



Magazín šéfkuchára

Recepty a receptúry, informácie z gastrosveta

číslo 2

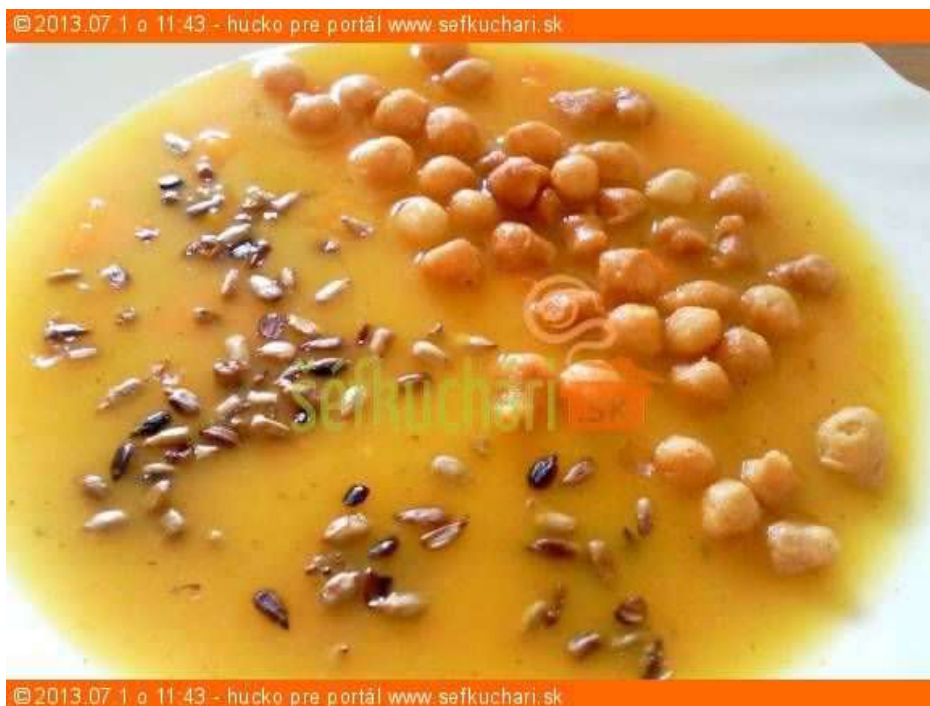
Vybraté top recepty a články z portálu www.sefkuchari.sk

Obsah:

Všetky recepty a informácie sú od registrovaných užívateľov portálu www.sefkuchari.sk. Ak medzi nimi nájdete autorsky chránené informácie, upozornite nás a budú odstránené

Obsah:.....	2
Mrkvová polievka (hustá)	3
Karfiolová polievka so syrom	4
Kurací perkelt na smotane s haluškami.....	5
Mexický guláš	6
BBQ REBIERKA.....	7
Šunkové slimáky	8
Paela	9
Výrazná čokoládová torta - chladničková.....	10
Šomloi halušky.....	11
Smotanový zákusok.....	12
Hovädzie mäso - STEAK.....	13
Spôsoby prípravy hovädzieho mäsa	14
Pomalý hrniec.....	15
Vyprážanie	16
Veľmi užitočný typ pri vyprážíaní.	16
Jahody.....	17
Chcete si zarobiť ?.....	19
Záver ?.....	20

Mrkvová polievka (hustá)



Zloženie:

(cca 1,5-2 litre vody)

6ks veľké mrkvy

1 ks petržlen

1 cibuľa - väčšia

2 PL oleja

1 ČL vegety

soľ (podľa chuti)

1 bujón (najlepšie zeleninový)

krutóny na vrch, alebo niečo podobné

opražené slnečnicové semiačka na vrch

Postup:

Na oleji opražíme nadrobno nakrájaný petržlen, cibuľu, a polovicu mrkvy (3 ks). Podležeme vriacou vodou, pridáme vegetu a dusíme tak 15 minút. Medzitým dáme uvariť druhú polovicu mrkvy nakrájanú tak na menšie kúsky (asi ako hrášok) s bujónom. Pozor, nakrájanú mrkvu dáme variť do vriacej vody a nie do studenej, ktorú privedieme do varu. Rozdiel na chuť je dosť podstatný. Keď sa nám orestovaná zelenina v prvom hrnci uvarí, rozmixujeme ju ponorným mixérom, dochutíme podľa potreby soľou a pridáme uvarenú mrkvu z druhého hrnca (bez vody, kde sa varila). Pri podávaní ju môžeme posypať krutónkami, ale veľmi dobré sú aj na suchej panvici opražené olúpané slnečnicové semiačka)

Vylepšenia: Pozor, niekto nemusí mať petržlen rád, vtedy ho odporúčam vynechať, lebo ho tam cítiť. Ja ho ale v tejto forme milujem.. Na záver môžete polievku pokvapkať pár kvapkami citrónu, alebo pomaranča (toho môže byť aj viac) Dodá to polievke zaujímavý podtón.

Karfiolová polievka so syrom



Zloženie:

100 g karfiolu
15 g masla
10 g múky
1/4 l mlieka
žltok
50 g syra
petržlenová vňať
muškátový orech
soľ

Postup:

Očistený karfiol rozoberieme na ružičky a uvaríme do mäkka vo vode s troškou soli. Z masla a múky urobíme bledú zápražku, zalejeme ju vývarom z karfiolu a asi 20 minút povaríme. Potom pridáme karfiol, okoreníme štipkou nastrúhaného muškátového orecha a nadrobno pokrájanou petržlenovou vňaťou. Zjemníme žĺtkom rozšľahaným v mlieku. Napokon postrúhame syr, vložíme do polievkovej misy a za stáleho miešania zalejeme horúcou polievkou.

Kurací perkelt na smotane s haluškami



Zloženie:

cca 1 kg kuracie stehná (horné, dolné, akékoľvek)	3 ks nové korenie celé
2 PL bravčovej, alebo kačacej masti	2 bobkové listy
2-3 väčšie cibule	1 sladká smotana
1 čl soli	1 čl vegety (domáca je najlepšia)
1 PL mletej sladkej papriky	2 PL hladkej múky

Postup:

Cibuľu nakrájame a dáme restovať na masti (alebo aj oleji - čo už). Pomaličky miešame, aby sa nepripálila, ale zase nie veľmi divoko, nech sa len pekne restuje. Keď nám cibuľa spriehladnie a začne žltnúť, až mierne hnednúť, tak môžeme pridať soľ, stíšime plameň, pridáme papriku a okamžite zamiešame. Mäso pridáme hneď, ako sme zamiešali papriku, lebo, keby sme váhali, paprika môže zhorknúť. Podlejeme vriacou vodou, ale len toľko, aby sme do 3/4 zakryli mäso (naozaj netreba viac). Pridáme bobkový list, nové korenie, vegetu, zakryjeme a necháme pomaličky dusiť a pobublávať tak 40 minút. (Za ten čas si môžete spraviť halušky, alebo cestoviny). K smotane pridáme trošku vody, múku, dobre vymiešame a pridáme do hrnca. Necháme prejsť varom a odstavíme z plameňa. Hotovo. Podávame až po 10 minútach - nech sa pekne spoja chute.

Mexický guláš



Zloženie:

600 g hovädzie zadné b.k.	4 PL parad. pretlak
0,05 l olej	200 hrášok st.b.n.
200g cibuľa	500 g ryža
1 PL solamyl	250 g syr eidam
paprika ml.	olej na ryžu
soľ	cibuľa na ryžu

Postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme nakrájanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, soľ a papriku. Vložíme mäso a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podlievame horúcou vodou a dusíme do mäkka. Pred dohotovením zahustíme solamylom, pridáme časť hrášku a dovaríme. Ryžu preberieme, opláchneme opražíme na oleji, pridáme druhú časť hrášku a udusíme. Na tanier naberačkou formujeme porciu ryže, okolo dáme udusené mäso a posypeme strúhaným syrom.

BBQ REBIERKA



Zloženie:

Brav. Rebieška

1 veľká cibuľa, nahrubo posekaná

2 PL múky

Originál Barbeque omáčka podľa chuti

Med podľa chuti

1 PL horčice

Postup:

Rebieška vložiť do **POMALÉHO HRNCA**, na vrch rebierok cibuľu, omáčku pomiešať s medom, múkou a horčicou.

Naliať na rebierka. Piecť cca 6-8 hodín na pomalom programe. 3-4 hodiny na rýchлом programe. Podávať so zemiakovým pyré a dusenou zeleninou, najlepšie špargľa. :-)

Šunkové slimáky



Šunkové slimáky - ideálne k vínu

Zloženie:

1 balenie lístkového cesta,
15 dkg šunky,
6 lyžíc kyslej smotany,
štipka soli,
1 štipka korenia,
2 lyžice bylínok

Postup:

Lístkové cesto rozvaľkáme, potrieme kyslou smotanou, ktorú ochutíme soľou, korením a nadrobno nakrájanými bylinkami, poukladáme plátky šunky a zabalíme do rúrky, ktorú narežeme na kolieska hrúbky asi 1,5 cm. Kolieska nakladáme na vymastený plech a potrieme rozšľahaným vajcom. Pečieme asi 15 minút.

Paella

Zloženie:

cca 2-3 dl olivového oleja
1 červená paprika, nakrájame na prúžky
3/4 kuracie mäso, vykostíme a nakrájame na kúsky
1/2 kráľika, vykostíme a nakrájame na kúsky
1/2 lyžičky sladkej papriky
5-6 strúčikov nadrobno nakrájaného cesnaku
500g zelenej fazuľky, nakrájame na 1 cm kúsky
1-2 paradajky, nakrájané
nakrájaná klobása,
vriaca voda podľa veľkosti voku (naplniť paella vok do výšky rukoväte 2 krát)
cca 600 gramov guľatej ryže
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie
šafrán kvôli na farbe
Vetvičky rozmarínu, ako obloha

Postup:

Do voku dáme 1 dl oleja a opražíme na ňom papriku, len kým trošku zmäkne. Papriku vyberieme, odložíme bokom - použijeme pri dokončení paely.

Pridáme kúsky králičieho a kuracieho mäsa (kuracie môže byť 5 minút po králičom a orestujeme ho na rozpálenom oleji do zlatista. Možno bude treba doliať olej - záleží od voku, pridajte ho pre istotu hneď na začiatku. Všetko mäso sa restuje "v", alebo "na" oleji. Preto tá variabilita. Nemusí byť celé ponorené v oleji. Miešame len jemne, aby sa orestovalo rovnomerne zo všetkých strán.

Keď je mäso orestované, vytiahneme ho na kraje voku a pridáme fazuľku, paradajku a cesnak. Treba miešať, aby sa všetko rovnomerne orestovalo. Teraz to celé podlejeme vodou tak, aby sme zakryli mäso. Najlepšie je podliať vriacou vodou, aby sme neprerušili proces tepelnej úpravy. Varíme asi 30-40 minút, kým sa väčšina vody odparí. Teraz môžeme pridať aj údenú klobásku (alebo čorízo).

Pridajte ryžu, a pravidelne ju rozložte cez panvicu. Miešajte a za stáleho pomalého miešania smažte niekoľko minút (3-4). Pridajte zvyšok vriacej vody a varíme asi 20 minút. Dochutíme soľou a čerstvo mletým korením. Pridajte štipku šafranu kvôli farbe. Zamiešajte a už nechajte tak. Paella sa ďalej už nemá miešať.

Na posledných 1-2 minúty zvýšiť teplotu na stredný plameň, až sa spodná vrstva ryže začne mierne "karamelizovať", Valenciana nazývajú "socarrat". Dávajte pozor, ryža by sa nemala dlho "karamelizovať", lebo sa môže pripáliť.

Ozdobíme prúžkami papriky a pár vetvičiek rozmarínu. Zakryjeme panvicu a necháme 5 minút odpočinúť pred podávaním.

Poznámka k ryži: pomer ryža:voda = 1:3

Výrazná čokoládová torta - chladničková



Zloženie:

Nepečená piškóta - KORPUS:

100 g klasického rozpusteného masla
1 BEBE sušienky

Plnka - čokoláda:

2x jemný tvaroh bez hrudiek (dokopy 500g),
250g smotana na šľahanie,
400-500g horkej čokolády najlepšie 60%-ná,
150g krištáľového cukru

Vrch:

250 ml sladkej smotany na šľahanie, 1 PL krištáľového cukru,
maliny, alebo jahody, alebo čučoriedky.

Postup:

Okrúhlu tortovú formu vyložíme papierom na pečenie (stačí spodok). BEBE sušienky rozdrvíme valčekom (najlepšie v mikroténovom sáčku) a zmiešame s rozpusteným maslom. Zmes rozložíme a utlačíme do tortovej formy. Necháme vychladiť (aby stuhlo maslo - najlepšie na hodinku do chladničky).

Vo vodnom kúpeli rozpustíme čokoládu, pridáme cukor a postupne primiešavame tvaroh. Smotanu nešľaháme, ale zamiešame ju tiež do krému. Krém musí byť hladký. Takto pripravený krém dáme na pripravený schladený korpus a šup naspäť do chladničky.

Po zhruba 1-2 hodinách si pripravíme tuhú šľahačku (kludne môžete použiť aj stužovač do šľahačky) a ozdobíme sezónnym lesným ovocím. Ozdobenú tortu šup na niekoľko hodín naspäť do chladničky - najlepšie na noc.

Túto tortu si určite obľúbite minimálne, ako klasickú nepečenú smotanovú tortu (Nepečená torta z kyslou smotanou, piškótami a ovocím).

Šomloi halušky



Cesto:

- 6 vajec,
- 120 g cukru,
- 120 g polohrubej múky,
- citrónová kôra.

Krém:

- 1 liter mlieka,
- 100 g práškového cukru, - 4 žĺtky,
- 2 vanilínové cukre, 20 g masla
- 2 polievkové lyžice polohrubej múky,

Postup:

Príprava cesta - zo 6 bielkov vyšľaháme tuhý sneh, primiešame cukor, postupne žĺtky a nakoniec múku a citrónovú kôru. Cesto upečieme. Krém pripravíme tak že miešame žĺtky s cukrom, pridáme múku, za stáleho miešania prilievame mlieko, aby vznikol krém. (najlepšie v kastroli vo vode a tu ohrievať nepripáli sa cukor ani múka). Pripravíme si podobne aj čokoládu s vodou, kakaom, a troškou masla. Upečený korpus rozdelím na 3 časti po šírke. A uložíť do vhodnej nádoby, aby sa dala uzatvoriť, ja mám osvedčenú dózu z danone jogurtov alebo misu z jenského skla.

Na spodok nádoby dáme jednu tretinu cesta, pokvapkáme rumom, polejeme čokoládou, posypeme orechami, dáme krém, prikryjeme druhým cestom, ten potreieme marmeládou (kto nemá rád nemusí), posypeme hrozičkami, zalejeme čokoládou, krémom a navrch dáme posledný plát cesta. Vrch polejeme ešte čokoládou a zákusok dáme do chladničky minimálne na 12 hodín. Potom lyžicou z kraja robíme "halušky" a ukladáme do misky, na tanierik, na vrch dozdobíme šľahačkou

Čokoláda:

- 100 g čokolády na varenie,
- 5 PL vody,
- 2 PL kakaa,
- trošku masla

Voliteľné (nemusí byť):

- mleté orechy,
- hrozička,
- rum,
- marmeláda

Smotanový zákusok



Smotanový zákusok s čokoládovým pudingom

Zloženie:

4 vajcia,
200 g pr. cukru,
1 prášok do pečiva,
vanilkový cukor,
1 dl vody,
1 dl oleja,
200 g hl. múky

Puding:

1 l mlieka,
2 čokoládové pudinky,
1 vanilku,
3 pol. lyžice kryšt. cukru

Náplň:

2-3 pochúťkové smotany,
3 pol. lyžice prášk. cukru,
čokoláda na posypanie,
ovocie

Postup:

Žltka vymiešame s cukrom, pridáme vodu, olej, hl. múku, prášok do pečiva a tuhý sneh. Všetko vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech. Potom si pripravíme puding, na ktorý potrebujeme mlieko, vanilku, čokoládové pudinky a cukor. Ešte horúci uvarený puding vlejeme do cesta a dáme piecť na 180 st. C. Na upečený horúci koláč pokladíme ovocie, necháme vychladnúť a potom na ovocie natrieme 2-3 pochúťkové smotany, ktoré sme si vymiešali s cukrom. Koláč nakoniec posypeme nastrúhanou čokoládou alebo grankom.

Hovädzie mäso - STEAK



Filet = sviečkovica rez hovädzieho mäsa, ktorý sa nachádza pozdĺž oboch strán chrbtice v bedrovom páse. Filet sa považuje za najvhodnejší a zároveň je aj najdrahším druhom hovädzieho mäsa na prípravu steaku. Vzhľadom na to, že tomuto svalu sa nedostáva príliš veľké zaťaženie, mäso ostáva neuveriteľne jemné.

Rumpsteak : Špička stehna je vlastne špecifický rez pri stehne. Len veľmi malá časť je vhodná na grilovanie. Ak je ugrilovaný správne, vyznačuje sa vynikajúcimi chuťovými vlastnosťami, ale niektorým sa môže zdať trochu viac tvrdý. Najvhodnejšia úprava pre rump steak je medim alebo medium rare.

Vysoká roštenka je steakový rez zo spodnej časti rebier a je pokračovateľom sviečkovice. Tento rez je vlastne rozdelený na viacero druhov steakov. Najčastejšie rezy, ktoré sú používané na steaky, sú T-bone, Entrecote, Rib-eye, Porterhouse, Sirloin. Tieto steaky sa vyznačujú svojou jemnosťou a každý z nich má vlastnú jedinečnú a nezameniteľnú chuť.

Spôsoby prípravy hovädzieho mäsa

Extra-Rare, alebo **Bleu rare** - veľmi prudko a krátko prepečený, vlažný stred má teplotu ľudského tela, je surový a červený

Rare - jemne prepečený, na povrchu s tmavohnedou kôrkou, stred má stále červenú farbu, teplotu okolo 38-39 stupňov Celzia. Po stlačení z neho vyteká jasno červená šťava.

Medium rare - stredne krvavý, zvonka tmavo hnedý, smerom k stredu šedo-hnedý, stred je mäkký, s ružovkastou farbou. Ak je kvalitne pripravený, patrí k najlepším steakovým pochúťkam.

Medium - stredne prepečený, okrem teplého, pevného bledoružového, nekrvavého stredu, je zvyšok prepečený do hneda. Na Slovensku patrí k najpopulárnejším steakom.

Medium well - "tesne pred dokončením" dobre prepečený, farba mäsa je od povrchu smerom ku stredu hnedá, teplý pevný stred je ešte mierne ružový, ale už nie je taký šťavnatý. Medium well je podľa mňa prázdenie kvalitnej hovadzinky

Najpoužívanejšie druhy steakového masa sú škótske plemeno angus, argentínske plemena a taktiež americké plemena a aj najkvalitnejšie americké mäso s označením usda čo je certifikované mäso americkým ministerstvom poľnohospodárstva, jedno z najdrahších plemien u nás používaným je japonské plemeno kobe.

Proces zrenia mäsa sa stáva kľúčovým v konečnej kvalite mäsa, jeho krehkosti, šťavnatosti a chuti. Steaky sú zabalené vo vákuovom balení počas prepravy, ktorá trvá niekoľko dní. Enzýmy napomáhajú zjemneniu mäsa, kým chuť zostáva neutrálne čerstvá. Pretože mäso sedí vo vlastných šťavách, je veľmi šťavnaté a chutné je nutne dodržiavať konštantnú teplotu počas prepravy aj skladovania od mínus jedna po plus jedna stupňov odchýlka čo i len 1-2 stupňov nám znižuje kvalitu masa aj dobu spotreby až o jeden MESIAC .

Pomalý hrniec

Pomalý hrniec je v podstate elektrický hrniec, v ktorom sa pripravuje strava šetrným spôsobom a pomaly v keramickej (alebo kameninovej) nádobe. Počas varenie nie je nutné dohliadať, jedlo sa nepripáli a výsledný pokrm je už na prvé ochutnanie lepší oproti štandardnej tepelnej úprave.

Jedlo sa podľa nastaveného stupňa pripravuje 3-8 hodín. Pri varení v Pomalom hrnci nemusíte jedlo strážiť. Varí sa veľmi pomaly a z hrnca sa neodparuje tekutina. Jedlo sa nepripáli, nevysuší, ani nevykypí. Teplota je dosť nízka na to, aby sa čokoľvek pripálilo, no dostatočne vysoká na to, aby sa jedlo za ten čas "uvarilo". Spotreba elektrickej energie je napriek dlhej príprave dosť nízka, nakoľko tieto hrnce majú dosť dobré tepelno izolačné vlastnosti.

Do keramickej (alebo kameninovej) nádoby vložíme mäso, pridáme všetky prísady, premiešame, prikryjeme a zapneme "rýchly" (3-4 hodiny), alebo pomalý (6-8 hodín) proces. V priebehu varenia hrniec neotvárame - nie je to nutné. Počas takejto úpravy jedla sa z neho neodparuje tekutina, preto ju nie je nutné dolievať. Pri varení mäsa dochádza k zrazeniu bielkovín a na to treba teplotu tak okolo 45 stupňov Celzia. Samozrejme v pomalom hrnci je teplota podstatne vyššia (90-120 stupňov).

Varenie v pomalom hrnci je možné robiť prakticky bez tukov, jedlo po dokončení ostáva v tejto nádobe ešte dlho teplé, potraviny nie sú vysušené, ostáva v nich oveľa viac antioxidantov, vitamínov a minerálnych látok. V pomalom hrnci sa dajú uvariť polievky, guláše, perkelty, mäsa s omáčkami alebo šťavami, zeleninu. Dá sa umývať v umývačke riadu.

Príklady pomalých hrncov (toto nie je odporúčanie)



Vyprážanie

Vyprážanie patrí medzi veľmi obľúbený spôsob prípravy pokrmov. Má veľmi veľa výhod, medzi tie základné patrí rýchlosť prípravy pokrmov :-) kto by nepoznal prípad že príde domov, vytiahne z mrazničky nejaký polotovar a máme navarené. Na otázku prečo nám tak vyprážené jedlá chutia aj keď to nieje najzdravšie existuje odpoveď a tá je že pri zohriatí tuku, sa z neho uvoľňujú sensorické látky (vôňa), ktoré rýchlo presakujú aj do potravín, ktoré sa v danom tuku nachádzajú.

A teraz k tomu vyprážaniu, vyprážanie je tepelná úprava potravín, pri ktorej na pokrm pôsobí horúci tuk pri teplote 160°C-200°C (čo sa týka teploty tak nieje dobré presahovať teplotu 200°C pretože potom by sme mohli hovoriť skôr o karcinovaní než vyprážaní :-)) dôležitý je výber tuku na ktorom sa chystáme jedlo pripravovať (prosím Vás nepoužívajte olivový olej! ten je vhodný na studenú kuchynu nie na varenie celkovo, keď sa olivový olej zohreje na viac než 60°C tak sa zmení štruktúra oleja a je nezdravý)

Vyprážanie závisí od predbežnej úpravy potravín a to či máme mäso naklepané alebo, na tenko narezané, alebo máme radšej hrubšie plátky prípadne kuracie časti, napr. aj kuličky. Tomuto neexistuje na vyprážanie presná formula na to koľko treba mäso nechať vyprážať.

Vyprážať môžeme buď použitím roznych druhov cestíčka, klasickým troj obalom, kukuričnými lupienkami alebo aj bez použitia obalov (kto by nepoznal chrumkavé kura alebo kačicu)

Veľmi užitočný typ pri vyprážaní.

Ak milujeme vyprážené jedlo, ale ho nemôžeme, či už zo zdravotných, alebo dietetických dôvodov, môžeme si pomôcť. Mäso (alebo zeleninu) tesne po vyprážení (hneď ako vyberieme z tuku) ponoríme na 2-3 sekundy do vriacej vody (na vedľajšom horáku - platničke). Vyprážené jedlo nám vo vriacej vode zašušťí, zaškvrcí a všetok tuk sa stiahne do vriacej vody. Voda je vriaca a aj keby sa nám zdalo, že nám jedlo rozmočí, tak to nie je pravda, lebo sa za pár sekúnd odparí a vyprážený kúsok jedla ostane úplne bez masti. Určite je to oveľa účinitejšie, ako ho utierať to papierových obrúskov.

Jahody

© 2013.06.25 o 9:35 - hucko pre portál www.sefkuchari.sk



© 2013.06.25 o 9:35 - hucko pre portál www.sefkuchari.sk

HISTÓRIA:

Jahoda, ako ovocie bolo uvádzané aj v starovekej rímskej literatúre s popisom jeho lekárskeho využitia na liečbu depresívnych ochorení. Pestovanie jahôd začalo už v 15-tom storočí. Francúzsky kráľ Charles V (1364-1380) dal premiestniť lesné jahody do svojich záhrad a takto pestoval viac, ako 1200 rastlín.

Od roku 1500 sa pestovanie jahôd postupne začalo stále viac rozširovať a stali sa dostupnými pre väčší počet obyvateľstva. Ľudia ich začali pestovať nielen kvôli ich výraznej a vynikajúcej chuti, ale aj pre ich liečivé vlastnosti. Návod na pestovanie a zber jahôd v písomnej forme bol objavený z roku 1578. Podstata spočívala v tom, že lesné jahody sa premiestnili do záhrad a následne výhonky boli používané na ich ďalšie množenie.

POUŽITIE:

Okrem toho, že konzumujú v čerstvom stave, môžu byť zmrazené, kozervované v sladkom náleve, sušia sa a používajú do pripravených potravín, ako sú cereálne tyčinky. Jahody sa pridávajú do mliečnych výrobkov, ako sú ochutené mlieko, zmrzlina, mliečne koktaily, smoothies a jogurty. Jahody so šľahačkou je populárny dezert. Čerstvé jahody sú veľmi obľúbené v koláčoch. V Grécku sú jahody jednoducho posypané cukrom, poliate Metaxou

Metaxy a podávané ako dezert. Veľmi obľúbené sú aj v nápojoch (džúsy, kokteily, sirupy).

Jahody obsahujú fisetin, antioxidant, ktorý bol skúmaný v súvislosti s Alzheimerovou chorobou a zlyhaním obličiek v dôsledku diabetu. Jeden šálka (236 g) jahôd obsahuje približne 45 kíl kalórií (188 kJ), a je vynikajúcim zdrojom vitamínu C a flavonoidov.

ALERGÉNY:

Niektorí ľudia majú alergiu na konzumáciu jahôd. Ich reakcie môžu byť rôzne. Príznaky, ako pri sénnej nádche, vyrážky, alebo dokonca aj anafilaktický šok, vo vážnych prípadoch môže spôsobiť problémy s dýchaním. Niektoré výskumy naznačujú, že alergén môže byť viazaný na bielkoviny podieľajúce sa na dozrievaní ovocia, ktoré bolo pomenované Fra a1 (Fragaria allergen1).

Existuje odroda, ktorá tieto bielkoviny neobsahuje a je vhodnou alternatívou pre ľudí alergických na jahody. Jej názov je SOFAR a je bežne dostupná na pestovanie. Jej plody však nie sú červené, ale biele a vyzerajú skôr, ako nezrelé jahody.

LIEČIVÉ VLASTNOSTI:

Toto ovocie je veľmi nízkym obsahom nasýtených tukov, cholesterolu a sodíka. Je tiež dobrým zdrojom kyseliny listovej a draslíka, a veľmi dobrým zdrojom vlákniny, a mangánu. Jedna porcia asi osem jahôd obsahuje viac vitamínu C ako pomaranč. Jahoda je medzi top 20 plodov s antioxidantnými vlastnosťami.

Pre nízky obsah cukru (6-9% fruktóza a glukóza), a prekvapivo mnoho vláknin patria jahody medzi nízkokalorické potraviny odporúčané pri najrôznejších diétach.

Jahody zvyšujú sexuálnu výkonnosť. Malé semienka, ktoré sú uložené v dužine obsahujú vysoké množstvo zinku. Zinok najdôležitejší prvok, ktorý ovplyvňuje sexuálnu výkonnosť. Ovláda totiž množstvo a sekréciu mužského pohlavného hormónu testosterón.

Liečivé sú aj listy - nazbierané hlavne od mája do augusta - najmä z lesných jahôd. Pre vysoký obsah trieslovín, éterických olejov, vitamínu C (až 380mg/100g), alkaloidov, glykozidu fragarínu, flavonoidov kvercetínu a kvercitrínu ich možno využiť pri liečbe hypertenzie, gynekologických ochorení, dne a zápalových ochoreniach kĺbov, obličkových kameňoch, zápaloch žalúdočnej a črevnej sliznice.

Obsahujú mangán, ktorý účinkuje ako afrodiziakum. Takisto urýchľujú látkovú výmenu a dodávajú vitamíny E a C, ktoré viažu voľné radikály. Sú tradičným diuretikom a prinášajú úľavu pri reumatizme a dne.

Chcete si zarobiť ?

Uverejnite svoj recept, alebo encyklopedický článok spolu s fotografiou pokrmu, alebo ilustračnou fotografiou k encyklopedickému článku na portáli www.sefkluchari.sk a každý recept, alebo článok, ktorý bude uverejnený v tomto elektronickom časopise bude odmenený sumou 2€. Počet receptov na jedno číslo magazínu nie je obmedzené a kľudne môžete mať uverejnených aj 300 receptov.

1 Recept = 

To, či bude recept , alebo článok uverejnený v tomto časopise je na rozhodnutí niektorého z redaktorov. Táto akcia trvá od 8.7.2013 až do odvolania na portáli www.sefkuchari.sk. Aktuálnosť (platnosť) akcie si môžete overiť v encyklopédii (horné navigačné menu – ikonka zemegule / ostatné / kúpime recepty) aj bez prihlásenia priamo na portáli www.sefkuchari.sk.

Všetky čísla elektronického magazínu, kde sa nachádzajú vybrané recepty a články z tohoto portálu nájdete po kliknutí na ikonku knižiek v hornom navigačnom menu portálu www.sefkuchari.sk (<http://www.sefkuchari.sk/index.php?a=kukni>)

Človek sa takto určite nestane milionárom, ale malé prílepenie určite padne vhod ☺

Záver ?

Záver nie je (teda zatiaľ určite nie). Toto je druhé 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, tak sa zaregistrujte na portáli 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>