

RECEPTY
INSPIRACE



Kulinářské Pivovarské kvasnice

ve Vaší kuchyni



ÚVOD

Z širšího hlediska rozeznáváme čtyři hlavní příčiny nemocí: nesprávná výživa, toxikace organismu, záporný stav mysli a dědičnost. První dva stavy mohou být upraveny konzumací přírodních potravin ve vyrovnaném stravovacím režimu a vhodnými doplňky stravy.

Náš organismus potřebuje pro své zdravé fungování 45 různých živin. Žádné z nich se nemůžeme vzdát, protože každá z těchto látek má svou naprosto specifickou úlohu a teprve všechny dohromady mohou vytvořit žádoucí účinek. K živinám se počítají tuky, cukry, bílkoviny, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Bílkoviny (proteiny) jsou po vodě druhou nejhodnější látkou v těle. Tělo využívá proteinů k výstavbě svalů, krve, kůže a kostí, srdce i mozku. Jsou stavebními bloky u hormonů, enzymů a protilátek. Proč jsou proteiny stále potřeba i když člověk už neroste? Slouží jako „náhradní díly“, které nahrazují opotřebované částice. Ze všech potravinových složek jsou nejvíce kompletní právě proteiny. Skládají se z 24 aminokyselin včetně 8 esenciálních, které si tělo samo nedokáže vyrobit, a proto je musí dostávat z potravy. Z biochemických studií je známo, že všech těchto 8 aminokyselin musí být v potravě současně.

Ideálním zdrojem bílkovin jsou tedy potraviny, které obsahují všech 8 esenciálních aminokyselin a jsou proto nazývány „kompletními bílkovinami“. Tyto potraviny pocházejí obvykle z živočišných zdrojů: maso, mléko, vejce. Úplně bílkoviny, tak vzácné v rostlinné říši, obsahují **pivovarské kvasnice Pangamin®**.

Pivovarské kvasnice Pangamin® je vyváženým přírodním zdrojem s vynikající koncentrací všech vitamínů řady B, včetně B12 a B15, které jsou v naší potravě zastoupeny velmi vzácně. Nedostatek vitamínů skupiny B zhoršuje metabolické procesy organismu a negativně působí na nervový systém. Pangamin® je důležitý pro dobré trávení, vstřebávání a vylučování potravy a jako prevence nespavosti, depresí, nervozity a pocitu únavy. Nezanedbatelný není ani repelentní účinek kvasnic a jejich příznivý účinek pro zachování zdravé pleti. Účinků pivovarských kvasnic je mnoho a není účelem tohoto úvodu vyjmenovat všechny. Ne nadarmo řada odborníků hovoří o pivovarských kvasnicích jako o **bio léčivu 21. století**.

Kulinářské pivovarské kvasnice



Pivovarské kvasnice jsou bohaté na celé spektrum vitamínů B (včetně B12 a cenného B15) a obsahují také „komplexní bílkoviny“, tj. všech 8 esenciálních aminokyselin. Jelikož jsou ryze rostlinného původu jsou tedy dokonalým doplňkem vyvážené stravy i pro vegetariány. Vhodné i pro děti od 1 roku!

Šupinky lehce rozpustné v běžných pokrmech jsou chutově neutrální (speciální technologií upravené kvasnice s nevýraznou chlebově-oříškovou chutí bez stop hořkosti) a nemění chuť připravených pokrmů. Jsou inaktivní, tzn. že nenadýmají jako klasické kvasnice. Ideální dochucení do polévek, salátů, pomazánek, omáček, těstovin, do sendvičů, na zeleninu i na maso a mnoha dalších jídel, i třeba jen na chleba s máslem. Doporučujeme pro závěrečnou úpravu, nevařit ani nezapékat (úpravy do 70 °C). Ukázkové recepty pro Vaši inspiraci najdete v tomto receptáři. Určitě se vyplatí mít **Kulinářské pivovarské kvasnice** stále po ruce: na stole pro dochucení polévek, v kuchyni pro závěrečnou úpravu pokrmů studené i teplé kuchyně.

Je tak jednoduché si na jejich používání zvyknout! Je tak snadné s nimi vařit!

- DOPORUČUJEME:** Lze kombinovat v jednom pokrmu i s vlákninou **Cardio Well** pro zdravé srdce a cévy a pro snižování cholesterolu. Více na www.cardiowell.cz. Oba přípravky mají podobné užití v kuchyni – způsob přípravy, chutová neutralita, instantní prášek pro závěrečnou úpravu a vzájemně se nevylučují. Pokud vaříte pro zarputilé odpůrce zdravé výživy, lehce je v jídle schováte.
- VYSVĚTLIVKY K RECEPTŮM:** PL = polévková lžice, KL = kávová lžička

V LÉKAŘSKÉ PRAXI VYZKOUŠELI PIVOVARSKÉ KVASNICE Pangamin®:

primář MUDr. Jan Boženský:

Vítkovická nemocnice, a. s., Ostrava, dětské odd. – pediatr

Pivovarské kvasnice: vhodná a vyvážená alternativa potravinového doplňku.

Jednou z charakteristických vlastností typickou pro lidský organismus je snaha o udržení rovnováhy (homeostázu) všech jeho částí. Trošku zjednodušeně můžeme nazvat výraznější odchylky z rovnováhy nemocí. Organismus však disponuje velkou schopností reparace těchto vychylek a tak dokáže naprostou většinu těchto poruch upravit tak, že nedochází k projevům nemoci či závažnému poškození orgánů. K udržení těchto schopností potřebuje lidský organismus přiměřený přísun živin, minerálů, stopových prvků a vitamínů. Je důležité zdůraznit, že tento přísun musí být vyvážený a ukazuje se, že neplatí přímá úměra mezi příjmem „zdraví prospěšných“ substancí a jejich efektem. Zde neplatí, že více je lépe. Jednoznačně se ukazuje, že používání méně sofistikovaných preparátů může být pro lidský organismus prospěšnější než preparátů s velkým objemem jednotlivých složek, která jsou často označována jako preparáty forte. Bohužel jim často dáváme přednost. Při využití přirozených zdrojů vitamínů se stav rychleji upraví i po podání výrazně menších dávek, což je efekt dalších látek, někdy nazývaných jako ko-faktory, které jsou obsaženy v přirozených zdrojích vitamínů.

Pivovarské kvasnice Pangamin® jsou jednobuněčným rostlinným organismem bez chlo-

fylu. Původně byly odpadním produktem při vaření piva. Během kvašení, když

je cukr v nevykvašeném pivu (mladině) přeměňován na alkohol, kvasnice

se čtyřnásobně až pětinašobně rozmnoží. Pak jsou speciálně pěstovány

na obilí, melase či sladu. Pivovarské kvasnice jsou sice

vedlejším produktem získávaným při výrobě piva, ale jsou významným

přírodním zdrojem celého spektra biologicky aktivních

látek. Kdysi byly i součástí jídelníčků gladiátorů jako zdroj

jejich síly. **Pivovarské kvasnice Pangamin® jsou vyváženou**

potravou, která má vysokou koncentraci všech vitamínů řady B.

Obsahují dvacetkrát více vitamínů B1 a B2 než játra, dále obsahují

bílkoviny s vyváženým poměrem všech esenciálních aminokyselin, minerály a stopové prvky. **Bílkoviny obsažené v pivovarských kvasnicích Pangamin® nemohou být na rozdíl od masa kontaminovány hormony a antibiotiky a také nepodléhají tak rychlé zkáze jako maso.**

Pivovarské kvasnice Pangamin® se prodávají ve formě tabletek nebo nově ve formě rozpustných šupinek. Jednotlivé formy mají své výhody i nevýhody. **Kulinářské pivovarské kvasnice** jsou díky své úpravě, při které je výrazně snížena hořká chuť, vyváženým doplňkem stravy, který je díky svému složení s vysokým obsahem vitamínů skupiny B, minerálních látek a bílkoviny s optimálním spektrem aminokyselin, vhodným doplňkem stravy nejen **u chronicky nemocných**, ale i **jako součást zdravé výživy a to již u dětí starších 1 roku**. V relativně malých dávkách může organismus plně využívat předností pivovarských kvasnic v podobě, která je ideální pro přípravu běžných pokrmů.



MUDr. Petr Fojtík PhD.:

Vítkovická nemocnice, a. s., Ostrava, Centrum péče o zažívací trakt – gastroenterolog

Pivovarské kvasnice Pangamin® v gastroenterologii

Obor gastroenterologie se zabývá onemocněními, které postihují zažívací trakt, ať již jsou to onemocnění průjemová, způsobená akutní virovou či bakteriální infekcí, kdy jako metodu léčby používáme probatické kultury. Dalšími onemocněními způsobující deficit živin jsou onemocnění střev, jako je ulcerózní kolitida, Crohnova choroba a celiakie. U všech těchto onemocnění dochází v důsledku chronických průjmů k dlouhotrvající malnutrici, to je deficitu základních živin, hlavně bílkovin, vitamínů a stopových prvků. Pivovarské kvasnice Pangamin® všech druhů zajišťují doplnění těchto živin a tím zlepšují celkový zdravotní stav pacientů a lepší léčebné výsledky již zavedené léčby.

Základním problémem těchto onemocnění je deficit bílkovin. Ideálním zdrojem bílkovin jsou tedy potraviny, které obsahují všech 8 esenciálních aminokyselin a jsou proto nazývány kompletními bílkovinami. Tyto potraviny pochází obvykle z živočišných zdrojů: maso, mléko, vejce. Úplné bílkoviny, z rostlinného původu zcela ojedinělé, jsou obsaženy v pivovarských kvasnicích Pangamin®. Pivovarské kvasnice Pangamin® jsou přírodním vyváženým zdrojem s vynikající koncentrací všech vitamínů řady B. Obsahuje například 20x více vitamínu B1 a B2 než játra a 45 % kompletních bílkovin v nichž je zastoupeno 17 aminokyselin, včetně všech esenciálních. Nachází se v něm rovněž hojně množství minerálů a stopových prvků, tuků a sacharidů, tedy základních. Podáváním pivovarských kvasnic Pangamin® pak výrazně zlepšíme celkový stav výživy i hojících procesů u gastrointestinálních onemocnění.

Průjmy infekční a virové

Podávání Pangaminu® Bifi a Bifi Plus během virových i infekčních průjmů jasně zkracují průběh onemocnění, dochází k rychlejší rekonvalescenci pacientů a návratu přirozené střevní mikroflóry.

Celiakie:

Celiakii je postiženo v České republice asi 50 tisíc osob. U dětí a mladistvých má typické příznaky jako jsou průjmy a těžká podvýživa, u dospělých pacientů může být celiakie jen s minimálními zažívacími příznaky, nebo již dochází k rozvoji komplikací jako je osteoporóza. Je to opět autoimunní onemocnění, v jehož důsledku dochází k atrofií (oploštění) sliznice tenkého střeva a tím k poruše vstřebávání živin. Pacienti s celiakií trpí těžkou podvýživou s deficitem bílkovin, vitamínů skupiny B, D, A, deficitem stopových prvků jakou jsou Se (selen) a Zn (zinek) a deficitem Fe (železa) a následnou anémií. Po započítí dietních opatření – bezlepkové diety – dochází k obnovení sliznice střeva během 6–12 měsíců, a teprve pak k normálnímu vstřebávání živin. V tomto období jednoho roku je nutná substituce všech chybějících nutrientů, skupin vitamínů a stopových prvků. Preparáty Pangamin® dražé a Normatyl velkou částí těchto chybějících živin mohou doplnit. Takže kombinace Pangamin®, Normatyl, vitamin D a kalcium jsou základním opatřením v úvodu dietního režimu nově diagnostikované celiakie. Ačkoliv jsou pivovarské kvasnice Pangamin® vyrobeny ze sladu z ječmene, obsah lepku je zde tak minimální, že jej můžeme pokládat za **doplňek bezpečný při bezlepkové dietě**.

Ulcerózní kolitida a Crohnova choroba

Ulcerózní kolitida a Crohnova choroba jsou autoimunní zánětlivé onemocnění tenkého a tlustého střeva, projevující se průjmy a těžkými stavy podvýživy s celkovým chřadnutím a velkou zánětlivou odpovědí. Základní podpůrnou léčbou je zlepšení celkového výživového stavu pacientů, v jehož důsledku dochází k lepšímu hojení zánětu a menšímu počtu relapsů onemocnění. Preparáty Pangamin® Bifi a Bifi plus (s pupalkovým olejem) a Bifi + Omega 3 (omega 3 mastné kyseliny) mohou tento deficit výživy pomoci upravit. Doplní základní řadu aminokyselin pro stavbu bílkovin, dále celou škálu vitamínů B a stopových prvků. Pupalkový olej a omega 3 mastné kyseliny mají protizánětlivý efekt, který u výše jmenovaných autoimunních zánětlivých onemocnění může být výrazný. Dalším preparátem vhodným k užívání je Normatyl, který obsahuje i stopové prvky jako Zn (zinek), který hraje také roli v zánětlivých procesech. Pacienti s těmito chorobami trpí také deficitem Zn (zinku), který tímto upravujeme.

Podvýživa za hospitalizace

Pacienti hospitalizovaní na interních a gastroenterologických odděleních jsou postiženi díky své základní chorobě až v 60 % skrytou podvýživou. Podvýživa zhoršuje výrazně léčebné efekty a také časté používání antibiotik může mít výrazné negativní důsledky na střevní mikroflóru s možným rozvojem clostridiových střevních infekcí. Tato infekce je v posledních letech obávanou komplikací léčby antibiotik hlavně u imunokompromitovaných pacientů s obtížnou léčbou a smrtelnými důsledky. Preparáty Pangamin® Bifi, Bifi + Omega 3 a Bifi Plus dodávají kromě základních bílkovin a vitamínů skupiny B hlavně probiotické kultury, které omezují výskyt clostridiové střevní infekce a tím výrazně zlepšují prognózu pacientů. Tyto preparáty jsou levnější alternativou sippingu (popíjení) nutričních tekutých preparátů. Pivovarské kvasnice Pangamin® jsou přírodním zdrojem výživy a jsou dobře tolerované a levné. Proto by měly být častěji užívány u hospitalizovaných pacientů jako standardní doplněk léčby.

Léčba antibiotiky

Dnes již je standardně doporučeno při léčbě antibiotiky z jakéhokoliv důvodu doplnit léčbu probiotickými kulturami. Antibiotika léčí infekci, na kterou jsou zacílena (angína, zápal plic, močový infekce ...), ale také působí v celém organismu, včetně tlustého střeva, kde dochází k vybití přirozené střevní mikroflóry. Následně vzniká dysmikrobie s možnými průjmy a dále s možným rizikem přerůstání anaerobních střevních bakterií, hlavně Clostridium difficile. Střevní klostridiová infekce je obávanou komplikací ATB léčby, mnohdy s těžkým průběhem a léčbou dalšími specifickými antibiotiky. Prevence této infekce podáváním probiotik je zásadním předpokladem zabránění vzniku tohoto těžkého infekčního onemocnění. Podávání probiotik v preparátech Pangamin® Bifi a Bifi plus může sehrát zásadní roli v prevenci tohoto závažného onemocnění.



A STRUČNĚ JEŠTĚ NAPŘÍKLAD:

MUDr. Stanislav Hejda, DrSc.:

Institut hygieny a epidemiologie, Praha

Přínos sušených pivovarských kvasnic je z hlediska nutričního významný a jejich uplatnění rozsáhlé. Může je užívat i zdravý člověk, pro něhož to znamená zvýšení příjmu řady cenných látek. Užívání Pangaminu® je vhodné při různých stavech únavnosti, slabosti, nechuti do tělesného i duševního výkonu, nadměrné spavosti, stavech po infekčních chorobách, po úrazech, po operacích, při příznacích nedostatku vitamínů a nerostných látek, při náchylnosti k častým infekčním chorobám, při řadě chronických chorobných stavů. Pivovarské kvasnice Pangamin® je vhodné užívat dlouhodobě.

MUDr. Ladislav Krajčí, CSc.:

Interní klinika VLA JEP, Ústřední vojenská nemocnice, Praha

Výrobky Programu Pangamin® obsahují vitaminy skupiny B, bílkoviny, minerální a stopové prvky. Některé z těchto výrobků jsou obohaceny o bakterie mléčného kvašení, pupalkový olej, sladkovodní řasy a další. Jsou vhodné pro zdravé, rekonvalescenty, nemocné včetně diabetiků.

doc. MUDr. Lubomír Kužel, DrSc.:

II. interní klinika 3. LF KV, Praha

Souhrnně lze říci, že pivovarské kvasnice Pangamin® představují vhodný preparát s vysokým obsahem vitamínů a řadou jiných biologicky aktivních látek právě pro svoji kompletnost, na rozdíl od polyvitaminových preparátů vyrobených z chemicky čistých látek ...



Bramborové placky

STŘEDNĚ TĚŽKÉ | TRADIČNÍ ČESKÉ JÍDLA | HLAVNÍ JÍDLA

Budete potřebovat

Na 12 placek pro 4 osoby:

600 g **vařených brambor** ve slupce
(vaříme např. večer předem)

600 g **hladké mouky**

2 vejce

sůl

hladká mouka na podsypání válu

sádlo na smažení a potírání

Kulinářské pivovarské kvasnice na posypání

Tip

Upečené placky lze uchovat v lednici a ohřát v mikrovlnce, ovšem nikdy neodkládejte do lednice syrové bramborové těsto, to musí být vždy čerstvé.



1. Brambory i se slupkou omyjeme a uvaříme dostatečně předem, aby vychladly před dalším zpracováním.

2. Vychladlé brambory oloupeme ze slupky a nastrouháme do velké mísy na jemném struhadle. Přidáme mouku, vejce a sůl a ručně proděláme těsto. (Obecně se s bramborovým těstem musí pracovat poměrně rychle a nenechávat zbytečně dlouho odstát – bramborové těsto řídne, nelze tedy zadělat předem a péci až po nějaké době.) Pokud se těsto lepí, přidáme trochu mouky.

3. Z těsta ukrajujeme menší hroudy a na hodně pomoučeném válu vyválíme tenké placky (pomůžeme průběžně i váleček). Rozpálenou pánev potíráme před každým pečením sádlem (ideálně silikonovou mašlovačkou, která snese vysokou teplotu) a placky pečeme z obou stran – dokud se netvoří hnědé puchýřky. Upečené placky ještě jednou potřeme trochu sádlem a udržujeme je v teple (pod pokličkou).

4. Každou placku poprášíme před jídlem **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi** a při jídlu přehneme, aby popsy držel.

Brokolicový aspik s lososem

STŘEDNĚ TĚŽKÉ / STUDENÁ KUCHYŇĚ / PŘEDKRM NEBO PÁRTY

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

1 balení mražené nebo 1 ks čerstvé **brokolice**
voda (1,5 l na brokolici a 250 ml na želatinu)
2 balení **Želatinu**
1 balení **uzeného lososa**
Kulinářské pivovarské kvasnice na poprášení
sůl, pepř 4 barev v mlýnku
1 odměrka **Cardio Well** pro zdravé srdce
(lze případně vynechat)
500 ml **bílého jogurtu**
potravinová fólie
forma na hřbet nebo biskupský chlebiček

Tip

Podobně můžeme připravit různé druhy slaných aspiků nebo sladkých želatin. Do aspiků můžeme dát vždy Kulinářské pivovarské kvasnice i Cardio Well, do sladkých želatin (např. jahody s jogurtem nebo ztužený džus na „amarouny“) pouze Cardio Well. Sladké želatiny ocení děti.



1. Čerstvou brokolici očistíme a rozdělíme na růžičky, mraženou nerozmrazujeme. Brokolici krátce povaříme v 1,5 l osolené vody (aby změkla, ale aby si zachovala zelenou barvu, při delším vaření barvu ztrácí) a necháme okapat. Do malého kastrlíků nalijeme 250 ml vody a nasypeme želatinu – necháme nabobtnat.

2. Formu na hřbet nebo biskupský chlebiček vyložíme pečlivě potravinovou fólií i po stranách. Ta nám poslouží, aby šel aspik dobře vyndat. Na dno formy vyskládáme uzeného lososa, kterého rovnoměrně posypeme **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi**. Pak poskládáme doprostřed pár růžiček okapané brokolice.

3. Zbylou brokolici dáme do mixéru a se solí ji rozmixujeme na kaši. Přidáme pepř (nešetříme), **Cardio Well**, bílý jogurt a znovu rozmixujeme. Případně dochutíme solí a pepřem.

4. Nabobtnanou želatinu krátce ohřejeme – aby se rozpustila, ale nesmí přejít varem (varem ztrácí želírovací vlastnost!) Teplou rozpuštěnou želatinu nalijeme k rozmixované brokolici a znovu důkladně promixujeme. Směs nalijeme do formy na lososa a uhládíme stěrkou. Potravinovou fólii dorovnáme, aby nepadla do želatiny. Dáme do lednice ztuhnout – min na 2 hodiny, ideálně přes noc do druhého dne.

5. Ztuhlý aspik vykloupíme na táč, odstraníme potravinovou fólii. Krájíme na plátky ostrým nožem, např. pilkovým. Podáváme s pečivem nebo toastem.

Dýňová polévka – ocení i chlapi

SNADNÉ / VYDATNÁ LAHODNÁ POLÉVKA

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

1 dýně Hokaido (může být i jiný druh)

voda

1 mrkev

cca 200 g šunky vcelku

slunečnicový olej na smažení

250 ml smetany ke šlehání

sůl

koření: muškátový oříšek, hrst oregána

(celé listy nebo drcené), pepř 4 barev v mlýnku

Kulinářské pivovarské kvasnice

(podle doporučeného dávkování

1 PL dospělí, 1–2 KL děti)

Tip

Do každého talíře můžeme přidat navíc i 1 PL zakysané smetany na zjemnění.



1. Dýni rozpůlíme a vydlabeme semínka. Můžeme, ale nemusíme loupat, protože i slupka vařením změkne. Pokud dýni chceme oloupat, dáваме si pozor, abychom se nepořezali, protože je slupka hůře oddělitelná – je dobré tedy nakrájet dýni na cca 6 měsíčků a ty posléze oloupat. Dýni nakrájíme na velké kostky, dáme do hrnce, zalijeme vodou a povaříme asi 5 minut. Dýně měkne velmi rychle.

2. Mezitím si očistíme mrkev a nakrájíme ji na kolečka. Šunku pokrájíme na malé kostičky. V menším kastrůlku osmahneme na troše oleje kolečka mrkve se šunkou – průběžně promícháváme.

3. Uvařenou dýni i s vodou přelijeme do mixéru a rozmixujeme na pyré, přilijeme smetanu ke šlehání a znovu rozmixujeme. Na závěr přidáme sůl a koření: hrst oregána a dostatek pepře 4 barev a nastrouháme trochu muškátového oříšku. Znovu promixujeme.

4. Servirujeme v talířích ozdobené osmaženou mrkví se šunkou a posypané doporučeným množstvím **Kulinářských pivovarských kvasnic**.

Kačena na medu s polentou

SNADNÉ / CELÉ HLAVNÍ JÍDLO

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

4 kachní čtvrtky
1 pomeranč
med
sůl, vodu

Na přílohu:

1 PL másla
1 l vody
250 g polenty (kukuřičná krupice)
vyklíčená řeřicha (cca 4–8 dní předem dát
klíčit semínka řeřichy na mokrou vatu)
Kulinářské pivovarské kvasnice na posyp

Na salát:

1 čínské zelí malé
2 žluté papriky
4 rajčata
sůl, pepř
Balsamico ocet
Kulinářské pivovarské kvasnice na posyp

Tip

Pro obměnu chuti můžeme polentu posypat i jinými čerstvými bylinkami nebo strouhaným parmezánem.



1. Kachní čtvrtky vyskládáme do pekáčku, posolíme, vymačkáme na ně šťávu z pomeranče (na maso vydlabeme i zbylou dužninu) a přelijeme souvislou vrstvou medu. Trochu podlijeme vodou a dáme péct. Pečeme v troubě při 160–175 °C po dobu cca 90 min – každou půlhodinu otočíme, trochu přelijeme šťávou, v případě potřeby trochu podlijeme vodou. Poslední půlhodinu můžeme přidat teplotu na cca 180 °C, aby se udělala zlatá kůrka. Dobu a teplotu pečení přizpůsobte zkušenosti s Vaší troubou. Propečenost masa vyzkoušíme vidličkou u kosti.

2. Na přílohu dáme vařit 1 litr vody s 1 KL soli, s 1 PL másla a 250 g polenty. Přivedeme k varu a za promíchávání ruční metlou vaříme asi 10 minut, dokud se voda nevyvaří. Vzniklou hmotu natřeme do pekáčku, uhladíme a necháme vychladnout a tím pádem ztuhnout. Zchladlou polentu posypeme **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi** a nastříhanou vyklíčenou řeřichou. (Bylinka obsahuje velké množství vitamínů A a C, éterické oleje a silice s antibiotickým účinkem.) Ztuhlou polentu krájíme jako přílohu na velké kostky nebo trojúhelníky.

3. Na salát: čínské zelí, žlutou papriku i rajčata nakrájíme na drobné proužky nebo kostičky, smícháme v míse, osolíme, opepříme a zakápneme Balsamico octem. Posypeme **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi**.

4. Servírujeme teplou kačenu s nakrájenou polentou a salátem.

Gnocchi pro mlsouny

SNADNÉ / CELÉ HLAVNÍ JÍDLO

Budete potřebovat

Pro 2 osoby:

- 1 pórek
- 2 větší mrkve
- 1 menší celer
- 2 ks kuřecí prsíčka (mohou být i s kůží)
- olivový olej
- kardamon, chilli
- voda, sůl
- 1 balení Gnocchi trvanlivé, čerstvé nebo mražené
- Kulinářské pivovarské kvasnice**
(podle doporučeného dávkování
1 PL dospělí, 1–2 KL děti)
- čerstvé bylinky**, např. **vyklíčená řeřicha**
(cca 4–8 dní předem dát klíčit semínka řeřichy na mokrou vatou)

Tip

Nebojte se tento recept servírovat chlapům nebo návštěvě – velmi mile překvapí! Jen si připravte případně větší množství gnocchi na přidání.



1. Pórek, mrkev i celer očistíme a pokrájíme na tenké nudličky. Kuřecí prsa pokrájíme na malé kousky (nudličky nebo kostičky). Na pánvi (wok nebo na obyčejně) rozpálíme olivový olej a opražíme na něm nejprve chvíli koření (kardamon a chilli, aby se uvolnili chutě a vůně) – kořením nemusíme šetřit. Pak přidáme zeleninové nudličky a opečeme je dozlatova. Když zelenina změkne, přidáme masové kousky, osolíme a zprudka je opražíme. Na sporáku stáhneme teplotu a na mírnějším stupni dopékáme směs na pánvi za občasného promíchávání. Opékáme asi 20 minut, dokud není maso hotové. Případně dokořeníme a dosolíme.

2. Do hrnce dáme vařit osolenou vodu na gnocchi (asi 2 litry, podle množství gnocchi v balíčku). Do vroucí vody dáme vařit gnocchi. Vaří se velmi rychle: nejprve klesnou ke dnu, promícháme vařečkou, jakmile vyplavou, jsou uvařené. To trvá cca 2–5 minut. Ihned je scedíme, aby se neslepily a prokápeme olivovým olejem.

3. Servírujeme na talíři gnocchi s navrstvenou zeleninovo-masovou směsí, posypané **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi** (na každý talíř podle doporučeného dávkování) a ozdobené nastříhanou řeřichou nebo jinými čerstvými bylinkami.



Čínské zelí s rozinkami (sladký salát)

SNADNÉ A RYCHLÉ / SALÁT NEBO ZDRAVÁ SNÍDANĚ

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

- 1 čínské zelí (menší nebo půlka)
- 1 balení rozinek
- 3 PL cukru krupice
- špetka soli
- 500 ml bílý jogurt
- mléko na naředění
- 1 PL Kulinářské pivovarské kvasnice

Tip

Salát se hodí i jako samostatné zdravé jídlo: snídaně, svačinka nebo lehká večeře.



*1. Čínské zelí zbavíme okrajových listů, očistíme, omyjeme a pokrájíme na tenké proužky. Dáme do větší mísy a přidáme rozinky, cukr, špetku soli, **Kulinářské pivovarské kvasnice** a bílý jogurt. Vše důkladně lžící promícháme. Případně zředíme mlékem – podle toho, zda chceme mít zálivku hustší nebo řidší. A případně podle chuti přidáme cukr nebo sůl.*

Kari s rýží

SNADNÉ / KOMPLETNÍ HLAVNÍ JÍDLO

Budete potřebovat

Pro 2 osoby:

3 cibule
3 stroužky česneku
2 ks kuřecí prsa
olej na smažení
sůl
osolenou vodu na vaření rýže
300 g rýže basmati
2 PL kari
250 ml smetany ke šlehání
Kulinářské pivovarské kvasnice
(podle doporučeného dávkování
1 PL dospělí, 1–2 KL děti)

Tip

Můžeme vyzkoušet obměnu s jiným druhem masa, např. 4 ks kuřecí stehenní řízky vykostěné, nebo 2 plátky vepřové kýty.



1. Oloupeme cibuli i česnek. Cibuli pokrájíme na měsíčky, česnek na plátky. Maso pokrájíme na nudličky (kuřecí maso klidně i s kůží). Na pánev dáme na trochu oleje opražit cibuli a česnek. Když je cibule s česnekem zlatavá, přidáme nudličky z masa. Opražíme, aby maso bylo dobře propečené – délka závisí na typu zvoleného masa a velikosti kousků (cca 20 minut).

2. Dáme si vařit vodu na rýži. Osolenou vodu přivedeme k varu. Rýži dáme do sítka a propláchneme pod tekoucí vodou. Propláchnou rýži dáme do vařiče se vody, promícháme vařečkou a za občasného míchání vaříme cca 20 min. Rýži kontrolujeme průběžně, kdyby měkla dřív, vypneme ji a necháme pod pokličkou dojít. Je dobré kápnout do rýže 1 kapku olivového oleje, aby se neslepila.

3. Na opečenou masovou směs nasypeme dostatečné množství kari, promícháme a přilijeme smetanu na šlehání. Dobře promícháme.

4. Servírujeme na talíři rýži s kari směsí, obojí můžeme posypat **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi**.

Zapečený toast s kozím sýrem

SNADNÉ A RYCHLÉ / LEHKÉ JÍDLO, NAPŘ. VEČEŘE

Budete potřebovat

Pro 2 osoby:

6 plátek **veky** nebo **toastového chleba**
1 balení **měkkého kozího sýru** (roztíratelný)
med
Kulinářské pivovarské kvasnice na posyp

Tip

Kozí sýr můžeme zaměnit jiným roztíratelným smetanovým sýrem bez příchutě, ale chuť už nebude tak harmonicky sladěná.



1. Plátky veku nebo toastového chleba opečeme na topinky (doporučujeme na sucho).
2. Topinky potřeme kozím sýrem a pocákáme medem.
3. Dáme zapéct do mikrovlnné trouby na asi půl minuty (aby se sýr trochu roztelil a spojil s medem).
4. Posypeme **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi** a je takto snadno a rychle připraveno k servirování. O co je to snadnější, o to je to chutnější.

Bramborový salát

SNADNÉ / PŘÍLOHA NEJEN O VÁNOCE

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

1 kg brambor
4 mrkve
4 vejce
1 cibuli
7 kyselých okurek
1 balení sterilovaného hrášku
sůl, pepř
200 ml bílého jogurtu
2 PL majolky (nebo podle chuti)
půlka citronu
Kulinářské pivovarské kvasnice na posypání

Tip

TIP 1: Salát podle rodinných chutí můžete obohatit např. pokrájenou šunkou nebo kukuřičkou. Pokud cibuli nejprve spaříte horkou vodou, nebude tak nadýmát. Pokud přidáme odměrku **Cardio Well**, bude salát zdravější i pro srdce.

TIP 2: na vánočním stole se nebojte použít **Kulinářské pivovarské kvasnice** i na rybi polévku!



1. Přípravy předem: brambory omyjeme a cca večer předem je dáme vařit ve slupce spolu s očištěnou mrkví do změknutí. Uvařené brambory s mrkví scedíme a necháme vychladnout (přes noc). Vajíčka uvaříme v osolené vodě natvrdo (10 minut od bodu varu), scedíme, přelijeme studenou vodou (aby se snáze loupala), opět scedíme a necháme vychladnout (také do druhého dne).

2. Vychladlé brambory oloupeme ze slupky a nakrájíme do velké mísy na kostičky (práci si můžeme zjednodušit pomocí promačkávací mřížky). Uvařenou mrkev také nakrájíme na drobné kostičky a přidáme k bramborám do mísy. Do mísy dále nakrájíme na kostičky oloupaná vajíčka natvrdo, cibuli a kyselá okurky. Sterilovaný hrášek scedíme a přidáme do salátu. Osolíme, opepříme a dobře promícháme.

3. Přidáme bílý jogurt a majolku a dochutíme šťávou z půlky citronu. Důkladně promícháme.

4. Nakonec posypeme salát **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi** a promícháme.

Pečená křídélka

SNADNÉ / HLAVNÍ JÍDLO, NAPŘÍKLAD VEČEŘE

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

12 ks kuřecích křidélek
kořenící směs Adžika (grilovací koření)
Kulinářské pivovarské kvasnice na posypání

Na přílohu:

brambory
osolená voda s kmínem
sterilované zelí s červenou řepou
(nebo smíchat kyselé zelí se sterilovanou
červenou řepou)
vyklíčená řeřicha nebo jiné čerstvé bylinky
podle chuti

Tip

Výtečnou přílohou je i lepenice, tj. rozšťouchané vařené brambory společně s kyselým zelím. Do lepenice můžeme zamíchat i půl odměry vlákniny **Cardio Well** pro zdravé srdce a snížení cholesterolu a nahoru posypat Kulinářské pivovarské kvasnice.



1. Brambory oloupeme, pokrájíme a dáme vařit do osolené vody s kmínem do měkka.
2. Kuřecí křídélka obalíme v kořenící směsi Adžika a dáme je nad pekáček na grilovací mřížku péct do trouby. Pečeme při 170 °C cca 3x 15 minut (po každých 15 minutách obrátíme) – dbejte zkušeností s Vaší troubou a čas a teplotu přiměřeně upravte, stejně tak se může doba pečení měnit vzhledem k velikosti křidélek. Můžete dát také zapět pod gril, v tom případě čas zkrátíme a křídélka lépe hlídáme. Křídélka jsou pečená, pokud jde snadno maso oddělit od kosti (test vidličkou).
3. Po upečení servírujeme křídélka posypaná Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi s uvařeným bramborem. Talíř dozdobíme kyselým zelím smíchaným s červenou řepou. Vyklíčenou řeřichu, nebo jinou čerstvou bylinku naaranžujeme na brambory.

Mačkaný hrášek

SNADNÉ, RYCHLÉ A EXOTICKÉ / PŘÍLOHA NEBO SAMOSTATNÉ LEHKÉ JÍDLA

Budete potřebovat

Pro 2 osoby:

slunečnicový olej na smažení
koření: **garam masala**
a 3 celé lusky **kardamonu tmavého** *
cca 6 celých **pokrájených uvařených brambor**
(například zbytek od oběda)
1 balení **sterilovaný hrášek**
Kulinářské pивovarské kvasnice na posypání
podle doporučeného dávkování

Tip

**Kardamon je dvojího druhu – zelené a hnědé (tmavé) lusky. Zelené se obvykle dávají do sladkých pokrmů, hnědé lusky do zeleniny a k masu. Indové z trochy zeleniny a koření dokáží udělat zajímavé pokrmy.*

Věděli jste, že semínka kardamonu v Indii lidé využívají pro svěžest v ústech jako my zvykačky?



1. Na pánvi rozpálíme olej a do horkého oleje dáme nejprve osmažit koření – směr garam masala a celé lusky kardamonu – ideálně zahřívát dokud lusky nepopraskají. Tento postup doporučují Indové, aby se z koření v oleji lépe uvolnily chutě a vůně. Popraskaný kardamon můžeme, pokud chceme, vyndat a vylopat semínka (odstranit slupku), nebo to nechat až na talíř.

2. Na pánev přidáme uvařené brambory a lehce je osmažíme. Přidáme hrášek z konzervy (bez nálevu). Promícháme a vidličkou na pánvi (na mírném ohni) vše rozmačkáme. To sice chvíli trvá, alespoň se to postupně prohřeje.

3. Rozmačkanou směs promícháme a podle potřeby dosolíme a servírujeme například s cherry rajčátky. Může být jako samostatné hlavní jídlo nebo netradiční příloha k masům.

Kuřecí vývar s nudlemi

SNADNÉ / POLÉVKA

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

kuře na vývar (2 křídla, kostra, případně 2 paličky)
zelenina: 2 mrkve, 1 pastiňák, 1 malý celer,
1 cibule, 2 stroužky česneku, půl pórků
1 PL sušené kořenové zeleniny
na zvýraznění chuti (lze vynechat)
voda, sůl
hrst tenkých nudlí
Kulinářské pivovarské kvasnice

Tip

Nejllepší nudle do polévky jsou nudle domácí, které zaděláte pouze z hrubé mouky (asi hrst) a 1 vejce. Promísíte, vyválíte, placku těsta necháte proschnout a pak ostrým nožem krájíte tenké nudličky z několikrát přeloženého těsta. Ty necháte zcela uschnout a můžete si je pak i nadlouho uschovat v uzavřené dóze.



1. Kuřecí části na vývar dáme do hrnce s vodou. Přidáme očištěnou kořenovou zeleninu (nemusíme krájet před vařením), nakrájenou cibuli, celé oloupané stroužky česneku a pórek. Můžeme přidat i sušenou kořenovou zeleninu pro zvýraznění chuti. Vaříme na mírném ohni asi hodinu do změknutí masa i zeleniny.

2. Uvařenou zeleninu a maso vyndáme do mísy. Vývar přecedíme přes síto do jiného hrnce, aby byl čirý. Uvařenou zeleninu pokrájíme na malé kousky, stejně tak maso obereme z kostí a pokrájíme. Zeleninu a maso vrátíme do vývaru a dáme znovu vařit. Osolíme a přisypeme tenké nudličky. Vaříme asi 15 minut, aby byly i nudle měkké.

3. Polévku posypeme na talíři **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi** podle doporučeného dávkování.

Slávky

JEDNODUCHÉ, RYCHLÉ / LEHKÁ VEČEŘE

Budete potřebovat

Pro 2 osoby:

1 balení mražené nebo 500 g čerstvé slávky (mušle)

2 cibule

5 stroužků česneku

200 g rajčatového pyré (rajského protlaku)

sůl

slunečnicový olej

Kulinářské pивovarské kvasnice na posypání

1 čerstvá bageta

Tip

TIP 1: Správně se z jedné lastury slávky udělají jakési kleštičky, kterými se chytne masíčko v druhé slávce jako pinzetou a takto se to vyndá, namočí v pivovarských kvasnicích a sní.

TIP 2: Na stůl dáme mísu s vodou a plátky citronu na omytí prstů.



1. Pokud máme čerstvé slávky, opereme je a vydrhneme kartáčkem. Slávky očistíme čerstvé nebo mražené dáme do hrnce s vodou, přidáme na měsíčky nakrájenou cibuli a na plátky nakrájený česnek, rajčatové pyré, sůl a pár kapek oleje. (Pokud máme mražené slávky již v rajském nálevu, uvaříme je pouze ve vodě.)

2. Vaříme podle potřeby, dokud se slávky nerozevrou (doba podle toho, zda máme slávky čerstvé nebo předvařené mražené). Když se otevře většina slávek, vypneme vaření a přendáme je do větší mísy (podle požadavků buď bez vody nebo s vodou – správně je i s trochou vody, ale někomu vadí se brodit prsty v omáčce. Slávky, které se neotevřely, neloupeme násilím, vyhazujeme, nejmíme je.

3. Z pojidání slávek si můžeme udělat společenský obřad, kdy si každý ze společné misky odebírá slávky, nebo je servírovat každému rovnou na talíři. U stolu dáme před každého malou mísu **pivovarských kvasnic**, aby si každý mohl vyndané masíčko z mušle namočit do **pivovarských kvasnic** sám. Zajídáme čerstvou bagetou.

Snídaňové andaluzské bagety

SNADNÉ / LAHODNÁ SNÍDANĚ NEBO LEHKÁ VEČEŘE

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

1 dlouhá **bageta**
cca 5 **rajčat** (dobře vyzrálých)
1–2 stroužky **česneku**
olivový olej
Kulinářské pivovarské kvasnice na posypání

Tip

TIP 1: Tento snídaňový recept z Andalusie je překvapivě lahodný až návykový, uvěříte, až ochutnáte. Rajčata můžete na bagetu i jinak – jako pyré zastudena, kdy hrubo pomixujete rajčata a přepasírujete přes sítko nebo plátýnko, aby se řidká voda oddělila. Pyré se pak dává na počesnekované bagety s olivovým olejem místo plátek rajčat.

TIP 2: Snídaňové bagety si můžete vylepšit navíc osmaženou slaninou – i tak to někteří Andalusané servírují.



1. Bagetu rozkrájíme na čtvrtky (na menší špalíčky) a ty podélně rozpůlíme. Rajčata omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Stroužky česneku oloupeme.

2. Bagety opečeme ideálně nasucho na topinky. Ještě teplé opečené bagetky potřeme stroužkem česneku (celým stroužkem česneku šoupeme po hrubém povrchu topinky). Po česnekované bagetky pokapeme kvalitním olivovým olejem, posleze posypeme **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi** a nahoru poskládáme tenké plátky vyzrálých rajčat.

Penne s barevnými paprikami

JEDNODUCHÉ A RYCHLÉ / HLAVNÍ JÍDLŮ

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

- osolenou vodu
- 2 ks žlutá paprika
- 2 ks červená paprika
- 2 ks zelená paprika
- 2 ks kuřecí prsa
- olivový olej
- 1 balení penne těstoviny
- Kulinářské pivovarské kvasnice**
(podle doporučeného dávkování)
- 1 PL dospělí, 1–2 KL děti)

Tip

Pokud nepotřebujete Kulinářské pivovarské kvasnice skryt pro odpůrce zdravé výživy a děti, klidně je přiznejte na těstovinách vrstvou nahoře „místo sýru“.



1. Ve větším hrnci dáme vařit vodu se solí na těstoviny (množství vody podle údaje na obalu těstovin). Mezitím si omyjeme, zbavíme semínek a nakrájíme na krátké proužky všechny druhy paprik. Kuřecí prsa také nakrájíme na malé kousky.

2. Na pánvi rozpálíme olivový olej (pozn.: není pravda, že panenský není na smažení) a na něm opražíme papriky. Když papriky začnou zlátnout, přidáme maso a osmažíme vše dohromady – nejprve na silnějším ohni, aby maso chytlo křupavou kůrku, pak stáhneme na nižší stupeň, aby se maso dobře propeklo. Pokud je potřeba, přilijeme trochu olivového oleje, aby se maso nepřipalovalo. Prohříváme cca 15 minut (1 ks masa vyndejte a rozkrojte, zda je propečené – doba závisí od velikosti kousků).

3. Patrně již v průběhu přípravy směsi na pánvi se Vám začne vařit voda – do horké vody dáme vařit penne, promícháme a podle návodu na obalu necháme dlouho vařit (obvykle cca 7 minut). Uvařené penne scedíme, vrátíme do hrnce a přidáme masovo-paprikovou směs. Promícháme. Servírujeme posypané **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi**.

Variace na sushi

STŘEDNĚ TĚŽKÉ / NA PÁRTY NEBO STUDENÁ VEČEŘE

Budete potřebovat

na cca 20 ks:

200 g **ryže basmati**

1 malý **kořen zázvoru**

15 cm póрку

10 cm **salátové okurky**

4 plátky **mořské řasy** na sushi

cca 100 g **uzeného lososa** nebo studeného **pečeného masa** (např. zbylá pečená kuřečí nebo krůtí prsa)

Kulinářské pivovarské kvasnice

voda na vaření a voda na potření řasy

Tip

Při jídle můžeme (nemusíme) namáčet do oblíbených omáček nebo vinného octa, nebo balsamico. Kdo má rád pálivé, tak k sushi patří wasabi křen, at už dovnitř nebo na dip.



1. Dáme vařit asi 1,5 litru osolené vody. Ryži propláchneme v cedníku vodou. Když se vaří voda, přidáme ryži a vaříme asi 15 minut na mírném ohni za občasného promíchání. Když ryže měkne, vypneme sporák a necháme dojít pod pokličkou. Ryže je hotová, když je měkká: na sushi je lepší ryže lepivá než ryže dobře oddělitelná.

2. Kořen zázvoru oloupeme a nakrájíme na extra tenké nudličky. Pórek a okurku také očistíme a na krájíme na dlouhé tenoučké nudličky. Maso pokrájíme na co nejtenčí nudličky nebo lososa natrháme na malé kousky. S lososem je sushi nejhezčí, protože má výrazné barvy. Měkkou ryži scedíme.

3. Připravíme si mřížku na sushi, aby se řasa lépe rolovala. Pokud nemáme mřížku, můžeme si pomoci čistou utěrkou. Na mřížku položíme plátek mořské řasy. Na řasu navrstvíme uprostřed vařenou ryži do pásu, který zabere pás max 1/3 řasy, ve směru dřívku na mřížce (!). Ryži poprášíme **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi**. Přes pás ryže podélně poskládáme proužky masa, zázvoru, póрку a okurky. Řasu s ryží a náplní rolujeme do jakési rolády a pomocí mřížky ji pevně utahujeme. Přečnávající konec řasy potřeme mašlavočkou vodou, aby se kraje dobře zalepily. Dbáme, aby byla „roláda“ hodně dobře utažená. Takto připravíme všechny „rolády“. Rolády pokrájíme ostrým nožem se zoubkami na špalíčky, aby vzniklo sushi přiměřené velikosti „akorát do pusy“.

Špenát se sýrem

RYCHLÉ A SNADNÉ / PŘÍLOHA K MASŮM NEBO SAMOSTATNĚ NA TOPINKY

Budete potřebovat

Pro 2 osoby:

3 cibule

3 stroužky česneku

slunečnicový olej

1 balení mraženého listového špenátu

sůl, pepř

1 balení lučina do salátů

(nebo ještě lépe kozí sýr)

Kulinářské pivovarské kvasnice

(podle doporučeného dávkování)

1 PL dospělí, 1–2 KL děti)

Tip

Tento špenát můžeme použít jako základ jiných pokrmů, např. zamíchat do kuskusu. Rychlá obměna na hlavní jídlo.



1. Cibuli oloupeme a pokrájíme na měsíčky. Česnek oloupeme a nakrájíme na kolečka. Cibuli a česnek osmažíme na rozpáleném oleji dozlatova.

2. Přidáme mražený špenát (předem nerozmrazujeme) a osolíme, opepříme. Podusíme pod pokličkou asi 10 minut. Na závěr přidáme na kostičky nakrájenou Lučinu do salátů (je tvrdší než klasický čerstvý sýr a drží tvar i po tepelné úpravě). Ještě lepší než čertsvé sýry je použít kozí sýr, který má se špenátem dokonale sladěnou chuť.

3. **Kulinářské pivovarské kvasnice** posypeme až na talíři před servírováním. Špenát se hodí buď jako příloha k pečeným a grilovaným masům nebo jako samostatné jídlo na topinky.

Rybičková pomazánka

SNADNÉ A RYCHLÉ / SVAČINA NEBO RYCHLÁ VEČEŘE

Budete potřebovat

Pro 2 osoby:

1 konzerva sardinek ve vlastní šťávě

nebo v oleji

1 PL změkčeho másla

sůl a pepř

1 cibule

4 PL bílého jogurtu

1 PL majolky

pár kapek citrónové šťávy

čerstvý chleba

Kulinářské pивovarské kvasnice na posypání

na ozdobení **kyselá okurka**

a **vejce** vařené natvrdo

Tip

*Pokud potřebujete snižovat cholesterol nebo si chcete udržet zdravé srdce a cévy, přidejte do pomazánky 1 PL vlákniny **Cardio Well** (přirodní přípravek z otrub). Je možné ho přidávat do běžných pokrmů jako pomazánky, zálivky, saláty ale například i smíchaný s cukrem na posypání moučníků.*



1. Sardinky vyndáme do misky (bez oleje) a spolu se změkčým máslem je vidličkou rozmáčkáme a rozetřeme. Osolíme, opepříme podle chuti a přidáme nejmenno nakrájenou cibulku. Posléze zamícháme bílý jogurt a majolku. Zakápneme citrónovou šťávou podle oblíbené míry kyselosti.

2. Rybičkovou pomazánku natřeme na plátky čerstvého chleba a posypeme **Kulinářskými pивovarskými kvasnicemi**. Ozdobíme kolečky vejce natvrdo a plátky kyselá okurky, případně plátky citrónu.

Jehněčí s chlupatým knedlíkem

STŘEDNĚ TĚŽKÉ / CELÉ HLAVNÍ JÍDLO

Budete potřebovat

Pro 4 osoby:

1 jehněčí kýta
koření: sůl, 4 ks bobkový list,
5 kuliček jalovce, 1 PL drhnutého rozmarýnu
100 ml červeného vinného octa
250 ml vody na podliti
2 cibule na osmažení
olej na smažení
Kulinářské pivovarské kvasnice na posypání

Na knedlíky:

500 g brambor
1 PL mléka
sůl
100 g hrubé mouky
100 g krupice
1 vejce
osolená voda na vaření
olivový olej na pokápaní

Tip

Jehněčí maso můžete v tomto receptu zaměnit králičím masem, ovšem podlévame častěji nebo přidáme plátky anglické slaniny, protože králičí maso je sušší.



1. Jehněčí kýtu dáme do pekáčku a osolíme. Okořeníme bobkovým listem, jalovcem a posypeme souvisle rozmarýnem. Přelijeme vinným octem a ještě trochu podlijeme vodou. Dáme péct při cca 175 °C po dobu 3× 30 minut – po každé půlhodině jehněčí otočíme, přelijeme šťávou a případně podlijeme vodou. Dbejte zkušeností s vlastní troubou, zda bude teplota a doba pečení stačit. Během pečení si zaděláme knedlíky.

2. Na chlupaté knedlíky brambory oloupeme, omyjeme a nastrouháme na jemném struhadle (strouháme syrové brambory). Z nastrouhaných brambor vymačkáme přes sítko vodu do misky. Brambory pokropíme mlékem, osolíme, přidáme hrubou mouku, krupici a vejce. Důkladně ručně prodláme. Pokud se těsto hodně lepí, přidáme hrubou mouku a krupici, těsto by nemělo být příliš husté, ale nesmí se ani značně lepit či téct.

3. Do velkého hrnce dáme vařit osolenou vodu na knedlíky. Vodu, kterou jsme z brambor slili do misky, vylijeme a na dně nám zbude sedlý škrob, který přidáme do těsta a opět promícháme. Když se vaří voda v hrnci, vykrajujeme lžičí knedlíky (nejsou kulaté, spíš jako velké noky) a dáváme je do vařící vody. Průběžně promícháváme, aby se knedlíky nepřilepily ke dnu. Knedlíky jsou vařené, když plavou na hladině. Knedlíky vyndáme, necháme na cedníku okapat a pokapeme je trochou olivového oleje, aby se neslepily. Udržujeme je teplé pod pokličkou.

4. Cibuli oloupeme a nakrájíme. V malém kastrálku rozpálíme trochu oleje, na kterém osmažíme cibulku do zlatova.

5. Servírujeme plátky jehněčího masa s chlupatým knedlíkem, přelité vypečenou šťávou z masa, posypané cibulkou a **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi**.

Plněné žampiony

SNADNÉ / PŘEDKRM NEBO MENŠÍ JÍDLO

Budete potřebovat

Pro 2 osoby:

3–4 velkých žampionů (nebo 8 malých)

150 g šunky

2 bílé papriky

olivový olej

100 ml červeného vína (nebo vinný ocet)

100 g sýru na strouhání například eidam,

cihla, nebo pro výraznější chuť sýr parenica

Kulinářské pivovarské kvasnice na posypání

Tip

Malé žampiony se lépe vyskládají na pánev a pekáček, velké se pro změnu lépe plní.



1. Žampiony oloupeme a vyndáme nožičky, které očistíme. Šunku a žampionové nožičky nakrájíme na kostičky. Papriku očistíme, vyndáme semínka a také pokrájíme na kostičky.

2. Žampiony poskládáme na pánev vypouklým kloboučkem dolů a pokapeme je olivovým olejem jak do kloboučků, tak na pánem okolo. Dáme osmažit, asi 5 minut až chytne klobouček zlatavý vršek. Pak žampiony obrátíme a opečeme z druhé strany. Stáhneme teplotu na mírný oheň.

3. Na druhou pánev dáme rozpálit trochu oleje a na něm osmažíme směs kostiček z papriky, šunky a nožiček žampionů. Asi 10 minut, než nožičky žampionů změknu a paprika zezlátne.

4. Hlavičky žampionů obrátíme nazpátek důlčkem nahoru a pocákáme je vínem (nebo vinným octem). Případně podlijeme trochou vody, pokud se tekutina rychle odpaří. Chvilí opečeme a necháme víno (nebo ocet) zatáhnout do žampionů.

5. Na pekáček nebo varné sklo vyskládáme opečené hlavičky žampionů důlčkem nahoru, do nich navrstvíme šunkovou směs a posypeme nastrouhaným sýrem. Dáme zapéct do trouby pod gril při 200 °C po dobu cca 5 minut (dbejte zkušeností s vlastní troubou), aby se sýr rozpustil a žampiony prohřály.

6. Servirujeme s měkkým chlebem a posypané **Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi**.



Kulinářské Pivovarské kvasnice

doporučujeme také s doplňkem stravy:



Doplňěk stravy

v rozpustných šupinkách pro doplnění komplexních B-vitaminů a bílkovin.

Tip:

Cardio Well doplněk stravy v prášku s vysokým obsahem vlákniny pro zdravé srdce a cévy a snižování cholesterolu, který můžete použít v mnoha receptech na vaření společně s Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi.

Vydavatel: **Zdraví Zdravým Rozumem z.s.**, www.zdravizdravymrozumem.cz

Vydáno za podpory: **HADAPEON s.r.o.**, provozovatel www.svetovekorení.cz

Vyrábí: **RAPETO, a.s.**, Čeliv 17, 349 53 Bezručice, Česká republika info@pangamin.cz, www.pangamin.cz

Zakoupíte na www.pangamin.cz/eshop nebo ve vybraných lékárnách, prodejnách zdravé výživy a bioprodejnách

Vaše prodejna:

ZDRAVÍ
Zdravým Rozumem

HADA
PEON



■■■ RAPETO

pangamin®

ČESKÁ KVALITA OD ROKU 1958