

# Mini receptár od našich potravinárov

Zanechaj stopu – zdravý tanier



Autor: Ing. Ivana Krčmáreková

Spoluautori: Adriana D., Barborka A., Dagmar Aurélia K.,  
Dominika G, Dominika P., Dominika Z., Karolína K., Lenka  
K., Monika P., Nina S., Martin V., Matúš Š., Filip S.

Vydanie: prvé, rok 2014



## Zeleninový šalát s balkánskym syrom

### Ingrediencie / 4 porcie:

1 ks cibuľa, 1 ks uhorka šalátová, 2 ks paprika, 4 ks paradajky, 2 ks reďkovka, 1 ks strúčiky cesnaku, 1 červený vínný ocot podľa chuti, 100 ml panenský olivový olej, 200 g balkánsky syr, trochu pažitky, 1 ČL soľ, podľa chuti mleté čierne korenie, podľa chuti kôpor, 15 ks olivy

### Návod k príprave :

Cesnak rozotrieme so soľou a potrieme ním vnútro misky, všetku zeleninu pokrájame na menšie kusy, podľa chuti posolíme, okoreníme, postriekame octom a premiešame. Syr pokrájame, dáme na vrch a všetko polejeme olivovým olejom.

### Dobré rady od spolužiačok Dominiky P., Adriany, Niny:

Ak ešte neviete: Cibuľa nám podporuje prekrvenie mozgu a zásobuje ho dostatočným množstvom kyslíka, cesnak – zlepšuje nám cirkuláciu krvi, a tým pomáha predchádzať porážke.

Paradajky sú vynikajúcou prevenciou pred rakovinou žalúdka, kože, pľúc, prostaty a prsníka.

Paprika obsahuje látku kapsaicín a bioflavonoidy, ktoré chránia naše srdce a cievy.



## Avokádová nátierka

### Ingrediencie / 4 porcie:

2 ks avokáda, 1 ks strúčik cesnaku, 2 plnotučné smotany, soľ, kvapky citrónu

**Návod k príprave:** Všetko spolu premiešame.

### Dobrá rada od spolužiačky Barborky:

Avokádo je zdrojom nenasýtených mastných kyselín a vysokého množstva vitamínu B, ktoré prospievajú pri nervozite alebo nespavosti



## Mrkvová nátierka

### Ingrediencie / 4 osoby:

250 g mrkvy, 1 lyžica panenského olivového oleja, 1 lyžica citrónovej šťavy + podľa chuti na dochutenie , 1 lyžička prírodného cukru alebo medu , soľ a mleté korenie, 150 g lúčiny / tvarohu, 2 zväzky kôpru

### Návod k príprave:

Mrkvu olúpeme, nastrúhame na jemno a v miske premiešame s olivovým olejom, citrónovou šťavou, cukrom alebo medom, s trochou soli a korením. Vmiešame lúčinu alebo tvaroh a časť nasekaného kôpru, dobre premiešame a podľa chuti dochutíme soľou a citrónovou šťavou.

### Dobré rady od spolužiačok Dominiky Z. a Dagmar:

Kto chce vidieť seba a okolie v 90-tke, odporúčame pravidelne konzumovať nátierku na „zrak“.



## Orechová jablková pochúťka

### Ingrediencie / 2 porcie:

2 ks veľkých jablák, 10 ks vlašských orechov, 50 g lúpaných mandlí, citrónová šťava z 1/2 ks citróna  
50 g horkej čokolády, 1 PL medu

### Návod k príprave:

Očistené jablká nakrájame na kocky, pridáme posekané orechy, nastrúhanú čokoládu a ostatné suroviny. Premiešame a pochutnáваме.

### Dobré rady od spolužiačok Lenky, Dominiky G. a Moniky:

Vlašské orechy nám zvyšujú elasticitu ciev a znižujú „zlý“ LDL cholesterol, ktorý je veľmi nebezpečný z hľadiska kardiovaskulárnych ochorení.

Mandle sú zasa nabité vitamínmi ako E, B2 a minerálnymi látkami ako je magnézium a železo, ktoré sú dobrou pochúťkou na nervy ☺

SOS pomocník počas školského roka



## Hruškový smoothie so zázvorom a ovsenými vločkami

### Ingrediencie / 1 porcia:

2 ks menšie hrušky, 2 hrste ovsených vločiek, ½ ČL strúhaného zázvoru, ½ ČL mletej škorice, 1 ČL medu, 100 g bieleho jogurtu, 100 ml mlieka

**Návod k príprave:** Hrušky očistíme, prerežeme na menšie časti a dáme do nádoby spolu s ostatnými surovinami. Rozmixujeme a prelejeme do pohára.

### Dobrá rada od spolužiaka Martina:

Každý z nás už asi vie, že ovsené vločky nám napomáhajú k správnej peristaltike čriev. Ale ktovie už, že na povzbudenie trávenia a posilnenie žalúdka je zase dobrým pomocníkom zázvor???



## Red'kovková nátierka

### Ingrediencie / 4 osoby:

1 vanička nízkoťučného tvarohu, 2 zväzky red'koviek, 1 zväzok jarnej cibulky, čerstvý strúhaný chren (nemusí byť), soľ

### Návod k príprave:

Red'kovky umyjeme, odrežeme konce a postrúhame na strúhadle. Zväzok jarnej cibulky poriadne umyjeme a pokrájame i s vňaťou nadrobno. Všetko zmiešame dohromady s tvarohom a soľou. Ak máme radšej nátierku pikantnejšiu, stačí ak do nej vmiešame postrúhaný kúsok čerstvého chrenu. Podávame s celozrnným pečivom.

### Dobrá rada od spolužiakov Filipa a Matúša:

Red'kovky obsahujú látku sulforfán, ktorá chráni pred srdcovým infarktom.



## Nátierka s vlašskými orechmi

### Ingrediencie / 4 osoby :

1 ľahko roztierateľný syrokrem, 100 g masla, 150 g jemne posekaných vlašských orechov  
2 malé lyžičky horčice, 2 lyžice jogurtu, soľ

### Návod k príprave:

Všetky suroviny zmiešame a dosolíme podľa potreby.

### Rada od spolužiačky Karolíny:

Horčicové oleje nám dobre prekrvujú pokožku a zároveň ju regenerujú.

Biely jogurt obsahuje dobré baktérie mliečneho kvasenia, ktoré pomáhajú pri nadúvaní a zároveň podporujú trávenie.



iuventa

**KomPrax**  
Kompetencia pre prax