



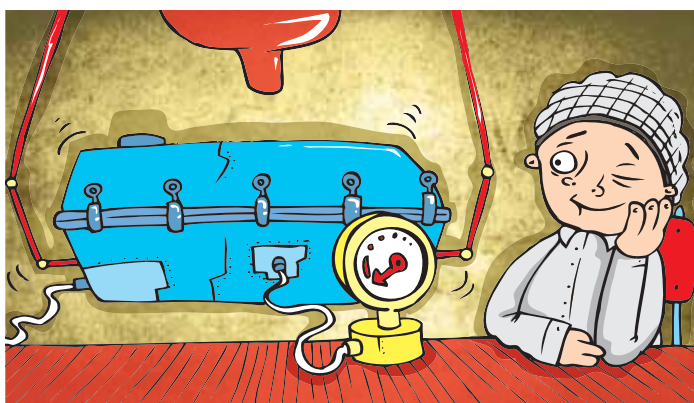
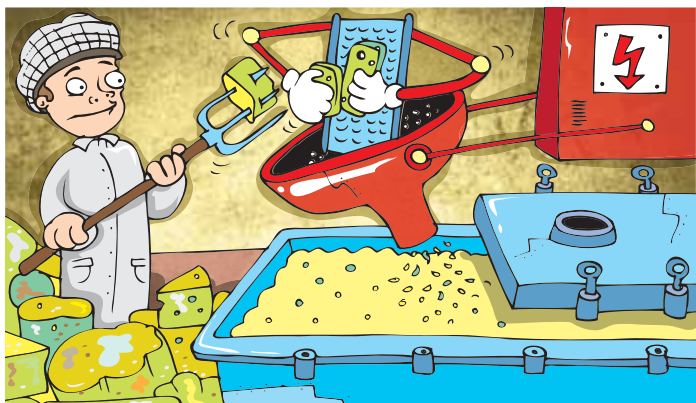
TAVENÉ × **DOMÁCE**
SYRY × **ŽERVÉ**



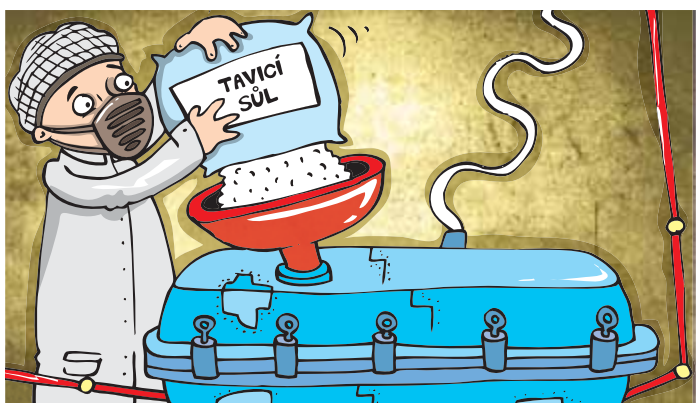
Ako sa vyrábajú tavené syry?



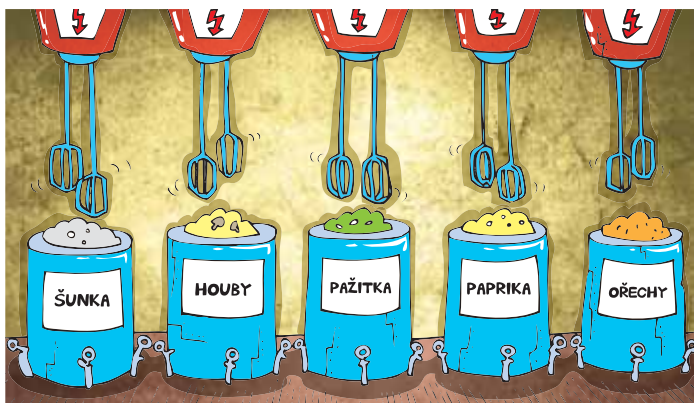
PREČO NIE SÚ TAVENÉ SYRY NA RAŇAJKY TO PRAVÉ? VÝROBA TAVENÝCH SYROV ZAČINA NEPODARENÝMI BOCHNÍKMI TVRDÉHO SYRA, KTORÉ SA SPRACUJÚ NA MALÉ KÚSKY.



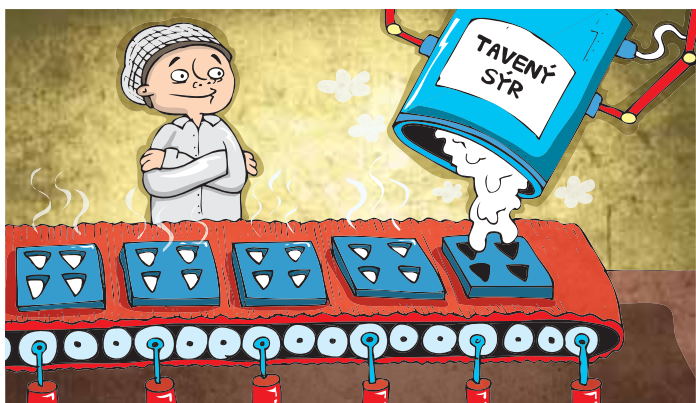
ČIASTOČKY SYRA PUTUJÚ DO NÁDOBY, KDE SE ROZTAVIA A ZMIEŠAJÚ S VODOU, SOLOU A ĎALŠIMI PRÍSADAMI PODĽA TYPU TAVENÉHO SYRA.



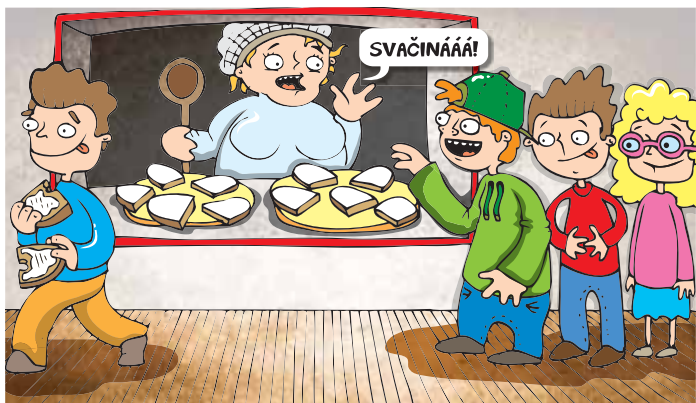
DO SYRA SA PRIDÁVA MNOŽSTVO TAVIACEJ SOLI, VĎAKA KTOREJ JE TAVENÝ SYR KRÉMŔOVÝ A DÁ SA ROZOTIERAŤ. VO VEĽKOM MNOŽSTVE MÔŽU TAVIACE SOLI ŠKODIŤ, PRETOŽE LÁTKY V NICH OBSIAHNUTÉ SÚ NEPRIATEĽMI VÁPNIKA DÔLEŽITÉHO PRE SPRÁVNÝ VÝVOJ KOSTÍ A ZUBOV.



DO TAVENÝCH SYROV SA TIEŽ PRIDÁVAJÚ PRÍCHUTE A FARBIVÁ, KTORÉ SÚ ALE VÄČŠINOU UMELO VYTVORENÉ V LABORÁTORIU.



HMOTA SA NÁSLEDNE LEJE DO FORMIČIEK, KDE STUHNE A JE PRIPRAVENÁ NA ZABALENIE.



TAVENÝ SYR JE DEŤMI OBLÚBENÝ, ALE PRAVE IM MÔŽE VO VÄČŠOM MNOŽSTVE ŠKODIŤ NAJVIAC. DEŤOM SA KOSTI EŠTE LEN VYVÍAJÚ, A PRETO POTREBUJÚ SPRÁVNÚ VÝŽIVU. PRÍČOM VYROBIŤ SI ZDRAVÚ DOMÁCU OBMENU TAVENÉHO SYRA JE TAKÉ LAHKÉ ...

Domáce žervé 3x inak



Na asi 300 g žervé:

- 500 g bieleho jogurtu typu Hollandia
- 200 g kyslej smotany
- 2 štipky soli

Pažitkovo-red'kvičková pomazánka

- domáce žervé
- hrst' nasekanej pažitky
- red'kvičky
- soľ a korenie

Cesnaková pomazánka s orechmi

- domáce žervé
- 2 strúčiky cesnaku
- hrst' vlašských orechov
- soľ

Pomazánka z červenej repy (cvikly)

- domáce žervé
- 1 malá červená repa (cvikla)
- 1 lyžica olivového oleja
- ½ červenej cibule
- soľ a korenie



1.

Na hlbší hrniec upevníme povrázkom čistú utierku.



2.

Jogurt zmiešame s kyslou smotanou a soľou a vložíme doprostred utierky. Vložíme do chladničky na 24 hodín.



3.

Na ďalší deň je domáce žervé hotové, môžeme ho buď natierať na pečivo, alebo používať na výrobu pomazánok.

Cesnaková pomazánka s orechmi



Zmiešame žervé, prelisovaný cesnak a nadrobno posekané orechy a podľa chuti osolíme.

Pažitkovo-red'kvičková pomazánka



Žervé zmiešame s nasekanou pažitkou a nadrobno nakrájanými red'kvičkami, podľa chuti osolíme a okoreníme.

Pomazánka z červenej repy (cvikly)



Červenú repu nastrúhame na hrubom strúhadle a zmiešame so žervé, olivovým olejom, nadrobno nakrájanou červenou cibuľou a podľa chuti osolíme a okoreníme.



TIP!

Pri výrobe žervé do neho môžeme pridať i nasekanú čerstvú pažitku, petržlenovú vňať, koriander alebo iné bylinky.

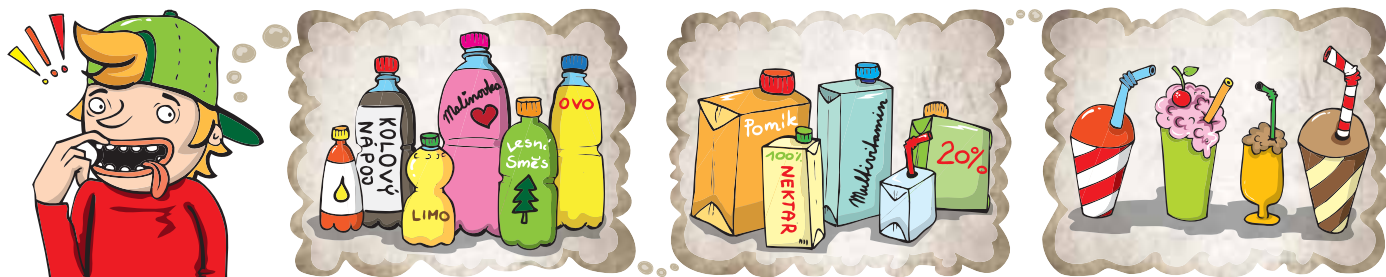


**SLADENÉ
MALINOVKY x
DŽÚSY x
KOKTEJLY**

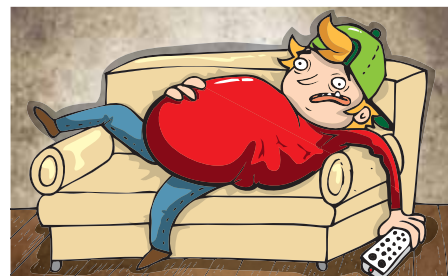
**OSVIEŽUJÚCE
DRINKY**



Čo obsahujú sladené malinovky, džúsy a koktejly?



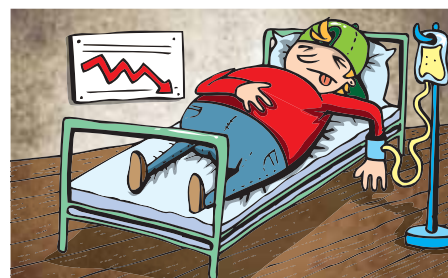
PĚTO SUŠIENKA JE STÁLE SMÄDNÝ. ROZHODNE SA PIŤ SLADENÉ MALINOVKY, OVOCNÉ DŽÚSY ALEBO OCHUTENÉ MLIEČNE KOKTEJLY? A AKO BY TO DOPADLO, KEBY TIETO NÁPOJE PIL KAŽDÝ DEŇ?



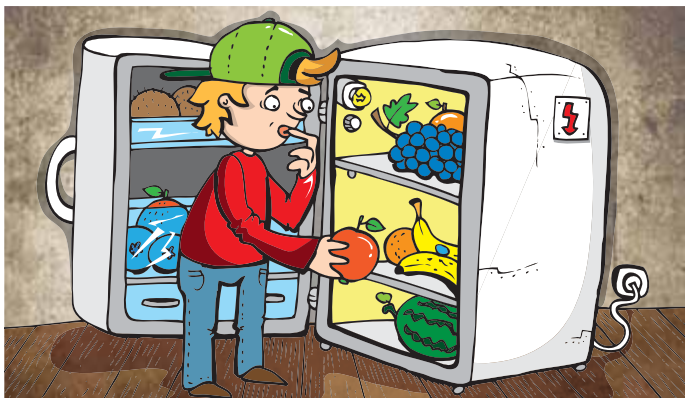
SLADENÉ MALINOVKY OBSAHUJÚ VEĽKÉ MNOŽSTVO CUKRU, KVŮLI KTORÉMU BUDE MAŤ PĚTO EŠŤE VÄČŠÍ SMÄD. V JEDNOM POHÄRI MALINOVKY JE JEHO OBSAH ÄŽ 5 KOCIEKI TO SPŔSOBUJE OBEZITU, CHOROBY SRDCA, KOSTÍ A ZUBOV, CUKROVKU I VYSOKÝ KRVNÝ TLAK. BUBLINKY NAVYŠE PODPORUJÚ NAFUKOVANIE A ÄALŠIE TRÄVIAČE ÄAZKOSTI.



OVOCNÉ DŽÚSY CHUTIA AKO ÄERSTVO VYTÄÄENÉ OVOIE, ALE SÚ VYROBENÉ Z OVOCNÉHO KONCENTRÄTU A TIÄŽ Z MNOŽSTVA CUKRU. OBSAHUJÚ KYSELINY, KTORÉ NAVYŠE NIÄIA ZUBNÜ SKLOVINU, ÄO JE PRE DETSKÉ ZUBY OBZVLÄŠŤ NEBEZPEÄNÉ.



OCHUTENÉ MLIEÄNE KOKTEJLY Z FAST FOODU SÚ EŠŤE NEBEZPEÄNEJŠIE NEŽ SLADENÉ MALINOVKY A DŽÚSY. OKREM VEĽKÉHO MNOŽSTVA CUKRU OBSAHUJÚ VIAC NEŽ 50 CHEMIKÄLIÍ, VÄKA KTORÝM CHUTIA TAK SKVELE A CHCETE SI ICH DAŤ ZNOVU A ZNOVU. OBCHODNÍCI LÄKAJÜ NA ICH KÜPU I PRILOŽENÝMI HRAÄKAMI. PRAVIDELNÝM PIŤM KOKTEJLOV MŔŽE VŠAK PĚTO SVOJE TELO POSTUPNE ÜPLNE ODPISAŤ, A PRETO BY SI MAL VÄAS UVEDOMIŤ, ŽE ZDRAVIE ANI TÄ NAJKRAJŠIA HRAÄKA NENAHRÄDÍ!



PĚTO SUŠIENKA NECHCE SKONÄIŤ V NEMOCNICI, PRETO SA ROZHODOL, ŽE SI LAHODNÜ MALINOVKU UROBÍ SÄM Z ÄERSTVÉHO OVOIA.

Osviežujúce drinky



Svieža limetkovo-mätová malinovka

- 1 liter vody
- 12 lístkov mäty
- 6 lyžičiek tekutého medu
- 3 limetky

Výborná červená citrónáda

- 1 liter obyčajnej vody
- 1 liter perlivej vody
- 1 väčšia červená repa (cvikla)
- 2 citróny
- mäta
- trstinový cukor

Sladučký mrkvový džús

- 1 kg mrkvy
- 1 liter vody
- 1 citrón
- 250 g trstinového cukru

Svieža limetkovo-mätová malinovka



1.

Med necháme úplne rozpustiť v litri vody, pridáme nasekané lístky mäty a rozmixujeme.



2.

Primiešame šťavu z limetiek a necháme v chladničke vychladiť.

Výborná červená citrónáda



1.

Repu ošúpeme, nakrájame na tenké plátky alebo slížiky, dáme do džbána, zalejeme obyčajnou vodou a necháme asi 1 hodinu v chladničke.



2.

Repu vyberieme (môžeme ju použiť napríklad do šalátu), prilejeme perlivú vodu, pridáme dobre umyté a na plátky nakrájané citróny, niekoľko lístkov mäty a podľa chuti osladíme. Môžeme pridať i niekoľko kociek ľadu.

Sladučký mrkvový džús



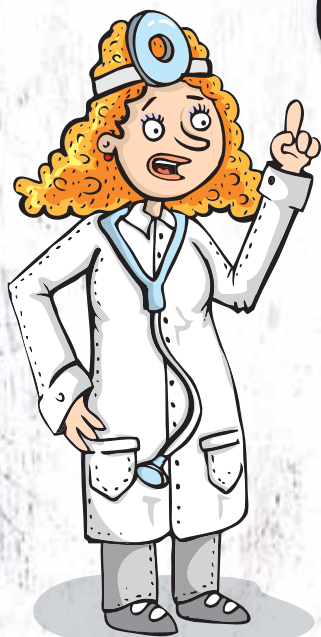
1.

Očistenú mrkvu nakrájame na kúsky, dáme do hrnca s litrom vody, varíme 30 minút a necháme vychladnúť (necedíme).



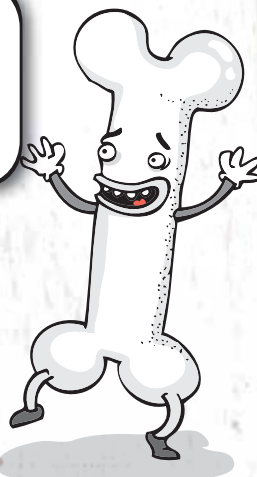
2.

Mrkvu i s vodou, cukor a citrónovú šťavu rozmixujeme, podľa chuti ešte môžeme zriediť vodou. Necháme vychladiť v chladničke.



NO TEDA, VYZERÁTE OVEĽA LEPŠIE A SILNEJŠIE.

ĎAKUJEM, PANI DOKTORKA, OD TEJ DOBY, ČO NEJEM TAVENÉ SYRY A NEPUJEM SLADKÉ NÁPOJE, JE MI BÁJEČNE.



TIP!

Do limonád si môžeme vyrobiť ozdobné ľadíky: Do formičky na ľad vložíme drobné ovocie (ríbezle, jahôdky, maliny atď.), zalejeme vodou a zamrazíme.