

✓ Pro Tvé srdce i srdce těch druhých

Již více než desetiletí se Flora věnuje prevenci srdečně-cévních onemocnění. Snaží se ukázat cestu ke zdravějšímu srdci a poradit, jak se ke svému vlastnímu srdci chovat lépe.

Nový projekt Flory vznikl ve spolupráci s Nadačním fondem „Moderní léčba arytmií“, který je účinným pomocníkem při zkvalitňování vysoce specializované medicínské péče na Klinice kardiologie IKEM. Myšlenkou celého projektu je snaha pomoci těm, kdo se už přiblížili k onomu pomyslnému bodu, kdy začínají opravdové srdeční zdravotní problémy. Pro přesnou diagnostiku je v takové situaci nejvhodnější tzv. Holterův monitorovací systém EKG. Tento malý přenosný přístroj, který na sobě pacient nosí nepřetržitě buď 24 hodin nebo celých 7 dní, zaznamenává srdeční impulzy v průběhu běžných denních činností a dokáže odhalit poruchy srdečního rytmu, které se nemusí objevit na jednorázovém záznamu EKG.

Přístroj je velice praktickým pomocníkem při správné diagnostice. Flora se proto rozhodla spolu s Nadačním fondem, a zejména s vaší pomocí, minimálně jeden takový přístroj zajistit. Od 10. dubna do 20. května letošního roku bude z každé zakoupené krabičky Flory věnován finanční příspěvek ve výši 25 haléřů na koupi Holterova monitorovacího systému. Cena rostlinného tuku se pro spotřebitele nemění. Průběh celé akce i aktuální přehled o tom, kolik peněz již bylo vybráno, můžete sledovat prostřednictvím webových stránek www.milujsvesrdce.cz a www.flora.cz. Kupte si Floru – postaráte se tak o několik srdcí najednou!



✓ Naučte se (lépe) péct

Také vám připadá, že nejlepší buchty a cukroví umí vaše babička a neexistuje jediná šance, jak se jí vyrovnat? Máme pro vás tip.

V sobotu 14. dubna 2007 startuje celorepublikový projekt „Hera Sobotní škola pečení“. Jedná se o kurz určený všem, kteří se chtějí zdokonalit v pečení a lépe proniknout do tajů pekařského a cukrářského řemesla. V sedmi sobotních lekcích, konaných v průběhu roku ve vybraných dětských domovech, pod vedením předních odborníků cukrářského umění můžete zvládnout tradiční, sváteční, slané i sladké pečení.

Vše si vlastnoručně vyzkoušíte, společně s lektorem připravíte a upečete. O hotové dobroty se podělíte s dětmi z dětských domovů a bohatou výslužku si odnesete i domů. Všechny dětské domovy navštíví patronka projektu, herečka Petra Špindlerová, která přímo v rámci kurzu bude všechny recepty natáčet na DVD. Vzniklá kuchařka bude pro všechny zájemce běžně ke koupi na podzim – vše, kromě výrobních nákladů, bude odváděno na speciální účet a rozděleno mezi zúčastněné dětské domovy.



Kurzy proběhnou v dětských domovech v Budišově nad Budišovkou, Nechanicích, Písku, Praze, Pyšelech, Šumperku, Ústí nad Labem a Zlíně. Detailní informace najdete na www.skolapeceni.cz či na telefonním čísle 844 222 844. Přijďte na kurz, naučte se něco nového a navíc přispějte dobré věci!

✓ **Několik tipů na Velikonoce**

Velikonoce jsou svátky jara a dobré jídlo k nim patří takřka neodmyslitelně. Nabízíme Vám možnost, jak oživit velikonoční stůl.

Celerová pomazánka

Na 2 porce potřebujeme:

½ celeru, 100 g sterilovaných okurek, 50 g šunky, 5 lžic bílého jogurtu, 20 g Flory, 1 mrkev, 2 vejce, 100 g tvrdého sýra, sůl, pepř, česnek, celozrnné rohlíky, kapii a zelenou petrželku na ozdobu.

Postup:

Očištěný celer nastrouháme najemno. Přidáme nastrouhanou mrkev a sýr, osolíme, přidáme koření kari a prolisovaný česnek, okurky a šunku (obojí nakrájené na drobné kostičky). Vše promícháme s bílým jogurtem a Florou, osolíme, opepříme a necháme v chladu uležet. Poté namažeme na kolečka celozrnného rohlíku, ozdobíme kouskem kapie a snítkou zelené petrželky.

Avokádo plněné vejcem

Na 2 porce potřebujeme:

1 zralé avokádo, 1 vejce uvařené natvrdo, olivový olej Bertolli Extra Vergine a balzamikový ocet na ochucení, mletý pepř, sůl, čerstvou pažitku a kapii.

Postup:

Omytá avokáda podélně rozřízneme, vyjmeme pecku a částečně lžičkou vydlabeme dužinu, kterou smícháme s nadrobno pokrájenými vejci, osolíme, opepříme a přidáme trochu oleje a octa. Touto směsí naplníme půlky avokáda, ozdobíme pažitkou a červenou kapií.

Přejeme Vám krásné a pohodové Velikonoce!

