



Čerstvé jarní odlehčení s keфіrem a špenátovými palačinkami

Lidstvo se od nepaměti řídilo přírodními zákonitostmi. Ctílo cykly v přírodě, ze kterých pochází i řada pověr. Například sbírání bylin za úplňku byla věnována veliká pozornost. Následovalo období velkého odklonu od podobných pohanských zvyklostí, ale moderní člověk se opět k některým osvědčeným tradicím navrácí. Dnes ve stejném postavení Měsíce tento zvyk používáme, když pokládáme specifické kameny do křišťálových džbánů s vodou a věříme v její ozdravnou sílu. Většina z nás, ale jde zlatou střední cestou a využívá takových metod našich předků, jako jsou pústy nebo alespoň se jim přibližujeme. Sami jsme se v poslední době přesvědčili, že mocnou chemii je dobré podpořit. A to například minimálně používáním takových surovin, které v danou dobu v dané zemi dozrávají nebo z ní pochází. Dále odlehčeným jídelníčkem v určitém období roku a zařazením některých potravin do něho, a to takových, které mají od nepaměti blahodárný vliv na náš organismus. Lidé dávali prvním jarním zeleným bylinám veliký význam. Jaro je všeobecně bráno jako zrození nového života. Římané dokonce slavili až do roku 46 před naším letopočtem příchod nového roku 1. března, tedy v měsíci zasvěcenému bohu Martovi, vládci astrologického znamení Berana. Tak významný a přelomový tento měsíc pro ně byl. Nechte se i vy inspirovat tradičními výrobky naší země například v podobě čerstvých mléčných výrobků Mlékárny Valašské Meziříčí a zkombinujte dary přírody s lahodným Acidofilním mlékem nebo jogurtem či Kysanou smetanou z Valašska přidanou do jarních palačinek. Není nic osvěžujícího než čerstvé kysané mléčné výrobky Mlékárny Valašské Meziříčí s čerstvými bylinkami, zeleninou nebo ovocem.

„Popeleční středou začíná podle křesťanské tradice čtyřicetidenní období postu před Velikonocemi. Postní období je časem přípravy na tyto největší křesťanské svátky. Člověk by se měl **zdržet jídla a to především masa a alkoholu**, součástí pústy jsou také často almužny a dobré skutky. Měli bychom být pozornější a citlivější k ostatním lidem v okolí,“ uvádí Zuzana Pavelková, marketingová manažerka Mlékárny Valašské Meziříčí.

„To, že v určitém období vynecháme tučné nebo maso vůbec, je pro náš organismus prokazatelně prospěšné. Prospíváme tak nejenom našemu tělu, které si může tímto trochu ulevit, ale i mysli. Vše samozřejmě vždy souvisí s příjmem a výdejem daného člověka, psychickou zátěží každého z nás. Pokud si však můžeme dovolit poněkud zpomalit a nabrat sílu pro nadcházející období, přináší Mlékárna Valašské Meziříčí několik tipů na velice snadné a chutné osvěžení,“ dodává Zuzana Pavelková.



Tisková informace

Praha, 20.02. 2023

Zdravé a detoxikační zelené smoothie

Pokud patříte mezi lidi, kteří potřebují nebo by rádi zařadili jarní detox, tak určitě musíte vyzkoušet tento recept na chutné, zdravé a detoxikační zelené smoothie.

Doba přípravy: maximálně 15-20 minut

Ingredience na 2 porce:

- 1 banán
- 2 čajové lžičky chia semínek
- 4 čajové lžičky ovesných vloček
- 1 Nízkotučné kefirové mléko z Valaška
- 2 hrsti špenátu
- 5-10 mandlí
- 5-10 kešu ořechů

Postup:

Všechny uvedené ingredience smícháme dohromady a dáme je do mixéru. Mixujeme zhruba půl minuty nebo dokud se nám všechna směs nesjednotí. Můžeme ozdobit nakrájeným banánem a posypat chia semínky. Jedná se o opravdu jednoduchý a zdravý recept, který zachutná všem.



Jarní palačinky s brynzou

Doba přípravy: 30 minut

Ingredience na těsto:

- 500 ml Čerstvé mléko z Valaška
- 1 Bílý jogurt z Valaška bifido
- 100 g hladká špaldová mouka
- 150 g polohrubá mouka
- 2 vejce
- hrst baby špenátu

Ingredience na náplň:

- 1 Kysaná smetana z Valaška
- 2 lžíce Brynzy



Postup:

Mléko, jogurt, mouku a vajíčka smícháme dohromady a ušleháme v jemné těsto. Poté přidáme špenát a celou směs rozmixujeme v mixéru. Palačinky smažíme na troše másla. Dále v misce smícháme brynzou a kysanou smetanu (kdo má rád může přidat nasekanou petrželku nebo pažitku) a touto směsí poté potřeme palačinky a zarolujeme nebo poskládáme.

Privatizací Beskydských mlékáren v roce 17. června 1992 vznikla Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o. a tento rok slaví již 30 let. Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYŠANÉ 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.

Pro více informací kontaktujte:

Kateřina Goroškov: e-mail: katreh@post.cz, GSM: 731 613 603