



RECEPT 4

MRKEV V HLAVNÍ ROLI Mrkvovo – ananasový salát

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?

(na 1 porci)

- 1 ks středně velkou mrkev (okolo 100 g)
- 1 kolečko čerstvého nebo kompotovaného ananasu
- 10 g ořechů (vlašských či jiných dle chuti)
- ½ lžičky citrónové šťávy

Jak budeme postupovat?

Mrkev oškrábeme a nastrouháme do misky na hrubším struhadle. Do nastrouhané mrkve přidáme ananas nakrájený na menší kousky. V misce vše promícháme a přidáme trochu citrónové šťávy a ořechy. Můžeme zakápnout pár kapkami řepkového oleje.

Pro zvědavé!

Kolik energie dodají do našeho těla uvedené recepty?

Na 1 porci mrkvového salátu:

Energie: 560 kJ (130 kcal)

Bílkoviny: 6 g

Tuky: 6 g

Sacharidy: 18 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 tuňákem

- 4 mrkve
- 200 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 100 ml zakysané smetany
- sůl, pepř, nasekaná petrželová nať

Mrkev očistíme a nastrouháme nahrubo. Přidáme tuňáka (necháme okapat šťávu), osolíme a opepříme. Přidáme zakysanou smetanu. Při podávání posypeme petrželovou natí. Milovníci kyselejší chutě mohou ještě tuňáka pokapat pár kapkami citrónové šťávy.

Mrkvový salát s fazolemi

- 4 mrkve
- 200 g sterilovaných fazolí (červené nebo bílé – dle oblíbenosti)
- 2 lžičky řepkového nebo olivového oleje
- sůl, cukr

Fazole necháme okapat a přidáme do očištěné, nahrubo nastrouhané mrkve. Přidáme 2 lžičky oleje. Dochutíme solí, vyznačiči sladších chutí mohou použít na dochucení špetku cukru.

Záštita projektu:



Garanti:



Partneři:

