



Zimní superfoods z Valašska Kořenová zelenina a sladké lívance pro zdraví i chuťové pohárky

Zájem o zdravý životní styl dnes dosahuje mimořádných rozměrů. Nestačí však pouze číst články o zdraví a sledovat fitness influencery. Klíčové je aktivně začít používat získané informace a převzít zodpovědnost za své tělo. Máme přece jen jedno. Prevence je základ, a to nejen v oblasti pohybu, ale také ve stravování. Přitom zdravá strava rozhodně neznamená trápení se s chuťově nezajímavými dietními pokrmy nebo strádání u talíře. Jde o to jíst především to, co našemu organismu prospívá a zatěžuje ho co nejméně. Takových zdravých a zároveň velice chutných receptů je všude kolem nás celá řada. Mlékárna Valašské Meziříčí přichází se dvěma sezónními recepty plné chuti a vitamínů, které dokazují, že zdravá strava může být zároveň i gastronomickým zážitkem. Prvním je polévka z kořenové zeleniny, druhým pak odlehčené keřkové lívance s jablky a ovesnými vločkami. Zelenina patří k nejlepším zdrojům sacharidů a měla by tvořit základ jídelníčku. Obsahuje cenné živiny, vitaminy a minerální látky. Kořenová zelenina, která patří mezi tradiční a nejstarší druhy na našem území, není výjimkou. Je dobrá na polévky, pečená jako příloha, syrová do salátů, a dokonce se používá i jako přísada do koláčů.

Proč právě tyto recepty?

Protože kombinují tradiční valašské produkty oceněné za kvalitu s dostupnou sezónní zeleninou a ovocem. Výsledkem jsou pokrmy, které zasytí, prohřejí, dodají energii a zároveň poskytnou tělu vše, co v zimním období potřebuje.

Vitamínová bomba v každé mrkvi, celeru a petrželi:

| Zelenina | Klíčové živiny | Hlavní benefity |
|----------------|--|---|
| Mrkev | Beta karoten - čím tmavší, tím je ho více obsaženo | Podpora zraku, zdravá pleť |
| Celer | Éterické oleje, vitamin K, draslík, hořčík, železo | Správná srážlivost krve, podpora imunity |
| Petržel | Vitamin C, draslík, antioxidanty | Lepší trávení, odvodnění těla, svěží dech |
| Cibule | Vitaminy B, C, K, E, antibiotické silice | Hubí bakterie a viry, posiluje imunitu |

Zajímavost:

Cibuli dostávali stavitelé egyptských pyramid jako součást mzdy. Do Evropy ji přivezla římská armáda.

Kyšková polévka s kořenovou zeleninou - výživná, hřejivá a plná probiotik – ideální zimní oběd

Ingredience (4 porce, 45 minut):

400 g Valašské kyšky
2 lžíce másla nebo ghí
1 malá cibule
2 středně velké mrkve
1 středně velká petržel
Sůl, pepř, 6 kuliček nového koření, 2 bobkové listy
2 lžíce celozrnné pšeničné mouky
2 hrsti ovesných vloček
Zelená jarní cibulka, microgreens, vejce na ozdobu



Postup:

V hrnci rozehřejeme máslo nebo ghí a zpěníme na něm najemno nakrájenou cibuli. Přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev a petržel, lehce osolíme a za občasného míchání opékáme asi 10 min. Zeleninu zasypeme moukou, krátce promícháme a zalijeme Valašskou kyškou. Přilijeme přibližně 1,5 kelímku vody, přidáme nové koření a bobkový list. Vaříme na mírném ohni zhruba 20 min., dokud zelenina nezměkne. Polévku podáváme posypanou jarní cibulkou, opečenými ovesnými vločkami, microgreens a s půlkou vařeného vejce.

Kefirové lívance s jablky a ovesnými vločkami

Zdravá sladká tečka bez výčitek – perfektní i pro méně svěží jablka!

Ingredience (4 porce, 45 minut):

500 ml Kefirového mléka z Valašska nízkotučného
2 vejce
200 g mletých ovesných vloček
100 g celých ovesných vloček
200 g jablek - i méně čerstvých
50 g medu
20 g droždí
Špetka soli



*Autorkou obou receptů a fotografií je
Alena Kolaříková*

Postup:

Kefirové mléko necháme ohřát na pokojovou teplotu. Smícháme ho s vejci, mletými i celými ovesnými vločkami, medem, droždím a špetkou soli. Těsto necháme odpočinout na teplém místě přibližně 20 min. Vmícháme nahrubo nastrouhaná jablka (neloupeme, pouze odstraníme jadřince) a necháme ještě 20 min. kynout. Na rozpálené pánvi smažíme malé lívance dozlatova z obou stran. Roztíráme je do tenké vrstvy, aby se dobře propekly. Podáváme teplé, vlažné nebo studené, ideálně s bílým jogurtem a čerstvým ovocem.

Valašská kyška 1,5% 400 g – Mlékárenský výrobek roku 2025

Tradice, kvalita a prestižní ocenění

Valašská kyška je ideální volbou pro každého, kdo si chce pochutnat a zároveň podpořit své trávení. Kysané mléčné výrobky jsou bohaté na plnohodnotné bílkoviny, vápník a fosfor, vitaminy skupiny B, probiotické kultury (Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium, Streptococcus Thermophilus). Valašská kyška Mlékárny Valašské Meziříčí získala titul

Mlékárenský výrobek roku 2025 v kategorii Zakysané mléčné výrobky a **Cenu médií**. Ocenění uděluje Ministerstvo zemědělství, Českomoravský svaz mlékárenský, Český komitét Mezinárodní mlékařské federace, Sekce pro mléko při Potravinářské komoře ČR a Ústav mléka, tuků a kosmetiky VŠCHT Praha.



Kefírové mléko z Valašska nízkotučné 1,1% 500 g - Osvěžující probiotická klasika



Jedná se nízkotučný kysaný mléčný výrobek s probiotickými kulturami a jemnou, osvěžující chutí. Kefírové mléko nízkotučné obsahuje probiotické kultury (Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium, Streptococcus Thermophilus). Jeho využití je širokospektré. Nejen jako zdravý nápoj, ale i skvělá ingredience do pečení a vaření.

Dostupný je v klasické i ochucených variantách

Kefírové mléko z Valašska meruňkové 0,8 % 450 g

Kefírové mléko z Valašska višňové 0,8% 450 g

Kefírové mléko z Valašska citron-bez. květ 0,8% 450 g

Prevence prostřednictvím správné stravy neznamena trápení. S kvalitními surovinami, jako jsou produkty Mlékárny Valašské Meziříčí a sezónní kořenová zelenina, můžete vařit pokrmy, které prospívají tělu i chuťovým pohárům.

Vyzkoušejte a přesvědčte se sami

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 – kefírová 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. Jejich 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.jogurtmarlenka.cz, www.mlekarna-valmez.cz