

- 1 lžíce tahini pasty  
šťáva z 1 limetky  
1 lžička javorového sirupu  
špetka soli  
špetka pepře  
Na dokončení  
hrst sušených nesířených  
meruněk  
hrst pekanových ořechů  
100 g rukoly

#### Postup

1. Troubu předehřejeme na 170 stupňů.
2. Červenou čočku propláchneme pod studenou vodou, není třeba ji máčet.
3. Vsypeme do hrnce, zalijeme vodou a uvaříme doměkka (cca 15 min.) Scedíme.
4. Mrkev omyjeme, oloupeme a nakrájíme na čtvrtiny.
5. Dochutíme skořicí, kurkumou, římským kmínem, solí, pepřem, česnekem a olivovým olejem.
6. Mrkvovou směs důkladně promícháme, rozprostřeme na plech a dáme péct zhruba na 15 minut.
7. Mezitím si připravíme zálivku. Prošleháme tahini pastu s limetkovou šťávou, javorovým sirupem, solí a pepřem.
8. Rukolu omyjeme a pomocí odstředivky na salát osušíme.
9. Pak už jen promícháme se zálivkou, pečenou mrkví, posypeme nasekanými meruňkami, oříšky a podáváme.

TYP JÍDLA: Salát  
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Pečení  
STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy,  
Bez lepku, Vegan, Vegetarian

Autor: Lucie Pospíšilková



#### Tortilla s masem a chia semínky

V létě chce každý z nás v kuchyni trávit co nejméně času. Horko si žádá jednoduché, zdravé a svěží recepty. Jedním z nich je

pokračování na str. 54

[www.bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)

# Topení z přírodního kamene

*Moje zkušenosti s topením z přírodního kamene...*

**Příjemná tepelná pohoda, žádný přepálený nebo vysušený vzduch. Zkrátka bezstarostné topení.**

O topení z přírodního kamene už bylo napsáno mnoho řádků, a proto jsem se rozhodl, že se také vyjádřím k tomuto topnému systému. Popíšu moje jednorozhodnutí zkušeností s tímto topením od 20. května 2020 do 20. května 2021.

**Rodinný domek, který vytápíme**, má rozlohu 108 metrů čtverečních. Stavbě jsme věnovali hodně velkou péči a dbali na co nejefektivnější provedení. I přes veškerou snahu udělat vše co nejlépe, tak se nám podařilo udělat i pár chyb, které se budeme snažit postupem času napravit. Ale o stavbě to bude asi někdy příště. Chtěl bych se věnovat hlavně topení a zkušenosti s ním.

**Topnému systému jsme věnovali** hodně času a nakonec nám splnilo naše požadavky jen topení z přírodního kamene. Pořídili jsme si špičkovou regulaci k topení z přírodního kamene, která ještě není moc známá.

**Přes léto jsme instalovali topné panely** z přírodního kamene, vyzkoušeli a s napětím očekávali začátek topné sezóny. Léto uteklo jako voda a s prvním ochlazením jsme nastavili termostaty a očekávali, jak nás zahálí sálavé teplo. Jelikož jsme neměli žádné zkušenosti, tak jsme nastavili termostaty na 21°C přes den a 20°C přes noc. Po týdnu topení jsme byli trochu rozčarováni

z funkčnosti topení z přírodního kamene. Po upravení vstupních hodnot regulace se teplotní pohoda zlepšila, ale pořád nám něco chybělo. Čas ubíhal a my jsme očekávali zimní měsíce.



**V listopadu jsme dostali nabídku vyzkoušet vychytávku** za topení z přírodního kamene a po sezóně se podělit o zkušenosti. Po zcela jednoduchém namontování vychytávky za panely se jako mávnutím kouzelného proutku změnila tepelná pohoda v každé místnosti. Rázem bylo teplo a rovnoměrněji rozložené po celé místnosti. Na komfortní teplotu jsme si zvykli velice rychle a postupně jsme zvyšovali teplotu v místnostech. V obýváku, který je společný s kuchyní jsme po postupném přidávání a ubírání nastavili pro den 23,6°C a na noc 23,2°C, v koupelně 24,6°C a na noc 23°C, v ložnici nám nejvíce vyhovovala stálá teplota 21,4°C. Teplotu v chodbě a WC jsme nastavili na 22°C, v pokoji na 21,8°C a v technické místnosti na 21°C.

**Bylo zajímavé, když teplota venku klesala** hluboko pod bod mrazu, tak uvnitř bylo pořád stejně krásně a příjemně. I když u nás venkovní teplota klesla pod mínus 20°C, tak náš topný systém pracoval bez problémů. Na vnitřní teplotě jsme nezaznamenali žádný výkyv



nebo pokles. Tepelná pohoda byla velice příjemná, žádný přepálený nebo vysušený vzduch. Zkrátka bezstarostné topení.

**Topný systém má i v době koronaviru svoje přednosti. Nemuseli jsme shánět dřevo, uhlí nebo revize komína nebo tepelného čerpadla. Na závěr kolik nás topná sezona stála.** Při spuštění domác-

nosti byl stav našeho elektroměru 3.741 kWh v nízké sazbě a 79 kWh ve vysoké sazbě.

**K 25. květnu 2021** byl stav našeho elektroměru 11.330 kWh v nízké sazbě a 592 kWh ve vysoké sazbě. Spotřeba naší domácnosti včetně ohřevu teplé vody byla 3586 kWh v nízké sazbě a 513 kWh ve vysoké sazbě. Spotřeba topení byla 4003 kWh.

**Naše zkušenosti s topením z přírodního kamene** jsou jen a jen dobré a podle nás je to topení, které by si zasluhovalo i od našich zákonodárců pozornost. Pokud mohou dávat dotace na kotle či jiné topné systémy, tak tento systém – topení z přírodního kamene by si to také zasluhovalo.

**Při pohledu z okna na kouřící komíny** mě přepadá myšlenka, jak to asi je s tou ekologií. Pokud je výroba el. energie u nás podle expertů z části neekologická, tak i topení el. energií není ekologické. To by mělo logiku. Ale výrobci el. energie přecházejí na ekologické zdroje, a tak se el. energie stává ekologickou. To znamená, že by i topení el. energií mělo být ekologické a přerazeno do kolony ekologického topení.

Čtenář Uniformu z Plzeňského kraje (redakci je známo jméno čtenáře).

**ZDARMA** zpracujeme předběžný energetický výpočet včetně všech pořizovacích nákladů.

**DOPRAVA A MONTÁŽ ZDARMA.**

mobil:  
728 460 399 - p. Smolík  
728 460 994 - p. Janoušek  
info@eurotopin.cz  
www.eurotopin.cz



**eurotop in s.r.o.**

Výroba a montáž topení z přírodního kamene

**Kdyně, Nádražní 660**

Otevírací doba -  
KAŽDÝ PÁTEK: 8.00 - 12 a 13 - 16 h.  
Další termíny dle přání zákazníka.