

jak jíme zdravě

v létě

Průvodce zdravým létem
se 103 chutnými recepty



JÍME
ZDRAVĚ

**jak jíme
zdravě**

v létě

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2020
jako svou 7. publikaci,

224 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

www.fitrecepty.info

ISBN
978-80-88387-02-2

**jak jíme
zdravě**

v létě


Jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:


- Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.
- Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.
- **Odhady času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- K **hvězdičce** přepisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

K vaření obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Všechny recepty jsme pro větší přehlednost označili těmito symboly:

 – symbol pro označování všech **VEGANSKÝCH** receptů

 – symbol pro označování všech **VEGETARIÁNSKÝCH** receptů

 – symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

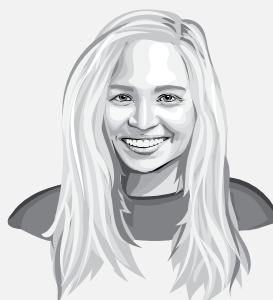
Před začátkem vaření se nicméně vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.



Petr Novák

Ochutnavač & ten přes procesy

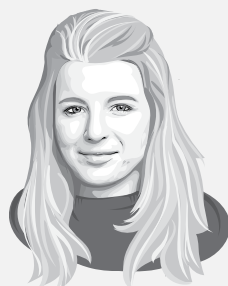
Petrova role se od začátku vyvíjí, ale některé věci zůstávají beze změny – jako třeba úloha ochutnavače :) Ze studentského projektu postupně vyrostla firma, která skrže produkty a služby pomáhá lidem zlepšovat život a ukazovat, že zdravé vaření může být levné a jednoduché. A Petra prostě baví se o ni starat.



Barbora Hlubučková

Grafický design & koncept kuchařek

Bára je součástí projektu od úplného začátku. Momentálně má na starost třeba to, jak kuchařky vypadají po vizuální stránce. O své práci říká, že má smysl a dokáže divy. Když jsme se ptali, co ji při tvorbě nejnovější kuchařky překvapilo, odpověděla – to, že Igor snědl cuketu a Bára přijela do práce na kole :)



Barbora Lundgren

Kreativní duše & fotografka

Tvoří, vymýšlí a kromě toho taky fotí – všechny a všechno, hlavně jídlo. Bára může za to, že se vám při pohledu na fotky jídel začnou sbíhat sliny a začne vám pěkně kručet v žaludku. Jídlo a vaření miluje – a je to vidět i na její práci. Z receptů doporučuje všechny marinády na kuřecí maso, které důkladně prověřil celý tým.



RNDr. Michaela Bebová

Odbornice na výživu & Biochemicka.cz

Míša je externí posila, díky které jsme mohli vytvořit zbrusu nový koncept kuchařek. Jejím úkolem bylo vnést do receptů něco navíc a ohlídat, že všechno bude nejen dobré, ale také nutričně vyvážené. Sama říká, že jíst zdravě je hlavně o střídmosti. V kuchařce u ní jednoznačně vedou recepty na sladké snídaně.



Igor Kibrik

Marketing & komunikace

Igor k vám promlouvá z Facebooku a Instagramu a stará se o vše, co se točí kolem propagace. Do týmu přišel jako nepopsaná kuchařská kniha, takže pro něj bylo objevením například to, že mandolína není jen druh kytary a kapie není sestra od sépie. Co ho nejvíc nadchlo v kuchařce? Mangovomalinové nanuky a kuře v teriyaki marinádě.



Barbora Hladíková

Editorka & hlavní kontrolorka

Před pár lety nás upozornila na chybu – a postupně se z toho stala její role :) Bára neúnavně kontroluje recepty i použité suroviny, dělá rešerše, rýpe se v detailech... Stručně řečeno nám hlídá záda a my jsme za to moc rádi. Jako milovnice ořechových másel doporučuje vafle s arašídovým krémem a malinami.



Mariana Šťastná

Komunikace & správa webu / e-shopu

Mari má ráda lidi a ráda si s nimi povídá. I proto většinu času tráví komunikací s magazíny, zákazníky nebo blogery, kteří s námi spolupracují. Stará se také o to, abyste nás na internetu jednoduše našli. I ona zbožňuje jídlo a ochutnávání; mezi její favority patří salát s bresaolou a žlutým melounem.



Klára Fiksová

Šéfkuchařka & šperkařka receptů

Klárka je taková chodící reklama na zdravé stravování – svým nadšením pro vaření totiž dokáže nakazit všechny kolem. Jídlo je pro ni způsob, jak pečovat o ty, co má ráda. Baví ji recepty „šidit“ tak, aby byly zdravé a lehké – jako tomu bylo třeba u předělávek letních salátů, které najdete v této kuchařce.

Předmluva

Od úplného začátku dostáváme od fanoušků dotazy, co pro nás vlastně znamená jíst zdravě. Také se nás často ptáte, jak jíst zdravě, když vaříte podle našich kuchařek a tvoříte si jídelníčky na den nebo na týden dopředu.

Rozhodli jsme se to vzít pěkně od podlahy a přizvali jsme ke spolupráci odbornici na výživu Míšu Bebovou, která s námi vytvořila nejen tuto kuchařku, ale hned celou knižní sérii. Ano, čtete správně – postupně vydáme hned 4 kuchařky, které vás budou inspirovat ke zdravému vaření v každém ročním období a zároveň budou využívat čerstvé sezónní suroviny.

Naučíte se, jak si poskládat jídelníček nebo plán na vaření pro celou rodinu, aby byla vaše strava pestrá a opravdu vyvážená. Většinu jídel lze snadno upravit, poskládat do krabičky nebo s sebou zabalit na svačinu. Každá kapitola hned v úvodu obsahuje návod, jak si poskládat talíř. Nechybí také nejčastější chyby a omyly, kterých se při přípravě a vaření jídla dopoušíme.

Díky názorným fotkám a takzvaným „srovnávačkám“ pochopíte, kolik arašídového másla si můžete dát do kaše nebo jak je to vlastně s tím avokádem a jeho množstvím v jídle. Srovnávačky jsou v kuchařce provedeny formou dvoustrany – na levé straně vždy najdete vydatnější verzi, na pravé tu lehčí. Chtěli jsme vám ukázat, že salát je lehkým pokrmem jen do té doby, než ho celý utopíte v dresinku, a že vegetariánský hamburger je odlehčenou verzí masového jen do chvíle, než mu dopřejete pořádnou dávku pesta či veganské majonézy.

U každého receptu je kromě kalorické hodnoty uvedeno také zastoupení bílkovin, sacharidů a tuků. Uvedené porce jsou sestaveny pro průměrného dospělého člověka s mírnou pohybovou aktivitou – typově spíše pro ženu, která má denní příjem energie okolo 2 000 kcal.

Nezapomeňte proto jídla vždy přizpůsobit strávnickům, pro které vaříte. Pro manžela, který se právě vrátil z dopoledního běhu, připravíte o něco větší porci, zatímco pro děti pokrm upravíte podle jejich věku a potřeby.

Letní sezóna

Kuchařka obsahuje 103 letních sezónních receptů a je rozdělena do 3 základních kapitol – „Snídaně“, „Svačiny“ a „Hlavní jídla“. V každé sekci naleznete recepty na vyvážené a plnohodnotné pokrmy, které odpovídají základním aspektům zdravé stravy a nesou se na vlně horkého léta – figuruje v nich čerstvé bobulovité ovoce, saláty, grilované maso i domácí zmrzliny.

Jak přemýšlet o nákupu surovin? Při návštěvě běžného obchodu se sortiment ovoce a zeleniny v průběhu roku moc nemění. Papriky, rajčata, okurky, salát, brambory... To všechno bývá celoročně dostupné a země původu se většinou stále dokola opakují – obvykle se jedná o Itálii, Španělsko nebo Polsko. Je to z toho důvodu, že většina plodin se pěstuje na plantážích a ve sklenících po celý rok, aby byla zabezpečena rovnoměrná distribuce.

Letní sezóna s sebou však přináší jedno obrovské plus – a tím je možnost nákupu sezónních druhů ovoce a zeleniny, které rostou přímo u nás v České republice. Výhodou domácí produkce je, že plody neputují desítky hodin v kamionech či chladírenských vozech a jsou proto nutričně hodnotnější. Orientace na čerstvé lokální produkty má navíc i ekologickou podstatu – všichni bychom se tedy měli snažit podporovat lokální pěstitele a farmáře. A léto je k tomu jako stvořené.

Letní sezónní suroviny nabízejí nespočet možností, jak si zpestřit jídelníček a obohatit tak naše tělo o zdraví prospěšné látky. Čerstvou zeleninu jakožto cenný zdroj vlákniny, vitamínů a minerálů můžete v podobě okurek, rajčat, paprik nebo třeba cuket zakomponovat do nejrůznějších salátů i hlavních jídel. Do jídelníčku zařadte i bobulovité ovoce, které je bohaté na rostlinná barviva (tzv. anthokyany) a má významné anti-oxidační účinky. Letní sezóna přeje také nejrůznějším bylinkám, které mají blahodárný vliv na naše zdraví a zároveň dokáží dochutit širokou škálu pokrmů. Za okny, na terase či na zahrádce můžete pěstovat hned několik druhů bylinek, které můžete pravidelně přidávat do jídla, vytvářet z nich různá pesta anebo si je sušit do zásoby. Bylinkám se podrobněji věnujeme na stranách 192–193.

Co znamená jíst zdravě?

Ani vědci a odborníci dodnes přesně nevědí, jak bychom měli jíst, abychom dosáhli dokonalého zdraví. Přesto tu máme desítky výživových směrů, o kterých jejich zastánci tvrdí, že právě ony jsou tou jedinou pravou cestou. Pravda je ale taková, že žádný ideál neexistuje, protože každý z nás je jiný a má jiné potřeby. Je důležité si uvědomit, že zdraví samo o sobě je velmi komplexní záležitost a že jedním z jeho nejzásadnějších faktorů je psychická pohoda – nikoli strach či stres z jídla a surovin.

Možná to pro některé z vás bude překvapením, ale „zdravá výživa“ ve skutečnosti není žádná věda. Strava je hybná páka pro naše zdraví a jíst zdravě znamená pochopit základní souvislosti a používat selský rozum. Když si tyto zásady osvojíte, budete se cítit dobře, získáte spoustu energie a především vás nebude trápit neustálý pocit frustrace, že něco nesmíte nebo že se musíte nějakým způsobem omezovat.

JEZTE PRAVIDELNĚ

Pravidelnost nutně neznamená jíst 5× denně. Podívejte se na svůj denní rozvrh – co dělám, kdy to dělám, kolik energie potřebuji, abych neměl(a) hlad? Někomu stačí 3 větší jídla denně, druhému zase vyhovuje 7 menších porcí rozložených od rána až do večera. S pravidelnou stravou úzce souvisí tzv. glykemický index (GI).

Glykemický index udává, jak rychle se přijaté sacharidy rozloží na základní krevní cukr glukózu, která se dostává do krevního oběhu. Čím vyšší GI, tím rychleji dokáže potravina zvýšit množství glukózy v krvi. Když se stravujete nepravidelně a navíc jíte potraviny s vysokým GI, hladina cukru neustále kolísá, tělo je jako na houpačce a vy máte v důsledku toho neustále hlad nebo vás věčně honí chuť.

Příklady potravin s vysokým GI: bílé pečivo, vařená bílá rýže, vařené brambory, slazené nápoje, cukrovinky, sušenky

Příklady potravin s nízkým GI: zelenina, ovoce (vstřebávání cukrů brzdí vláknina), celozrnný chléb, celozrnné těstoviny

Vysoký glykemický index u potravin se hodí ve chvíli, kdy vás čeká náročný fyzický výkon a potřebujete rychle doplnit energii. V běžné stravě se ale soustřeďte na potraviny s nízkým GI anebo volte kombinaci vysokého a nízkého GI – například ve formě bílé rýže s masem a zeleninovou přílohou.

JEZTE PESTROU A VYVÁŽENOU STRAVU

Mezi základní složky stravy patří makrosložky neboli makroživiny (bílkoviny, sacharidy a tuky) a mikro-složky (vitamíny, minerály a fytonutrienty). Všechny tyto látky jsou důležité a měly by být přijímány v optimálním poměru, aby byla strava vyvážená, pestrá a rozmanitá. Jakmile nějaká živina vašemu tělu dlouhodobě chybí, může se to neblaze projevit na vašem zdraví.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební složkou našeho těla. Slouží jako výstavbový materiál pro naše svaly, které jsou mimo mozků největšími konzumenty energie. Bohužel mají bílkoviny jednu velkou nevýhodu – neskladují se do zásoby, takže je potřeba zajistit jejich rovnoměrný příjem každý den. Bílkoviny dělíme na rostlinné a živočišné. Těch živočišných máme v jídelníčku občas až až; výzvou je naopak doplňovat ty rostlinné – získáte je z tofu, tempehu, quinoj, cizrny a také z luštěnin obecně.

Bílkoviny by měly tvořit zhruba 15–30 % denního energetického příjmu; zároveň by jejich denní přijaté množství nemělo klesnout pod 0,6 g/kg hmotnosti. Rozmezí adekvátního příjmu bílkovin je však široké a závisí na mnoha různých faktorech.

Pro běžného člověka činí doporučený denní příjem bílkovin okolo 1 g/kg hmotnosti – tedy například žena, která váží 60 kg, by denně měla přijmout 60 g bílkovin. Pro budování svalové hmoty je potřeba denní příjem bílkovin navýšit na cca 2 g/kg hmotnosti.

Sacharidy

Sacharidy jsou hlavní a nejrychlejší zdroj energie pro náš organismus. Dělíme je do 3 základních kategorií:

- polysacharidy (také komplexní či složené sacharidy) – např. škrob v bramborách
- oligosacharidy – např. laktóza v mléčných výrobcích
- monosacharidy – jednoduché cukry, např. glukóza či fruktóza v ovoci

Jednoduché cukry bychom měli přijímat velmi opatrně – způsobují totiž rychlý nárůst hladiny krevního cukru a tím i vyplavování inzulínu. V našich receptech najdete některé z vhodnějších alternativ ke klasickému řepnému cukru – konkrétně třtinový cukr, med, erythritol a stévíi. Možná vás překvapí, že v kuchařce sladíme o trochu méně, než bývá obecně zvykem; pokud jste zvyklí na sladší chuť, upravte si množství sladidla podle sebe a časem ho pak můžete postupně snižovat – tělo si odvykne a po čase bude vašim chuťovým buňkám ke spokojenosti bohatě stačit přirozená sladkost ovoce, kakaa nebo jiné sladké ingredience.

U průměrného dospělého člověka by sacharidy měly tvořit zhruba 50 % denního příjmu energie. U aktivních sportovců to zpravidla bývá více, u příznivců nízkosacharidového stravování naopak podstatně méně.

Tuky

Tuky jsou třetí základní makrosložkou naší stravy. Představují zásobárnu energie v těle, jsou stavební složkou buněk, chrání tělní orgány, „zateplují“ organismus a slouží jako rozpouštědlo pro vitamíny A, D, E a K. Tuky dělíme na nasycené (převážně živočišné) a nenasycené (převážně rostlinné).

Příklady zdrojů nasycených tuků: máslo, sýry, vejce, maso, sádlo, palmový olej, kokosový olej

Příklady zdrojů nenasycených tuků: avokádo, ořechy, semínka, rybí tuk, řepkový olej, olivový olej

Podíl tuků v celkovém denním energetickém příjmu by se měl pohybovat okolo 20–40 % – převažovat by přitom měly tuky nenasycené. Nejen z toho důvodu klademe v kuchařce důraz na ryby, semínka, zdravé oleje nebo třeba avokádo.

NAKUPUJTE ZÁKLADNÍ POTRAVINY

Žijeme v době, která přímo nahrává polotovarům, ale i tak bychom měli dbát na to, aby velkou část našeho jídelníčku tvořily základní potraviny. Je sice v pořádku sem tam použít konzervovanou cizrnu nebo hotovou omáčku ze skleničky, ale obzvlášť v létě je dobré sáhnout po čerstvých základních surovinách. Vyberte si pokrmy a potraviny, které obsahují co nejméně konzervantů, dochucovadel a umělých barviv.

Nejlepší jídla jsou opravdu ta, která si vy sami připravíte doma z takových surovin, které prošly minimálním zpracováním. V kuchyni omezte smažení a fritování a raději volte šetrnější způsoby tepelné úpravy potravin – přednost dávejte vaření na páře (hlavně u zeleniny), restování, pečení nebo zdravější formě grilování na kontaktním grilu či lávovém kameni. Nezapomínejte také na pitný režim – tomu jsme věnovali samostatnou dvoustranu (strana 100–101).

NESPĚCHEJTE A JÍDLO SI VYCHUTNEJTE

Poslední, ale zároveň jedna z nejdůležitějších rad: udělejte si na jídlo čas, pečlivě žvýkejte a soustřeďte se jen a jen na něj. To, jak jíte a žvýkáte, totiž zásadním způsobem ovlivňuje samotné trávicí procesy. Mějte na paměti, že bílkoviny, sacharidy i tuky navozují různě intenzivní pocit nasycení a plnosti: největší sytící schopnost mají bílkoviny, po nich sacharidy a v poslední řadě tuky. Mozku, konkrétně hypotalamu, navíc trvá až 20 minut, než vyhodnotí, že se člověk cítí sytý, i když už má dávno plný žaludek; proto, i když se vracíte domů hladoví a nejradši byste spořádali celého slona – zpomalte, nehltejte... a tělo se vám za to odvděčí.

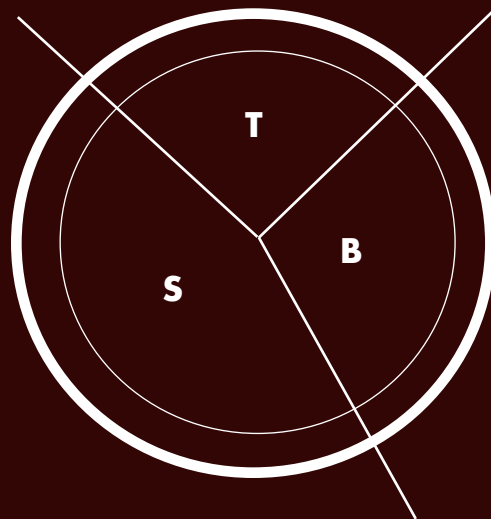
Snídaně

Je snídaně opravdu, jak se říká, základem dne? My si myslíme, že jednoznačně ano! A víte proč? Kdo by se přece chtěl dobrovolně ochuzovat o celý jeden lahodný denní chod – a navíc ráno, kdy jsou chuťové buňky i celé tělo na jídlo doslova natěšené!

Když ráno vstanete, máte energii zhruba na dobu 30 minut po probuzení – poté už organismus musí sáhnout do zásob. To, jestli se nasnídáte, jakož i samotné složení vaší snídaně pak ovlivňuje váš jídelníček po celý zbytek dne. Snídaně sice nejsou nutnou podmínkou pro pevné zdraví, i přesto však představují velmi výhodný odrazový můstek do nového dne – podpoří vaši výkonnost i koncentraci a umožní vám soustředit se na to, co je opravdu důležité.

Na následujících stranách naleznete nutričně vyvážené sladké i slané snídaně, které zastupují v průměru 20–25 % doporučeného denního energetického příjmu pro průměrného dospělého člověka. Pro větší přehlednost je na protější straně znázorněno optimální makroživinové rozložení snídaňového talíře, které vám může pomoci při vytváření vlastních zdravých a nutričně plnohodnotných snídaní. Pamatujte, že jablko snědené ve spěchu cestou do práce je sice zdravé, správná snídaně to ale není.

zdravá snídane



Bílkoviny (20–30 %)

Bílkoviny hrají nejen ve snídaních významnou úlohu – navozují pocit sytosti a společně s tuky snižují glykemický index pokrmu. Z tohoto důvodu mají bílkoviny na našem talíři nejdůležitější funkci ze všech makroživin. Pořádná porce tvarohu, dvě vejce nebo třeba tofu na způsob míchaných vajíček se postarají o to, abyste nedostali za hodinu hlad a zároveň tělu poskytlí dostatek stavebních látek.

Sacharidy (40–50 %)

Sacharidy jsou pro tělo hlavním a nejrychleji využitelným zdrojem energie – nabízí se tedy, že nejdůrazněji si o ně naše tělo bude říkat právě v ranních hodinách. K snídani volte zdroje sacharidů s nižším glykemickým indexem a s vyšším obsahem vlákniny; dobrým příkladem takových zdrojů je ovesná kaše, kvalitní celozrnný chléb nebo jiné produkty z celozrnné mouky. Dále si k snídani dopřejte i zdravé množství jednoduchých cukrů – ideálně v podobě čerstvého nebo sušeného ovoce. Naopak se snažte vyhnout bílému i jemnému sladkému pečivu, nekvalitním pekařským výrobkům, sušenkám a slazeným snídaňovým cereáliím.

Tuky (20–30 %)

Tuk je nositelem chuti – právě proto jsou tučnější pokrmy přirozeně lahodnější; tuk je ovšem současně i důležitým rozpouštědlem vitamínů A, D, E a K. V jídelníčku by měly převažovat tuky nenasycené nad těmi nasycenými; uděláte tedy jen dobře, pokud bude vaše snídane často obsahovat semínka, oříšky nebo kvalitní rostlinné oleje. Zkuste si někdy k snídani nachystat třeba odtučněný tvaroh posypaný několika vlašskými ořechy, které jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny.

TIP: Každé ráno zahajte sklenicí odstáté vlažné vody, kterou můžete dochutit kapkou citronové šťávy. Na lačný žaludek přijme organismus tekutiny ihned a vyrovná tak mírné ztráty, které vznikly v noci během spánku.

Sladké snídaňové misky

Milovníci sladkého mohou jásat – zdravé sladké snídaně mohou být tááák dobré!
Komplexní sacharidy a jednoduché cukry, které přijmete ráno k snídani, spotřebuje vaše tělo téměř vždy výhradně na tvorbu energie, takže si sladkou chuť můžete vychutnat bez výčitek. Snídaňové misky také poskytují prostor pro střídání ingrediencí v závislosti na chuti i sezóně – a právě pestrost, hravost a barevnost tvoří základ zdravého a udržitelného jídelníčku, který vás bude bavit dodržovat.

Tvaroh, jogurt, nebo skyr?

Z mléka se vyrábí celá řada mléčných výrobků, které se od sebe liší nejen způsobem výroby, ale také obsahem tuku a bílkovin. Snažte se na prvním místě vybírat produkty neochucené, které neobsahují přídavné látky. Mléčné výrobky jsou výborným zdrojem bílkovin, vápníku a přátelských bakterií; pokud je ze zdravotních důvodů nemůžete konzumovat, zařaďte do jídelníčku kvalitní rostlinné alternativy.



Řecký jogurt

Pravý řecký jogurt se vyznačuje vyšším obsahem tuku a charakteristickou hustotou, která má původ ve speciálním výrobním procesu. Klasický řecký jogurt je vhodnou volbou zvláště pro požitkáře a pro ty, kteří si nemusí tolik hlídat příjem tuků.

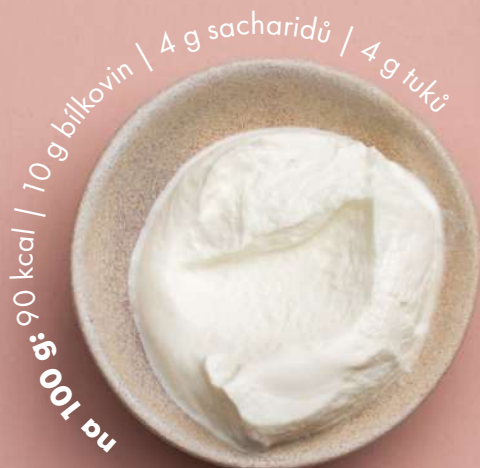
Řecký jogurt s 0 % tuku

Tento jogurt má vyšší obsah bílkovin a téměř nulový obsah tuků – je tedy ideální pro rychlé doplnění bílkovin a také se skvěle hodí do redukční diety. I přes nižší kalorickou hodnotu si zachovává lahodnou chuť a je výborný k snídani, ke svačině, k přípravě domácího dipu nebo na dozdobení lívanců či domácích dezertů.



Odtučněný tvaroh

Odtučněný tvaroh má ze všech druhů tvarohu nejvyšší obsah bílkovin a je tudíž vhodnou potravinou zejména do redukčních jídelníčků. Najít ho můžete rovněž pod názvem „měkký tvaroh“ a občas se skrývá i pod označením „jemný tvaroh“ či „nízkotučný tvaroh“.



Polotučný tvaroh

Polotučný tvaroh nejčastěji obsahuje kolem 3,5 % tuku a hodí se k přípravě pomazánek, dezertů nebo dipů.

Tučný tvaroh

Tučný tvaroh má jemnou konzistenci a plnou chuť. Obsahuje nejméně bílkovin ze všech druhů tvarohu. Půjde vhod zejména pro přípravu krémových dezertů.



Skыр

Skыр je mléčný výrobek původem z Islandu. Řadí se mezi sýry, ačkoliv se vyrábí pomocí jogurtových kultur. Podobně jako řecký jogurt s 0 % tuku má i skыр vysoký obsah bílkovin a téměř nulový obsah tuku. Je hustý, chuť připomíná tvaroh a je výbornou dietní potravinou.

