



RECEPT 3

MRKEV V HLAVNÍ ROLI Mrkvová pomazánka

Proč právě mrkev?

Mrkev je jedním z nejdostupnějších druhů kořenové zeleniny. Dětem obvykle chutná, a proto byl výběr mrkve, jako hlavní součásti pokrmů, které přinášíme v následujících receptech, nasnadě. Oba recepty, tedy jak mrkvovou pomazánku, tak salát z mrkve, ananasu a ořechů jsme vyzkoušeli připravit a ochutnali s dětmi na kroužku zdravého životního stylu resp. zdravého vaření. A protože se jedná o jednoduché recepty, přidali jsme na závěr ještě několik tipů na jednoduché mrkvové saláty, kterými si můžete zpestřit svůj jídelníček.

Výhody zařazení mrkve do našeho jídelníčku

Řekne-li se mrkev, mnohým z nás se vybaví zejména její vliv na dobrý zrak. A je tomu tak. Mrkev je jedním z nejbohatších zdrojů beta karotenu, který se podílí na vzniku vitamínu A, odborně říkáme, že je jeho prekurzorem. Vitamín A má vliv na tvorbu látek posilujících zrak – zejména naše vidění za šera, rozeznávání barev a dobrém stavu oční sliznice.

Beta karoten patří do skupiny rostlinných barviv zvaných karotenoidy. Je silným antioxidantem – posiluje imunitu našeho těla a přičítá se mu vlivu na prevenci vzniku rakoviny. Beta karoten také pozitivně ovlivňuje pokožku, zejména ji chrání před vlivem slunečního záření (například při opalování). Kromě mrkve najdeme beta-karoten v melounech, dýních, papáje, mangu, nektarinkách, broskvích, špenátu, brokolici, kapustě nebo řeřiše.

Mrkev však obsahuje i řadu dalších vitamínů a minerálních látek – např. vitamíny B, C, D, E, K, dále sodík, draslík, vápník, hořčík, selen, železo, fosfor, síru, křemík a také vlákninu.

Díky obsahu jmenovaných látek mrkev, kromě již zmíněného, napomáhá trávení, podporuje zdravý růst a vývoj dětského organismu, posiluje srdce a cévy, urychluje hojení ran, podporuje dobrý stav vlasů i nehtů a plodnost.

Co budeme na recept potřebovat?

(dávka z 1 tvarohu – 5 porcí):

150 g mrkve
250 g měkké tvarohu
1 malá cibule nebo jarní cibulka
česnek
sůl

Jak budeme postupovat?

Mrkev oškrábeme a nastrouháme na jemné nudličky, cibuli nakrájíme najemno, přidáme prolisovaný česnek, tvaroh, vše smícháme, případně dosolíme.
Servírujeme nejlépe s celozrnným pečivem.

Pro zvědavé!

Kolik energie dodají do našeho těla uvedené recepty?

Na 1 porci pomazánky s 50 g celozrnného pečiva (1 ks)

Energie: 880 kJ (210 kcal)

Bílkoviny: 11 g

Tuky: 3 g

Sacharidy: 34 g

DALŠÍ RECEPTY S MRKVÍ V HLAVNÍ ROLI!

Pro všechny, kterým mrkev chutná, nebo jsou motivováni po přečtení jejich pozitivních účinků na náš organismus k zařazení do jídelníčku, přinášíme inspiraci v podobě několika dalších receptů. Jedná se o saláty, kde hraje mrkev jednu z hlavních rolí.

Mrkvový salát s červenou řepou

4 velké mrkve
350 g sterilované červené řepy
150 ml bílého jogurtu
sůl, pepř

Mrkev oškrábeme a nastrouháme na hrubším struhadle, přidáme okapanou řepu, zalijeme bílým jogurtem, osolíme, opepříme.

Mrkvový salát s ředkvičkami a tvarohovou pěnou

4 mrkve
10 ředkviček
1 menší hlávkový salát
1 – 2 rajčata (dle velikosti)
100 g měkkého tvarohu
2 - 3 lžíce mléka
½ - 1 lžíce řepkového nebo olivového oleje
½ - 1 lžíce citronové šťávy
sůl, kopr

Oškrábanou mrkev nastrouháme na hrubším struhadle. Přidáme pokrájený salát, ředkvičky, rajčata a promícháme s pěnou, kterou vytvoříme šlehačem z tvarohu, mléka, oleje, citronové šťávy, soli a cukru. Při servírování posypeme koprem, případně petrželovou natí.

Záštita projektu:



Garanti:



Partneři:

