

Podzimní recepty pro zahřátí s výrobky Mlékárny Valašské Meziříčí

Denní rovnodenností jsme se rozloučili se sluncem a měli možnost poděkovat mu za vše dobré, co díky němu můžeme mít. Slunce pomalu odchází na naši druhou polokouli a nám tím dopřává čas sestupu do vlastního nitra, zklidnění se, možnost regenerace, uzdravení, znovuzrození a transformace. Ruku v ruce s tím jde i strava, která se s příchodem podzimu mění, nebo by se měla změnit. Důležité je v tomto přechodném období koření a bylinky pro zahřátí. Abychom tělo prohřáli a zároveň jej ochránili před nemocemi. V tomto období se nejvíce hodí například kari, kurkuma, pepř, paprika, rozmarýn, muškátový oříšek, hřebíček, skořice či zázvor. Jedná se jak o přírodní lék při nachlazení a virózách, tak výborné ingredience do nejrůznějších pokrmů. S jejich použitím docílíme velice lahodného a zdravého pokrmu. Některé druhy koření či bylin prokrví organismus a zahřejí ho už během několika minut po požití. Mlékárna Valašské Meziříčí, známá svými výrobky, ale rovněž podporou zdravého životního stylu přináší dva tipy na takovéto podzimní zahřívací dobroty. Jejich příprava netrvá dlouho, jejich pozitivní vliv na lidský organismus, ale dlouhodobé účinky rozhodně má. Prvním z nich je Mrkvovo-batátový krém s kurkumou a druhým Slaný dýňový koláč.

„Koření kurkuma se sice v našich krajinách nepoužívá zase tak často a dlouhou, jde však o skvělý zdroj vitamínů, minerálů a vlákniny. Kurkuma je přímo nabitá těmito účinnými a prospěšnými látkami,“ uvádí Zuzana Pavelková, marketingová manažerka Mlékárny Valašské Meziříčí. „Zdrojem kurkumy je tropická rostlina známá jako indický šafrán či kurkumovník dlouhý. Abychom získali z rostliny koření, musíme použít zbytnělý oddenek. Ten se uvaří, následně usuší a nakonec rozeleme. Vznikne takzvaná moučka z kurkumy a tím máme tuto superpotravinu připravenou k využití například v kuchyni. Kurkuma má specifickou, jemně pepřovitou a nahořklou chuť, která dodává pokrmům krásně žlutou barvu. Kurkuma působí jako antioxidant, podporuje imunitní systém, normální trávení, správnou činnost jater, kardiovaskulární systém a krevní oběh. Dále udržuje normální stav kloubů a kostí, podporuje činnost nervové soustavy, dýchacího systému, pokožky a duševní rovnováhu. Běžně kurkumu obsahuje koření kari, které se používá k dochucení polévek, masa či zeleniny. Často ji nalezneme rovněž ve worcestrové omáčce. V indické, arabské, perské či thajské kuchyni má kurkuma své pevné místo. Kurkuma se přidává i do nápojů, tradiční je zlaté mléko. Stačí povařit mléko, přidat koření a po vychlazení osladit medem,“ dodává Zuzana Pavelková.

Mrkvovo-batátový krém s kurkumou

Náročnost: malá

Doba přípravy: do 45 minut

Počet porcí: 5-6 porcí

Ingredience:

- 3 střední mrkve
- 1 velký batát
- 1 střední cibule





Tisková zpráva

Praha, 30.10. 2023

- 2 stroužky česneku
- 500 ml vývaru (můžete použít i vodu, s vývarem vždy ale dosáhnete výraznější chutí)
- 50 ml Čerstvé smetany ke šlehání z Valašska nebo Čerstvého mléka z Valašska (můžete použít ale i kokosové nebo třeba mandlové mléko)
- lžíce másla/přepuštěného másla
- 1 lžička garam masaly (popř. curry koření)
- mletá kurkuma
- čerstvě mletý pepř
- sůl

Postup:

Mrkev, batát, cibuli i česnek oloupeme. Mrkev nakrájíme na tenká kolečka. Plátky batátů mohou být silnější – změknu rychleji než mrkev. Nakrájenou zeleninu dáme do pekáče a přidáme oloupaný česnek vcelku a cibuli nakrájenou na čtvrtky. Přidáme lžíci másla nebo přepuštěného másla, bohatě osolíme, přidáme garam masalu a pečeme na 185°C dokud zelenina nezměkne a lehce nezkaramelizuje – bude to trvat cca 30-35 minut. Zeleninu i s veškerou případnou tekutinou přesuneme do hrnce. Zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Poté teplotu snížíme, přidáme smetanu/mléko, 2 lžičky kurkumy a čerstvý pepř. Vše poté přesuneme do výkonného mixéru a mixujeme, dokud nevznikne hladký lehký krém. Můžete použít i tyčový mixér, ale textura polévky nebude nikdy tak jemná. Nakonec vše dochutíme solí. Podáváme s pečenou mrkví.

TIP: V polévce bude skvěle fungovat i chilli.

Slaný dýňový koláč

Náročnost: střední

Doba přípravy: do 60 minut

Počet porcí: 5-6 porcí

Ingredience:

Na křehké těsto:

- 100 g másla
- 1 vejce velikosti L
- 175 g hladké mouky
- špetka soli



Změklé máslo prošleháme v míse společně s vejcem. Přisypeme mouku se solí a zapracujeme v těsto. Zabalíme a dáme zchladnout do lednice.

Tisková zpráva

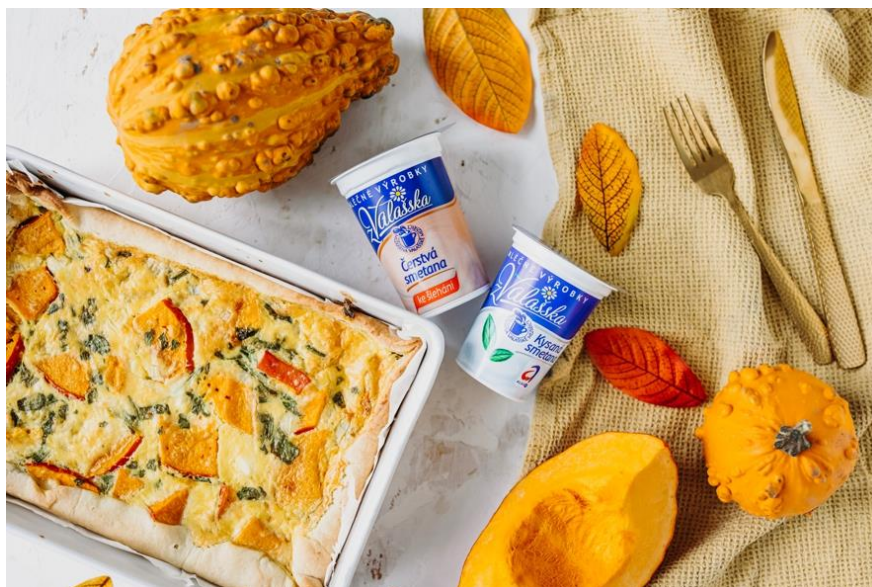
Praha, 30.10. 2023

Náplň:

- půl dýně Hokaido
- 150 g čerstvého špenátu
- 100 g Balkánského sýra
- 200 ml Smetany ke šlehání z Valašska
- 100 g Zakysané smetany z Valašska
- 3 vejce velikosti M
- cibule, sůl, pepř

Postup:

Všechny tekuté ingredience spolu promícháme. Přidáme nadrobno nakrájenou dýni, špenát, Balkánský sýr, cibuli a koření. Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Formu o průměru cca 25 cm vyložíme těstem a zalijeme náplní. Pečeme 40-45 min. Je to opravdu dobrota, vyzkoušejte sami!



Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o., a tak vloni oslavila již 30 let svého založení. Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – keřirová 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.