

Chutná, voňavá a zdravá! Taká je jeseň na tanieri :)

Načo kupovať potraviny z konca sveta, keď nám
rovno pod nosom dozrieva ten najlepší mix
prírody?



Sezónne potraviny sú nášmu telu prirodzené.

Sezónne stravovanie nie je módnym hitom. Sezónnu zeleninu a ovocie sa oplatí konzumovať pre vyšší obsah živín v porovnaní s potravinami, ktoré museli precestovať polovicu sveta, kým sa dostali do našich obchodov. Navyše, sezónne potraviny sú nášmu telu prirodzené, keďže príroda nám sama naservírovala mix vitamínov a minerálov podľa potrieb nášho organizmu. A to aj vzhľadom na ročné obdobia...

Len sa ich nebojte..

Veľa z nás sa roky pridrža zaužívaných receptov, ktoré síce chutia skvelo, ale už ničím neprekvapia. Pritom jeseň má ponuku priam nekonečnú. Napríklad také **jedlé gaštany**. Nebojte sa nimi ozvláštniť šaláty, uvariť z nich polievku či ich podávať ako prílohu k mäsu. **Tekvicové semiačka** chrumkáme pred televízorom často. Ale čo tak ich pridať do polievky, do raňajkových kaší, do šalátov. Alebo **kúsky ovocia v šalátoch**. Šalát fantasticky osvieži hrozno, jablko či hruška. Tá sa najviac hodí k parmezánu, rukole a vlašským orechom.

Pozor na pitný režim aj na jeseň..

Veľa ľudí si prestáva uvedomovať potrebu tekutín, ktorá sa v chladnejšom počasí nehlási o slovo tak nástojčivo ako počas horúčav. Telo potrebuje vodu. Výborným doplnkom pitného režimu môžu byť smoothie. Počas jesene ich pripravujeme z mrkvy, cvikly či jablák...

Dôležitý je aj vitamín D, ktorý sa v tele tvorí vďaka pobytu na slnku. A jeseň má slnečných dní podstatne menej. Preto je dobré siahnuť po potravinách, kde sa vitamín D prirodzene nachádza. Napríklad to môžu byť aj **huby**, alebo už spomínané tekvicové semiačka.

Jesenné pochúťky?

Vyskúšajte niečo nové :)

Zelerové hranolčky

Zeler očistíme a pokrájame na hranolčky.

Vložíme do vody s citrónom, osušíme,
poukladáme na plech. Potrieme kokosovým
olejom s cesnakom, posolíme. Pečieme 30 minút
pri 180 stupňoch Celzia.



Cuketové čipsy

Cuketu pokrájame na kolieska, osolíme, okoreníme grilovacím korením, môžeme posypať parmezánom a poukladáme na papier na pečenie. Pečieme v rúre 20 minút pri 220 stupňoch Celzia.



Mrkvové špagety

Škrabkou na zemiaky nastrúhame mrkvu na slíže,
orestujeme na masle ghee a podávame ako
klasické cestoviny s obľúbenou omáčkou.



Top ponuka jesene

Vlašské orechy

Vynikajú vysokým obsahom omega 3 mastných kyselín, veľkým množstvom antioxidantov, medi a kyseliny listovej. Sú výbornou prevenciou srdcovo-cievnych chorôb.

Cvikla

Možno ju konzumovať celú. Listy sa pridávajú do šalátu alebo sa upravujú ako špenát. Červená repa obsahuje veľké množstvá vitamínu C, železa, vlákniny a draslíka. Má výrazný efekt pri znižovaní krvného tlaku.

Cibuľa

Má fantastické protizápalové a antioxidačné účinky. Najviac antioxidantov obsahuje žltá cibuľa, má ich až 11-krát viac ako cibuľa biela. Najlepšie pre naše zdravie je konzumovať cibuľu surovú. Ak takú neobľubujete, môžete ju dusiť, ale maximálne 5 minút. Potom stráca svoje účinné látky.



Tekvica

Jeseň a tekvica patria jednoducho k sebe. Okrem toho, že je vhodná ako dekorácia, obsahuje aj cenné živiny. Keďže je v nej málo kalórií a vysoký obsah vlákniny, ktorá napomáha tráveniu, pomôže aj pri chudnutí.



Huby

Zohrávajú dôležitú úlohu v posilňovaní imunitného systému, majú protizápalové účinky. Šampiňóny či hliva majú protirakovinové účinky.

Ak k nim pridáme cibuľu a listovú zeleninu, pôsobenie blahodarných látok z húb v organizme ešte umocníme.

Kyslá kapusta

Významný je najmä obsah probiotických baktérií, vlákniny, vitamínov C, B, K a železa. Nielen mrkva, ale aj kapusta je vynikajúca pre zdravie našich očí. Najdôležitejšie je kupovať kapustu nepasterizovanú a pridávať ju k jedlu tepelne neupravenú.

Tak, milé deti, čo by ste povedali, že ešte patrí
k jeseni? Aké ovocie či zelenina, na ktoré som
zabudla ?



Diskutujte, navrhujte, rozprávajte a prípadne mi
niečo pekné nakreslite, napíšte, vystrihnite...
Nechám to na vás a budem sa na vaše výtvary
tešiť.

Vaša vedúca školskej jedálne