



# RECEPT 1

## Špenátové minipizzy

### I pizza se dá připravit poněkud zdravěji

Možná byste si mohli říci, jak se dá taková pizza udělat poněkud „zdravěji“? I já jsem se zarazila, když za mnou přišly děti z kroužku zdravého životního stylu s nápadem, že by si chtěly udělat „zdravou“ pizzu. Pátrala jsem, přemýšlela, a nakonec vznikl tento recept.

Z těsta, které zde níže popisujeme, lze jistě udělat i pizzu klasické velikosti. My jsme však zvolili formu „minipizz“. Předpokládáme, že tím můžeme dosáhnout zmenšení snědené porce, a tím i snížení přijaté energie. Pokud by si děti chtěly pizzu vzít na svačinu do školy, lépe se také ve formě malých koláčků vejde do svačinových boxů.

### Výhody některých použitých surovin

Naše minipizzy jsou „zdravější“, protože jsme se na jejich přípravu snažili použít pro náš organismus výhodné suroviny. Těsto, které v receptu předkládáme, lze vytvořit za použití docela malého množství tuku. V receptu doporučujeme zvolit řepkový olej, který obsahuje vysoký podíl kyseliny alfa-linolenové. Alfa-linolenová kyselina patří do skupiny omega-3 nenasycených mastných kyselin, které si lidské tělo nedokáže vyrobit samo. Obsahuje ji již mateřské mléko a náš organismus ji potřebuje pravidelně dodávat. Kyselina alfa-linolenová ovlivňuje například naši imunitu, cévy, srdce, nervovou soustavu nebo hormonální činnost.



Část hladké mouky použité na těsto lze také nahradit moukou celozrnnou obsahující více vlákniny. Vláknina je velmi důležitá pro zejména funkci střev. Dobrá funkce střev je pak dále důležitá pro imunitu. Nedoporučujeme recept dělat pouze z celozrnné mouky. Vyzkoušenu máme variantu, kdy použijeme 50 g celozrnné mouky a 200 g hladké.

Pro náplň jsme pak použili jako hlavní surovinu listový špenát a doplnili o zakysanou smetanu a tvrdý či balkánský sýr. Listový špenát obsahuje řadu cenných vitamínů a minerálních látek, zejména vitamín A (betakaroten) a vitamíny skupiny B - kyselinu listovou, biotin a niacin. Z minerálních látek pak ve špenátu najdeme zejména vápník, sodík, železo, hořčík a mangan. Konzumaci špenátu podporujeme, mimo jiné, naši obranyschopnost, dobrý stav pokožky, zubů, vlasů, nehtů, krevtvorbu, činnost srdce a svalů.

Zakysaná smetana a eidamský nebo balkánský sýr (použitý na posypání minipizz) zastupují v receptu bílkovinnou složku. Díky zakysané smetaně se také zjemní chuť náplně. Sýry jsou pak cenným zdrojem vápníku. Špenátovou náplň je dobré dochutit česnekem. Česnek je právem nazýván přírodním antibiotikem.

# Co budeme na recept potřebovat?

## Na těsto:

250 g hladké mouky (můžeme nahradit asi 50 g mouku celozrnnou)  
150 ml vody  
40 ml nejlépe řepkového oleje  
1/2 prášku do pečiva  
sůl (cca 1 lžička – solí šetřete!)

## Na náplň:

1 balíček mraženého listového špenátu (400 g)  
2 stroužky česneku (nebo více dle chuti)  
2-3 jarní cibulky - nebo běžná bílá cibule  
trochu oleje (cca 1 lžíce)  
1 kelímek zakysané smetany (190 g)  
provensálské koření, špetku soli  
50 g eidamu s 30% tuku v sušině (t.v.s.) nebo balkánského sýru na posypání

# Jak budeme postupovat?

Do mísy dáme mouku, vmícháme do ní prášek do pečiva a trochu soli. V mouce vytvoříme důlek, nalijeme do něj olej a postupně přilíváme vodu. Vypracujeme těsto na pizzu.

Do hrnce dáme lžící oleje, na kterém osmahneme do růžova na jemno nakrájenou cibulku, přidáme špenát, případně podlijeme trochou vody a necháme chvíli podusit. Do špenátu poté prolisujeme česnek, přidáme koření, sůl. Směs povaříme a nakonec vmícháme kelímek zakysané smetany. (Náplň není dobré dělat příliš tekutou, aby nestékala z minipizz.)

Těsto vyválíme na tloušťku asi 5 mm. Vykrájíme skleničkou (o průměru cca 6-7 cm) kolečka. Prsty v nich vymačkáme „důlek“ pro náplň, okraj necháme trochu silnější. Pizzy naplníme špenátovou směsí a posypeme trochou sýra. Před pečením můžeme okraje minipizz potřít zlehka olejem nebo i vodou. Pečeme v předem vyhřáté troubě na cca 180 stupňů asi 20 minut. Pizzy jsou hotové, když jim zrudnou okraje. Z dávky vytvoříte přibližně 12 kusů minipizz (dle velikosti).

# Pro zvědavé!

## Energetická hodnota minipizz versus běžně prodávané pizzy

Energetická hodnota běžně prodávaných pizz se pohybuje od 900 kJ na 100 g, dle použitých ingrediencí. Celou pizzu koupíme v gramáži okolo 300 – 400 g, některé restaurace či rychlá občerstvení nabízí až 500 g vážící pizy. Energetická hodnota celé pizy může tedy dosáhnout až 7000 – 8000 kJ, což se vlastně rovná energii, která je doporučována odborníky na celý den pro dospělou ženu.

# Porovnejte!

## A jak je to s energetickou hodnotou našich minipizz v porovnání s pizzou 4 sýrů?

### Na 100 g:

#### Minipizy se špenátem

Energie: 750 kJ (190 kcal)  
Bílkoviny: 7 g  
Tuky: 9 g  
Sacharidy: 20 g

#### Pizza 4 sýrů:

1230 kJ (290 kcal)  
11 g  
15 g  
27 g

#### Na 1 ks (80 g):

#### 1 ks minipizy tj. 80 g (při 12 ks z dané dávky)

Energie: 600 kJ (140 kcal)  
Bílkoviny: 6 g  
Tuky: 7 g  
Sacharidy: 16 g

#### 1/4 z 350 g vážící pizy tj 80 g:

1000 kJ (240 kcal)  
9 g  
12 g  
22 g

## Vysvětlivka:

kJ – kilojouly /kilodžaul/ a kcal – kilokalorie jsou jednotky pro vyjádření energetické hodnoty potravin, přitom 1 kcal jsou přibližně 4 kJ.

### Záštita projektu:



### Garanti:



### Partneři:

