

Barevné a chutné babí léto s výrobky Mlékárny Valašské Meziříčí

První písemné zmínky o konzumaci hub pocházejí již ze 14. století z Dalimilovy kroniky. V dobách hladomoru, válek a chudoby zachraňovaly houby lidem životy jako levný zdroj bílkovin. V 19. a 20. století se houbaření stalo masovým zvykem, který podpořili vědci a slavní mykologové například František Smotlacha. Chataři a chalupáři sběr hub spojili s fenoménem víkendového chalupaření a pobytem v přírodě. Dnes patří houby mezi vybrané ingredience těch nejluxusnějších receptů. Každý si může doma vytvořit nepřeborné množství originálních lahodných výtvarů. Stačí si jen odskočit do lesa na pěknou procházku, ze které si lze přinést lahůdky, které obohatí každý jídelníček. Vedle toho cuketa, velmi zdravá a nízkokalorická zelenina, obsahující 90 % vody, hodně vlákniny a důležité vitaminy A, C, E i minerály jako draslík a hořčík roste dnes téměř v každé zahrádce. Skvěle pomáhá při hubnutí, čistí tělo a podporuje správné trávení. Předchůdci dnešních cuket přitom pocházejí z Jižní Ameriky, kde je znali již před 7 000 lety. S Kryštofem Kolumbem se cukety dostaly do Evropy, kde byly dále šlechtěny. Nechte se inspirovat Mlékárnou Valašské Meziříčí, která spojila pro nás dnes již tradiční suroviny se svými kvalitními mléčnými výrobky. Dopřejte si barevný a chutný podzim. Třeba v podobě chutného dezertu nebo svačiny do práce či školních lavic.

„Nevíte, co s nadprůměrnou úrodou cuket? Dostáváte je od známých ze všech stran? Nenapadají Vás již recepty, aby chutnaly a byly jiné než ty běžně zavedené? Zkuste jednoduchý a lahodný recept na cuketový perník, kde jsme dodali i Kefírové mléko z Valašska nízkotučné, pro jeho ještě větší nadýchanost. Je to nejenom skvělý dezert, ale poslouží zároveň i jako svačina do školy nebo práce. Podobně jako Svačinový kuskus s houbami a petrželovým jogurtem. Kuskus dodá tělu potřebnou energii a společně se Smetanovým jogurtem z Valašska bílým se jedná o neodolatelnou kombinaci,“ uvádí Iveta Cahlíková, marketing manager společnosti Mlékárna Valašské Meziříčí.

Cuketa má minimum kalorií a přitom zasytí. Skvěle přispívá k čištění těla, a to díky draslíku, který vyhání přebytečnou vodu a toxiny. Napomáhá zdravým střevům. Její vláknina pomáhá správnému toku v zažívání. Ochraňuje buňky. Díky vitaminům působí jako antioxidant. I když u nás začala být cuketa populární teprve někdy v 80. letech minulého století, dnes si bez ní moderní kuchyni ani zahrádku nedokážeme představit.

Houby zase díky vitamínům, vláknině a betaglukanům posilují imunitu a prospívají zdraví. Obsahují vitamíny skupiny B, vitamín D a minerály jako draslík, selen a zinek. Betaglukany obsažené v houbách aktivují obranné mechanismy těla. Skládají se hlavně z vody, proto se hodí při redukčních dietách. Pomáhají tělu zbavovat se škodlivých volných radikálů.

Kuskus vyráběný z pšeničné krupice, dodává tělu rychlou energii, rostlinné bílkoviny, vitamíny skupiny B a minerály jako draslík, hořčík, fosfor, selen či železo. Obsahuje hlavně komplexní sacharidy, které zasytí a dodají sílu. Podporuje imunitu a působí jako antioxidant. Přispívá k ochraně buněk, díky v něm obsaženému selenu. Nezátěžuje žaludek. Rychle se připravuje bez vaření.

Svačinový kuskus s houbami a petrželovým jogurtem

Ingredience na 1 větší skleničku

50 g kuskusu

75 ml horkého zeleninového vývaru

1 lžička olivového oleje

100 g čerstvých hub (žampiony nebo lesní)

1/2 malé cibule

1/4 lžičky drceného kmínu

sůl a pepř podle chuti



Pro více informací kontaktujte:

Mgr. Kateřinu Goroškov: e-mail: katreh@post.cz nebo katerina.goroskov@muniga.cz, GSM: 731 613 603

1 lžíce oleje nebo másla

4 lžíce Smetanového jogurtu z Valašska (Mlékárna Valašské Meziříčí)

hrst čerstvé hladkolisté petrželky

pár kapek citrónové šťávy

špetka soli

Postup

Kuskus nasypte do misky, promíchejte s lžičkou oleje, zalijte horkým vývarem a přiklopte talířkem. Nechte 5 minut bobtnat, poté ho načechejte vidličkou. Na pánvi rozpalte olej nebo máslo a zpěníte nadrobno nakrájenou cibulku. Přidejte nakrájené houby, kmín, sůl a pepř. Restujte na středním plameni dozlatova (cca 7–10 minut), dokud se neodpaří veškerá voda. V misce promíchejte jogurt s nasekanou petrželkou, citrónovou šťávou a solí. Na dno sklenice dejte načechrany kuskus. Na kuskus navrstvíte ještě teplé nebo vychladlé restované houby. Zakončíte vrstvou petrželového jogurtu a ozdobíte lístkem petrželky.

Cuketový perník

Ingredience pro 9 porcí

150 g nastrohané cukety

2 vejce

40 g arašídového másla

150 ml kefirového mléka

60 ml mléka

90 g hladké špaldové mouky

30 g čokoládového syrovátkového proteinu

20 g kakaa

erythritol nebo jiné sladidlo podle chuti

kapka rumu

1 lžička skořice

1 lžička perníkové koření

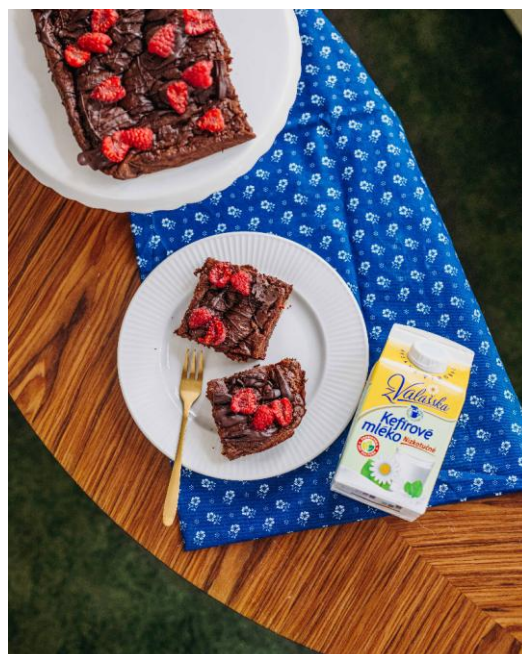
1/2 lžičky vanilkového aroma

lžička jedlé sody

Na ozdobu:

50 g vysokoprocenní hořké čokolády

maliny



Postup:

V míse smíchejte všechny ingredience kromě bílků a vytvořte hladké, spíše tekutější těsto. Z bílků a špetky soli vyšlehejte pevný sníh a opatrně ho vmíchejte do připraveného těsta. Těsto přendejte na menší plech (náš měl 27x 26,5 cm) a pečte v troubě přibližně 30 minut na 160 °C. Po upečení ozdobte perník rozpuštěnou čokoládou a nakrájenými malinami. Nechte chvíli ztuhnout, nakrájejte a můžete podávat.

Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla **Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.** Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – kefirová mléka, acidofilní mléka, kyška a ČERSTVÉ VÝROBKY – šlehačka, mléko. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí také zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svou poctivou prací. Její výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí i na slovenský trh. Více informací o mlékárně naleznete na: www.mlekarna-valmez.cz, www.jogurtmarlenka.cz