



**Magazín šéfkuchára**

**Recepty a receptúry, informácie z gastrosveta**

**číslo 1**

**Predstavenie portálu [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)**

# Obsah:

*Všetky recepty a informácie sú od registrovaných užívateľov portálu [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk). Ak medzi nimi nájdete autorsky chránené informácie, upozornite nás a budú odstránené*

Obsah:.....	2
Jemná biela hustá krémová luxusná cibuľka .....	3
Kelová polievka.....	4
Polievka z čerstvých rajčín s rokfortom .....	5
Jarná zeleninová polievka .....	6
Kuracie prsia plnené syrom Niva v cestíčku .....	7
Kráľovské hydino-cesnakové rezne.....	8
Segedínsky guláš v tlakáči .....	9
Kuracie stehná na kyslej kapuste.....	10
Rezne pod perinou.....	11
Uhorkový šalát s jarnou cibuľkou .....	12
Letný kapustový šalát.....	13
Mokrý čokoládový koláč.....	14
Tvarohovo smotanová ovocná torta .....	15
Tiramisu .....	16
Pošírovanie .....	17
Gratinovanie .....	17
Palacinky a ich história. ....	18
Ďumbier.....	18
Záver ?.....	21

# Jemná biela hustá krémová luxusná cibuľačka

autor: hucko (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

Luxusnú a exkluzívnu polievku si už nedáte len v 5 hviezdčkovej reštaurácii na poradovník vo Francúzsku. Receptúra bola prezradená, môžete si ju urobiť aj doma.



## Zloženie:

100g masla  
1 veľká červená cibuľa  
1 veľká žltá cibuľa  
2 strúčiky cesnaku  
1,5 litra zeleninového vývaru  
štipka soli  
4 stredne veľké zemiaky  
1 PL vegety  
cca 1 dl smotany na šľahanie  
2 PL hl. múky na zahustenie

## Postup:

Obe cibule osmahneme do sklovita aj s nakrájaným cesnakom na masle (NESOLÍME ešte). Cibuľu nemiešať divoko, musí sa trošku pripieť a pustiť "cukor". Keď cibuľa chytí farbu - mierne do žltohneda, tak zaliať vriacim zeleninovým vývarom (môže byť aj z bujónu). Teraz môžeme osoliť a okoreniť (trošku).

Pridáme na kocky (cca 1x1 cm) pokrájané dva zemiaky. Necháme variť 15 minút.

Medzitým dáme do druhého hrnca variť aj zvyšné 2 zemiaky (rovnako nakrájané). Pozor, zemiaky dáme do už vriacej a osolenej vody. Nie do studenej, lebo by sa ich chuť vyvarila do vody. Do misky dáme smotanu, prilejeme toľko isto vody, dáme 2 PL hladkej múky a vymiešame do hladka.

Polievku rozmixujeme ponorným mixérom a pridáme smotanu s múkou. Dochutíme vegetou, necháme prejsť varom, pridáme uvarené zemiaky a necháme vychladnúť. Pri podávaní môžeme posypať opraženými slnečnicovými semiačkami (nasucho na panvici), alebo krutónkami.

# Kelová polievka

autor: vladix (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

Výborná rýchla polievočka



## Zloženie:

1 kel, zemiaky  
párok alebo klobáska  
olej, soľ, rasca, korenie  
hladká múka, červená paprika  
majoránka, cesnak

## Postup:

Kel nakrájame nadrobno, pridáme rascu, osolíme a zalejeme vodou. Dáme variť aj so zemiakmi (nakrájanými na kocky). Varíme do mäkka. Urobíme si zápražku (olej + múka + paprika) a zahustíme ňou. Pridáme párok nakrájaný na kolieska, necháme prevariť. Dochutíme majoránku a cesnakom.

Dobrá chuť!

# Polievka z čerstvých rajčín s rokfortom

autor: klaura (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.13 o 21:53 - klaura pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.13 o 21:53 - klaura pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Táto polievočka je veľmi dobrá a veľmi rýchlo hotová ... recept som našla v akomsi časopise a inak rajčinovú už nevarím ...

## Zloženie:

800 g paradajky lúpané  
1 ks cibuľa  
3 PL , najlepšie olivový olej  
500 ml vývar zeleninový z bujónu  
100 g syr plesňový  
korenie čierne mleté  
bazalka čerstvá  
podľa chuti čili paprička

## Postup:

Rajčiny najskôr narežeme do križa, vhodíme do vriacej vody a chvíľu povaríme ... povyberáme na podnos a po vychladnutí ošúpeme ... potom ich nakrájame na drobné kocky . Na oleji zapeníme cibuľu spolu s čili papričkou. K cibuli pridáme nakrájané rajčiny. Zalejeme zeleninovým vývarom a spolu povaríme 10 minút. Nakoniec pridáme mleté čierne korenie a servírujeme s plesňovým syrom a čerstvou bazalkou. Prajem dobrú chuť.

# Jarná zeleninová polievka

autor: hucko (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))



## Zloženie:

3 litrový hrniec

3 ks nového korenia celého, 5 ks čierneho korenia (celé)

3-4 mrkvy, 2 petržleny, zeleninový bujón

2-3 nové zemiaky, 1 plátok červenej papriky, veľká hrst' olúpaného hrášku  
petržlenová vňať, pažítka, alebo jarná cibuľka

Na halušky:

2 vajíčka

cca 7-8 PL hrubej múky

štipka soli

1,5 čl soli

## Postup:

Do 3 litrového hrnca dáme variť vodu a ešte do studenej vody dáme na kolieska nakrájanú mrkvu, celý petržlen (varený petržlen skoro nik nemá rád, ale chuť dodá veľmi dobrú. Po uvarení môžete z polievky vybrať) a osolíme. Vodu necháme zovrieť a povaríme asi 5 minút. Pridáme bujón, nakrájané nové zemiaky a varíme 10 minút. Pridáme hrášok, papriku, petržlenovú vňať. Povaríme asi 5 minút na miernom plameni a nahádzeme halušky. Pred nahádzaním halušík môžeme vybrať petržlen a papriku (aj vňať), ktoré už odovzdali svoje chute do polievky. Polievku necháme aspoň 20-30 minút "odpočinúť", nech sa spoja chute (ak je málo slaná, môžete dosoliť). Pri servírovaní posypať čerstvou pažítkou, alebo jarnou cibuľkou. Dobrú chuť !

# Kuracie prsia plnené syrom Niva v cestíčku

autor: René (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.28 o 14:15 - René pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.28 o 14:15 - René pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Kuracie prsia ako od šéfkuchára. Stačí trošku základnej zručnosti a zvládnete to.

## Zloženie:

Na jednu porciu potrebujeme:

150g kuracie prsia

50g syr Niva, 30g syrokrem

10g pažitka

50g hladká múka

2 dl mlieko, 1 vajce

soľ, čierne korenie, červená paprika

## Postup:

Kuracie prsia si pekne rozrežeme a vyklepeme. Potom si pripravíme zmes z nastrúhaného syra Niva, syrokremu a čerstvej nasekanej pažitky tak, že to dáme do misky a poriadne vymiešame, hotovou zmesou naplníme kuracie mäsko a preložíme. Na koniec si pripravíme husté cestíčko z múky, mlieka, vajca a dochutíme podľa chuti korením, soľou a pridáme trošku červenej papriky na farbu, chuť a vôňu. No a už len vložíme do rozpáleného oleja a stiahneme intenzitu praženia na min. aby sa nám to pekne prepieklo až do jadra a aby sme to nemuseli dokončovať v mikrovlnke, lebo potom nám cestíčko nasaje vlhkosť a už nie je chrumkavé. Dobrú chuť. (ja som to trošku upgrade-ol s oravskou slaninkou ešte :-)) kto má chuť tak nech sa páči)

# Kráľovské hydino vo cesnakové rezne

autor: hucko (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.26 o 21:41 - hucko pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.26 o 21:41 - hucko pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Kuracie prsia sú už síce okukané, ale správne ingrediencie z nich spravia gurmánsku pochúťku

## Zloženie:

- 600 gramov kuracích prs
- 2 vajíčka
- 3 strúčiky cesnaku (rozpučíme)
- 2 PL oleja
- 1 PL plnotučnej horčice
- 2 PL škrobu (maizena, Gustin, ...)
- 1 čl soli

## Postup:

Pripravíme si kuracie prsia. Rozkrojíme ich naplocho. Nerozklepávame ich. Kuracie prsia sú veľmi jemné neničme ich rozklepávaním.

Z ostatných surovín si pripravíme cestíčko. Mäso do neho naložíme a necháme marinovať aspoň cez noc. Ideálne 24 hodín.

Marinované mäso opečieme na panvici s pár kvapkami oleja a podávame najlepšie s čerstvým teplým chlebom a zeleninovým šalátom. Tieto rezne sa hodia aj na grilovačku, avšak treba mať grilovaciu platňu a nie grilovací rošt.



# Segedínsky guláš v tlakáči

autor: janka1967 (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.22 o 9:14 - janka1967 pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.22 o 9:14 - janka1967 pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Recept na segedínsky guláš v tlakovom hrnci

## Zloženie:

cca 1 kg bravčového pliecka

cca 1 kg kyslej kapusty

1-2 cibule, červená paprika

smotana na varenie a hladká múka

masť

## Postup:

mäso nakrájať na kocky, cibuľu. Do tlakového hrnca dáme masť, pridáme cibuľu, mäso, krátko orestujeme, posypeme paprikou, premiešame, pridáme kyslú kapustu, podlejeme vodou, zavrieme tlakový hrniec a varíme, keď zmes v hrnci zovrie, znížime teplotu na sporáku a varíme 20 minút. Potom hrniec otvoríme, segedín dokončiť - pridať smotanu s múkou necháme prevrieť s podávame s knedľou

# Kuracie stehná na kyslej kapuste

autor: hucko (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)) Výrazná chuť kapusty kontrastuje s krémovou konzistenciou zemiakového pyrú s bylinkami.

© 2013.05.21 o 12:45 - hucko pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.21 o 12:45 - hucko pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

## Zloženie:

2 PL oleja, 2 cibule  
2 čl mletej červenej papriky  
1 kg kyslej kapusty  
0,5 l vývaru  
1 pretlak (cca 100 gramov)  
4 ks horných kuracích stehien bez kože  
(z nich uvarte vývar - polievku 0,5 litra)

## na pyrú:

1,5 čl soli  
1 kg zemiakov  
nakrájaná pažitka (alebo medvedí cesnak)  
nakrájaná petržlenová vňať  
2 PL masla  
1 dl zohriateho mlieka

## Postup:

Nadrobno nakrájanú cibulku osmahneme do sklovita na oleji. Stiahneme plameň, pridáme mletú papriku, zamiešame a okamžite pridáme vyžmýkanú nakrájanú kyslú kapustu. Kto má rád kapánek kyslejšie (Ja áno), tak môže pridať trošku šťavy z kapusty (Ja som pridal 1 dl). Podlejeme vriacim vývarom, pridáme pretlak, dobre zamiešame a vložíme kúsky stehien (aj s kosťou). Prikryjeme a necháme POMALIČKY dusiť tak 60-70 minút.

Zemiaky očistíme (to ste nečakali), nakrájame a dáme variť do osolenej vody. Odporúčam zemiaky dať do prázdneho hrnca, pridať soľ a zaliať vriacou vodou z kanvice a následne variť. Ak dáme zemiaky do studenej vody, vyvarí sa nám chuť do vody a zemiaky budú chuťovo o dve triedy "slabšie". Z uvarených zemiakov (cca 10-12 minút) zlejeme vodu, pridáme maslo, zohriate mlieko a rozmixujeme ponorným tyčovým mixérom. Nakoniec primiešame nakrájané bylinky.

# Rezne pod perinou

autor: klaura (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.13 o 21:36 - klaura pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.13 o 21:36 - klaura pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Tieto rezne sú výborné, šťavnaté, vhodné aj na slávnostné príležitosti.

## Zloženie:

1,20 kg bravčové karé  
200 g, strúhaný syr údený, 1 ks smotana na varenie  
2 nožičky klobáska údená domáca, 4 ks, nakrájaná na kolieska cibuľa  
4 ks, - strúčiky cesnak, 2 PL horčica  
soľ, olej, na posypanie paprika červená mletá  
koreníe čierne mleté, rasca, tymian

## Postup:

pripravíme si všetky suroviny, syr nahrubo nastrúhame, rezne vyklepeme, klobásku šikmo nakrájame na kolieska, na dno pekáča rozotrieme olej, naň poukladáme naklepané rezne, osolíme, okoreníme, posypeme rascou, timiánom, potrieme horčicou, poukladáme klobásku a posypeme 1/2 syra, poukladáme cibuľu, na kolieska nakrájaný cesnak a zasypeme druhou polovicou syra, všetko zalejeme celou smotanou na varenie, posypeme jemne ml. červenou paprikou, zakryjeme alobalom a dáme piecť. Po polhodine pečenia alobal odstránime a ešte pol hodiny zapekáme dá sa pekne pokrájať na štvorce a chutí toto mäsko aj na studeno dobrú chuť :)

# Uhorkový šalát s jarnou cibuľkou

autor: hucko (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.26 o 21:11 - hucko pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.26 o 21:11 - hucko pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Sladkokyslá zálievka na tento šalát je vhodná aj na kapustové mrkvové a všetky šaláty tohto typu

## Zloženie:

cca 8 ks väčších uhoriek nakladačiek, alebo 3 ks šalátových uhoriek.

2-3 jarné cibuľky (hlavne zelená vňať).

3 PL octu

5 kopcovitých PL kryštálového cukru

soľ

4 dl studenej vody

## Postup:

Najprv si rozpustíme cukor vo vode (príprava zálievky). Potom si očistíme a nastrúhame uhorku na jemné plátky, nakrájame vňať jarnej cibuľky a trošku osolíme.

Do zálievky, kde sa už medzitým rozpustil cukor, pridáme ocot, dobre zamiešame a zalejeme nakrájané uhorky, alebo inú zeleninu.

# Letný kapustový šalát

autor: klaura (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.27 o 16:38 - klaura pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.27 o 16:38 - klaura pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Recept som našla pred niekoľkými rokmi na nete. Robím ho každé leto ... a nie raz ... je dobrý a v chladničke vydrží aj niekoľko týždňov. Je to vlastne kapustová čalamáda na rýchlu spotrebu.

## Zloženie:

1 stredná ks hlávková kapusta biela  
500 g mrkva strúhaná  
2-3 ks cibuľa

## nálev:

1 l voda  
120 g cukor kryštál  
1,5 dl ocot  
1 KL drvená rasca  
2-3 ks bobkový list

## Postup:

Uvaríme nálev. Kapustu nakrájame na jemné slížiky, mrkvu nastrúhame a cibuľu nakrájame na mesiačiky. Osolíme a necháme postáť. Potom zalejeme vlažným nálevom. Šalát by mal byť úplne zaliaty nálevom. Premiešame a po vychladnutí uložíme v chladničke. Vydrží niekoľko týždňov ... pravdaže, ak sa nezje ... :)))

# Mokrý čokoládový koláč

autor: matejko (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.6 o 18:29 - matejko pre portál www.sefkuchari.sk



© 2013.05.6 o 18:29 - matejko pre portál www.sefkuchari.sk

## Zloženie:

225 g sušienok Klub  
60 g masla  
60 g tmavej nastrúhanej čokolády

## Na plnku:

180 g nalámanej tmavej čokolády  
180 g masla  
4 väčšie vajíčka  
180 g cukru  
180 ml šľahačkovej smotany

## Postup:

Sušienky na korpus pomelieme alebo rozmixujeme. Čokoládu v horúcom kúpeli roztopíme s maslom. Spojíme a hmotu lyžicou roztláčime na dno tortovej formy. Dáme na polhodiny vychladnúť. Rúru predhrejeme na 180 st. Na plnku zohrejeme čokoládu s maslom a necháme vychladnúť. Vajcia vyšľaháme do peny s cukrom, pridáme vyšľahanú šľahačku a nakoniec pridáme vychladnutú čokoládu. Hmotu vylejeme do tortovej formy na pripravený korpus. Dáme do rúry a pečieme asi 45 min. Podávame so šľahačkou alebo bielym jogurtom :)

# Tvarohovo smotanová ovocná torta

autor: hucko (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.05.13 o 14:39 - hucko pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.05.13 o 14:39 - hucko pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Nepečená torta, svieža ovocná, jeden kúsok určite nebude stačiť

## Zloženie:

4 dl mlieka, 1 jemný tvaroh,  
13 dkg kryšt. cukru, 1 vanilkový cukor,  
1/8 živočíšneho masla,  
želatína na 1/2 l tekutiny,  
detské piškóty, ľubovoľné ovocie.

## Postup:

Do 2 dl mlieka vysypeme želatínu a necháme ju 1 hod. napučať. Pridáme zostávajúce 2 dl mlieka a zohrejeme asi na 40 stupňov (pozor, nesmie zovrieť). Keď vychladne hmotu vylejeme do mixéra, pridáme tvaroh, kryšt. cukor, vanilkový cukor, maslo a poriadne rozmixujeme.

## Vrstvy v torte

1. piškóty (trošku ich polejeme šťavou z ovocia)
2. 1/2 hmoty z mixéra (cca 4 dl)
3. kúsky ovocia (doporučujem tvrdšie ovocie)
4. piškóty
5. 1/2 hmoty z mixéra
6. kúsky ovocia

Tortu vložíme do chladničky, najlepšie na 12 hod.

# Tiramisu

autor: gucky (portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk))

© 2013.06.6 o 10:18 - gucky pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)



© 2013.06.6 o 10:18 - gucky pre portál [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk)

Recept na originál Tiramisu - žiadne "neznačkové" náhradné suroviny.

## Zloženie:

100 ml vaječných žĺtkov (zo 7 ks vajec), 110 g kryštálový cukor  
500 g mascarpone (minimálne 75% tuku v sušine)  
1 balenie piškóty dlhé (500 g)  
cca 0,4 l kvalitná káva (najlepšie 2x espresso)  
50 ml likér Amaretto (pre nevodičov sa môže vynechať)  
strúhaná horká čokoláda na vrch (čím viac % kakaa – tým lepšie)

## Postup:

Cukor a v žĺtky vyšľaháme na hustú svetlú penu. Cukor musí byť úplne rozpustený. Opatrne primiešame mascarpone a dôkladne miešame, až kým nevznikne hladký krém (miešať treba pomaly, aby krém nezredol).

Do menšieho pekáča, alebo inej podlhovastej nádoby poukladáme piškóty, ktoré sme predtým na 1-2 sekundy namočili do kávy (S amaretom, alebo bez neho. Ak je bez Amareta, asi bude treba viacej kávy) a na tieto piškóty dáme polovicu krému. Treba dávať pozor, aby piškóty neboli veľmi rozmočené, lebo potrebujeme, aby pobrali vlhkosť aj z krému aby Tiramisu držalo tvar. Takto spravíme aj druhé poschodie a necháme vychladiť aspoň 6 hodín - najlepšie cez noc. Po vychladení husto posypeme vrch Tiramisu najemno nastrúhanou čokoládou, nakrájame a podávame.



# Pošírovanie

autor: **hucko**

Tepelná úprava potravín podobná vareniu. Až na malé rozdiely....

Pošírovanie je podobná úprava jedla ako varenie. Pri pošírovaní však voda nepresiahne 95 stupňov a tým pádom nedochádza k varu. Bežné je pošírovanie pri teplotách od 80 do 95°C. Potraviny tepelne upravené pri nižšej teplote (hlavne mäso) sa nerozpadávajú a sú šťavnaté. Pošírovanie sa hodí obzvlášť pre ryby.

Je dôležité aj to, kedy potravinu do "vývaru" vložíme. Zatiaľ čo bežné mäso sa vkladá do studeného vývaru, aby sa postupne upravilo celé rovnomerne, tak ryba by sa mala vložiť do takmer vriaceho nálevu, aby sa nám spravila rýchlo a vo vnútri ostala "svieža" a stredne prevarená.

Tekutina, v ktorej potraviny pošírujeme (prevažne zeleninu alebo ryby, ale môžeme aj iné mäsa) býva často ochutená rôznymi prísadami, bylinkami, alebo sa môže jednať o zeleninové vývary (prevažne mrkva, cibuľa a fenikel - ale možné sú samozrejme aj iné). Na pošírovanie mäsa sa používa aj víno. Na pošírovanie ovocia sa hodia sladké nálevy ochutené rôznymi sirupmi.

Vývar, ktorý sme použili na pošírovanie môžeme použiť na prípravu omáčok, alebo hustejších polievok, lebo tieto vývary sú plné chutí a bolo by škoda ich len tak vyliat'.

# Gratinovanie

autor: **René**

úprava pokrmov gratinovaním

Gratinovanie ( zapekanie ) - je tepelná úprava pokrmov v rúre alebo iných vhodných zariadeniach ( napr. salamander ) pri ktorej sa dosiahne rýchle opečenie povrchu pokrmu. Určite každý z nás pozná gratinované zemiaky kde sú zemiaky uvarené nakrájané na kocky alebo plátky preliate pripravenou zmesou smotany a vajec posypané syrom a zapečené.

# Palacinky a ich história.

autor: **hucko**

Odkiaľ pochádza najobľúbenejšie jedlo detí ? Kde ho jedli a ako ho pripravovali ?

Palacinka, palačinka, palatschinke, palacsinta, každý ju pozná a málokto ju nemá rád. Jej názov je dovodený z latinského názvu "PLACENTA", čo neznamena len plodové lôžko, ale aj koláč.

Vyrába sa z tekutého nekysnutého cesta, opraženého z oboch strán na malom množstve oleja (alebo na suchej panvici). Základnými zložkami sú hladká múka, vajíčko, mlieko, cukor a trošku soli. V reštaurácii dostaneme palacinku naplnenú a zrolovanú (alebo inak poskladanú) a ozdobenú priamo na tanieri. Doma si ju však väčšinou každý naplní, poskladá a ozdobí sám podľa svojej fantázie a obsahu komory, alebo chladničky.

Pôvodom palacinky je staroveký Rím. V starovekom Ríme ju pripravovali na horúcom kameni okrúhleho tvaru. Vtedy bola základom iba múka, voda a trošku soli. Bola veľmi dôležitá pre rímsku armádu, lebo sa dala dobre uskladňovať. Na plnenie palaciniiek v tej dobe nepoužívali sladké plnky, ale hlavne mäso. Prvý zachovaný recept pochádza z roku 1439. Podľa vykopávok a výskumov Rimania rozšírili prípravu palaciniiek cez Nemecko a Francúzsko až do Anglicka, kde sa dodnes každý rok na PALACINKOVÝ DEŇ konajú rôzne súťaže v pečení, zdobení a konzumácii palaciniiek. Počas týchto "sviatkov" dochádza každoročne k pokusu o prekonanie svetového rekordu v rôznych disciplínach s palacinkami (vyhadzovanie, jedenie, chytanie, výrobe, ...)

Najväčšia palacinka na svete mala priemer 15 metrov a vážila 3 tony. Tento "dezert" mal zhruba 2.000.000 kalórií :-)

## Ďumbier

autor: **bala**



Známy aj pod názvom zázvor (z češtiny)

Je klasickým liečebným prostriedkom pri nádche, chrípke a kašli. Osviežujúci čaj pripravený z čerstvého koreňa pomáha vylučovať hlieny a posilňuje žalúdok. Horúci zázvorový čaj pomáha pri zimnici, obklady prinášajú úľavu pri zápale prínosových dutín, pri zápale priedušiek a pri iných pľúcnych ťažkostiach.

Vatový tampón namočený v zázvorovom odvare prináša úľavu pri bolestiach ucha. Priložený na pokožku zvyšuje prekrvenie, a tak zmiernuje bolesti spôsobené chrípkou.

# Najlepšie detoxikačné potraviny

autor: **Antonia**

## CHLORELLA

Táto sladkovodná riasa s najvyšším obsahom chlorofylu sa preslávila ozdravnými a detoxikačnými vlastnosťami. Viazne škodlivé látky, zbavuje črevo nežiaducich mikroorganizmov, podporuje trávenie, stimuluje rast prospešných baktérií, omladzuje, pôsobí zásadotvorne, zmierňuje zápal a posilňuje imunitu. Chlorellu zoženiete v obchodoch so zdravou výživou a v niektorých lekárňach.

## ĽANOVÉ SEMENÁ

Obsahujú množstvo vlákniny, pomáhajú pri odstraňovaní premnožených kvasiniek Candida z čreva, znižujú riziko vzniku rakoviny prsníka i maternice, majú protivírusové a antibakteriálne vlastnosti. Aby organizmus semená lepšie využil, mali by ste ich pomlieť. Používajte ich, kde sa len dá – pri varení, pečení alebo ako posýpku na jedlo.

## KAPUSTA

Uľahčuje očistné procesy v pečeni. Zvyšuje tvorbu glutatiónu, teda látky, ktorú pečeň potrebuje na vylúčenie škodlivín. Zároveň stimuluje tvorbu špeciálnych pečenejých enzýmov zneškodňujúcich rakovinotvorné látky.

## CELOZRNNÁ RYŽA

Je významným zdrojom vlákniny, vďaka čomu zlepšuje prácu hrubého čreva a zmierňuje zápchu. Okrem bielkovín v nej nájdete aminokyseliny, ktoré uľahčujú odstraňovanie hlienu z pľúc a chránia ich tkanivo. Počas očisty zaraďujte ryžu do jedálnička čo najčastejšie, prípadne skúste jesť jeden až dva dni iba varenú ryžu bez tuku a soli.

## JOGURT

Probiotiká v „živom“ jogurte podporujú očistný proces, potláčajú tvorbu rakovinotvorných látok, znižujú zápal a likvidujú nebezpečné črevné baktérie. Každý deň si doprajte aspoň jeden probiotický jogurt.

## CVIKLA

Reguluje činnosť tráviacej sústavy, stimuluje a posilňuje činnosť čriev, podporuje funkciu pečene a obličiek. Čerstvá šťava z cvikly je bohatá na draslík, pôsobí ako tonikum a účinný prečisťujúci prostriedok krvi. Cenná látka je aj betaín, pretože zlepšuje metabolizmus tukov.

## MRKVA

Je výnimočne bohatým zdrojom antioxidantu betakaroténu, ktorý neutralizuje toxíny. Okrem toho posilňuje imunitný systém, zbavuje telo hnilobných baktérií žijúcich v hrubom čreve a pôsobí proti hubovým infekciám.

## BRUSNICE

Sú bohatým zdrojom flavonoidov, vitamínov a minerálnych látok, dokážu odstraňovať škodlivé baktérie z obličiek a močového mechúra.

## ŠPARGĽA

Za vynikajúce detoxikačné schopnosti sa môže poďakovať viacerým aktívnym fytochemikáliám. K najdôležitejším patria asparagín a draslík, ktoré podporujú vylučovanie vody z tela, čím zlepšujú očistný proces.

## PETRŽLEN

Pri varení ho používajte hojne, pretože posilňuje orgány tráviacej sústavy vrátane najdôležitejšieho detoxikačného orgánu – pečene. Ukrýva aj veľké množstvá draslíka, ktorý pôsobí močopudne a pomáha obličkám vylučovať škodlivé látky.

## OČISTNÉ PRAVIDLÁ

- Jarnú detoxikáciu si naplánujte na obdobie po splne, pretože počas ubúdajúceho mesiaca sa z tela ľahšie vyplavujú škodlivé látky.
- Postarajte sa o to, aby mal organizmus dostatok potravín s obsahom vlákniny.
- Zeleninu konzumujte hlavne surovú, parenú, zapekanú alebo krátko dusenú.
- Počas očisty zabudnite na všetko nezdravé – spracované mäso, údeniny, mastné a vyprážené jedlá, konzervy, kravské mlieko, vajíčka, cukor a sladkosti, kávu, soľ, cigarety a alkohol.
- Základom detoxikácie je správny pitný režim. Najvhodnejší nápoj je čistá voda, bylinkové čaje, nízkomineralizované vody bez bubliniek alebo riedené ovocné šťavy.
- Očistný proces môžete podporiť odvarmi z bylín s priaznivým účinkom na žalúdok, pečeň, obličky a črevá (žihľava, breza, mäta, nechtík, rumanček či praslička).
- Dôležitý je i pravidelný pohyb, ktorý uľahčuje vylučovanie odpadových látok a vytvára rovnováhu medzi telom a dušou.
- Aby sa očistila aj vaša myseľ, veľa relaxujte, oddychujte, meditujte.
- K osvedčeným detoxikačným procedúram patrí lymfodrenáž, sauna a suchá masáž tela kefou s prírodnými štetinami (najlepšie pred rannou sprchou).

## Záver ?

**Záver nie je, toto je len začiatok.** Toto je prvé číslo nášho magazínu a ako toto číslo tak aj všetky ostatné sú a vždy budú distribuované bezplatne. Tento dokument môžete šíriť v nezmenenej forme podľa vlastného uváženia. Môžete ho bezplatne poskytovať na vlastných stránkach, môžete ho posielat' mailom, distribuovať na internetových úložiskách, alebo inak archivovať v nezmenenej elektronickej podobe. Môžete ho bezplatne tlačiť a bezplatne distribuovať v nezmenenej tlačenej podobe.

**NENECHAJTE SI UJSŤ ANI JEDNO  
BEZPLATNÉ ČÍSLO MAGAZÍNU**

Ak chcete dostávať informácie o ďalších číslach, ktoré si môžete tiež bezplatne sťahovať a distribuovať priamo z portálu [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk), tak sa zaregistrujte na portáli [www.sefkuchari.sk](http://www.sefkuchari.sk) a budete z neho dostávať výhradne informácie z gastrosveta a **ŽIADNU REKLAMU A SPAM.**

Na Facebooku existuje skupina sefkuchari.sk, kde v rozumnej miere dostávate (max 1-2x denne) informácie o zaujímavých receptoch, alebo iných zaujímavostiach z gastrosveta. Ani na facebooku nie je:

**ŽIADNA REKLAMA, KOMERCIA A SPAM.**

Adresa na Facebooku je:

<https://www.facebook.com/Sefkuchari.sk>