

# Nové potraviny ve školní jídelně



## Celozrný kuskus

Jméno kuskus je převzaté z arabštiny, jedná se totiž o tradiční severoafrické jídlo. Postupem času se rozšířilo do celého světa. Kuskus je spařená a do kuliček tvarovaná krupice. K jeho výrobě se používá pšenice, proso i ječmen.

Celozrný kuskus se vyrábí ze zrna pšenice, které není zbaveno obalových vrstev a nepřichází tak o řadu cenných látek (vláknina, vitamíny a minerály). Zpracuje se na drobkové kuličky. Kuskus je v podstatě těstovina. Kuskus je velmi výživný, lehký a chutný. Z celozrného kuskusu lze velmi snadno a rychle připravit zdravá jídla. Proto jeho obliba roste. Vzhledem ke své dobré stravitelnosti se kuskus hodí i pro malé děti. Společným rysem všech obilovin je příznivý účinek na krevní oběh a nezpůsobení náhlého zvýšení hladiny glukózy v krvi. Proto jsou obiloviny vhodné i pro diabetiky. Obiloviny neobsahují cholesterol, obsahují jen nepatrné, a proto v podstatě optimální množství tuku. Neobsahují živočišné bílkoviny. Obsahují velké množství vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Blahodárné účinky: protirakovinné, antioxidantní, prospívá srdci, podporuje trávení a imunitní systém,...

### Celozrnný bulgur

vyroben z celozrnné nalámané předvařené tvrdé pšenice, podporuje zdraví střev, nervovou soustavu, vysoká nutriční hodnota, výživnější náhrada rýže. Výhodou je, že se jedná o lehce stravitelnou úpravu pšenice, která je bohatá na živiny. Má lehce oříškovou chuť, jež vytvoří v kombinaci s dalšími potravinami skvělý pokrm.

### Čočka Beluga

má lehce oříškovou příchutí a vysoký obsah bílkovin, vitamínů řady B, antioxidantů a mnoho dalších cenných látek. Je příjemná tím, že drží tvar.

### Kukuřičný kuskus

má i po uvaření krásnou žlutou barvu, je lehký a nadýchaný. Vhodný do polévek, jako příloha, do zeleninových i ovocných salátů.

### Česnek medvědí

působí pozitivně i na krevní tlak a hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Navíc krev čistí a má kladný vliv rovněž na srdce. Zároveň představuje výtečnou prevenci proti kardiovaskulárním chorobám. Kromě toho si umí poradit s plísněmi, mykózami či bakteriemi, stejně jako s parazity ve střevech. Využíván je rovněž při potížích se zažíváním včetně průjmů. Doporučován bývá i při chřipce a nachlazení, ale také při problémech horních cest dýchacích. Navíc působí močopudně, antibioticky a antioxidačně. Někdy je dokonce dáván do souvislosti s pomocí při nádorových onemocněních.



### Polévkové bylinky

složení: pažitka, petržel, libeček, celerová nať