

TVAROH A KNEDLÁ•KY

Ášter $\frac{1}{2}$, 20 Á™Á-jen 2020

Ne

nadarmo se tvarohu Á™Á-kÁ; bÁ-lÁ© zlato. Je tradiÁ•nÁ- mlÁ©Á•nÁ $\frac{1}{2}$ vÁ $\frac{1}{2}$ robek s velmi dlouhou historiÁ-. MÁ; mlÁ©Á•nÁ> smetanovou chuÁ¥, bÁ-lou barvu a jemnÁ> krÁ©movitou chuÁ¥ anebo naopak hrudkovitou konzistenci. VznikÁ; vysrÁ;Á $\frac{3}{4}$ enÁ-m bÁ-lkoviny mlÁ©ka pomocÁ- kulturnÁ-ch mikroorganismÁ⁻, popÁ™. enzymÁ⁻. UÁ $\frac{3}{4}$ z tohoto popisu je zÁ™ejmÁ©, Á $\frac{3}{4}$ e se jednÁ; o zcela pÁ™Á-rodnÁ- potravinu. Jednou z plnohodnotnÁ $\frac{1}{2}$ ch bÁ-lkovin obsaÁ $\frac{3}{4}$ enÁ $\frac{1}{2}$ ch v tvarohu je kasein, kterÁ $\frac{1}{2}$ pozitivnÁ> pÁ⁻sobÁ- na ochranu jaternÁ-ch bunÁ>k, ovlivÁ^uje rÁ⁻st Á•lovÁ>ka a podporuje i mozkovou Á•innost.

VÁ>tÁ;ina nutriÁ•nÁ- poradcÁ⁻ se shoduje, Á $\frac{3}{4}$ e

veÁ•eÁ™e mÁ; bÁ $\frac{1}{2}$ t bohatÁ; na bÁ-lkoviny a chudÁ; na cukry. Proto se tvaroh k veÁ•eÁ™i opravdu hodÁ-. NavÁ-c vÁ $\frac{1}{2}$ bornÁ> zasytÁ- - zaÁ $\frac{3}{4}$ ene hlad na nÁ>kolik hodin, a je lehce stravitelnÁ $\frac{1}{2}$ - nebude vÁ;s ve spanÁ- tlaÁ•it Á $\frac{3}{4}$ aludek.

U mlÁ©Á•nÁ $\frac{1}{2}$ ch vÁ $\frac{1}{2}$ robkÁ⁻,

sÁ $\frac{1}{2}$ rÁ⁻ a tvarohÁ⁻ pÁ™edevÁ;Á-m, je obecnÁ> vyuÁ $\frac{3}{4}$ itelnost obsaÁ $\frac{3}{4}$ enÁ©ho vÁ;pnÁ-ku vysokÁ;. DÁ⁻vodem je fakt, Á $\frac{3}{4}$ e tÁ©mÁ>Á™ neobsahujÁ- lÁ;tky, kterÁ© vstÁ™ebÁ;vÁ;nÁ- vÁ;pnÁ-ku brÁ;nÁ-, a naopak obsahujÁ- laktÁ $\frac{3}{4}$ zu nebo nÁ>kterÁ© aminokyseliny, kterÁ© vyuÁ $\frac{3}{4}$ itelnost vÁ;pnÁ-ku zvyšujÁ-.

Tvarohem

okyselujete obsah stÁ™ev a tÁ-m niÁ•Á-te hnilobnÁ© mikroby tvoÁ™Á-cÁ- karcinogennÁ-lÁ;tky. NavÁ-c pÁ™i vÁ $\frac{1}{2}$ robÁ> tvrdÁ©ho tvarohu nenÁ- pouÁ $\frac{3}{4}$ ita termizace a tÁ-m je zachovÁ;na prospÁ;Á;nÁ; mikroflÁ $\frac{3}{4}$ ra, kterÁ; mÁ; velmi pÁ™Á-znivÁ $\frac{1}{2}$ vliv na zdravÁ- stÁ™ev. Tvaroh se vÁ $\frac{1}{2}$ bornÁ> hodÁ- do studenÁ© i teplÁ© kuchynÁ> â€" ani tepelnou Á°pravou totiÁ $\frac{3}{4}$ neztrÁ;icÁ- svÁ© skvÁ;lÁ© nutriÁ•nÁ- hodnoty. Je velmi univerzÁ;lnÁ- â€" tvaroh vÁ;m zajistÁ- nadÁ $\frac{1}{2}$ chanou chuÁ¥ vaÁ;eho dezertu i bez pÁ™idanÁ©ho tuku. Ve slanÁ© kuchyni mÁ⁻Á $\frac{3}{4}$ e najÁ-t uplatnÁ>nÁ-pÁ™i pÁ™Á-pravÁ> salÁ;itÁ⁻, kde nahradÁ- tuÁ•nÁ $\frac{1}{2}$ balkÁ;nskÁ $\frac{1}{2}$ sÁ $\frac{1}{2}$ r. No a domÁ;icÁ- chlÁ©b s pomazÁ;nkou z tvarohu, je prostÁ> klasikou.

Tvaroh

se trÁ;vÁ- velmi snadno (pomínu-li ty z vÁ;s, kteÁ™Á- mají- alergii na mlÁ©Á•nou bÁ-lkovinu) a dÁ-ky postupnÁ©mu uvolÁ^ovÁ;nÁ- aminokyselin, kterÁ© umoÁ $\frac{3}{4}$ Á^uje unikÁ;itnÁ-micelÁ;rnÁ- struktura, hraje prim i ve vyuÁ $\frac{3}{4}$ itelnosti bÁ-lkovin (pro zajÁ-mavost: prim ve vyuÁ $\frac{3}{4}$ itelnosti hrajÁ- OlomouckÁ© tvarÁ⁻Á $\frac{3}{4}$ ky, kterÁ© se takÁ© vyrÁ;bÁ- z tvarohu), coÁ $\frac{3}{4}$ opÁ>t zlepÁ;Á- stravitelnost. PrÁ;vÁ> dÁ-ky vynikajÁ-cÁ- stravitelnosti a tomu, Á $\frac{3}{4}$ e mÁ; pozitivnÁ- vliv na trÁ;vicÁ- trakt, najde uplatnÁ>nÁ- u Á;jetÁ™Á-cÁ- diety pÁ™i onemocnÁ>nÁ- Á $\frac{3}{4}$ luÁ•nÁ-ku, stÁ™ev a jater.

OvocnÁ©

knedlÁ-ky z tvarohovÁ©ho tÁ>sta

TakÁ $\frac{3}{4}$ e -

kdo si dÁ; tvarohovÁ© knedlÁ-ky? Na tÁ>sto jsou tÁ™eba jen tÁ™i suroviny, kterÁ© vÁ;ichni mÁ;íte doma. Za pÁ⁻l hodiny mÁ⁻Á $\frac{3}{4}$ ete servÁ-rovatÁ€;

Suroviny na 4-5 porcÅ-:

500g
mÅ-kkÅ©ho tvarohu

350g hrubÅ© mouky

Åipetka
soli

2
vajÅ-Åka

Postup:

CelÅi
vajÅ-Åka smÅ-chÅime s tvarohem a postupnÅ vmÅ-chÅime mouku.

TÅsto
bude hutnÅ© a lehce lepivÅ©, proto doporuÅuji si u sebe mouku nechat a vÅ¼dycky si
v nÅ- "namoÅit" prsty.

Vrstvu
tÅsta kolem ovoce by nemÅla bÅ½t velkÅj.

V
osolenÅ© vodÅ vaÅ™me 6-7 minut.

Dobrou chuÅ, pokud jste se
rozhodli,

Å¼e si je dnes uvaÅ™te

d@niela