



Autorka: Pavla Šmiknátorová
Fotografie: Michala Šmiknátorová
Ilustrácie: Libor Drobňý

Vieš, čo ješ?

Detská kuchárka
bez nebezpečných
éčok a chémie

20 komiksov o výrobe
nezdravého jedla

20 rád, ako byť
fit až do staroby

Bonus:
prehľadná
tabuľka „éčok“

20 zdravých
receptov krok
za krokom

Vieš, čo jieš?

Aj v tlačenej verzii


Objednať si môžete na stránke
www.albatrosmedia.sk



Pavla Šmíkmátorová
Vieš, čo jieš? – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všetky práva sú vyhradené.
Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie rozširovať
bez písomného súhlasu majiteľov práv

OBSAH

Úvod		4	
TAVENÉ SYRY × DOMÁCE ŽERVÉ		6	
Ako sa vyrábajú tavené syry?		7	Pán Kostička 5
DOMÁCE ŽERVÉ 3 × INAK		8	
SLADENÉ MALINOVKY, DŽÚSY, KOKTEJLY × OSVIEŽUJÚCE DRINKY		10	
Čo obsahujú sladené malinovky, džúsy a koktejly?		11	
OSVIEŽUJÚCE DRINKY		12	
POCHÚTKOVÉ ŠALÁTY × PESTROFAREBNÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT		15	
Prečo sú pochúťkové šaláty nezdravé?		16	
PESTROFAREBNÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT		17	Pán Žalúdok 14
ÚDENINY × ŠUNKOVÉ HNIEZDA		19	
Z čoho sa vyrábajú nezdravé údeniny?		20	
ŠUNKOVÉ HNIEZDA		21	
CEREÁLIE A MÜSLI TYČINKY × MÜSLI ZVIERATKÁ		24	
Prečo nás cereálie a müsli tyčinky nezasýtia?		25	
MÜSLI ZVIERATKÁ		26	Pán Mozog 23
SLADKÉ PEČIVO × TVAROHOVÉ GULKY S JAHODOVOU OMÁČKOU		28	
Ako sa vyrába sladké pečivo?		29	
TVAROHOVÉ GULKY S JAHODOVOU OMÁČKOU		30	
VYPRÁŽANÝ SYR × TOFU PLACKY S MRKVOVÝMI HRANOLČEKMI		33	
Ako nám škodí vyprážený syr?		34	
TOFU PLACKY S MRKVOVÝMI HRANOLČEKMI		35	Pán Žlčník 32
RYBIE PRSTY × LOSOSOVÉ PALIČKY S GRILOVANOU ZELENINOU		37	
Z čoho sú vyrobené rybie prsty?		38	
LOSOSOVÉ PALIČKY S GRILOVANOU ZELENINOU		39	
OBLOŽENÉ BAGETY × ZAPEČENÁ BAGETA S BAZALKOVÝM PESTOM		42	
Prečo nejesť kupované obložené bagety?		43	
ZAPEČENÁ BAGETA S BAZALKOVÝM PESTOM		44	Pán Črevo 41
MRAZENÁ PIZZA × SLANÝ KOLÁČ		46	
Ako sa vyrába mrazená pizza?		47	
SLANÝ KOLÁČ		48	
ČOKOLÁDOVÁ POCHÚTKA × ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY		51	
Je čokoládová pochúťka z čokolády?		52	
ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY		53	Pán Zúbok 50
TOČENÁ ZMRZLINA × MALINOVÝ SORBET		55	
Ako sa vyrába falošná točená zmrzlina?		56	
MALINOVÝ SORBET		57	
HAMBURGER × MORČACÍ BURGER		60	
Ešte máš chuť na hamburger?		61	
MORČACÍ BURGER		62	Pán Srdiečko 59
ČIPSY × ZELENINOVÉ ČIPSY S TVAROHOVÝM DIPOM		64	
Prečo sú nezdravé čipsy návykové?		65	
ZELENINOVÉ ČIPSY S TVAROHOVÝM DIPOM		66	
SMAŽENÉ PRÍLOHY × PRUHOVANÉ ZEMIAKY		69	
Prečo nejesť mrazené smažené prílohy?		70	
PRUHOVANÉ ZEMIAKY		71	Pán Pečienka 68
VYPRÁŽANÉ KURA × CHRUMKAVÉ MORČACIE NUGETKY		73	
Je vyprážené kura z fast foodu zdravé?		74	
CHRUMKAVÉ MORČACIE NUGETKY		75	
INSTANTNÉ POLIEVKY × HRÁŠKOVÝ KRÉM		78	
Prečo nám škodia instantné polievky?		79	
HRÁŠKOVÝ KRÉM		80	Páni Obličkovci 77
JEDLÁ Z KONZERVY × ZELENINOVÝ KUSKUS		82	
Nahradia jedlá z konzervy čerstvé potraviny?		83	
ZELENINOVÝ KUSKUS		84	
TORTY A ZÁKUSKY × CITRÓNOVÁ TORTIČKA		87	
Prečo sú kupované torty a zákusky nebezpečné?		88	
CITRÓNOVÁ TORTIČKA		89	
KRABIE TYČINKY × RYBIE ŠPÍZY S PEČENOU TEKVICOU		91	
Sú krabie tyčinky z krabov?		92	Pán Pokožka 86
RYBIE ŠPÍZY S PEČENOU TEKVICOU		93	
DOBRÉ A ZLÉ ÉČKA		95	

Milí malí i väčší kuchári a jedáci,

v knižke **Vieš, čo ješ?** nájdete množstvo zaujímavostí o tom, ako sa vyrábajú, čo obsahujú a ako môžu nášmu zdraviu škodiť niektoré jedlá. Máte radi vyprášaný syr s hranolčkami a tatárskou omáčkou? A viete, že keď toto jedlo budete ješ často, môžete skončiť v nemocnici? A čo tak kupované jahodové zákusky so želatínou? Vedeli ste, že obsahujú zomleté červené chrobáčky, kože a kosti? Tiež nedokážete povedať dosť chrumkavým čipsom? My vieme prečo. Nielen to, ale ešte oveľa viac vám prezradíme v tejto knižke.

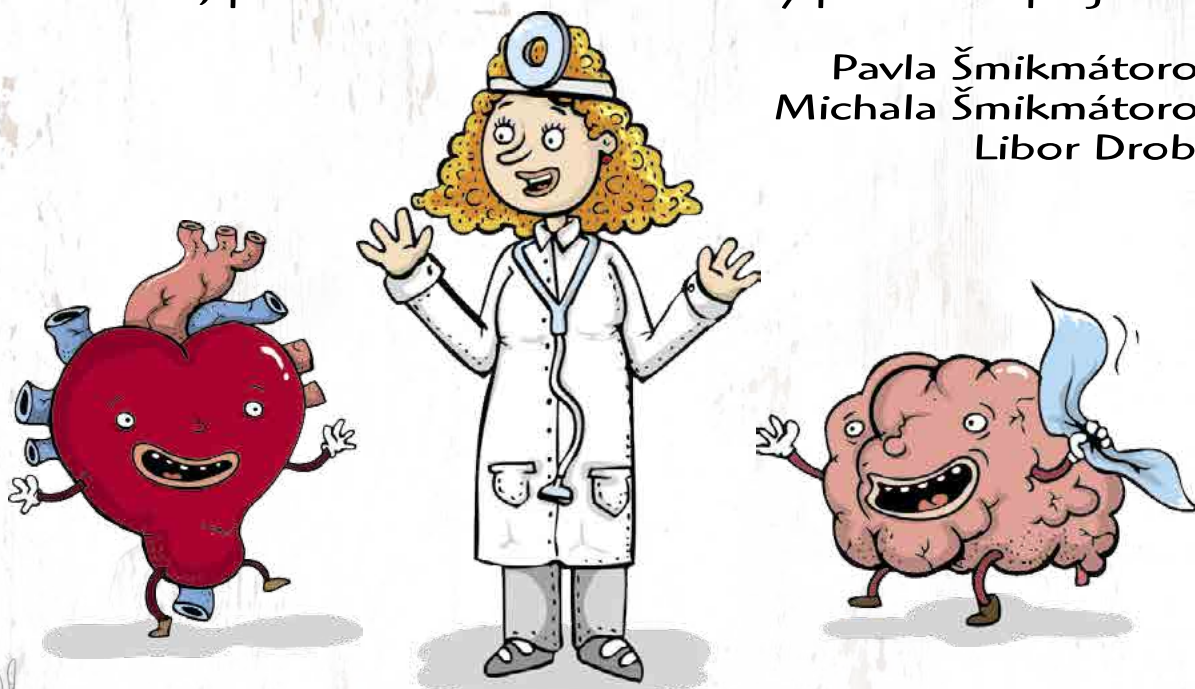
Nezdravé jedlá, vyrobené zo zlých surovín alebo nesprávne upravované, škodia našim orgánom, a tým aj celému telu. Tieto choré orgány sa v knižke stretnú s pani doktorkou **MUDr. Mišou Nebolítovou**, ktorá im pomôže s každou bolesťou. Ponúkne im podrobný návod krok za krokom, ako si pripraviť oveľa zdravší variant ich obľúbeného nezdravého jedla. Pod jej skúseným vedením zvládne varenie i úplný začiatok a vykúzli dobroty, ktorým ani ten najväčší milovník hamburgerov nepovie NIE.

I vy sa môžete naučiť pripraviť **výborné morčacie burgery**, **chrumkavučné čipsy zo zeleniny**, **lahodnú citrónovú tortičku**, **osviežujúci malinový sorbet** a mnoho ďalších lahôdok, po ktorých vás bruško bolieť nebude.

Na záver pre vás máme malú pomôcku, ktorú vy alebo vaši rodičia využijete pri nákupe zdravých potravín. Predtým než jedlo pristane v nákupnom košíku, môžete si podľa nej skontrolovať, či neobsahuje zdraviu škodlivé látky.

Dobrú chuť, pevné zdravie a veľa zábavy pri varení prajú

Pavla Šmikmátorová
Michala Šmikmátorová
Libor Drobný

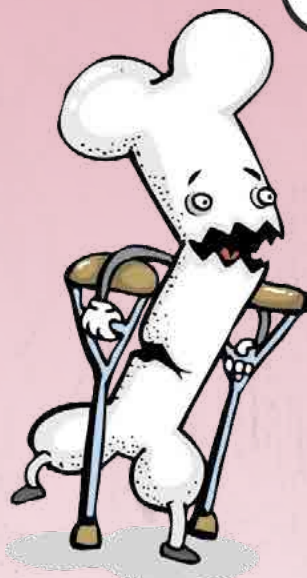


PÁN KOSTIČKA

Pán Kostička cestou na raňajky zrazu začul hlasné prasknutie.

Prelomilo ho napoly, a preto musel ísť ihneď k pani doktorke na pohotovosť.

TO SA MI STANE PRÁVE DNES, KEĎ JE NA RAŇAJKY MÔJ OBLÚBENÝ CHLIEB S TAVENÝM SYROM A ČOKOLÁDOVÝ KOKTEJLI!



TO VYZERÁ NA NEDOSTATOK VÁPNIKA A PREBYTOK BIELEHO CUKRU.

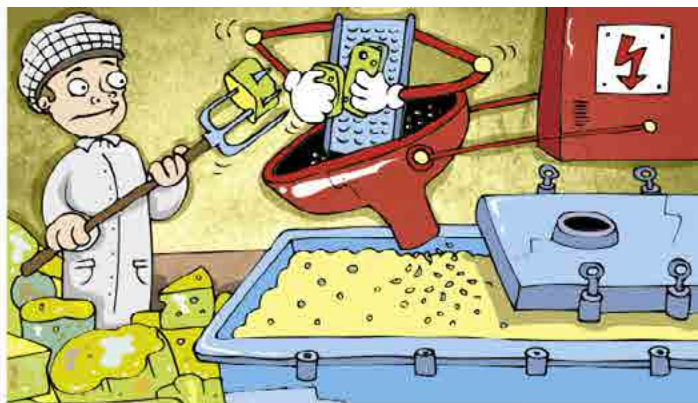




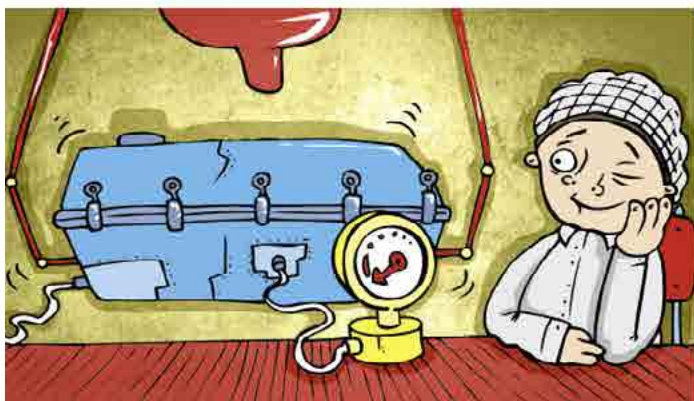
TAVENÉ × **DOMÁCE**
SYRY × **ŽERVÉ**



Ako sa vyrábajú tavené syry?



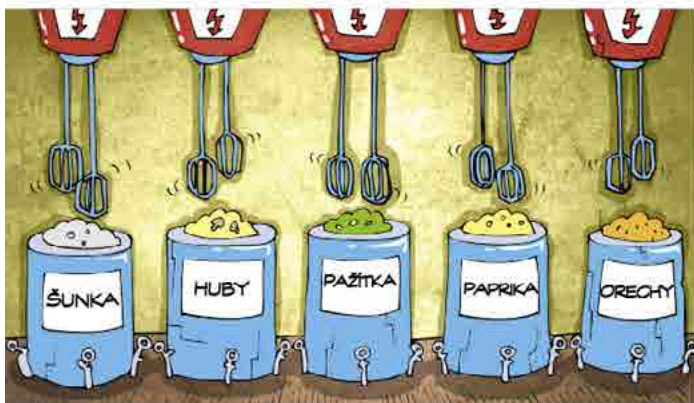
PREČO NIE SÚ TAVENÉ SYRY NA RAŇAJKY TO PRAVÉ? VÝROBA TAVENÝCH SYROV ZAČINA NEPODARENÝMI BOCHNÍKMI TVRDÉHO SYRA, KTORÉ SA SPRACUJÚ NA MALÉ KÚSKY.



ČIASTOČKY SYRA PUTUJÚ DO NÁDOBY, KDE SE ROZTAVIA A ZMIEŠAJÚ S VODOU, SOLOU A ĎALŠIMI PRÍSADAMI PODĽA TYPU TAVENÉHO SYRA.



DO SYRA SA PRIDÁVA MNOŽSTVO TAVIACEJ SOLI, VĎAKA KTOREJ JE TAVENÝ SYR KRÉMOVÝ A DÁ SA ROZOTIERAŤ. VO VEĽKOM MNOŽSTVE MÔŽU TAVIACE SOLI ŠKODIŤ, PRETOŽE LÁTKY V NICH OBSIAHNUTÉ SÚ NEPRIATEĽMI VÁPNIKA DÔLEŽITÉHO PRE SPRÁVNÝ VÝVOJ KOSTÍ A ZUBOV.



DO TAVENÝCH SYROV SA TIEŽ PRIDÁVAJÚ PRÍCHUTE A FARBIVÁ, KTORÉ SÚ ALE VÄČŠINOU UMELO VYTVORENÉ V LABORÁTORIU.



HMOTA SA NÁSLEDNE LEJE DO FORMIČIEK, KDE STUHNE A JE PRIPRAVENÁ NA ZABALENIE.



TAVENÝ SYR JE DEŤMI OBLÚBENÝ, ALE PRAVE IM MÔŽE VO VÄČŠOM MNOŽSTVE ŠKODIŤ NA VIAC. DEŤOM SA KOSTI EŠTE LEN VYVÍJAJÚ, A PRETO POTREBUJÚ SPRÁVNÚ VÝŽIVU. PRIČOM VYROBIŤ SI ZDRAVÚ DOMÁCU OBMENU TAVENÉHO SYRA JE TAKÉ LAHKÉ...

Domáce žervé 3x inak



Na asi 300 g žervé:

- 500 g bieleho jogurtu typu Hollandia
- 200 g kyslej smotany
- 2 štipky soli

Pažitkovo-redkvičková pomazánka

- domáce žervé
- hrst nasekanej pažitky
- redkvičky
- soľ a korenie

Cesnaková pomazánka s orechmi

- domáce žervé
- 2 strúčiky cesnaku
- hrst vlašských orechov
- soľ

Pomazánka z červenej repy (cvikly)

- domáce žervé
- 1 malá červená repa (cvikla)
- 1 lyžica olivového oleja
- ½ červenej cibule
- soľ a korenie



1.

Na hlbší hrniec upevníme povrázkom čistú utierku.



2.

Jogurt zmiešame s kyslou smotanou a soľou a vložíme doprostred utierky. Vložíme do chladničky na 24 hodín.

Pažitkovo-red'kvičková pomazánka



3.

Na ďalší deň je domáce žervé hotové, môžeme ho buď natierať na pečivo, alebo používať na výrobu pomazánok.



Žervé zmiešame s nasekanou pažitkou a nadrobno nakrájanými red'kvičkami, podľa chuti osolíme a okoreníme.

Cesnaková pomazánka s orechmi

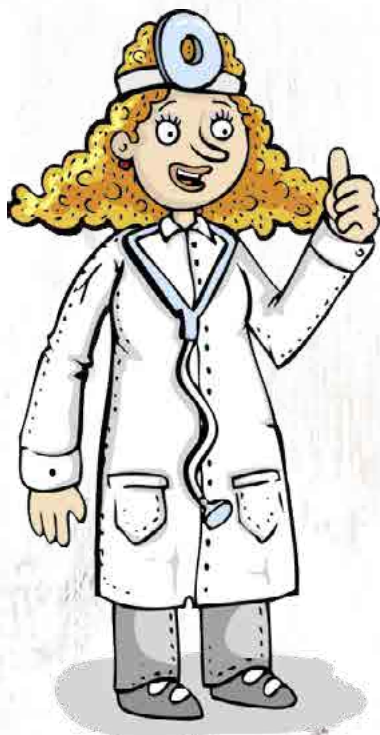


Zmiešame žervé, prelisovaný cesnak a nadrobno posekané orechy a podľa chuti osolíme.

Pomazánka z červenej repy (cvikly)



Červenú repu nastrúhame na hrubom strúhadle a zmiešame so žervé, olivovým olejom, nadrobno nakrájanou červenou cibuľou a podľa chuti osolíme a okoreníme.



TIP!

Pri výrobe žervé do neho môžeme pridať i nasekanú čerstvú pažitku, petržlenovú vňať, koriander alebo iné bylinky.



**SLADENÉ
MALINOVKY x
DŽÚSY x
KOKTEJLY**

**OSVIEŽUJÚCE
DRINKY**



Čo obsahujú sladené malinovky, džúsy a koktejly?



PEŤO SUŠIENKA JE STÁLE SMÄDNÝ. ROZHODNE SA PIŤ SLADENÉ MALINOVKY, OVOCNÉ DŽÚSY ALEBO OCHUTENÉ MLIEČNE KOKTEJLY? A AKO BY TO DOPADLO, KEBY TIETO NÁPOJE PIL KAŽDÝ DEŇ?



SLADENÉ MALINOVKY OBSAHUJÚ VEĽKÉ MNOŽSTVO CUKRU, KVŎLI KTORÉMU BUDE MAŤ PEŤO EŠŤE VÄČŠÍ SMÄD. V JEDNOM POHÄRI MALINOVKY JE JEHO OBSAH ÄŽ 5 KOCIEKI TO SPŎSOBUJE OBEZITU, CHOROBY SRDCA, KOSTÍ A ZUBOV, CUKROVKU I VYSOKÝ KRVNÝ TLAK. BUBLINKY NAVYŠE PODPORUJÚ NAFUKOVANIE A ÄALŠIE TRÄVIAČE ÄAZKOSTI.



OVOCNÉ DŽÚSY CHUTIA AKO ÄERSTVO VYTÄÄENÉ OVOIE, ALE SÚ VYROBENÉ Z OVOCNÉHO KONCENTRÄTU A TIEŽ Z MNOŽSTVA CUKRU. OBSAHUJÚ KYSELINY, KTORÉ NAVYŠE NIÄIA ZUBNÜ SKLOVINU, ÄO JE PRE DETSKÉ ZUBY OBZVLÄŠŤ NEBEZPEÄNÉ.



OCHUTENÉ MLIEČNE KOKTEJLY Z FAST FOODU SÚ EŠŤE NEBEZPEÄNEJŠIE AKO SLADENÉ MALINOVKY A DŽÚSY. OKREM VEĽKÉHO MNOŽSTVA CUKRU OBSAHUJÚ VIAC NEŽ 50 CHEMIKÄLIÍ, VÄKA KTORÝM CHUTIA TAK SKVELE A CHCETE SI ICH DAŤ ZNOVU A ZNOVU. OBCHODNÍCI LÄAKAJÜ NA ICH KÜPU I PRILOŽENÝMI HRAÄKAMI. PRAVIDELNÝM PIŤM KOKTEJLOV MŎŽE VŠAK PEŤO SVOJE TELO POSTUPNE ÜPLNE ÖDPISAŤ, A PRETO BY SI MAL VÄAS ÜVEDOMIŤ, ŽE ZDRAVIE ANI TÄ NAJKRAJŠIA HRAÄKA NENAHRÄDÍ!



PEŤO SUŠIENKA NECHCE SKONÄIŤ V NEMOCNICI, PRETO SA ROZHODOL, ŽE SI LAHODNÜ MALINOVKU ÜROBÍ SÄM Z ÄERSTVÉHO OVOIA.

Osviežujúce drinky



Svieža limetkovo-mätová malinovka

- 1 liter vody
- 12 lístkov mäty
- 6 lyžičiek tekutého medu
- 3 limetky

Výborná červená citrónáda

- 1 liter obyčajnej vody
- 1 liter perlivej vody
- 1 väčšia červená repa (cvikla)
- 2 citróny
- mäta
- trstinový cukor

Sladučký mrkvový džús

- 1 kg mrkvy
- 1 liter vody
- 1 citrón
- 250 g trstinového cukru

Svieža limetkovo-mätová malinovka



1.

Med necháme úplne rozpustiť v litri vody, pridáme nasekané lístky mäty a rozmixujeme.



2.

Primiešame šťavu z limetiek a necháme v chladničke vychladiť.

Výborná červená citrónáda



1.

Repu ošúpeme, nakrájame na tenké plátky alebo slížiky, dáme do džbána, zalejeme obyčajnou vodou a necháme asi 1 hodinu v chladničke.



2.

Repu vyberieme (môžeme ju použiť napríklad do šalátu), prilejeme perlivú vodu, pridáme dobre umyté a na plátky nakrájané citróny, niekoľko lístkov mäty a podľa chuti osladíme. Môžeme pridať i niekoľko kociek ľadu.

Sladučký mrkvový džús



1.

Očistenú mrkvu nakrájame na kúsky, dáme do hrnca s litrom vody, varíme 30 minút a necháme vychladnúť (necedíme).



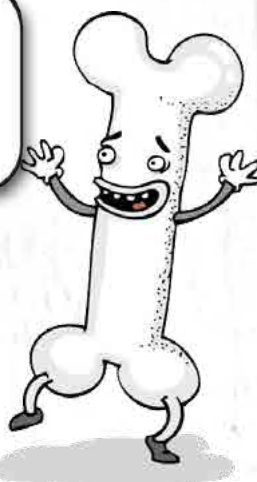
2.

Mrkvu i s vodou, cukor a citrónovú šťavu rozmixujeme, podľa chuti ešte môžeme zriediť vodou. Necháme vychladiť v chladničke.



NO TEDA, VYZERÁTE OVELA LEPŠIE A SILNEJŠIE.

ĎAKUJEM, PANI DOKTORKA, OD TEJ DOBY, ČO NEJEM TAVENÉ SYRY A NEPUJEM SLADKÉ NÁPOJE, JE MI BÁJEČNE.



TIP!

Do limonád si môžeme vyrobiť ozdobné ľadíčky: Do formičky na ľad vložíme drobné ovocie (ríbezle, jahôdky, maliny atď.), zalejeme vodou a zamrazíme.

PÁN ŽALÚDOK

Pán žalúdok má rád pochúťkové šaláty s majonézou. Zakaždým mu ale po nich buble v brušku, a preto musí navštíviť pani doktorku.



PANI DOKTORKA,
ASI BUDEM ZASA
ZVRACAŤ.

ŽE VY STE SI
DALI ZASE
VLAŠÁK?
ČO SOM
VÁM MINULE
HOVORILA?





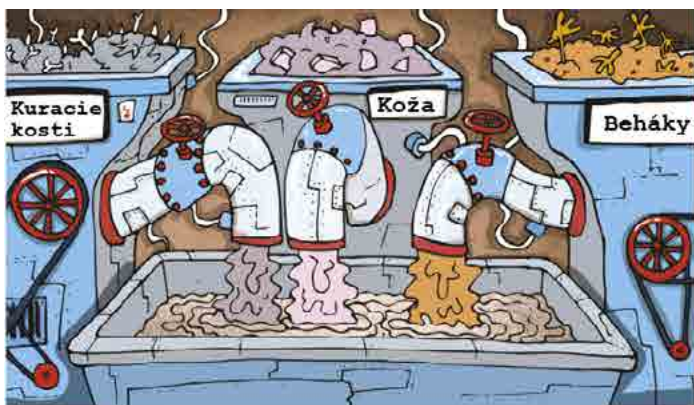
**POCHÚTKOVÉ
ŠALÁTY**

x

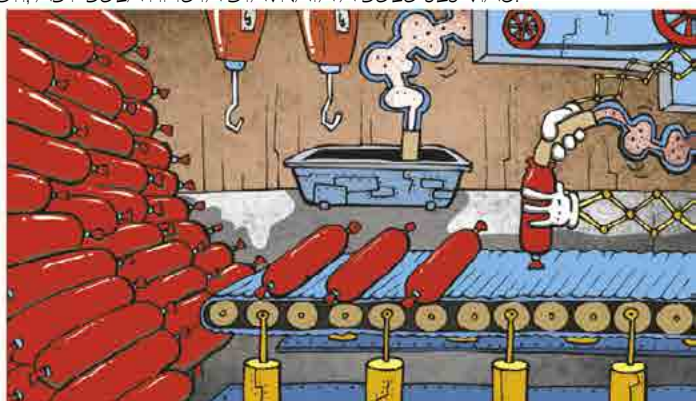
**PESTROFARBENÝ
ZEMIAKOVÝ ŠALÁT**



Prečo sú pochúťkové šaláty nezdravé?

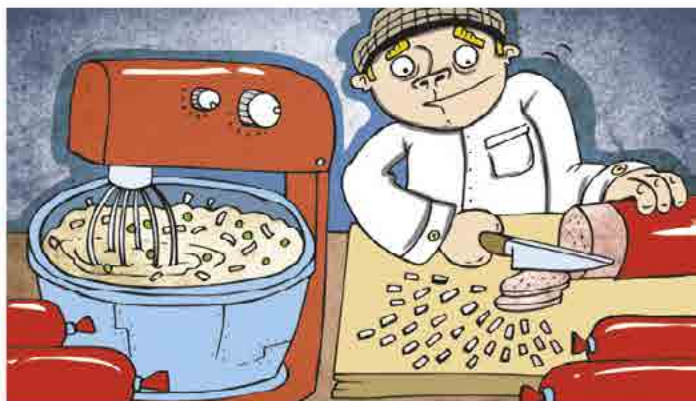
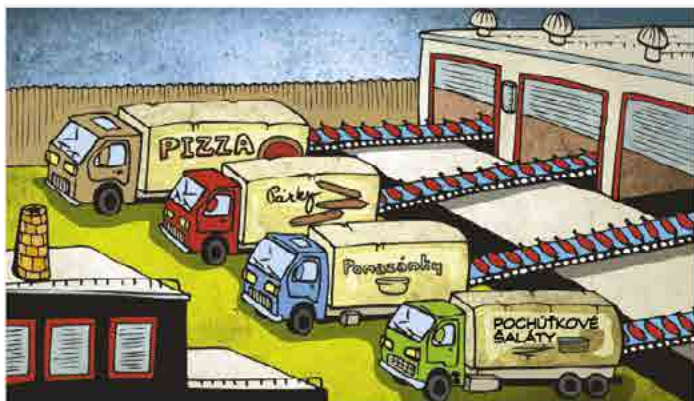


SÚČASŤOU POCHÚŤKOVÝCH ŠALÁTOV JE I VÝROBNÁ SALÁMA Z KOSTÍ, KOŽÍ, BEHÁKOV A ĎALŠÍCH ČASŤÍ HYDINY, KTORÉ OSTANÚ PO OKRÁJANÍ MÄSA. TIE SA ZOMELÚ A ZMIEŠAJÚ S LADOM, KTORÝ ZAISTÍ, ABY BOLA HMOTA ŠŤAVNATÁ A BOLO JEJ VIAC.



ABY MALA VÝROBNÁ SALÁMA NEJAKÚ CHUŤ, PEKNÚ FARBU, VŇU MÄSA A SPRÁVNY TVAR, MUSÍ SA DO NEJ PRIDAŤ MNOŽSTVO UMELO VYROBENÝCH LÁTKO.

HOTOVÁ HMOTA, KTORÁ MÁ S MÄSOM SPOLOČNÉHO VEĽMI MÁLO, SA PLNÍ DO OBALOV...



... A ROZVÁŽA DO VÝROBNÍ POCHÚŤKOVÝCH ŠALÁTOV, NÁTIEROK, MRAZENÉJ PIZZE ALEBO PÁRKOV.

TAM SA POUŽÍVA NAMIESTO ÚDENÍN, PRETOŽE JE PRE VÝROBCOV LACNEJŠIA NEŽ NAPR. PRAVÁ ŠUNKA Z MÄSA.



V NÁZVE VÝROBKU MÔŽETE DOKONCA NÁJSŤ, ŽE IDE O ŠUNKU, ALE JE LEPŠIE SI TO OVERIŤ V INFORMÁCIÁCH O ZLOŽENÍ VÝROBKOV UVEDENÝCH NA OBALE.

V POCHÚŤKOVÝCH ŠALÁTOCH SÚ OKREM VÝROBNEJ SALÁMY OBSIAHNUTÉ AJ MAJONÉZA, VEĽA SOLI A ĎALŠIE UMELE DOCHUCOVADLÁ, ČO PREDSTAVUJE PRE NÁŠ ŽALÚDOK SMRTIACI KOKTEJL.

Pestrofarebný zemiakový šalát



Na 4 porcie:

- 6 zemiakov typu A
- 2 vajcia
- 100 g kvalitnej šunky
- 5 red'kvičiek
- ½ šalátovej uhorky
- 1 mrkva
- 2 jarné cibulky
- 5 lyžíc olivového oleja
- 1 lyžica bieleho vínneho octu
- hrst pažitky
- soľ a korenie



1.

Umyté zemiaky v šupke zalejeme studenou vodou, necháme zovrieť a varíme domäkka asi 15 – 20 minút. To, že sú zemiaky mäkké, zistíme pichnutím noža. Uvareným zemiakom nôž bez problémov prejde.



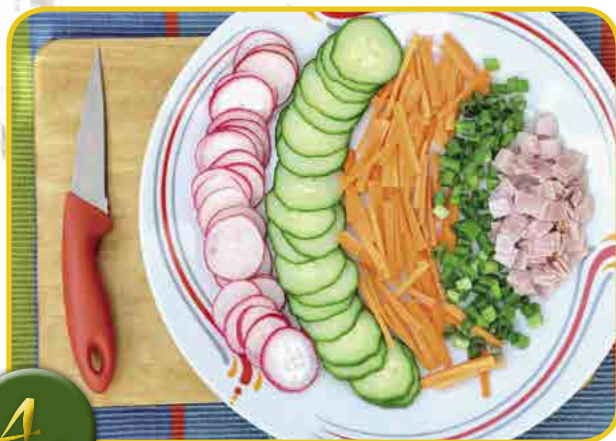
2.

Vajcia vložíme do hrnčeka so studenou vodou, necháme zovrieť a varíme 10 minút. Potom ich schladíme prúdom studenej vody.



3.

Zemiaky a vajcia pretlačíme cez krájač do väčšej misy.



4.

Red'kvičky a uhorky nakrájame na plátky, šunku a jarnú cibuľku nadrobno, mrkvu na tenké prúžky...



5.

... a zamiešame do šalátu.



6.

Pridáme nasekanú pažitku, osolíme, okoreníme, pridáme olivový olej i vínny ocot a necháme v chladničke vychladiť.



TIP!

Do šalátu môžeme nakoniec zamiešať aj 1 biely jogurt, ktorý nahradí nezdravú majonézu.



ÚDENINY × **ŠUNKOVÉ
HNIEZDA**



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.