

CardioWell



RECEPTY PRO ZDRAVÉ SRDCE A CÉVY





RECEPTY

PRO ZDRAVÉ SRDCE A CÉVY,

protože ovesné beta-glukany snižují hladinu cholesterolu!

Tohoto účinku je dosaženo na základě denního příjmu 3 g ovesného beta-glukanu.

Nechte se uvedenými recepty inspirovat, jak jednoduché a přirozené je s Cardio Well vařit, protože se hodí do mnoha běžných jídel pouhým přidáním „lžičky“ navíc.

Je chuťově neutrální a vhodný pro děti od 3 let. Mějte tedy svou „lžičku“ Cardio Well v kuchyni při ruce a naučte se ji používat ve studené kuchyni nebo ji přidejte před podáváním i do teplých pokrmů.

A to že vláknina navozuje pocit sytosti je další plus, proč mít Cardio Well každý den po ruce!

- Je vhodný i pro vegetariány (čistě obilná složka).
- Surovina z přísného ekologického zemědělství prošla speciální technologií zpracování, kteréžto procesy jsou zatím garantovány pouze ve Skandinávii.
- Ovesnou vlákninu Cardio Well je možné v pokrmech kombinovat s Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi, které zvýší jejich nutriční hodnotu. Více na www.kulinarskevasnice.cz.
- Původní, 100% přírodní produkt.

Obecné zásady vaření s Cardio Well práškem

- použití do studené kuchyně, případně do teplé až při závěrečné úpravě, kdy pokrm neprochází vařením nebo zapékáním
- do jogurtů přidávat až těsně před podáváním, aby nezhoustla konzistence pokrmu (Cardio Well zahušťuje jogurty a pomazánkové typy pokrmů)
- dodržovat dostatečný pitný režim
- použité symboly v receptech: PL = polévková lžice, KL = kávová lžička



Tento receptář byl vydán za podpory www.svetovekoreni.cz,
kde najdete encyklopedii jednodruhového koření a kořenících směsí, recepty a poradnu.

V LÉKAŘSKÉ PRAXI VYZKOUŠELI CARDIO WELL s OatWell®

primář MUDr. Jan Boženský

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

Souhrn výsledků při podávání vlákniny CARDIO WELL dětem s obezitou a zvýšeným cholesterolem

OatWell® je zcela přírodní produkt z ovesných otrub bohatý na beta-glukan (28 %) s vysokou viskozitou a vysokou molekulovou hmotností. Beta-glukany patří do skupiny fyziologicky účinných látek, které se souborně označují jako modifikátory biologické odpovědi (biological response modifiers, BRMs). Významnou vlastností beta-glukanů a důvodem, proč je jim věnováno tolik pozornosti, jsou jejich fyziologické účinky.

Samotné beta-glukany také fungují jako prebiotikum, jsou fermentovány v tlustém střevě a tím pozitivně ovlivňují růst užitečných střevních bakterií. Obecně platí, že beta-glukany pomáhají zlepšit odolnost organismu proti virovým, bakteriálním, plísňovým a parazitárním onemocněním. **Na základě mnoho recentních studií a v souladu se závěry publikovanými EFSA (European Food Safety Authority) v roce 2011 se ukazuje, že pravidelné podávání dostatečné dávky beta-glukanů má prokazatelně pozitivní vliv na snížení celkové hladiny cholesterolu v krvi a kolísání hladiny cukrů po jídle (postprandiální hypoglykémie).**

Ovesná vláknina OatWell® je tedy vláknina, která má na základě platných směrnic Evropské unie povolené zdravotní tvrzení, že pomáhá udržovat zdravé srdce a zdravou hladinu cholesterolu v krvi.

Testování ve Vítkovické nemocnici v Ostravě na dětských pacientech probíhalo v období zima 2013 až léto 2014. Do vlastního souboru bylo vybráno 8 dětí s obezitou a zvýšenou celkovou hladinou cholesterolu. Z toho jedno dítě bylo v průběhu podávání vyřazeno ze sledování, a to pro závažné nedodržování doporučeného režimu a podávání vlákniny.

Ve sledovaném souboru 7 dětí byly 4 dívky a 3 chlapci. Průměrný věk byl 14,8 let. Průměrná délka podávání byla 51,6 dní. Hodnoty cholesterolu klesly během podávání v průměru o 5,7 % a tělesná hmotnost o 5,8 %.



V dalších sledovaných parametrech byla hodnocena chuť preparátu známkou 1,57 (škála 1–5), u 6 dětí došlo v 85 % k úpravě zácpy. U dětí, které dokončily sledování se neobjevily žádné komplikace spojené s podáváním preparátu.

Vzhledem k malému počtu sledovaných dětí a absenci kontrolní skupiny nelze tyto výsledky hodnotit jako statisticky významné, ale ukazuje se, že vláknina **CARDIO WELL se může stát vhodným doplňkem i při redukci hmotnosti.**

Nespornou výhodou je také **neutrální chuť preparátu, který tak může být součástí stravy i malých dětí.** Přidáním do mléčných výrobků či přesnídávek, pak můžeme pro děti velmi vhodným způsobem zvýšit potřebnou dávku vlákniny a tak příznivě ovlivnit celý proces trávení. Jen pouhým navýšením příjmu vlákniny můžeme pozitivně ovlivnit i problémy s obštipací. Přidáním do **domácí ovocné zmrzliny či domácích desertů, pak můžeme dětem připravit relativně zdravé mlsání a tak nahradit dnes tak oblíbené průmyslově vyráběné sladkosti, které jsou nejen „plné mléka“, ale i tuků, cukrů, umělých barviv a stabilizátorů.**

Literatura k tématu

Battilana P, Ornstein K, Minehira K, Schwarz JM, Acheson K, Schneiter P, Burri J, Jequier E and Tappy L, 2001.

Mechanisms of action of beta-glucan in postprandial glucose metabolism in healthy men.

European Journal of Clinical Nutrition, 55, 327-333.

Collins MD, Gibson GR.

Probiotics, prebiotics, and synbiotics: approaches for modulating the microbial ecology of the gut.

Am J Clin Nutr 1999; 69 (suppl): 1052S-7S

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), 2011.

Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to beta-glucans from oats and barley and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 1236, 1299), increase in satiety leading to a reduction in energy intake (ID 851, 852), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 821, 824), and „digestive function“ (ID 850) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006

EFSA Journal, 2011, 9(6):2207

Gibson GR, Roberfroid MB.

Dietary modulation of the human colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics.

J Nutr 1995; 125:1401-12

Jenkins AL, Jenkins DJ, Zdravkovic U, Wursch P and Vuksan V, 2002.

Depression of the glycemic index by high levels of beta-glucan fiber in two functional foods tested in type 2 diabetes.

European Journal of Clinical Nutrition, 56, 622-628.

Zkušenosti s přípravkem Cardio Well

Cíle studie s Cardio Well byly čtyři:

1. zjistit toleranci přípravku
2. vliv na obštipaci
3. vliv na redukci hmotnosti
4. vliv na celkovou hladinu cholesterolu

Do sledované skupiny bylo zařazeno 10 pacientů, kteří užívali přípravek Cardio Well 2× denně odměrku, tedy 21 g ovesných otrub, 3 g ovesného betaglukanu denně, a to po dobu jednoho měsíce. Do vzorku bylo zařazeno 7 žen pro obtíže se stolicí obštipací, a 3 muži pro obezitu a hypercholesterolemii.

Výsledky

1. Tolerance výrobku byla výborná, hlavně pokud byl přidáván do jiného jídla, hlavně ráno do jogurtu, nebo do jiných potravin – polévky, kaše...
2. Vliv na obštipaci byl výborný, dávka otrub je dostatečná pro zlepšení obštipace, v jednom případě, kdy byla obštipace habituální úporná, musely být přidány i salinická projímadla, v této kombinaci dostatečný efekt. Vliv na obštipaci jako substituce vlákniny tedy výborný efekt.
3. U pacientů, kteří měli hypercholesterolemii došlo k signifikantnímu poklesu hladiny celkového cholesterolu, ale nebyl zkoumán LDL cholesterol. Počet sledovaných je minimální, nelze tedy zhodnotit jako matematicky vyhodnotitelné.
4. Pacient, kteří měli nadváhu měli větší pocit sytosti, pokud preparát brali na lačno nebo mezi jídly a zapíjeli, a ti také zredukovali hmotnost.

Přípravek Cardio Well je vhodný jako pravidelná substituce vlákniny v dostatečné denní dávce s následnou úpravou pravidelnosti a konzistence stolice, či zlepšením obštipace, při dostatečném příjmu tekutin. Je výborně tolerován, pokud je přidáván k jiným výrobkům (mléko, instantní výrobky, jogurty ...).

Přirozený příjem beta glukanů z ovsu je výhodný pro podporu imunity, snížení recidivy infekcí, jako výborný podporný prostředek při redukci hmotnosti.

Tyto výsledky jsou provedeny jen na malé skupině (vzhledem k obtížnému výběru respondentů s odpovídající diagnózou ve stejném místě a ve stejném čase, kteří zároveň souhlasí s veřejným sledováním) a s mnohými cíli sledování. Statistické vyhodnocení tedy není možné. I mimo relevantní statistické vyhodnocení však dává odpovědi na stanovené cíle.



Vaše zkušenosti

Dobry den. Chtěla bych Vám poděkovat za doporučení přípravku Cardio Well. Dle krevních testů se mi snížila hladina cholesterolu a tím pádem Vám ještě jednou srdečně děkuji. Současně bych si u Vás ráda objednala další zásilku Cardio Wellu v počtu 6 ks....

Děkuji

S pozdravem Martina Bartošová (sestra od dr.Skalické-Lbc)

Dobrý den, chtěla bych Vám sdělit svoje zkušenosti s užíváním přípravku Cardio Well. Poprvé jsem si ho koupila v červenci 2013 a to spíše ze zvědavosti. S manželem chodíme cvičit, žádné velké zdravotní problémy nemáme, jen nějaké to „kilíčko“ by mohlo jít dolů. Zvykli jsme si Cardio Well pravidelně snídat v jogurtu a hlídat si dostatečné pití. Účinkem jsme byli mile překvapeni. Střeva „pracují“ jak mají, zažívání je v pohodě a my také. A nejen to, přivítali jsme i vedlejší účinek preparátu a to je úbytek na váze - manžel ztratil pět kilogramů a já tři. Věřím, že až půjdeme na preventivní prohlídku, bude vidět účinek i na výsledcích vyšetření, protože manžel měl mírně zvýšený cholesterol. Nyní jsem si Cardio Well koupila již potřetí a protože jsme velice spokojeni, zřejmě si ho budeme kupovat i nadále.

Děkuji Petrová



Bramboráčky s koprovým dipem a s lososem

OBTÍŽNOST RECEPTU středně těžký / jako menší hlavní jídlo nebo na párty

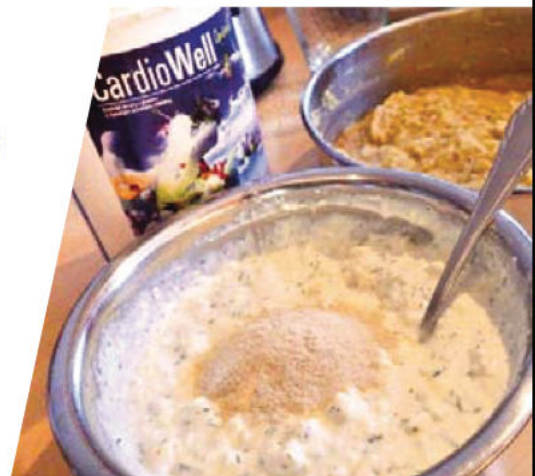
Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

0,5 kg **brambor**
hrst **hladké mouky** (aby bylo těsto v míse lehce zasypané)
sůl
hrst **majoránky**
2 stroužky **česneku** (lze nahradit sušeným)
1 **vejce**
olej na smažení

Na tvarohový dip a ozdobu:

230 g **tvarohu** (tvrdý, který se rozdrobí lehce vidličkou)
špetka **solí** a **pepř 4 barev** (drcený nebo celý do mlýnku)
1 PL **změkklého másla**
400 g **bílého jogurtu**
2 KL **kopru** – čerstvý, mražený nebo sušený
1 odměrka **Cardio Well**
1 balení **uzeného lososa**



Brambory oloupeme a nastrouháme – půlku nahrubo a půlku na jemném struhadle. Osolíme, přidáme rozmačkaný (rozetřený) česnek, majoránku a vejce. V míse směs zasypeme asi hrstí hladké mouky (aby těsto nebylo husté tak jen „poprášit“, aby bylo zakryté moukou). Rozmícháme vařečkou. Můžeme ochutnat a případně dochutit česnekem, solí podle chuti.

Před pečením si připravíme koprový dip z tvarohu: Tvaroh v misce rozmačkáme vidličkou, osolíme, opepříme, přidáme máslo, bílý jogurt, kopr a nakonec zamícháme **Cardio Well**. Těsto na bramboráky i tvarohový dip můžeme schovat do druhého dne v lednici zabalené pod fólii (připravít si to dopředu pro rychlou večeři nebo párty další den).

Rozpálíme na pánvi olej na smažení. Těsto z brambor vždy promícháme lžící (aby se spojila voda s těstem) a lžící děláme placičky na pánvi. Pečeme dozlatova z obou stran. Bramboráky vyndáváme na ubrousek, aby se vsákl přebytečný tuk. (Bramboráky je možné opéct zcela bez tuku na speciální pánvi, ale chuťově jsou zajímavější bramboráky opékané klasicky, pokud Vás dieta neomezuje.)

Koprový dip navrstvíme na bramboráčky na talířích (jako čepici). Nakonec ozdobíme kousky uzeného lososa.



Pokud chceme tvaroh domácí, příprava je snadná: mléko necháme přes noc zkysnout v teple, případně zkysne zakápnutím pár kapek citronu do mléka – lepší je mléko čerstvé (lahvové, z automatu, od farmářů), krabicové mléko někdy nekysne, ale hořkne. Zkyslé mléko povaříme, čímž se oddělí syrovátka. Sirovátku zcedíme (zachytíme – můžete vychlazenou vypít), protože je velmi zdravá. V sítku nám zůstane překapný domácí tvaroh. Pak pokračujeme v přípravě bramboráků podle receptu výše.

Avokádová pomazánka

OBTÍŽNOST RECEPTU rychlý a lehký / studená večeře nebo na párty

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

- 1 **avokádo** (akorát zralé – nezhnědlé, ale maličko měkké)
- špetka **solí** a **pískavice**
- 1 **stroužek česneku**
- 200 g **zakysané smetany**
- 1 PL **změkklého másla** nebo **margarínu**
- 1 KL vrchovatá **Cardio Well**
- případně 1 KL **majolky** pro zvýraznění chuti



Avokádo rozkrojíme napůl a vyndáme pecku. Lžičkou vydlabeme avokádo ze slupky do misky, správně zralé avokádo je světle zelené (není nahnědlé) a lehce se „jako máslo“ vydlabe lžičkou. Avokádo v misce rozmačkáme vidličkou (správně zralé avokádo se vidličkou lehce rozmělní na kaši), pokud je tvrdší musíme si pomoci mixérem. Avokádo osolíme, přidáme rozmačkaný stroužek česneku, zakysanou smetanu a máslo. Směs vidličkou promícháme a dobře propojíme. Přidáme 1 vrchovatou KL **Cardio Well** a případně lžičku majolky (ta není nutná). Osolíme podle chuti a malinko dokořeníme pískavicí. Pomazánku máme hotovou.



Servírujeme:

Natíráme na topinky (ideálně opečené na sucho bez oleje) nebo na čerstvou bagetu či ciabattu. Výtečně se hodí i na jednohubky a chlebičky. Dozdobit můžeme zeleninou, šunkou, sýrem – podle chuti.



Grilovaná krkovice s ciabattou a rajčatovým přelivem

OBTÍŽNOST RECEPTU lehký a rychlý / hlavní jídlo

Budete potřebovat:

Pro 2 osoby:

2 rajčata
čerstvé bylinky – např. bazalka nebo oregáno (asi větvička)
sůl a pepř
1 vrchovatá KL Cardio Well

Na gril:

2 plátky krkovice bez kosti
2 ks ciabatty
1 KL máslo



Rajčata dáme do misky a zalijeme horkou vodou z rychlovarné konvice, aby byla celá ponořená. Necháme chvíli ohřát. Pak vyndáme rajčata z horké vody (tu vylijeme), nožem nakrojíme kříž a rajčata oloupeme. Oloupaná rajčata dáme do mixéru, přidáme listy bylinek a rozmixujeme. Trochu osolíme a opepříme (pepřem z mlynku je to lepší). Přidáme vrchovatou KL Cardio Well, který kromě „skrytého zdraví pro srdce a cévy“ i dohustí řídká rozmixovaná rajčata do požadované konzistence.

Čerstvou krkovicí dáme na rozpálený gril – ať už venkovní, v troubě pod gril nebo na speciální granitovou pánev. Maso předem neomýváme, nesolíme, vychutnáme si přirozenou chuť čerstvého masa. Grilujeme asi 7 minut z každé strany – podle zkušeností se svým grilem. Ke konci grilování přidáme na gril opět podélně rozkrojené ciabatty. Hotové maso trochu osolíme a potřeme máslem. Servírujeme s opečenou ciabattou a přelité rajčatovým pyré.



TIP 1: Jako přílohu můžeme také zvolit šťouchané brambory.

TIP 2: Pro zajímavější chuť masa můžeme před grilováním potřít maso naškrábaným čerstvým zázvorem (oloupat a naškrábat nožem) smíchaným s olivovým olejem. Po grilování můžeme také maso zakápnout citronovou šťávou.

Vitamínová snídaneň

OBTÍŽNOST RECEPTU jednoduché a docela rychlé / snídaneň nebo svačina

Budete potřebovat:

Pro 2 osoby:

1 mrkev

1 jablko

2 PL cukru

1 pomeranč

3 KL Cardio Well

200–250 ml bílého jogurtu
cereálie



Mrkev oškrábeme a jablko oloupeme. Obojí nastrouháme najemno do misky. Přidáme cukr a šťávu z půlky pomeranče. Rozmícháme. Tento základ si můžeme připravit večer předem, abychom se ráno nezdržovali.

K mrkvovému základu vmícháme **Cardio Well** a bílý jogurt. Rozdělíme do misek nebo skleniček. Snídáme společně s cereáliemi, např. corn flakes.



Druhou půlku pomeranče můžeme buď nakrájet a přidat k snídani nebo vyždímat a doplnit vitamíny trochou domácího džusu.

Plněné okurky

OBTÍŽNOST RECEPTU

jednoduché a rychlé / studená kuchyně: předkrm,
na párty nebo ke grilování

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

1 balení **krabích tyčinek**
sůl, pepř, případně bylinky
200–250 ml **zakysané smetany**
1 **citron**
1 **mrkev**
1 **petržel** (kořen)
kousek **celeru** (malá bulva nebo půlka)
200–250 ml **bílého jogurtu**
2 PL **Cardio Well**
2 **salátové okurky**



Krabí tyčinky necháme rozmrazit, vybalíme z obalů a nakrájíme na drobné kousky. Dáme do mísy, osolíme, opepříme, případně přidáme bylinky. Zamícháme zakysanou smetanu a zakápneme citronem – okyselíme podle chuti.

Kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer) očistíme a nastrouháme najemno. Nastrouhanou zeleninu přidáme ke krabím tyčinkám spolu s jogurtem a **Cardio Well**. Dobře promícháme.

Salátovou okurku omyjeme, odkrojíme špičky a nakrájíme špalíčky (asi 8 ks z každé okurky). Každý špalíček vydlabeme lžičkou tak, aby zůstal okraj a slabé dno, na které špalíček postavíme na talíř. (Vydlabaný střed okurky můžeme použít na zeleninový salát, inspiraci můžete najít v tomto receptáři.) Směsí z krabích tyčinek naplníme okurku. Pokud zbude směs, naplníme jí skleničky.



Servírujeme s nakrájeným pečivem a ozdobit můžeme kolečky citronu.

Krabí tyčinky můžeme alternovat s krevetami. Ani jedno není potřeba předem povařit, stačí pouze rozmrazit.

Hermelínový párty dortík

OBTÍŽNOST RECEPTU

jednoduché a rychlé / studená kuchyně:
na párty nebo k televizi

Budete potřebovat:

Pro 2 osoby:

1 plísňový sýr (Hermelín)

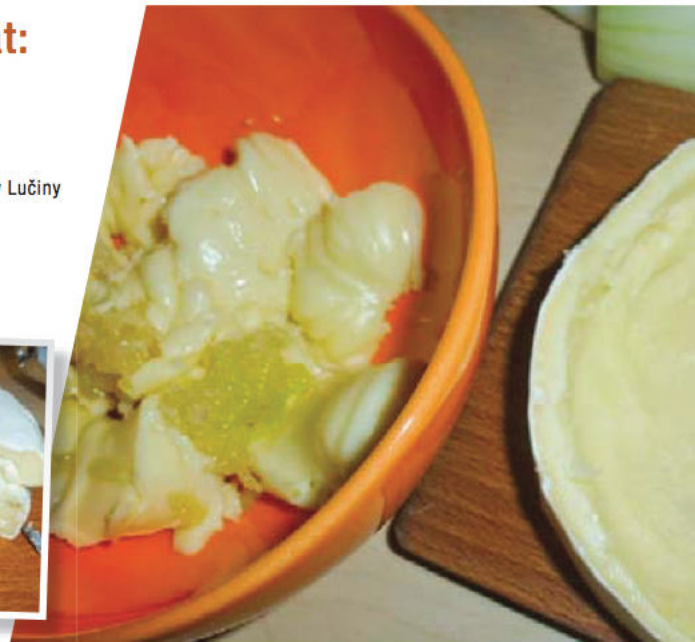
sůl, pepř

stroužek česneku

sýr tvarohového typu – např. 2 kostky Lučiny

případně 4 kostky Kiri

1 vrchovatá KL Cardio Well



Hermelín rozkrojíme podélně (na dvě kola) a lžičkou vydlabeme. Vydlabaný střed hermelínu dáme do misky, přidáme sůl, pepř, nastrouhaný stroužek česneku a rozetíratelný sýr (Lučina apod.). Vidličkou rozetřeme na spojitou náplň. Přidáme **Cardio Well** a znovu rozetřeme. Podle potřeby případně přidáme další rozetíratelný sýr.

Rozetřenou náplň naplníme vyšší část vydlabaného hermelínu a přiklopíme druhou půlkou jako pokličkou. Přimáčkneme, aby se obě části dobře spojily, zabalíme do alobalu a dáme až do servírování do lednice.



Servírujeme nakrájené na měsíčky jako dortík. Výtečně se hodí na párty nebo k vínu.

Losos se špenátovou omáčkou

OBTÍŽNOST RECEPTU rychlé a lehké / hlavní jídlo

Budete potřebovat:

Pro 2 osoby:

2 filety mraženého lososa
špetka soli

Na omáčku:

2 balení čerstvého listového špenátu
sůl, muškátový oříšek
(případně 1 balení mraženého)
30 g másla
hrst hladké mouky
250 ml mléka
1 vrchovatá KL Cardio Well



Čerstvé špenátové listy opereme, zbavíme stopek a krátce povaříme (aby změkly, ale při dlouhém vaření by ztratily svěží zelenou barvu). Scedíme a rozmixujeme s trochou soli a nastrohaným muškátovým oříškem.

Lososa dáme opéct na trochu oleje (nerozmrazujeme předem) a osolíme. Aby se filety nerozpadaly, zvolíme spíše mírný oheň a můžeme přiklopit pokličkou proti prskání zmrzlého polotovarů.

Zároveň s lososem si připravíme bešamel: nejprve rozejdeme máslo na mírném ohni a v něm rozmícháme hladkou mouku (připravíme jíšku). K jíšce přilijeme mléko a dobře rozmícháme (stále na zapnutém slabém hořáku). Když se bešamel spojí, je hustý a jemný. Bešamel přidáme do mixéru ke špenátu spolu s **Cardio Well** a rozmixujeme. Lososa opečeného z obou stran servírujeme přelitého špenátovou omáčkou.



TIP 1: Ideální přílohou jsou nové brambory vařené ve slupce, ale může být i bramborová kaše, šťouchané brambory apod.

TIP 2: Místo špenátu můžete použít i čerstvé mladé kopřivy.



Bábovka s jablky a brusinkami

OBTÍŽNOST RECEPTU střední / dezert nebo snídaně

Budete potřebovat:

Na 1 bábovku pro celou rodinu:

140 g **změkklého másla**
220 g **moučkového cukru**
1 balení **vanilínového cukru**
4 **vejce** – žloutky a bílky zvlášť
350 g **polohrubé mouky**
1 balení **kypřicího prášku do pečiva**
250 ml **mléka**
2 **jablka** – oloupaná a nastrouhaná nahrubo
hrst **bílých burizónů**
100 g **sušených brusinek**
citronová kůra podle chuti
olej na vymazání formy
mouka na vysypání bábovkové formy (nebo strouhanka či krupice)
moučkový cukr na posypání
2 PL **Cardio Well** na posypání

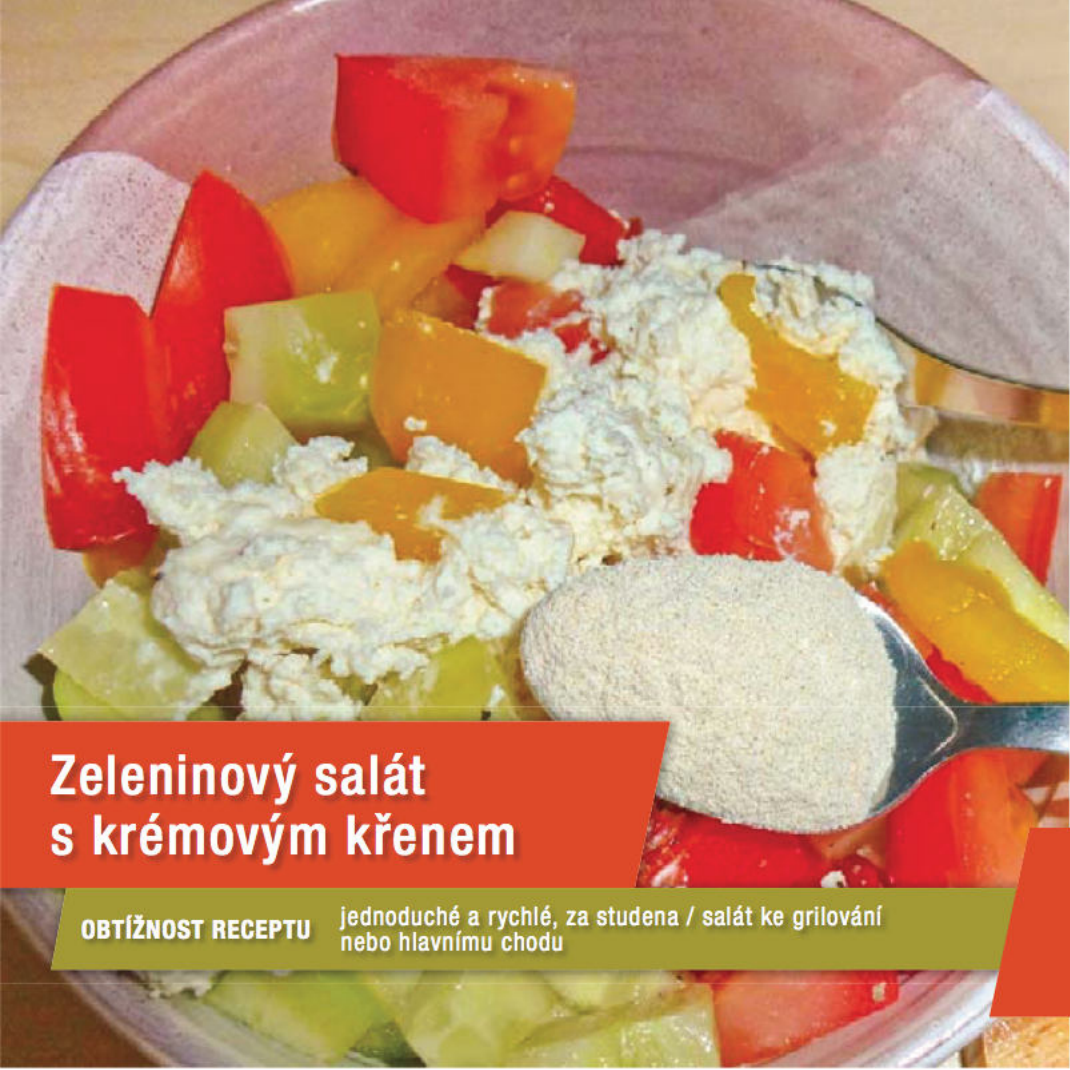


Ve velké míse utřeme vařečkou změkklé máslo s moučkovým cukrem a vanilínovým cukrem. Práci si můžeme ulehčit šlehačem, ale to pak není klasické třeňé těsto. Třeme tak dlouho, dokud není krém bez hrudek a hladce spojený. Postupně přidáváme žloutky a každý třeme dokud se nespojí. Mouku smícháme s kypřicím práškem do pečiva a přisypeme k třeňému základu. Přidáme mléko a důkladně promícháme na hladké těsto. Můžeme si pomoci elektrickými šlehacími metlami. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, který zlehka zamícháme do těsta. Přidáme nastrouhaná jablka, burizóny, sušené brusinky a citronovou kůru. Zamícháme do těsta.

Formu na bábovku vymažeme olejem (nezapomeneme ani na střed formy) a důkladně vysypeme moukou nebo strouhankou, aby se dala dobře vyklopit po upečení. Do vyspané formy nalijeme těsto, stěrkou uhladíme a dáme péct do předehřáté trouby při teplotě cca 170 °C po dobu asi 60 min. Respektujeme zkušenosti s vlastní troubou. Po upečení necháme ještě chvíli vychladat v otevřené troubě a pak zcela vychladnout. Vyklopíme bábovku z formy na připravený velký talíř – pokud by to nešlo, tak si pomůžeme kulatým příborovým nožem opatrně po obvodech i kolem středu formy. Do cukřenky smícháme moučkový cukr s **Cardio Well** asi v poměru 2:1 a posypeme tím bábovku. Tuto směs si ponecháme na jakémkoliv další slazení moučníků.



Jakékoliv moučníky obohatíte použitím pravé vanilky místo vanilínového cukru. Pravý vanilkový cukr (tzv. Bourbon vanilka) si vyrobíte snadno: vezmete dózu nebo sklenici, do které nasypete cukr krupici. Vanilkový lusk podélně rozříznete, špičkou nože vystrouháte prostředek a vše – semínka i lusk – zapichnete do dózy do cukru. Necháte min 1 týden obhacovat chuť a vůni. 1 lusk vystačí na cca 250 g cukru. Vanilkový lusk je intenzivní dlouho, je možné ho tedy opakovaně zasypat cukrem.



Zeleninový salát s krémovým křenem

OBTÍŽNOST RECEPTU jednoduché a rychlé, za studena / salát ke grilování
nebo hlavnímu chodu

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

2 salátové okurky
4 rajčata
2 žluté papriky
špetka soli a pepře
půl kelímku **Lučiny křenové** (případně jiný
smetanový sýr)
1 KL **Cardio Well**
bylinky podle chuti (např. petrželovou nať
čerstvou, mraženou nebo sušenou)



Zeleninu omyjeme, okurku oloupeme, papriku zbavíme semínek a vše nakrájíme na malé kostičky. Osolíme, opepříme. Na salát dáme křenovou lučinu (nebo jiný křenový krémový tvaroh) a 1 KL **Cardio Well** pro zdravé srdce a cévy. **Cardio Well** v tomto receptu přidáváme hned při rozmíchávání, konzistence časem nehoustne. Salát rozdělíme do misek.



TIP 1: S **Cardio Well** můžeme směle obohacovat všechny druhy zeleninových salátů. **Cardio Well** můžeme přidat i do klasických salátů (např. do okurkových nebo rajčatových salátů) – konzistence nezhoustne, chuťově se nezmění, pouze zálivky nejsou tak číré.

TIP 2: Můžete si vyrobit domácí lučinu tak, že smícháte 500 ml bílý jogurt s cca 125 ml smetany na šlehaní. Do misky dáte cedník s plátkem, na to nalijete směs s jogurtem a necháte v lednici překašat přes noc 12 hod. Dole je sýrovátka a nahoře jemná lučina k libovolnému dochucení, např. strouhaným křenem do tohoto salátu.

Francouzské Clafoutis

OBTÍŽNOST RECEPTU lehké a rychlé / sladké jídlo nebo dezert

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

čerstvé letní ovoce – nejlépe borůvky (malá miska, případně jiné ovoce, chutné jsou např. višně, drobné kostičky meruněk, ostružiny, lesní jahody)

3 PL **polohrubé mouky**

2 PL **moučkového cukru**

1 balení **vanilínového cukru**

200 ml **mléka**

4 **vejce**

moučkový cukr na posypání

2 odměrky **Cardio Well**

forma na koláč, olej na vymazání formy,

mouka na vysypání



Borůvky zbavíme lístků a omyjeme. (Případně jiné ovoce očistíme a pokrájíme na menší kousky.) Koláčovou formu vymažeme olejem a vysypeme moukou. Celé dno formy pokryjeme borůvkami (podle množství více či méně hustě). V míse smícháme mouku, cukr, vanilkový cukr a rozmícháme s mlékem ručně metličkou (mléko přiléváme k mouce, nikoliv obráceně, aby se netvořily hrudky). Pak zamícháme 4 vejce. Řidké těsto nalijeme na borůvky do formy a borůvky dodatečně ještě rovnoměrně rozmístíme po těstě např. nožem.

Dáme péct do předehřáté trouby při 150 °C po dobu asi 45 minut (podle zkušeností s vlastní troubou). Po upečení je Clafoutis nafouklé, při chladnutí se zase srovná. Formu vyndáme z trouby.

Do cukřenky smícháme moučkový cukr s **Cardio Well** a Clafoutis bohatě pocukrujeme. (Tuto směs si klidně ponecháme i na jiné zdravé cukrování všech moučníků).



Podáváme teplé jako dezert nebo jako hlavní sladké jídlo.

Čočkový salát

OBTÍŽNOST RECEPTU lehké a rychlé / příloha nebo salát, vhodné i ke grilování

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

1 balení **čočky**

voda

1 vrchovatá PL **másla**

1 **cibule**

1 **úzký pórek**

5 **rajčat**

kečup

sůl, pepř, případně **chilli** pro milovníky
ostrého jídla

2 PL **Cardio Well**



Čočku dáme do kastrůlku a zalijeme studenou vodou. Necháme nabobtnat – klidně přes noc pro snazší přípravu druhý den. Nabobtnanou čočku uvaříme doměkka (pro urychlení vaření luštěnin přidává někdo trošku jedlé sody) a scedíme. Horkou čočku dáme do misky a ihned přidáme máslo, aby se rozpustilo.

Cibuli roztčtvříme a pokrájíme na tenké proužky, pórek nakrájíme na kolečka a přidáme k čočce. Rajčata nakrájíme na libovolně malé nebo velké kousky, podle oblíbenosti. Přidáme do čočkového salátu pokrájená rajčata a trochu kečupu pro zvýraznění chuti. Sůl, pepř a chilli okořeníme podle chuti. Nakonec přidáme **Cardio Well** pro zdravé srdce. Vše dobře promícháme.



Pokud chceme přípravu čočky urychlit, koupíme buď předvařenou čočku nebo čočku červenou, které se vaří rychle a jsou hotové cca za 10 minut.

Gril alá šašlik

OBTÍŽNOST RECEPTU střední / grilování venkovní nebo i v troubě

Budete potřebovat:

Pro 2 osoby:

- 2 lilky
- 4 červené papriky
- 4 rajčata (větším počtem zeleniny nic nezkazíme)
- 2 plátky krkovice s kostí
- čerstvý libeček (případně jiné bylinky)
- sůl, pepř, koriandr, estragon
- 2 PL Cardio Well



Lilek omyjeme a podélně rozpůlíme, červenou papriku také rozpůlíme a vyndáme semínka.

Správný arménský šašlik se griluje na jehlách – nejprve zelenina a ve druhém kole napíchnutá krkovice, v množství větším než závratném. Nic se ovšem v takto malém množství nezkazí, když na klasický gril rozložíme společně krkovicí, půlky lilků a paprik a celá rajčata. Grilujeme tak dlouho, dokud zelenina nemá trochu „připálenou“ černou kůrku. Zeleninu sundáme z grilu a maso dogrilujeme samostatně.

Zeleninu ještě teplou zpracujeme: odstraníme černé spálené kůrky a zbytek nakrájíme na kostičky nebo seškrábneme nožem z kůrky. Pokrájenou teplou zeleninu dáváme do mísy. Z rajčat oloupeme slupku a pokrájíme – do mísy dáme i s puštěnou šťávou a semínky. Zeleninu se snažíme udržet teplou nebo na závěr přihřejeme.

Ogrilovanou krkovicí okrájíme z kosti a pokrájíme ji na proužky. Maso přidáme k teplé zelenině, osolíme, opepříme a přidáme koření – buď nahrubo rukou natrhané čerstvé bylinky nebo sušené koření (alespoň libeček by to ale chtělo čerstvý kvůli vzhledu, barvě a chuti). Přidáme **Cardio Well** a vše v míse dobře promícháme.



Servírujeme teplé. Správně se směsí plní tenké arménské placky (lavaš) podobné v obchodě dostupnému arabskému chlebu – šašlik se zatočí do placky a ukusuje se to v ruce. Nic nepokazíte ovšem ani servírováním na talíři s žitným chlebem, protože je to taková dobrota, že Vás každý host pochválí a původnost správného servírování nebude řešit. Pokud pozvete hosty, zvyšte ovšem počet surovin!

Osvěžující vitamínový drink

OBTÍŽNOST RECEPTU lehká / nápoje

Budete potřebovat:

Na 2 vysoké sklenice

- 1 pomeranč
- 1 citron
- 1 limetka
- hnědý cukr (bílý je alternativou)
- 2 PL Cardio Well
- voda
- led
- lístky máty



Citron a limetku omyjeme a pokrájíme podélně na osminky (na měsíčky). Pomeranč oloupeme a také nakrájíme na měsíčky. Do 2 vysokých sklenic rozdělíme citrusy napůl. Přidáme hnědý cukr podle obliby slazení a **Cardio Well**. Pomocí dřevěného mačkátko ovoce podrtíme a vymačkáme z něj co nejvíce šťávy (pokud nemáme speciální kuchyňské dřevěné náčiní na mačkání ovoce, můžeme použít např. kvedlačku nebo obrácenou stranu paličky na maso). Mačkáme tak dlouho, aby se spojil cukr a **Cardio Well** se šťávou. Slupky ve sklenici ponecháme. Sklenice dolijeme vodou, přidáme led a lístky máty.

TIP 1: Pijeme brčkem. Když šťávu vypijeme, můžeme sklenici opakovaně (asi celkem 3x) dolévat vodou a vždy znovu pomačkat citrusy dřevěným náčiním – nápoj bude sice slabší, ale stále vydá chuť a vitamíny. Můžeme si přidat i trochu skořice pro obměnu chuti.

TIP 2: Na zimu můžeme alternovat s ohřátou šťávou z vymačkaných citrusů smíchanou s vymačkaným granátovým jablkem (které obsahuje mnoho zdravé šťávy a mačká se jednoduše v ruce, jen pozor na cákající šťávu, která barví) – takový nealko punč. Tam ovšem přidáváme **Cardio Well** až po tepelné úpravě na závěr a nezapomeňte určitě celou skořici, hřebíček a badyán.





Kosmatice (smažení z bezinkových květů)

OBTÍŽNOST RECEPTU obtížné / jako menší hlavní jídlo nebo jako dezert

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

10–12 **květů bezinky** – počet podle potřeby
případně zvýšte
400 ml **mléka**
2 **vejce**
špetku **solí**
200 g **hladké mouky**
olej na smažení
moučkový cukr smíchaný s 1 PL **skořice**
a 2 PL **Cardio Well** na obalení
pánev, obracečku a nůžky



Květy opláchneme a osušíme, aby se vyplavili případní broučci schovaní v květech.

Z mléka, vajec, mouky a soli připravíme těstíčko v palačinkové hustotě – aby těsto nebylo hrudkaté, nesypeme mouku do mléka, ale přiléváme mléko k mouce. Vejce zašleháme nakonec do těsta. Když máme připravené těsto, rozpálíme na pánvi olej. Pak už to jde rychle.

V těstě namáčíme květy, za stopku je dáváme smažit na rozpálený olej na pánvi. Když je jedna strana opečená dozlatova, odstříháme stopku, za kterou jsme kosmatici dosud drželi. Po odstřížení stopky kosmatici obrátíme a smažíme z druhé strany. Osmaženou kosmatici obalíte ve skořicovém cukru, do kterého jsme zamíchali **Cardio Well**.



TIP 1: Sladkou kosmatici můžeme vylepšit tak, že do těsta vmícháme med. Kosmatici můžeme před obalením ve směsi skořicového cukru potřít ještě štětečkem roztaveným máslem.

TIP 2: Kosmatici můžeme připravovat na slané způsoby – vynecháme veškerý cukr nebo med a těsto naopak obohatíme bylinkami nebo strouhanou nivou. V takovém případě zamícháme 1 KL **Cardio Well** přímo do těsta na obalování.

Smetanová bramboračka

OBTÍŽNOST RECEPTU střední / polévka

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

¼ kg **brambor**

houby (čerstvé nakrájené, nebo sušené namočené předem do vody)

zeleninu: 2 mrkve, 1 celer, 1 petržel kořen, 1 kedluben, můžete přidat i kus květáku, hrášek, cuketu (pro rychlé vaření můžeme použít balíček mražené polévkové zeleniny)

1 **cibule**

2 stroužky **česneku**

hrst **sušené kořenové zeleniny**

voda (tak aby naplnila hrnec)

sůl, pepř, hrst majoránky

250 ml **smetany na šlehání**

2–3 PL **polohrubé mouky**

čerstvé bylinky: petrželka nebo libeček

2 odměrky **Cardio Well**



Brambory, houby i zeleninu očistíme (můžeme použít mraženou zeleninu a sušené houby, které předem namočíme do vody). Vše nakrájíme na kostičky (cibuli můžeme na půlkolečka a česnek na plátky) a dáme vařit do vody spolu s hrstí sušené kořenové zeleniny.

Když jsou brambory a zelenina měkké, polévku osolíme, opepříme a přidáme hrst majoránky (majoránkou nešetříme). Do hrnku nalijeme šlehačku a vidličkou do ní zamícháme polohrubou mouku – postupně tolik, aby byla smetaná hustá (nevadí, když až příliš, hlavně nesmí téct) a promícháme dostatečně, aby byla smetana skoro bez hrudek. Tuto smetanovou směs zamícháme PŘES CEDNÍK do vařící se polévky a důkladně rozmícháme. Krátce povaříme. Polévku dochutíme čerstvou petrželkou nebo libečkem. Nakonec před servírováním rozmícháme do polévky **Cardio Well**.



Tuto tradiční šumavskou polévku servírujeme se škvarkovými plackami. Na ty si zadělejte 250 g hladké mouky, ½ bal sušeného droždí, 100 g nasekaných škvarků, 1 vejce, trochu soli, teplé mléko dle potřeby – zadělat husté těsto, které se nelepí, nechat vykynout, udělat placky, dát na plech na pečicí papír, udělat na plackách nožem křížky a péct do zlatova. Se škvarkovými plackami je smetanová bramboračka pak hlavní jídlo.

Thajská pánev pro zdravé srdce

OBTÍŽNOST RECEPTU jednoduché a rychlé / jako hlavní jídlo

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

2 cibule

2 stroužky česneku

1 avokádo

1 kořen zázvoru

olej na smažení

4 kostky mraženého rybiho filé

koření – sůl, pepř, kari, zázvor

svazek zeleného chřestu – čerstvý nebo mražený

1 balení mražených vyloupaných krevet

1 citron

2 PL cukru (hnědý je lepší než bílý)

1 PL škrobu (Gustin)

2 PL Cardio Well



Cibuli a česnek oloupeme a obojí pokrájíme na plátky. Avokádo rozpůlíme, vyndáme pecku, oloupeme a nakrájíme na malé kousky (na měsíčky). Zázvor oloupeme a pokrájíme na malé kousky (malé plátky). Na větší pánvi rozpálíme olej a osmažíme na něm dozlatova cibuli s česnekem a se zázvorem. Přidáme avokádo a chvíli zprudka opečeme.

Na pánvi k avokádu položíme filé (nerozmrazujeme předem). Osolíme a okořeníme. Opečeme z obou stran, dáme na slabý oheň, zakryjeme pokličkou a necháme podusit. To že se filé rozpadne na menší kousky je žádané, případně větší kousky později vařečkou rozdělíme. Mezitím si pokrájíme chřest na kratší špalíčky – i mražený se dá snadno krájet. Když se propeklo filé, přidáme chřest a krevety (nerozmražené). Krátce podusíme. Případně dokořeníme – podle chuti přidáme kari (které jídlo krásně zabarví), případně ještě mletý zázvor, pepř a sůl. Pro milovníky ostřejší kuchyně doporučujeme cayenský pepř.

Na závěr vymačkáme na pánvi šťávu z celého citronu a vmícháme 2 PL cukru a 1 PL škrobu na zahuštění. Krátce povaříme. Když sundáme tuto thajskou specialitu ze sporáku, tak úplně na závěr již bez vaření vmícháme 2 PL Cardio Well, čímž se toto zdravé jídlo stane ještě zdravějším pro srdce.



Přílohy jsou libovolné, nejlepší jsou rýžové nudle nebo rýže, ale chutnat Vám to bude i s bramborem, nebo jenom chlebem či opečeným toustem.

Borůvkové želé

OBTÍŽNOST RECEPTU střední / dezert nebo svačina

Budete potřebovat:

Na celý plech:

150 ml vody
20 g želatiny
0,5 l borůvek (čerstvé nebo mražené – použít lze i jiné ovoce – jahody, maliny apod.)
0,4 l mléka
4 PL cukru
1 balení vanilínového cukru (nebo pravý vanilkový cukr z vanilkového lusku)
3 odměrky Cardio Well
1 balení piškotů



Do malého kastrálku dáme vodu a do ní nasypeme želatinu v prášku. Rozmícháme a necháme nabobtnat (cca 5 minut). Borůvky omyjeme a dáme do mixéru. Přidáme mléko, cukr a vanilkový cukr a rozmixujeme. Přidáme Cardio Well a znovu rozmixujeme. Ponecháme v mixéru.

Nabobtnanou želatinu zahřejeme za stálého míchání na mírném ohni – pozor, želatina se nesmí začít vařit, jinak přestane želírovat – tedy pouze zahřát, až se hrudky rozpustí – želatinu vždy rozhodně hlídáme a mícháme. K borůvkám do mixéru přilijeme rozpuštěnou želatinu. Vše promícháme mixérem.

Vyšší plech na pečení dobře vyložíme potravinovou fólií (aby to šlo vyklopit) a co nejvíce uhládíme bez hrbolků. Borůvkovou směs nalijeme do pekáčku na fólii a vyskládáme nahoru piškoty jeden vedle druhého s malými rozestupy. Dáme ztuhnout do lednice na min 2 hodiny (ideálně přes noc).



Borůvkové želé servírujeme nakrájené na kostky a přelité vanilkovým šodó (uvařený řídký pudíng) nebo se šlehačkou. Želatina je obecně prospěšná na vlasy a klouby, doplněná Cardio Well na srdce a cévy je tedy pak doslova zázračným dezertem.

Palačinky s letním ovocem

OBTÍŽNOST RECEPTU střední/ sladké jídlo nebo dezert

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

250 g hladké mouky

500 ml mléka

špetka soli

1 vejce

ovoce na náplň: maliny, borůvky

citrónová kůra

cukr podle chuti

2 balení **pribináčka**

2 vrchovaté KL **Cardio Well**

olej na smažení

citron do zásoby, kdyby došlo ovoce



Připravíme si těsto na palačinky: do vyšší nádoby dáme mouku a přilijeme k ní odměřené množství mléka (ne naopak, aby se nedělaly hrudky) a dobře rozmícháme ruční metlou. Přidáme špetku soli a vejce a opět dobře rozmícháme hladké těsto. Připravíme si ovocné náplně z letních plodů lesa a zahrádky: v jedné misce maliny rozmačkáme vidličkou s cukrem podle chuti a přidáme citrónovou kůru (buď sušené koření nebo jemně nastrohaná z omytého citrónu). V druhé misce pomačkáme borůvky vidličkou jen trochu, aby většina zbyla v celku a trochu šťávy aby se spojila s cukrem. K borůvkám přidáme ještě pribináček, smícháme a případně podle požadované hustoty můžeme doředit trochu mléka. Do obou náplní – malinové i borůvkové – přidáme do každé 1 vrchovatou KL **Cardio Well** a dobře zamícháme.

Pánev na palačinku trochu potřeme olejem před každou další palačinkou (ideálně potíráme silikonovým štětečkem, abychom mohli potřít i horkou pánev mezi každou palačinkou – stačí jemně pomašlovat, aby se těsto nekoupalo v oleji). Na horkou pánev nalijeme naběračkou palačinkové těsto (1 palačinka = 1 plná naběračka) a rozetřeme po celé pánvi buď palačinkovým T-čkem nebo naběračkou až ke krajům. Pokud používáme na roztírání palačinkové T-čko, podaří se nám palačinka tenká, je ovšem vhodné po každém použití odložit T-čko do předem připravené nádoby s vodou a při každém použití z něj vodu lehce oklepat. Palačinku pečeme z obou stran – obrácíme buď nadhozením z pánve nebo dřevěnou obrabečkou. Druhá strana se peče rychleji, takže neodbíhat. Před dalším naléváním palačinky na pánev naběračkou těsto promícháme. Palačinky potíráme připravenými ovocnými náplněmi. Servírujeme buď stočené do ruličky nebo přeložené jako šátek na čtvrtiny.



*Pokud by nám ovocná náplň nevyšla na všechny palačinky, můžeme mít vždy v zásobě citron a zkusit zajímavou a výtečnou anglickou specialitu: palačinku posypat cukrem krupice (samozřejmě můžeme rovnoměrně posypat i **Cardio Well** z cukřenky) a na to vymačkat šťávu z citrónu (množství podle chuti, ale není potřeba citrónem šetřit). Zahoďte předsudky, protože je to dobré a plné vitamínů. Rychlé, levné, zdravé, dobré.*

Mangová mražená dřeň

OBTÍŽNOST RECEPTU snadné a rychlé / jako dezert

Budete potřebovat:

Pro 4 osoby:

- 1 zralé **mango**
- 1 balení **vanilinového cukru**
- 250 ml **bílého jogurtu**
- 1 KL **Cardio Well**



Vybereme si dobře zralé mango (nebo necháme doma při pokojové teplotě dozrát, aby změklo, ale nezhnědlo). Mango oloupeme a do vyšší nádoby okrájíme od pecky.

K mangu přidáme vanilkový cukr a rozmixujeme. Pak přidáme bílý jogurt a **Cardio Well** a znovu dobře rozmixujeme do hladké směsi. Podle chuti dosladíme. Dřeň naplníme do malých plastových kelímků (například od jogurtů nebo do zmrzlinových tvořítek) a dáme do mrazáku zamrazit.



TIP 1: Zmrzlinu vyklopíme tak, že kelímek dáme zespodu na chvíli pod proud tekoucí vody, aby se uvolnily okraje. Pak se vyklopí snadno.

TIP 2: Nezamražená dřeň je vhodná jako ovocná přesnídávka.

Nepečené ořechové cukroví

OBTÍŽNOST RECEPTU snadné a rychlé / vánoční cukroví

Budete potřebovat:

Na 20 ks:

150 g mletých vlašských ořechů

125 g moučkového cukru

1 balení vanilínového cukru nebo cukr z lusku

1 bílek

1 odměrku **Cardio Well**

zdobení (cukrové kuličky, cukrová rýže, mleté pistácie nesolené, čokoládová poleva, sekané mandle apod.)



Do mísy dáme mleté ořechy, moučkový cukr, vanilkový cukr a bílek. Propracujeme ručně. Přidáme **Cardio Well** a znovu propracujeme. Pokud se těsto lepí, přidáváme po lžících další mleté ořechy tak, aby se těsto nelepilo. Těsto dáme na chvíli vychladit do lednice zabalené v potravinové fólii, aby se s ním lépe pracovalo.

Z těsta tvarujeme libovolné tvary – kuličky, šneky, ježky, placičky. Zdobíme je podle svého uvážení různým cukrovým zdobením, polevou nebo sekanými či mletými mandlemi a pistáciemi.



Ozdobené tvary vyskládáme na táč a necháme proschnout – min 4 hodiny. Skladujeme v chladu a můžeme použít jako vánoční cukroví.

CardioWell



Také doporučujeme

Kulinářské
Pivovarské kvasnice

Doplněk stravy

V rozpustných šupinkách.

Kvasnice nutričně obohatí Vaše pokrmy.



Tip: CardioWell doplněk stravy v prášku s vysokým obsahem vlákniny, který můžete použít v mnoha receptech společně s Kulinářskými pivovarskými kvasnicemi. Ovesné Beta-glukany snižují hladinu cholesterolu.

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

Vaše prodejna:



**HADA
PEON**



 **RAPETO**

pangamin®
ČESKÁ KVALITA OD ROKU 1958

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

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

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