

Medzinárodný deň mlieka

Medzinárodný deň mlieka oslavujeme od roku 1957 pod záštitou Mliekárenskej federácie / IDF /. Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek plnohodnotnej ľudskej výživy. Cieľom je ukázať a vyzdvihnúť ich biologicky významný obsah, mimoriadne nutričné vlastnosti a inšpirovať ľudí k tomu, aby mlieko zaradili do každodennej súčasti života.

Výživový prínos

Jedna šálka (250 ml) mlieka s obsahom tuku 2 % obsahuje 285 mg [vápnika](#), čo predstavuje 22 až 29 % [odporúčanej dennej dávky](#) vápnika pre dospelého človeka, 8 [gramov](#) proteínov a množstvo ďalších živín (buď prirodzene, alebo pomocou obohatenia):

- [vitamín D](#) a [vitamín K](#) – nutné pre zdravie kostí
- [jód](#) – minerál nutný pre činnosť štítnej žľazy
- [vitamín B12](#) a [riboflavín](#) – nutné pre srdcovocievne zdravie a energiu
- [biotín](#) a [kyselina pantoténová](#) – B-vitamíny dôležité pre tvorbu energie
- [vitamín A](#) – nevyhnutný pre činnosť imunity
- [draslík](#) a [horčík](#) – pre srdcovocievne zdravie
- [selén](#) – stopový prvok pri prevencii rakoviny
- [tiamín](#) – B-vitamín dôležitý pre činnosť mozgu, hlavne pamäť
- kyselina linolová – prospešná mastná kyselina, ktorá podľa štúdií ničí bunky ľudskej rakoviny kože, rakoviny konečníka a prs.
- kyselina orotová - vďaka svojmu prirodzenému pôvodu považovaná za fyziologický nosič dôležitých minerálov (vápnik, draslík, sodík, horčík...) a kovov (železo, meď, mangán, zinok...).

Vo všetkých základných a materských školách v Prešove je v týždni od 15.5. do 19.5.2023 jednotný jedálny lístok, v ktorom sú častejšie ako inokedy zaradené jedlá z mlieka a mliečnych výrobkov.

Na ZŠ Važecká je 16. máj venovaný mlieku s bohatým kultúrnym programom. Pozvaní hostia budú môcť ochutnať prevažne mliečne jedlá prichystané šikovnými kuchárkami zo všetkých školských jedální v Prešove.

Naše pani kuchárky pripravujú moravské koláče s tvarohom a nátierku tofu syrovú s vajcom a zeleninou.

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme, kvások, vajcia, soľ, olej a zvyšné mlieko. Spracujeme vláčne cesto, ktoré dobre vypracujeme a dáme kysnúť. Vykysnuté cesto rozvaľkáme, povykrajujeme kolieska, poukladáme na vymastený plech, roztláčime, v strede urobíme jamku, do ktorej dáme tvaroh vymiešaný s cukrom a žĺtkom a posypeme posýpkou ktorú pripravíme z masla, múky a kryštálového cukru. Koláče potrieme rozšľahaným vajcom, necháme vykysnúť a pečieme v mierne vyhriatej rúre.

Maslo vymiešame s mliekom. Uvaríme vajcia natvrdo a očistíme mrkvu. Takto pripravené vajcia, mrkvu a tofu syr nastrúhame a vyšľaháme s pripraveným maslom. Dochutíme soľou.