**ZE ZAHRÁDKY**

**Recepty v kontrastu: Jó, třešně zrály…**

**Zdeněk Pohlreich, Café Imperial Praha**

**VIŠŇOVÝ / TŘEŠŇOVÝ CRUMBLE**

**Suroviny:** 350 g višní nebo třešní bez pecek, 150 g vloček, 30 g másla, špetka himalájské soli, 1 lžíce cukru, 1 lžíce mandlové mouky, 3 lžíce strouhané hořké čokolády, 3 lžíce kokosu.

**Postup:** Formičky vymažeme máslem. Do pekáče nasypeme vločky, vložíme i kousek másla, himalájskou sůl, trochu cukru a vypracujeme drobenku. Nezapomeňte i na trochu mandlové mouky, která je bezlepková. Do mísy přisypeme nastrouhanou hořkou čokoládu, višně a strouhaný kokos. Višně dáme do formy a na ně položíme drobenku. V troubě pečeme na 180 stupňů. Počkáme, až se drobenka zapeče, dostane barvu a višně se rozehřejí.

**Milena Hrušková, ZŠ Nadějkov**

**BUBLANINA**

**Suroviny** (podle velikosti plechu): 1 hrnek cukru krupice, ½ hrnku oleje, 2 vejce, 1 hrnek mléka, 2 hrnky polohrubé mouky, vanilkový cukr, prášek do pečiva.

**Postup:** Plech vymažeme olejem. Nám se tady osvědčil olejový sprej, který se dá běžně koupit a je to opravdu užitečná věc. Ušleháme vejce s cukrem. Přidáme prášek do pečiva, mléko, mouku, vanilkový cukr a vyšleháme v husté těsto. To pak poklademe ovocem (nemusí to být jen třešně, ale třeba i maliny nebo jiné ovoce) a pečeme asi půl hodiny v troubě při 150 stupních. Kolegyně má doma recept na bublaninu s jogurtem, který může udělat piškot ještě vláčnější.

**Zdravotní okénko: Proč mít třešně na zahradě?**

Třešně jsou známé jako bohatý zdroj vitamínů A, B, C a K. Obsahují také jód (mají ho více než ryby), vápník, železo, draslík, hořčík, fosfor, sodík i zinek. Jódu mají dokonce víc než rybí maso. V třešních si lidské tělo najde i mnoho prospěšných antioxidantů, ovocné kyseliny a flavonoidy. Jejich význam pro zdraví lidí je naprosto nezpochybnitelný, i když i k tomuto poznání muselo lidstvo dojít. Vyloženě vřele se doporučují lidem trpícím dnou, neboť mají výraznou schopnost snižovat koncentraci kyseliny močové v těle. Známý je i anestetický účinek konzumace třešní na klouby a pomáhá i lidem trpícím revmatem. V neposlední řadě umějí třešně čistit ledviny a játra a pomáhají i v očistě trávící soustavy.

 Léčitelé doporučují podstoupit v sezoně třešní třídenní detoxikační kůru s konzumací výhradně tohoto pozoruhodného a velice oblíbeného ovoce. Nové výzkumy naznačují i velmi pozitivní vliv třešní na potíže s cukrovkou a ochranu cév a srdce. **(pš)**