

Zdravá strava - žádná věda: (6. díl - V hlavní roli borůvky)



Borůvky jsou nadupané vitamínem C, antioxidanty a hlavně fytochemikáliemi, které jsou účinnou prevencí proti rozvoji rakoviny. O borůvkách a jejich účincích by se dala napsat celá strana, my se zde však soustředíme na recepty.

Sezóna borůvek pomalu začíná, a tak ani tyto "zázračné bobule" nemohly chybět jako téma pro náš seriál Zdravá strava...žádná věda. Borůvky jsou nadupané vitamínem C, antioxidanty a hlavně fytochemikáliemi, které jsou účinnou prevencí proti rozvoji rakoviny. O borůvkách a jejich účincích by se dala napsat celá strana, my se zde však soustředíme na recepty. K snídani si můžete upéct zdravé, borůvkovo-banánové muffiny. Pro návštěvy připravte rychlý borůvkový kuskus koláč, který můžete podávat s vanilkovým pudinkem. Abyste si mohli lahodné borůvky užít i v zimě, zavařte si je do báječné domácí marmelády, kterou si v chladných měsících můžete přidat do ovesných kaší či celozrnných palačinek.

Borůvek jsou plné lesy, tak neváhejte, jděte se projít do přírody a spojte příjemné s užitečným :).

Modrých prstů se nebojte, ty hravě umyjete trochou citrónové šťávy.

Banánovo-borůvkové muffiny

Porce: 12 muffinů

Příprava: 30 min

Označení: Vhodné pro vegetariány.

Ingredience

- 1 hrneček mletých ovesných vloček
- 3 lžíce celozrnné mouky

- 2 lžičky jedlé sody
- 30 g třtinového cukru
- 1 hrneček jablečného džusu
- 3 bílky
- 150 g hustého bílého jogurtu
- 80 g čerstvých borůvek
- 1 zralý banán, rozmačkaný

Postup

1. Ve větší míse smíchejte mleté ovesné vločky, mouku, sodu a cukr.
2. V druhé, menší míse smíchejte jablečný džus, jogurt, rozmačkaný banán a bílky. Vše spolu důkladně promíchejte a vyšlehejte.
3. Tekutou část těsta přidejte do sypké směs a vše dobře promíchejte, aby v těstě nebyly žmolky.
4. Formu na muffiny si vyložte košíčky a poté do nich rozdělte rovnoměrně těsto. Borůvky přidávejte opatrně až na závěr - vždy přidejte pár bobulí a lehce vidličkou vmíchejte.
5. Pečte v předehřáté troubě na 180 °C asi 20 min. Špejlí se ale raději přesvědčte, že jsou uvnitř dobře propečené.

Borůvkový kuskus koláč

Porce: 4

Příprava: 15 min + 2 hod na chlazení

Označení: Vhodné pro vegetariány a vegany.

Ingredience (na pekáček 20x15):

- 125 g kuskusu
- 250 ml jablečné šťávy
- 100 g borůvek
- 1 vanilkový pudink (Alpro)

Postup

1. V malém kastrůlku přiveďte k varu jablečnou šťávu, přisypte do ní kuskus a vařte na mírném plameni několik minut, dokud se tekutina nevstřebá.
2. Kastrůlek stáhněte a do kuskusu opatrně vmíchejte borůvky. Směs rozetřete ve vymazané

zapékací míse.

3. Borůvkový kuskus nechte chladit cca 2-3 hodiny v ledničce a poté podávejte přelítý lžící vanilkového pudinku.

Domácí borůvková marmeláda

Porce: -

Příprava: 20 min

Označení: Vhodné pro vegetariány a vegany.

Ingredience

- 1 kg borůvek
- 0,5 kg želírovacího cukru Extra 2:1
- šťáva z půlky citrónu

Postup

1. Borůvky dobře proberte, zbavte je lístků a nečistot a propláchněte pod tekoucí studenou vodou.
2. Nasypte je do hrnce, přidejte 0,5 kg želírovacího cukru, citrónovou šťávu a vše přiveďte k varu. Vařte jen krátce - cca 5 minut.
3. Hotový džem plňte do vyvařených sklenic, dobře uzavřete a dejte do chladné komory.

- autor: Mgr. Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Samphotostock.cz