

Helena Šulcová

Zábavná
příručka (ne)jen
pro ženy

A woman with long brown hair and a wide-eyed, open-mouthed expression of surprise or excitement. She is wearing a white t-shirt and grey trousers. She is holding a silver hairbrush in her right hand and a pink high-heeled shoe in her left hand. She is sitting on a pink suitcase. The background is a plain, light-colored wall.

*Samé
dobré
starosti*

xyz

Samé dobré starosti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz

xyz

Helena Šulcová
Samé dobré starosti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



Až se nasytíte všech skvělých receptů v této knize,
nechte ji poškádlit chuťové buňky dalších labužníků.
Do světa ji snadno pošlete s pomocí **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem
smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám
ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si
vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio
částku o 20 %.

Samé dobré starosti

Helena Šulcová

xyz

MILÉ ČTENÁŘKY A ČTENÁŘI,

už nějakou dobu pro vás natáčím videa na své sociální síti. Miluju to: jak samotné natáčení, tak střihání a následné debaty s vámi v komentářích. Už mě trochu znáte, vlastně mě znáte docela dobře. Pravidelně jste u mě v kuchyni. To je dost intimní, někoho pozvat k sobě do kuchyně. To už je vážný vztah. Nevím, čím to je, že vás právě mé vaření, nebo spíš nevaření tak chytlo. Nerozumějte mi špatně, mám z toho velkou radost, ale říkám si, čím to je. Už to mám. To, co vařím, si může uvařit každý. Motto mých receptů by mohlo znít: Když to zvládnou já, vy také.

Doma mám vždycky pečivo, vajíčka, máslo, brambory, těstoviny, olivový olej, citróny, rajčata, řepu a sůl a pepř. Miluju kuchyni českou a středomořskou, ale jsem schopná sníst v podstatě cokoliv. A hlavně miluju, když si každý vaří, co chce, a jak chce. Jsem moderátorka. Nejsem ani kuchařka, ani výživová poradkyně. Nikomu neradím, ani nikoho nepoučuju, jak má správně jíst. Jen ráda vařím, jím a natáčím videa, a nejen o vaření. Recepty hledám na internetu, řadu z nich mám z domova ještě i po babičkách, některé nacházím ve starých kuchařských knihách. Myslím, že neexistuje recept, který by nikdo neznal nebo nevyzkoušel.

Ale má videa nejsou jen o vaření. To víte moc dobře. Chodíte se mnou nakupovat. Často spolu hodnotíme, co kolik kde stojí, to bylo v posledních letech dost aktuální téma. Taky se mnou cestujete. Hlavně vlakem, kterým jezdím nejraději. Česko jsme spolu

procestovali už docela slušně. A zavzpomínám na to v této knížce. Mám radost, že vás baví i tato cestovní videa. Asi je to stejné jako u toho vaření. Kam jedu já, může jet každý.

V této knize se ohlédnu, co jsem v prvních dvou letech, co pro vás natáčím, zažila. Něco už jste viděli v mých videích. Ale natáčela jsem hlavně krátká videa do minuty a do nich se toho moc nevejde. Najdete tu všednodenní příběhy i recepty, které, jak říkám, zvládne každý.

Knihy není motivační ani demotivační. Některé příběhy v ní se opravdu staly, jiné se staly částečně a některé se nestaly, ale stát se mohou v budoucnu. Možná se v některých příbězích poznáte. Mí kamarádi se v nich poznají určitě, i když jsem některé na jejich přání přejmenovala.

Knihy má jediný cíl. Zlepšit vám náladu. Odvést vás od každodenních starostí. Je to přesně ta knížka, kterou si vezmeš do postele po celodenní práci a starosti o rodinu a konečně zrelaxuješ.

Mám vás ráda a přeju vám hezké čtení.

Helena

VĚNOVÁNO VŠEM MÝM BLÍZKÝM

*Samé dobré
životní starosti*

BERANÍ ROHY A KOUZELNÉ SLEVOVÉ KARTY V OBCHODECH

*Vyhrála jsem 45% slevu na feferony beraní rohy.
Nevím, čím si to beraní rohy zasloužily,
že se na výherní losy dostaly.*

Češi milují slevy, říká mi kamarádka-podnikatelka. Má pravdu, ale neplatí to myslím jen o Češích. Slevy milují všechny národy. Co ale musím uznat je, že se někdy nestačím divit, co my Češi jsme schopní udělat, abychom ušetřili pár korun. Nedávno jsem byla v obchodě se sportovním oblečením. Stojím ve frontě u pokladny. Už brzy budu na řadě. Paní přede mnou koupila jenom jednu mikinu, tak to půjde rychle, myslela jsem si.

„Máte naši věrnostní kartičku?“ zeptala se jí prodavačka. A paní středního věku vytahuje ze své velké tašky taštičku a z ní asi dvacet různých věrnostních karet. Prohlédne jednu po druhé a zjistí, že žádnou z tohoto obchodu nemá. Ještě zkontroluje, jestli nemá staženou aplikaci s touto věrnostní kartičkou. Mobil se snaží otevřít pomocí Face ID, jenomže má naraženou velkou hnědou čepici a telefon ji nepoznává. Zadává tedy svůj kód a v něm se

dvakrát překlepne, ale nakonec se to podaří. A zjistí, že ani v mobilu slevovou kartičku nemá. Nemá! Začínám být nervózní a říkám si, jestli opravdu potřebuju ta dvě trička, která jsem si v obchodě vybrala a teď bych je ráda zaplatila. Ale vydržím. Už budu přece za chvíli na řadě. No, nebudu.

Ještě musím dodat, že na první pohled nešlo o ženu, která by nutně musela sbírat body na kartičku, které jí ve finále přinesou slevu deset procent na příští nákup. Měla na sobě dost luxusní kabát, krásné a nepochybně drahé kozačky, o kabelce ani nemluví. Měla jsem dost času si paní zezadu prohlížet. Nic jiného mi ani nezbylo. A tak jsem si povzddechla a trpělivě čekala, co bude následovat.

„Chcete si kartičku založit?“ ptá se jí prodavačka. Musím říct, že tato otázka mě dost vyvedla z míry a doufala jsem, že paní mávne rukou, zaplatí a konečně vypadne. Ale kdepak. Samozřejmě, že chce založit kartičku. Musí si ale stáhnout do mobilu aplikaci. A tak vytahuje znovu z kabelky mobil. Prodavačka jí pomůže dostat se na stránky obchodu, stáhnout aplikaci, přihlásit se přes e-mail, aby mohla začít sbírat body a získávat slevy. Toto je opravdu princip Nechci slevu zadarmo.

Naštěstí přichází ke druhé pokladně jiná prodavačka, abychom i my ostatní mohli zaplatit. Hurá! Nevím, jestli se té paní celá tato operace vyplatila.

Není ode mne hezké se té paní smát. Sama také mám slevové karty. Sice jen dvě, ale přesto. Jsou ze dvou obchodů s potravinami. V jednom obchodě už rovnou uvádějí cenu, kterou zaplatíte s použitím věrnostní karty, a cenu, kterou zaplatíte bez ní.

Ve druhém obchodě jsem za věrnost získala losy. Přicházím domů a otvírám první los. Vyhrála jsem 45% slevu na feferony beraní rohy. Za 300gramovou sklenici tak nezaplatím 69,90, ale jen 37,90 korun. To je famózní. Nevím, čím si to beraní rohy zaslouži-

ly, že se na výherní losy dostaly. Že by proto, že už dlouho ležely v regálech a nebyl o ně zájem? Nepamatuju si, že bych je někdy kupovala.

Druhý los vypadá nadějněji. Stojí v něm: Gratulujeme! Vyhráváte dárkovou kartu v hodnotě dvě stě korun. Ale pozor, milí čtenáři, nezávidte! Zadarmo žádnou slevu opravdu nedostanete. Abych mohla dvě stě korun na příští nákup získat, musím zavolat na infolinku, aby tam ověřili mou adresu, dle pokynů uvést svůj unikátní kód, který je napsaný na výherním losu. Nikam jsem nevolala a slevu nechala propadnout. Ten čas je mi dražší. A ani tu slevu na beraní rohy jsem neuplatnila, nevšimla jsem si totiž, že platí jen na omezenou dobu. A tu jsem prošvihla. To by se té paní ze sportovního obchodu určitě nestalo.

PLESOVÁ SEZONA ANEB JAK SE DOSTANEŠ DO ŠATŮ

*Můžeš jít do posilovny, ale protože jsi tam tři roky
nebyla a předtím taky ani jednou, je to zbytečné.*

Plesová sezona je peklo. Já vím! Už předloni, když sis kupovala ty modré šaty, ti byly trochu těsné. Ale ty sis tehdy řekla: Do toho zhubnu. A nic. Naopak jsi přibrala loni tři kila a teď další tři – takže celkem šest kilo a ty šaty z předloňska ti prostě nejsou. Nejsou! Tedy když hodně zatáhneš břicho, pak je s vypětím všech sil doneš, ale nesmíš dýchat a – to už vůbec – kýchnout. To by se ti rozjel nejen pracně dopnutý zip, ale i švy v bocích. Prostě depka. Navíc ples je v sobotu. Je úterý a ty už s tím nic nenaděláš. Můžeš jít do posilovny, ale protože jsi tam tři roky nebyla a předtím taky ani jednou, je to zbytečné.

Pak je tu Katka, asistentka v HR. Celkem nemá co na práci, ale vždycky má dobrou radu. Tentokrát přichází s nápadem, že nové šaty nepotřebuješ, že si stačí koupit stahovací prádlo. „To ti dokáže ubrat až pět centimetrů v pase,“ tvrdí. Když to říká Katka, musí to být pravda.

Stahovací prádlo je mega vychytávka. Je ho více druhů. Oblíbené jsou třeba takové v podstatě stahovací elastáky, ale hodně pevné, které začínají nad kolenem a ty si je vytáhneš až těsně pod žebra. Tím ti zmenší zadek a břicho. Moment, ale jednu věc ti Katka neřekla. Do toho stahovacího spodního prádla se nejdříve musíš nějak narvat. Je sice natahovací, ale je to z pevné gumy nebo čeho, a vůbec se do toho nedá dostat. Stojíš na levé noze a pravou se snažíš prostrčit do nohavice, ztrácíš balanc, což je to nejmenší. S vypětím všech sil dostáváš nohavičku stahovacího prádla nad koleno, i druhou. Noha ti modrá, ale ty to nevzdáváš, a táhneš stahovací spodní prádlo po centimetrech nahoru. Zadek je velká výzva. Přes ten to nejde, ale ty to dáš, i břicho se ti tam vejde.

Táhneš tu příšernou věc až pod žebra i s tím špekem, co máš na břichu, který ti na závěr lehce visí přes horní šev. Děs. Nemůžeš dýchat, ale průser! Ty stahovací kalhotky nemůžeš sundat. Máš rychle sáhnout po nůžkách a vyprostit se z nich jejich pomocí? Ne, to je škoda, stálo to skoro dva litry... A tak je začneš přes ty své špeky zase stahovat. Je ti zle, ale ten pocit uvolnění, osvobození, když stahovací prádlo sundáš, je nepopsatelný. Katka je kráva, chtěla jsem říct.

Přitom stačí málo, a i mně trvalo, než jsem se to naučila. Šaty zásadně volné a vzdušné, ideálně takové, které porostou s tebou. Pokud máš pocit, že do něčeho zhubneš, tak nezhubneš. Proto při pochybnostech ber vždycky kousek, který je větší. Vyzkoušeno léty praxe a plnou skříňí oblečení, do kterého určitě zhubnu. Na ples si taky přibal pohodlné balerínky. V těch botách na podpatku, které jsi rok neměla na sobě, budeš hrozně trpět. A hlavně nezapomeň, že po hodině na plese mají v sobě všichni už dost vína, takže je jedno, co má kdo na sobě.

Hurá! Ples skončil. Už zase rok na žádný nemusíš.

TŘI SALÁTY PRO HUBENÉ DNY

A pokud byste chtěly, milé dámy, do těch šatů z loňska opravdu zhubnout, tak můžete začít třeba těmito mými saláty.

POMELOVÝ SALÁT

Co jsem použila?

1 menší pomelo

1 salát little gem

1 jablko

Zálivka

3 polévkové lžíce olivového oleje

1 polévková lžice sójové omáčky

1 polévková lžice sladké chilli omáčky

1 polévková lžice šťávy z citrónu

sůl a pepř podle chuti

Salát nakrájím, opláchnu a osuším. Pomelo zbavím slupky a jednotlivé díly také kůže a nakrájím na kousky.

Jablko neloupu, ale rozčtvrtím a zbavím jej jader a nakrájím na drobné proužky

V uzavíratelné skleničce si smíchám všechny suroviny na zálivku a protřepu.

Ylijū na salát vše najednou, zamíchám a je to!

POMERANČOVO-MANGOVÝ SALÁT

Co jsem použila?

1 mango

130 g rukoly

1–2 pomeranče

Zálivka

4 lžíce olivový olej

1–2 lžíce šťavy z citrónu

1–2 lžíce medu

sůl a pepř

Rukolu omyju a osuším. Mango a pomeranč oloupu a nakrájím na kousky a přidám do mísy k rukole.

V uzavíratelné skleničce promíchám všechny suroviny na zálivku a tu pak vyliju do salátu. Vše promíchám a je to vynikající. MŇAM!

LUXUSNÍ LOSOSOVÝ SALÁT

Co jsem použila?

2 saláty little gem

1 avokádo

10 cherry rajčátek (5 červených a 5 žlutých)

100 g uzeného lososa

hrst vlašských ořechů

2 lžíce citrónové šťavy

2–3 lžíce olivového oleje

sůl podle chuti

Salát nakrájím na kousky, omyju a osuším. Avokádo rozkrojím, zbavím pecky, dužinu vytáhnu lžící a nakrájím na kousky, přidám k salátu. Dám tam na čtvrtky nebo půlky nakrájená cherry rajčátka, a natrhám lososa. Pokapu šťávou z citrónu, olivovým olejem a osolím.

A je to MŇAM!

ĚLEGANTNÍ BOTY NA PODPATKU

Chodníky v centru Prahy jsou mnohdy dokonalým uměleckým dílem. Ale v jehlových podpatcích na nich budeš trpět.

Co si budeme nalhávat: Boty na vysokém podpatku vypadají super. Udělají ti krásnou nohu a tvé tělo se narovná, posílíš nejen lýtkové, ale i hýžděvé svaly. Chůzi máš rovnou a neseš se s rozevlátým kabátem jako královna.

Teda takhle si to představuješ ve své hlavě. Ve skutečnosti se pohybuješ v centru Prahy, kde je to na podpatcích naprosté peklo. Chodníky jsou převážně tvořeny z malých krychlových dlažebních kostek, je to famózní. Několikrát jsem pozorovala, jak se takový chodník dělá. Kostky se přitlouka-



jí po jedné, těsně vedle sebe. Je to velmi náročná ruční práce. Chodníky v centru Prahy jsou mnohdy dokonalým uměleckým dílem. Pražská mozaika, jak se jim říká, kombinuje často šedou a bílou barvu a vytváří různé tvary, čtverce, obloučky, vše je perfektní. A já ty chodníky miluju.

V pohodlných širokých podpatcích jsi na těchto chodnících v pohodě, ale pokud si vezmeš tenké jehlové vysoké podpatky ne-

budeš mít příjemný den. Konce podpatků ti budou neustále cvrknat přes drobné hrbolky na těch malých kostkách. Ale to ještě jde. Největší problém pro tebe nastává při přecházení. Silnice Starého Města, ale částečně i Města Nového, jsou tvořeny z dlažebních kostek, mezi kterými jsou dost velké mezery. Nemám dobrý odhad, ale řekla bych, že tak dva tři centimetry to budou. Do toho, když se ti zabodne podpatek, tak je to fakt paráda. To ti teda řeknu. Často si musíš vyzout botu a z mezery si ji vydolovat. To si potom říkáš, že nápad s chodníčkem pro blondýny nebyl tak špatný. Kdy si s ním asi v legraci přišla jedna politička. Představovala si, že by to byl betonový pruh uprostřed všech chodníků z kočičích hlav, po kterém by se dalo chodit na podpatcích. Takže vedle cyklosezek by v Praze byly ještě jehlostezky. Tak o tom alespoň snila.

Vlastně by to až tak špatné nebylo. Já si na ten její nápad nedávno vzpomněla, když jsem na Malé Straně viděla dvě dívky, jak jdou ulicí U Lužického semináře, kolem hotelu Čertovka pokračují dál k autu, které na ně čekalo pod Karlovým mostem. Těch pár kroků po velkých dlažebních kostkách malostranské silnice jim muselo připadat jako dlouhá túra po hřebenech Tater. Jedna podpírala druhou, šly po špičkách, aby se jim podpatky nebořily do mezer. Z rovného, vznášejícího se těla byla najednou neatraktivní postava neurčitého tvaru, jdoucí v mírném předklonu a opatrně našlapující. Uplatnění by ty chodničky našly, ale jinak stačí, když máš na nohou tenisky a boty na podpatku si neseš v tašce s sebou a na danou příležitost si je nenápadně přezuješ.