

✓ K Valentýnu od srdce

Blíží se 14. únor – svátek svatého Valentýna. Podle anglosaské tradice je to den zamilovaných, svátek lásky. Všichni, kdo chtějí lásku oslavit, si v tento den dávají svou vzájemnou náklonnost najevo malým dárkem nebo alespoň přáníčkem. Vzhledem k tomu, že tento svátek našich „srdečních záležitostí“ slavíme pouze jednou do roka, skoro se zdá, jako bychom na své srdce mysleli také maximálně jednou ročně.

Stejně jako milovaná osoba, i naše srdce je pro nás důležité, a zaslouží si proto naši pozornost a neustálou péči - za to, co pro nás celý život dělá. Že nevíte tak docela přesně, co všechno to je?

Pokud se o svém srdci chcete dozvědět pár faktů nebo zjistit, kdo a jak Vám může pomoci naučit se o své srdce lépe starat, zkuste nové, v rámci celosvětové kampaně vytvořené webové stránky www.milujsvesrdce.cz

A na webových stránkách Flory jsme pro Vás připravili „Valentýnskou sekci“, z níž můžete poslat své lásce netradiční valentýnské přáníčko. Nabízíme malou „ochutnávku“:



A jaký by to byl svátek bez nějaké té pochoutky! Vždyť láska často prochází žaludkem ☺

Horké pomeranče se zmrzlinou

Potřebujeme: 2 pomeranče, šťávu z poloviny pomeranče, lžičku medu, lžičku Flory, lžičku citrónové šťávy, 2 lžičce portského vína, špetku mleté skořice, snítky čerstvé máty, vanilkovou zmrzlinu nebo zmražený tvaroh s ovocem

Postup: Pomeranče zbavíme kůry, nakrájíme na tenké plátky a odstraníme pecky. Pomerančovou a citrónovou šťávu dáme na pánev, přidáme med, Floru, portské víno, skořici a zahříváme. Necháme chvíli vařit do zhoustnutí. Poté přidáme plátky pomerančů a krátce v omáčce podusíme. Horké plátky pomerančů přeléváme omáčkou a zdobíme vanilkovou zmrzlinou. Na závěr dozdobíme snítkou čerstvé máty.



Marinované krevety v chilli oleji a zázvoru s ananasovým chutney a bazalkovým olejem

Potřebujeme: 150 g krevet, 2 dcl ananasového džusu, 200 g ananasu, 10 g medu, zázvor, chilli, listy hlávkového salátu, olivový olej Bertolli Extra Vergine, sůl, bílý pepř, bazalka

Postup: Krevety opečeme na olivovém oleji a naložíme do předem připravené směsi z olivového oleje, soli, chilli, zázvoru a bílého pepře. Ananas oloupeme, zbavíme tvrdého středu a 1/3 rozvaříme s ananasovým džusem. Po vyvaření tekutiny rozmixujeme na pyré a přidáme na drobné kostičky nakrájený zbylý ananas. Dochutíme strouhaným zázvorem, chilli, medem a solí. Bazalku osmahneme a rozmixujeme s olivovým olejem. Krevety podáváme na chutney podložené listem hlávkového salátu a pokapané bazalkovým olejem.



✓ *Cesta do hlubin (nejen) dětského mozku*

Mozek dítěte se sice nejvíce vyvíjí do puberty, nervové spoje ale vznikají v mozku i v dospělosti – nové schopnosti tedy získáváme neustále. Duševní vývoj závisí na tom, jak mu člověk sám pomáhá. Duševnímu vývoji prospívá dostatek spánku a odpočinku, pohybové aktivity, působení okolí, ale také např. čtení nebo v případě dětí hraní si. Nedílnou součástí je i vhodná strava s dostatečným obsahem omega-3 nenasycených mastných kyselin. Přirozeným zdrojem omega-3 je maso tučných ryb, kterých je však ve středoevropské stravě dlouhodobě nedostatek. Máme pro Vás jeden tip: na trhu je nový rostlinný tuk obohacený o látky, které podporují duševní vývoj – Rama Idea!



Rama Idea! obsahuje omega-3 nenasycené mastné kyseliny omega-3 DHA a ALA a vitaminy skupiny B. Každodenní používání Ramy Idea! nabízí velmi jednoduchou a přirozenou cestu, jak zvýšit příjem těchto látek, které mají vliv na duševní vývoj. Doporučená denní dávka Ramy Idea! je 20 gramů, což odpovídá zhruba dvěma namazaným krajícům chleba. Když svým dětem i sobě takto namažete chléb, za týden zkonsumujete tolik pro Váš organizmus prospěšných látek, jako byste zkonsumovali jednu rybu týdně.