**Máte si zabalit na Bali?**

Každá doba přináší různé cestovatelské choutky. Pamětníci vzpomenou cesty k moři na Balt či do Bulharska. Také STOB umocňuje radost z hubnutí v různých zemích a řídí se tím, co zrovna frčí. Od Tuniska až k nyní populárnímu ostrovu Bali. Bali leží 3 km západně od Jávy. Přestože je to od nejzápadnějšího k nejvýchodnějšímu bodu pouze 153 km a od severu k jihu pouze 112 km v době svátků vám přejet ostrov může trvat klidně celý den.

Když jedete na dovolenou (v žebříku zátěžových situací dovolená skóruje docela vysoko), je důležité, aby splnila to, co od ní očekáváte.

**Pokud jedete na Bali jen kvůli moři, volte bližší destinace**

Bali je nejnavštěvovanějším ostrovem Indonésie, a jako milovníka moře mně chvíli trvalo, než jsem pochopila proč. Bali je díky velkým vlnám rájem surfařů a díky korálům rájem pro potápěče, ale pro obyčejné smrtelníky je pak někde ztížen vstup do moře. Při odlivu někdy a někde moře zmizí a lze se pak jen tak povalovat a cachtat v mělkém moři, a někdy ani to ne. Díky sopkám uprostřed ostrova jsou pláže na severu černé, zatímco na jihu je písek bílý. Milovníci křišťálového čistého klidného moře s písečným dnem, volte raději jinou destinaci než Bali.

**Proč tedy STOB bude směřovat v říjnu na Bali?**

Protože zde odstartujete nebo završíte (pokud už jste absolvovali kurzy zdravého hubnutí) kvalitnější život. Bali se nazývá ostrovem bohů a tisíce chrámů, a to zcela sedí. Majestátné chrámy s hezkými výhledy na posvátnou hru Agung nebo chrámy na skalních útesech s nepopsatelnými západy slunce navodí užasnou pohodu. Já jsem měla dříve pocit euforie spojený hlavně s pohledem na moře a zasněžené hory a na Bali přišel nový vjem - uklidňující pohled na zelená rýžová terasovitá políčka, která jsou zavlažována z malých potůčků a říček. Proto i hotely mají zvýšenou sazbu s výhledem nejen na moře, ale i na rýžová pole. Dalším balzámem na duši jsou různé relaxační programy v horách, kde opravdu slyšíte ticho a je to ideální místo pro jógu či meditaci. Můžete se vydat na túry krásnou přírodou či se projet na kole rýžovými poli apod.

V indonézštine znamená slovo kembali vrátit se a  Indonézané slovo zkracují  na **bali**. Název ostrova znamená tedy NÁVRAT. Má se za to, že ostrov má energii, která pomáhá najít rovnováhu na cestě životem.  A pokud si tuto cestu návštěvník neuvědomí, musí se sem vrátit.

**Otevřené koupelny**

A co je dalším nezapomenutelným zážitkem na Bali? Otevřené koupelny - při sprchování na vás svítí slunce, nad hlavou se vám prohání draci a v noci si jdete odskočit při září mnoha hvězd. Koupelny jsou konstruované tak, že vy vidíte, ale nejste viděni.

**Masáže a umění**

Na Bali zažijete neuvěřitelný výběr masáží, a to jak ve „spa“ centrech, tak na pláži, kdy bude vaše tělo provoněno kokosovým olejem či jinou bylinkovou vůní, jakou si vyberte. Můžete zažít i léčitelské masáže, čakra masáže – přijeďte vyzkoušet.

Bali se svým městečkem Ubud je uměleckým centrem Indonézie – uvidíte zde nejrůznější tradiční řemesla a kdo se chce něčemu přiučit, může zvolit některý z desítek kurzů (vyřezávání ovoce, sochařství, batikování apod., vaření ). Slibují, že za tři hodiny vás to naučí.

**Balijská kuchyně**

Myslím že mohu téměř zaručit, že se vrátíte o pár kilo lehčí. Zkloubíte příjemný pohyb a zdravou dobrou stravu. Zjistíte, že i odlehčené jídlo může být výborné. A pokud si na vyhlášené pláži Jimbaran v některé z mnoha restaurací se stolky v bezprostřední blízkosti moře vyberete svoji rybku a za šplouchání vln ji budete při západu slunce pomalu vychutnávat – určitě si tento slastný pocit přenesete i do svých domovů a budete mít častěji na talíři ryby a zeleninu.

**Základem balijské kuchyně** jsou rýže či smažené nebo vařené nudle a do toho je zamíchaná zelenina nebo maso, případně se přidává kokosové mléko a řada koření. Zvukomalebné Gado-gado jsou kousky zeleniny nebo masa v omáčce z burských oříšků. Nikdy nechybí chilly papričky a jiná ostrá koření, které se podílí na tom, že se jídlo nezkazí. Ledničky místní lid nevlastní a i kdyby - není zvyklý je používat a tak skladuje pokrmy třebas i dva dny ve skříni.

A pokud si dopřejete **zmrzlinu,** tak se jako emulgační činidlo na zahuštění používá Karagenan z mořských řas, ale kdybyste to nevěděli, tak to chuťově nepoznáte. Řasy se využívají také jako náhrada tuků v odlehčených potravinách. A samozřejmě nechybí ani velký výběr ovoce včetně fresh džusů z banánů, ananasů, papáji, manga a méně známé guavy či chlebovníku. Jako dezert můžete zvolit Bubuh injin – pudink z černé rýže s palmovým cukrem a strouhaným kokosem.

**A jak vzniká cibetková káva?** Zvíře podobné velké nutrii nyní již často zavřené v kleci sežere kávu – resp. její slupku a kávové zrno, které projde zažívacím traktem, se pak klasicky zpracuje.

Nejsem kafař, tak jsem rozdíl mezi klasickou a cibetkovou kávou nepoznala, pozná se to ale na ceně. Je však možné že káva není tak kvalitní jako dříve, protože cibetky dříve volně pobíhaly a vybíraly si nejlepší kávová zrna. Dnes díky tomu, že jsou v klecích, tento výběr nejkvalitnějších zrn odpadl.

**Hinduismus a obětiny**

Hlavním náboženstvím je hinduismus, který je hluboce zakořeněn v každém balijci a náboženské obřady zcela řídí každodenní život země. Bohům, duchům a démonům jsou každý den předkládány obětiny. Mají jednak uspokojit zlé démony a dále potěšit bohy a duchy. Každá obětina je uměleckým dílem - od nejjednodušší (košíček z palmových listů ozdobený květinami a jídlem zejména rýží), až po barevné věže ovoce a koláčků a další propracované výtvory. Obětina může být použita jen jednou, tak se každý den připravuji nové obětiny. Pro uspěchané jsou v supermarketech k dostání obětiny předpřipravené. Dávají se jak na výše položená místa – pro bohy, tak na zem (pro démony). Obětiny jsou na každém kroku, v obchodech, na plážích a u jídelních lístků v restauraci se dávají speciálně pro vás, abyste nerozzlobili bohy nevhodně zvoleným pokrmem. Obětiny se tedy dávají proto, aby bylo dobře. A pokud tomu uvěříte i vy, tak dobře bude, síla myšlenky je mocná. Proto na Bali uvidíte všude nakažlivý usměv lidí, takže se vrátíte i vy domů pozitivně naladění.

**Návrat do reality**

Pokud zavítáte do Kuty, zkazíte si trošku přírodní dojem z Bali. Kuta je nejrušnější pláž na Bali plná pouličních prodejců stánků s jídlem a mnoha hotelů s bohatým nočním životem.

Díky globalizaci sem zavítaly známé obchodní řetězce a nevídaný ruch. Jako milionáři (milion rupií je zhruba 2 000,- Kč) si můžete pořídit značkové oblečení či parfémy v nízkých cenových relacích. Otázkou je, proč jsou značkové parfémy typu Channel či DKN pětinásobně levnější než u nás. Zažijete bohužel i „mekáče“ a popcorn v kině. Nebohá balijská těla i duše, která se na takový nápor tuků a cukru nestačí za desetiletí zadaptovat.

Chcete také poznat opravdový život na Bali díky výborné průvodkyni Majce Kadlecové, která zde žije a má stále úsměv na tváři? Pojeďte v říjnu se STOBem na Bali. Bude to zájezd spíše poznávací, trošku duchovní, a tak pro tentokrát nečekejte aerobik. Energii vydáte příjemnými procházkami jak po chrámech, tak přírodou. jógou a plaváním v moři. Navštívíte nejzajímavější místa v zemi navštěvovaná turisty a zároveň navštívíte místa, kde zažijete balijskou atmosféru a kulturu, kam turisti tak často nezavítají.