odstát. Feferonku rozřízneme, odstraníme jádérka a posekáme na malé kousky. Zelí promícháme, přidáme feferonku a ostatní suroviny, znovu pořádně zamícháme a dáme ještě na 1 hodinu do chladu. Nakonec posypeme oříšky.

### ***Salát s vejci a tuňákem***

1 hlávkový salát, 3 vejce natvrdo, 3 rajčata, 1 paprika, 1 konzerva tuňáka v oleji, 1 cibulka s natí.

Zálivka: 5 lžic oleje, 1 lžice hořčice, šťáva z 1/2 citronu, 1 lžička cukru, sůl, pepř.

Salát natrháme, promícháme s nakrájenými rajčaty, paprikou, cibulkou a tuňákem a obložíme čtvrtkami vajec. V malé misce rozmícháme hořčici s cukrem, solí, pepřem a citronovou šťávou, za stálého míchání pomalu přilijeme olej. Vzniklou zálivkou přelijeme salát.

### ***Sójový salát***

400 g vařených sójových bobů, 1 kyselá okurka, 1 cibule, 50 g rajského protlaku, 3 lžice sójové omáčky, 2 lžice hořčice, 1 lžička cukru, 3 lžice olivového nebo slunečnicového oleje, 1/2 lžičky libečku, sůl.

Cibuli nakrájíme a zpěníme na oleji. Přidáme rajský protlak, sójovou omáčku, hořčici, cukr a libeček a osmahneme. Osolíme a podle potřeby rozředíme vodou. Okurku nakrájíme na kostičky, přidáme sóju a promícháme s rajským protlakem.

Salát je pikantní chuti a má vysokou výživovou hodnotu.

### ***Těstovinový salát se zelím a kuřecím masem***

1/4 kg těstovin (vrtule, mušle), 1/4 kg hlávkového zelí, 1/4 kuřete (prsa).

Těstoviny uvaříme a necháme vychladnout. Zelí nakrájíme. Kuřecí maso nakrájíme na kostičky a na oleji zprudka osmahneme do měkka. Posypeme solí, kořením čubrica a vegetou. Necháme vychladnout. Potom vše smícháme a ochutíme ještě vegetou, čubricou i solí.

Můžeme podávat s tatarskou omáčkou.

### ***Waldorfský kuřecí salát***

500 g červených jablek nakrájených na kostičky, 3 lžíce citronové šťávy, 1,5 kelímku nízkotučné majonézy nebo jogurtu, 1 celer, 4 pokrájené šalotky, 1 rozetřený stroužek česneku, 100 g nasekaných vlašských ořechů, 250 g vařeného kuřecího masa, 1 hlávkový salát, plátky jablek a vlašské ořechy na ozdobení, pepř, sůl.

Jablka, vařené kuřecí maso a lehce povařený celer nakrájíme na kostičky. Zakápneme citronovou šťávou, přidáme posekanou šalotku, prolisovaný česnek, majonézu a ořechy, podle chuti osolíme a důkladně promícháme. V chladu necháme asi 30 minut uležet. Mísu vyložíme listy hlávkového salátu a na ně naaranžujeme kuřecí směs. Opepříme a ozdobíme plátky jablek a vlašskými ořechy.

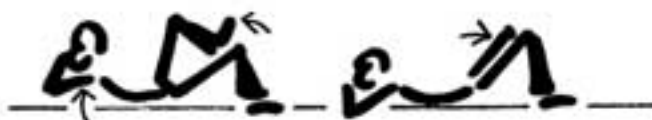
## POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ



*zvedej trup - ruce za hlavu*



*zvedej trup - ruce na hrudníku*



*zvedej trup ke kolenu - střídavě P, L*



*zvedej křížem - P loket, L koleno*



*podsažuj pánev, ruce na hrudníku*



*zvedej trup koleno 90°*



# Moučníky ovocné

## Ananasové řezy

1 plechovka ananasu, 2 hrnky hl. mouky, 1 hrnek cukr moučka, 1 hrnek ořechů (kokos), prášek do pečiva, 2 žloutky – vše smícháme dohromady (i šťávu).

Krém: 1-2 tvarohy (Lučina), 1/3 másla, 1 hrnek cukr moučka, vanilkový cukr. Posypeme ořechy.

## Banánové řezy

Těsto: 3 žloutky, 180 g cukr krupice, 150 g hl. mouky, 1/2 prášku do pečiva, 2 dcl oleje, 1 dcl vody, 2 lžíce kakaa, ze 3 bílků sníh.

Krém: 3 dcl mléka, 1 vanilkový pudink, 250 g másla, 4-5 banánů, moučkový cukr dle chuti.

Navrch čokoládová poleva.

Banány pokrájíme na kolečka a pokapeme citronem. Buchtu namažeme slabě krémem, poklademe banány. Navrch dáme zbytek krému, necháme zatuhnout a potom polijeme čokoládovou polevou.

## Dunajské vlny

330 g hl. mouky, Hera, 5-6 vajec, 180 g cukru, necelý prášek do pečiva.

Utřeme tuk s cukrem, přidáme postupně jedno vejce po druhém a třeme. Vmícháme mouku s práškem do pečiva. Polovinu těsta rozetřeme na vymazaný plech. Do druhé poloviny přidáme 2 lžíce kakaa a 5 lžic cukru a rozetřeme na světlé těsto. Poklademe meruňkami a pečeme.

Krém: 250 g másla, 5 lžic cukru, 1 pudink, 1/2 l mléka + navrch čokoládová poleva.

## Hraběňčiny řezy

400 g polohr. mouky, 250 g tuku, 150 g cukru, 4 žloutky, 3/4 prášku do pečiva.

Ze všeho umícháme těsto. 1/3 vložíme do lednice a zbytek na vymazaný plech. Navrch strouhaná jablka, rozinky, ořechy, cukr, skořice, sníh ze 4 bílků a 1/3 těsta z lednice nastrouháme navrch.

### ***Jablkový moučník s pudinkem***

1 balíček (500 g) listového těsta, 1 balíček dětských piškotů, nastrouhaná jablka, cukr, skořice, vanilkový pudink (uvařený), vejce na potření.

Listové těsto rozválíme, jednu polovinu dáme na plech, poklademe piškoty, nastrouhanými jablky, posypeme cukrem, skořicí a zalijeme uvařeným pudinkem. Na pudink položíme druhou polovinu těsta, potřeme ji rozšlehaným vejcem a v troubě vyhřáté na 200°C upečeme dozlatova.

### ***Jablečná rychlovka***

4 vejce, 1 1/2 sklenice cukru, 1 vanilkový cukr, 2 sklenice polohr. mouky, prášek do pečiva, 1 lžice sody, 8-12 strouhaných jablek – vše smícháme, nalejeme na plech a upečeme.

### ***Jablečné lasagne***

18 plátků lasagní, 1 lžice másla, 1 lžice cukru, 1 lžička skořice, trochu soli a oleje, máslo na vymazání misky.

Náplň: 3 jablka, 600 g oloupaných a nastrouhaných jablek, 400 g tučného tvarohu, 2 vejce, 70 g cukru, 1 dl smetany, 1 dl mléka, 1 lžice citronové šťávy.

Nastrouhaná jablka rozvaříme na hustou kaši, promícháme je s 30 g cukru a citron. šťávou a necháme vychladnout. Vejce smícháme s tvarohem, smetanou, mlékem a zbylým cukrem a prošleháme. 3 oloupaná jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na plátky.

Lasagne uvaříme v osolené vodě s trochou oleje, necháme okapat.

Dno máslem vymazané zapékačské misky poklademe dvěma vrstvami vařených lasagní, potřeme tvarohovým krémem a jablečným pyré a poklademe plátky jablek. Zakryjeme je vrstvou tří lasagní, opět potřeme krémem a jablečným pyré, obložíme plátky jablek a zakryjeme vrstvou lasagní. Takto připravíme ještě jednu vrstvu krému, pyré a ovoce a nvrch položíme lasagne ve dvou vrstvách na sebe. Poklademe plátky másla, posypeme cukrem a skořicí a zapečeme v troubě na 180°C.

### ***Litý koláč s ovocem***

420 g polohr. mouky, prášek do pečiva, 250 g másla (rozehřát), 1/4 l studeného mléka, 2 vejce, 250 g cukru.

Moučka: 5 lžic hl. mouky, 5 lžic cukru, vanilkový cukr, lžička skořice, máslo.

Vše zamícháme, nalijeme na vymazaný plech, poklademe ovocem, posypeme moučkou.

### ***Mandarinkové řezy***

Těsto: 250 g másla, 250 g cukru, 4 vejce, 400 g polohr. mouky, 1 vanilkový cukr, 1/2 prášku do pečiva, 1 plechovka mandarinek bez šťávy.

Natřeme na vysypaný plech a poklademe 2 plechovkami mandarinek bez šťávy. Upečeme.

Horké polijeme asi polovinou šťávy z kompotu s citronem.

### ***Limonádové řezy***

Těsto: 3 vejce, 150 g cukru, 8 lžíc oleje, 450 g polohr. mouky, prášek do pečiva, 1 limonáda (0,33 l).

Poleva: 80 g másla, 200 g cukr moučka, 3 lžíce rumu, 3 lžíce kakaa.

Vejce utřeme s cukrem a olejem, po částech přidáváme střídavě prosátou mouku s práškem do pečiva a limonádu. Těsto nalijeme na tukem potřený a moukou vysypaný plech, vložíme do trouby a upečeme. Máslo utřeme s cukrem, rumem a kakaem dohladka. Vzniklou polevu rozetřeme na upečené, ještě horké řezy.

## UVOLŇOVACÍ CVIKY



*vzpor klečmo - cílený vdech do břicha a do beder*



*vzpor klečmo - střídavě upaž L, P ruku*



*vzpor klečmo - vytáčeš chodidla a hlavu vpravo a vlevo*



*vzpor klečmo - protáhni P ruku, L nohu*

# *Moučníky krémové, pudinkové*

## **Be-be buchta**

160 g cukru, 4 vejce, 160 g polohr. mouky, špetka soli, 1/2 prášku do pečiva.

Vše smícháme a nalijeme na vymazaný plech.

Krém: svaříme 3 vanilkové pudinky v 1 litru mléka, cukr přidáme dle chuti (málo).

Do horkého pudinku zašleháme 150 g másla a vše nalijeme na piškot, vlažné poklademe sušenkami Be-Be jednu vedle druhé a pokapeme rumem.

Navrch – čokoládová poleva.

## **Karamelová buchta**

Piskotové těsto: 5 žloutků – našleháme, přidáváme 4 lžíce vroucí vody, 1 lžíce oleje, přidáme 250 g cukru a opět šleháme. Lehce vmícháme sníh z bílků a 250 g polohr. mouky s 1 lžičkou prášku do pečiva. Pečeme na 170-180°C.

Krém: 1 Salko vaříme ve vodní lázni 2-3 hodiny, 1 vanilkový pudink + 350 ml mléka uvaříme bez cukru (nebo 2 + 700 ml). Vychladlé ušleháme dohromady, přidáme rozměklé máslo (1-2 ks).

## **Krémové řezy s pomerančem**

Těsto: 120 g tuku, 120 g cukru, 3 vejce, 120 g polohr. mouky, 120 g solamylu, 4 lžíce vody, prášek do pečiva.

Tuk utřeme s cukrem, přidáme kůru z 1 pomeranče a střídavě vmícháme vejce a vodu, potom mouku, solamyl a prášek do pečiva.

Krém: 400 ml mléka, 25 g vanilkový pudink, 100 g tvarohu, 50 g cukr moučka, 150 ml šlehačky.

Uvaříme pudink, který smícháme s tvarohem a přidáme nastrouhanou kůru z pomeranče a cukr. Korpus potřeme meruňkovou zavařeninou, nanese tvarohový krém a ušlehanou šlehačku.

## **Míša řezy**

6 žloutků, 2 lžíce oleje, 6 lžic cukr moučka, 1 vanilkový cukr, 4 lžíce vody – dáme do šlehače, dobře utřeme a přidáme: 5 lžic polohr. mouky, 1/2 prášku do pečiva, sníh ze 6 bílků.

Nádivka: 2 tučné tvarohy, 1 máslo, 200 g cukr moučka, 100 g strouhaných ořechů.

Poleva: 1 čokoláda na vaření, 80 g tuku (Omega).

## **Medovo-ořechové řezy**

Těsto: 500 g hl. mouky, 200 g cukru, 200 g Hery, 2 vejce, 2 lžíce medu, 2 lžičky sody rozmícháme ve 2 lžících mléka.

Zaděláme těsto, rozdělíme na 2 díly, vyválíme placky. Jednu placku upečeme dozlatova na vymazaném a vysypaném plechu 15-20 minut.

Na druhou placku ještě syrovou si připravíme ořechy – 250 – 350 g – půlky, čtvrtky, 80 g cukru, 120 g másla, 3 lžičky medu – vše na pánvi osmahneme dozlatova, ještě horké naklademe na placku a dáme péct.

Krém: 1,5 skleničky mléka, 2 lžíce hl. mouky, 2 lžíce solamylu, 100 g cukru – povaříme jako pudink, dáme vychladit, pak přidáme 200 g másla a šleháme. Nakonec přidáme šťávu z půlky citronu.

Na první placku nakapeme rum, namažeme krém. Na to položíme druhou placku s ořechy a též pokapeme rumem. Necháme uležet 24 hodin v chladu a krájíme malé řezy.

## **Medovník**

Těsto: 2 vejce, 250 g cukr moučka – zamícháme, 2 lžíce medu, 1/2 lžíce sody, 1/2 lžíce octa, 2 hrnky hl. mouky i více, aby se nelepilo na vál.

Zpracujeme v těsto, necháme odležet nejlépe přes noc. Rozdělíme na dvě části. Vyválíme dva pláty na pečicí papír (podle plechu). Upečené pláty po délce rozpůlíme na 4 půlky.

Krém: 3 kysané smetany, 100 g hrubě krájených vlašských ořechů, podle sladkosti do každé smetany 1 lžíci cukr moučka. Ořechy rozdělíme rovnoměrně na 3 kys. smetany.

Vychladlý plát potřeme 1 kys. smetanou s ořechy. Stejně tak s 2. a 3. plátem. 4. plát přiklopíme a necháme proležet. Navrch šlehačka a strouhaná čokoláda.

## **Mraky**

150 g sádla, 1/4 l vody – sádlo a vodu vaříme a postupně vmícháme 150 g hl. mouky. Necháme vychladnout do vlaha a vmícháme 6 vajec (jedno po druhém). Těsto rozdělíme na 2 díly a rozetřeme na 2 dobře vymazané plechy – pečeme ve velmi horké troubě.

Krém: 1/2 l mléka, vanilkový cukr, 100 g polohr. mouky – umícháme kaši. Přidáme 1 máslo, 100 g cukru, 4 žloutky.

Navrch pocákáme čokoládou.

## ***Ořechové řezy***

Těsto: 4 žloutky, 250 g cukru – utřeme, 7 lžic vařené černé kávy (možno i trochu „logru“), 100 g hl. mouky, 1/2 prášku do pečiva, 100 g polohr. mouky, 100 g mletých ořechů, nakonec sníh ze 4 bílků.

Krém: 200 g másla, 150 g cukru – utřeme a do toho vmícháme zchladlou kaši ze 1/4 l mléka, 3 lžic hl. mouky, vanilkový cukr a 50 g strouhaných ořechů. Na krém poleva.

Poleva: 100 g 100% tuku, 1 čokoláda na vaření – dohledka rozpustíme a rozmícháme (možno použít 3/4 čokolády a 1 lžici kaka).

## ***Pražský moučník***

300 g polohr. mouky, 200 g cukru, 4 vejce, 5 dl mléka, 2 kelímky zakysané smetany, 1/2 hrnku oleje, 1/2 hrnku vody, prášek do pečiva, 1 čokoládový pudink, 1 vanilkový cukr, 2 lžice krystalového cukru.

Utřeme vejce s cukrem, olejem a vodou. Přidáme polohr. mouku s práškem do pečiva, dobře promícháme a těsto vlijeme na vymazaný plech. Pudink uvaříme s mlékem a cukrem podle návodu, přelijeme jím těsto a pečeme 20-25 minut v troubě vyhřáté na 180 °C. Ještě horký upečený moučník přelijeme smetanou oslazenou vanilkovým a krystalovým cukrem a necháme vychladnout.

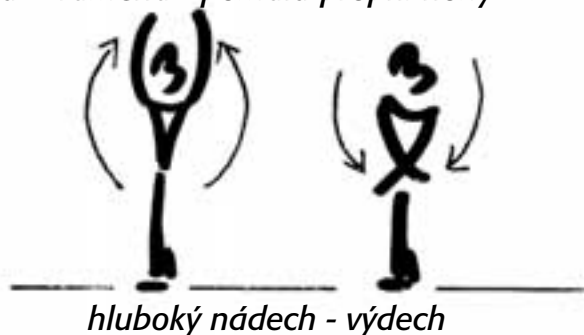
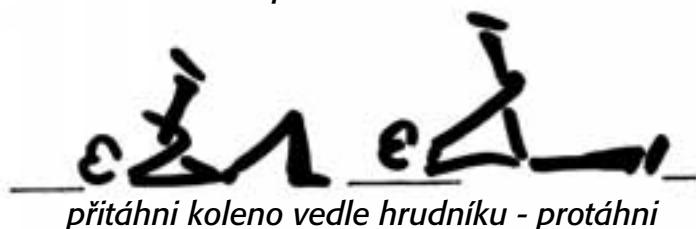
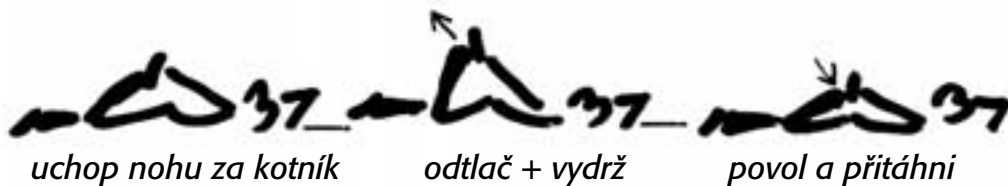
## ***Punčový kokosový řez***

150 g hl. mouky, 200 g cukr moučka, 6 vajec, 1 lžici vlažné vody, trochu prášku do pečiva.

Vejce vyšleháme s cukrem a vlažnou vodou do husté pěny. Vmícháme mouku s práškem do pečiva. Rozetřeme na vymazaný, moukou vysypaný plech a upečeme. Vychladlý plát potřeme punčovou nádivkou. Smícháme 2 balíčky pomletých piškotů se 3 lžicemi rybízové marmelády, 1 dl rumu a trochou šťávy.

Na punčovou nádivku rozetřeme kokosový krém. Do 1/4 l vařícího mléka nasypeme 200 g kokosové moučky, odstavíme. Rozšleháme 250 g másla se 100 g cukr moučka, přidáme vychladlou kokosovou směs. Moučník polijeme čokoládovou polevou.

## STATICKÝ STREČING





# Moučníky různé

## **Americké celozrnné placičky**

200 g pšeničné celozrnné mouky, 100 g ovesných vloček, 100 g cukru, 70 g Hery, 2 vejce, 50 g mandlí, šťáva z 1 citronu, 1 lžička prášku do pečiva, 1 lžička jedlé sody, čokoláda na strouhání a kandované ovoce.

Nejdříve nasucho opražíme vločky, dáme do igelitového sáčku a podrtíme válečkem. Vejce, tuk a cukr utřeme, přidáme celozrnnou mouku se sodou a práškem, ovesné vločky a citr. šťávu.

Na vymazaném plechu tvoříme hromádky – placičky a ty ozdobíme praženými oloupanými mandlemi, nastrouhanou čokoládou a kandovaným ovocem. Upečeme.

## **Babiččiny polenské mrkvánky**

300 g polohr. mouky, 200 g hl. mouky, 100 g másla, 100 g cukru, 2 žloutky, 50 g droždí, 1 lžice sádla, 80 g máku, 80 g sezamových semínek, 40 drcených fenyklových zrněk, mléko podle potřeby, 1 bílek, sůl.

Mrkvová náplň: 500 g mrkve, 150 g cukru, 100 g másla, 1 vanilkový cukr – mrkev očistíme, nastrouháme najemno a promícháme s krystalovým a vanilkovým cukrem. Směs podusíme na másle a necháme vychladnout.

Z rozdrobeného droždí, trochy vlažného mléka, mouky a cukru připravíme kvásek. Jakmile vykyne, promícháme ho s oběma druhy mouky, přidáme žloutky, cukr, podle potřeby mléko, rozpuštěné vychladlé máslo, drcený fenykl, sůl a zpracujeme těsto, které necháme vykynout. Pak z něj utvoříme menší bochánky, které naplníme mrkvovou směsí a zabalíme podobně jako buchty. Naskládáme je do sádlem vymazaného pekáče, potřeme bílkem, posypeme mákem nebo sezamovým semínkem a upečeme do zlatova při teplotě 180°C.

## **Cuketová buchta**

Těsto: 350 g strouhané cukety, 350 g polohr. mouky, 300 g cukru (je možné přidat balíček vanilkového cukru), 2 vejce, 4 lžice oleje nebo rozpuštěného tuku (máslo, Hera), prášek do pečiva.

Různé způsoby dochucení:

- 2 balíčky skořicového cukru,
- 2 lžice instantního kakaa a rozinky,
- 4 lžice kokosu či oříšky.

Povrch upečené buchty posypat:

- kokosem,
- mandlemi,
- polít čokoládou.

## ***Cuketový nákyp pro zmlsané***

2 cukety, 500 g jablek, 250 ml mléka, 2 lžíce cukru, trochu skořice, 2 lžíce krupice, 3 vejce, 200 ml smetany, podle chuti rozinky či sušené nebo kandované ovoce, tuk a strouhanka na vysypání formy.

Cukety nastrouháme a podusíme v mléce, přidáme drobně nakrájená jablka, cukr a skořici a rozdusíme. Přisypeme krupici a ještě čtyři minuty provaříme. Vylepšíme rozinkami nebo sušeným ovocem, částečně ochladíme, vmícháme žloutky a opatrně i sníh z bílků. Zapékáme ve vymazané, strouhankou vysypané formě. Naporčujeme a podáváme s rozpuštěným máslem nebo smetanou.

## ***Koláč z křehkého těsta s dýní***

250 g hl. nebo polohr. mouky, 1 lžička prášku do pečiva, 30 g cukr moučka, 70 g strouhaných ořechů, 125 g Hera, 2 lžíce mléka nebo vody.

Drobenka: 80 g polohr. mouky, 80 g cukru, 60 g tuku, 30 g strouhaných ořechů.

Náplň: 700 g dužiny z dýně bez jader, 100 ml sladké smetany, 50 g cukru, 1 vanilkový cukr, 1 lžíce skořice, 1/2 lžičky zázvoru, na špičku nože mletého hřebíčku, citronová šťáva.

Zpracujeme vláčné těsto a necháme v chladu jednu hodinu odležet. Mezitím zpracujeme drobenku. Dýni nakrájíme na kousky, vložíme je do spařovacího košíčku a nad párou vaříme do změknutí. Těsto rozválíme a vyložíme jím koláčovou formu, okraje vytáhneme, vložíme do trouby na 200°C a dobleda zapečeme. Ve smetaně promícháme cukr a koření. Dýni rozprostřeme na těsto, zalijeme smetanou, vložíme zpět do trouby a asi 15 minut pečeme. Potom koláč posypeme drobenkou a při horním ohřevu dopečeme.

## ***Mrkvová bábovka s polevou***

375 g mrkve, 200 g másla, 175 g cukru, 1 vanilkový cukr, špetka soli, 4 vejce, 400 g polohr. mouky, 75 g mletých lískových oříšků, prášek do pečiva, 3-4 lžíce mléka, 125 g cukr moučka, 1 bílek, 1-2 lžíce mletých pistácií, marcipánové mrkvičky na ozdobení, tuk a strouhanka do formy.

Mrkev oloupeme a nahrubo nastrouháme. Máslo, cukr, vanilkový cukr a sůl utřeme do pěny. Postupně přidáme vejce. Mouku smícháme s mletými lískovými oříšky i práškem do pečiva a přisypeme do tukové směsi. Přilijeme mléko a nakonec vmícháme strouhanou mrkev.

Těstem naplníme vymazanou a vysypanou formu (obsah 2 l). Pečeme v předehřáté troubě asi 1 hodinu. Upečenou bábovku vyjmeme z trouby a necháme ve formě trochu zchladnout. Potom ji vyklopíme a necháme zcela vychladnout.

Moučkový cukr utřeme s 1 bílkem a bábovku polevou polijeme. Posypeme pistáciemi a ozdobíme mrkvičkami. Necháme dobře ztuhnout.

## ***Opilý František***

250 g Hery, 250 g cukr moučka, 6 žloutků – všechno ušleháme.

120 g polohr. mouky, 1 1/2 lžíce kaka, prášek do pečiva, sníh ze 6 bílků.

Zamícháme a nalijeme na vymazaný a strouhankou vysypaný plech. Upečenou placku potřeme marmeládou, poklademe meruňkami, zasypeme sekanými ořechy, polijeme rumem a čokoládovou polevou.

## ***Ořechové řezy s jablky***

140 g tuku (máslu nebo Hera), 140 g cukr moučka, 140 g mletých vlašských ořechů, 4 žloutky, 140 g hl. mouky, prášek do pečiva – stačí polovina, 750 g jablek.

Všechny přísady (mimo jablek) spojíme v těsto a nanese na plech. Mokrou rukou rozetřeme asi ve vrstvě 1,5 cm. Upečeme ve vyhřáté troubě dorůžova.

Oloupaná a rozdušená jablka necháme vychladnout a potom rozetřeme na vlažné těsto. Na jablka dáme sníh ze 4 bílků ušlehaný dohusta s cukrem (množství cukru dle chuti). Dáme znovu do mírně vyhřáté trouby a jakmile sníh zrudne, je vše hotovo.

## ***Rebarborový koláč***

500 g hl. mouky, prášek do pečiva, 175 g tuku, 125 g cukru, sůl, citronová kůra, 1 vanilkový cukr, 2 vejce, 2-3 lžíce mléka.

Náplň: 1 kg rebarbory, 250 g cukru, 1 pudink, 2-3 lžíce kys. smetany, 50 g tuku, 3 vejce.

Rebarboru nakrájíme a prosypeme cukrem, necháme odkapat šťávu do druhého dne. Vykapanou šťávu doplníme vodou do 1/2 l a svaříme s pudinkem a smetanou – do horkého dáme tuk a vejce.

Těsto vypracujeme, vložíme jej na vymazaný plech a okraje vytáhneme nahoru. Na těsto nalijeme uvařenou hmotu a na ni rozprostřeme nakrájenou rebarboru. Upečené polijeme máslem, možno i pocukrovat.

## ***Reveňový koláč s kaší***

1/3 l mléka, 3 lžíce krupice, lžíce cukru.

Těsto: 70 g cukru, 1 žloutek, 210 g polohr. mouky, lžíce prášku do pečiva, 2 lžíce mléka, 300 g reveně, cukr, skořice.

Nejprve uvaříme hustou kaši. Necháme vychladnout. Utřeme tuk, cukr, žloutek, přidáme mouku s práškem do pečiva až jako poslední. Těsto rozetřeme stejnoměrně do vymazané kulaté formy nebo na plech. Na těsto dáme prochlazenou kaši. Posypeme tenkými plátky reveně, cukrem a skořicí. Upečeme. Ke konci pečení připravíme sníh a navršíme na placku. Dáme do trouby oschnout.

## UVOLNĚNÍ KRČNÍ PÁTEŘE



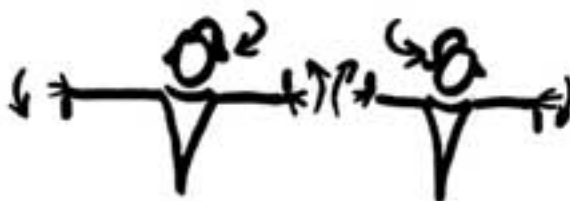
*předklon hlavy a mírný záklon*



*úklon hlavy- vpravo, vlevo*



*otočení hlavy - vpravo, vlevo*



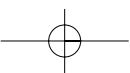
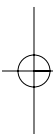
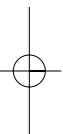
*rotace hlavy a paží*



*zatlač rukou*

# ***OBSAH***

1.	<i>Úvod</i>	
2.	<i>Pomazánky</i>	5
3.	<i>Masíčko</i>	9
4.	<i>Těstoviny</i>	13
5.	<i>Listové těsto</i>	19
6.	<i>Různé</i>	25
7.	<i>Saláty</i>	29
8.	<i>Moučníky ovocné</i>	33
9.	<i>Moučníky krémové, pudinkové</i>	37
10.	<i>Moučníky různé</i>	41



*Tisk: RETIP s.r.o., Červený Kostelec*

*cvič a vař*

*Realizace – TJ Slovan Broumov, 2005*

*[www.sweb.cz/aeborumov](http://www.sweb.cz/aeborumov)*

*[aebroumov@seznam.cz](mailto:aebroumov@seznam.cz)*