

Připravme si jahodové menu



O tom, že obsahují plno vitamínů jistě nemůže být sporu. Věděli jste ale, že kromě vitamínu C a K v nich nalezneme rovněž také kyselinu listovou, hořčík, draslík a mangan? Napomáhají v prevenci proti kardiovaskulárním onemocněním díky dávce katechinu, který **snižuje cholesterol**. Výborně se hodí jako pomocník **při dietě**, jelikož v nich obsažené hormony **napomáhají ke snadnějšímu spalování podkožního tuku**. Pozitivně působí **na imunitní systém, na oči**, napomáhají při léčbě nejrůznějších nemocí, ať už se jedná například o **cukrovku, dnu či infekce**. **Snižují vysoký krevní tlak a zlepšují funkci mozku**.

Jahody jsou také čím dál častěji využívány k přípravě domácí kosmetiky. Díky vysokému obsahu antioxidantů a minerálních látek báječně působí na pleť, zuby či vlasy. Vyzkoušejte to na vlastní kůži!

Přírodní bělení zubů

Ačkoliv se to může zdát u takto pigmentované potraviny neuvěřitelné, kyselina jablečná obsažená v jahodách slouží jako neinvazivní bělidlo a napomáhá k odstranění nečistot na zubní sklovině. Zrníčka v jahodách zuby čistí zároveň i mechanicky. Hrst jahod rozmačkejte s lžičkou jedlé sody. Ta proces bělení ještě více podpoří. Vzniklou pastu naneste na kartáče s jemnými štetinkami a zuby alespoň 2 minuty důkladně čistěte, poté vypláchněte. Opakujte alespoň dvakrát týdně. Směs uchovávejte v uzavřené nádobě v lednici po dobu maximálně dvou dní.

Univerzální maska

Využijte ji jak na obličej, tak na vlasy. Budete překvapeni oslnivým výsledkem!

- Hrst čerstvých jahod
- 1 lžíce bílého jogurtu
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce olivového oleje
- Pár kapek citronové šťávy

Jahody rozmačkejte a přimíchejte k nim jogurt, med, olej i citronovou šťávu. Vzniklou kašičku naneste do délek vlasů, zabalte do igelitu a do ručníku. Nechte působit 30-45 minut a poté důkladně opláchněte. Tu samou masku můžete nanést na očištěnou a osušenou pleť a po 15 minutách opláchnout vlažnou vodou.

Jahodové gazpacho

Možná jste již o zeleninové polévce podávané za studena slyšeli, nicméně my nyní přicházíme s ovocnou verzí, která rozehraje chuťové pohárky nejednoho vybíravého gastro jazýčku.

- 200 g jahod
- 50 g borůvek
- 50 g malin
- 3 lžíce vody
- hrst lístků máty + na ozdobu
- 100 g cukru krupice
- 2 lžičky limetkové šťávy
- 2 lžíce pomerančové šťávy
- 1 lžíce mascarpone + na ozdobu

Do kastrolu pokrájíme jahody na větší kusy, přidáme borůvky a maliny. Nahrubo nasekáme mátu a podlijeme vodou. Necháme pár minut provařit, poté odstavíme a necháme úplně vychladnout. Přidáme cukr, limetkovou a pomerančovou šťávu a tyčovým mixérem rozmixujeme dohladka. Na závěr zjemníme lžící mascarpone, které do polévky vmícháme. Vlijeme do talíře a dozdobíme troškou mascarpone, mátou a kousky jahod. Podáváme studené.

Jahodový crumble

Oblíbený britský dezert, do kterého můžete kromě jahod použít i další sezónní ovoce. Není těžký na přípravu a za pár chviliek jej můžete servírovat. Skládá se ze dvou částí, z drobenky a náplně. Na čtyři porce si připravte:

Drobenka:

- 100 g změkklého másla
- 100 g nahrubo rozmixovaných ovesných vloček
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce kokosu
- 100 g třtinového cukru

špetku skořice

Náplň:

- 500 g jahod
- 100 g malin
- 1 lžíci limetkové šťávy
- 3 lžíce třtinového cukru

Máslo smícháme s vločkami, moukou, kokosem a cukrem a pomocí vidličky či prstů vytvoříme hrubou drobenku. Odložíme stranou a připravíme si náplň. Jahody pokrájíme na větší kousky, vložíme do misky společně s malinami, zakapeme limetkovou šťávou a obalíme v cukru. K ruce si vezmeme malé zapékací mističky a jemně je vymažeme máslem. Ze 2/3 naplníme ovocem a poté bohatě zasypeme drobenkou. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C, dokud drobenka nezezlátne. Podáváme s vanilkovou omáčkou či zmrzlinou.