

Medzinárodný deň mlieka

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

Výživový prínos

Jedná 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 g 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 srdcovo-cievne zdravie a energiu
- biotín a kyselina pantotenová - B-vitamíny dôležité pre tvorbu energie
- vitamín A - nevyhnutný pre činnosť imunity
- draslík a horčík - pre srdcovo-cievne 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.../

Deň mlieka na školách

Vo všetkých základných a materských školách v Prešove je v týždni od 13. do 17. mája jednotný jedálny lístok, v ktorom sú častejšie ako inokedy zaradené jedlá z mlieka a mliečnych výrobkov.

Na ZŠ Lesnícka 1, je 16. máj venovaný mlieku s bohatým kultúrnym programom. Pozvaní hostia budú mať možnosť ochutnať prevažne mliečne jedlá prichystané a naaranžované šikovnými kuchárkami zo školských jedální v Prešove.

Pani kuchárky v našej kuchyni pripraví avokádovú nátierku a bryndzovníky.

Nátierka : Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný tvaroh, očistené, najemno postrúhané mäkké avokádo, očistenú, nadrobno postrúhanú cibuľu a kečup. Dochutíme soľou a dobre vyšľaháme.

Bryndzovníky: Z polohrubej múky, droždia, mlieka, vajička, masla a nastrúhaných v šupke uvarených zemiakov vymiesime cesto, ktoré necháme podkysnúť. Cesto rozvalkáme, potrieme plnkou, na ktorú zmiešame bryndzu, kyslú smotanu, uvarené postrúhané zemiaky, pažitku a zvinieme do rolády. Roládu nakrájame na menšie trojuholníky, potrieme vajičkom, posypeme rascou a upečieme.