

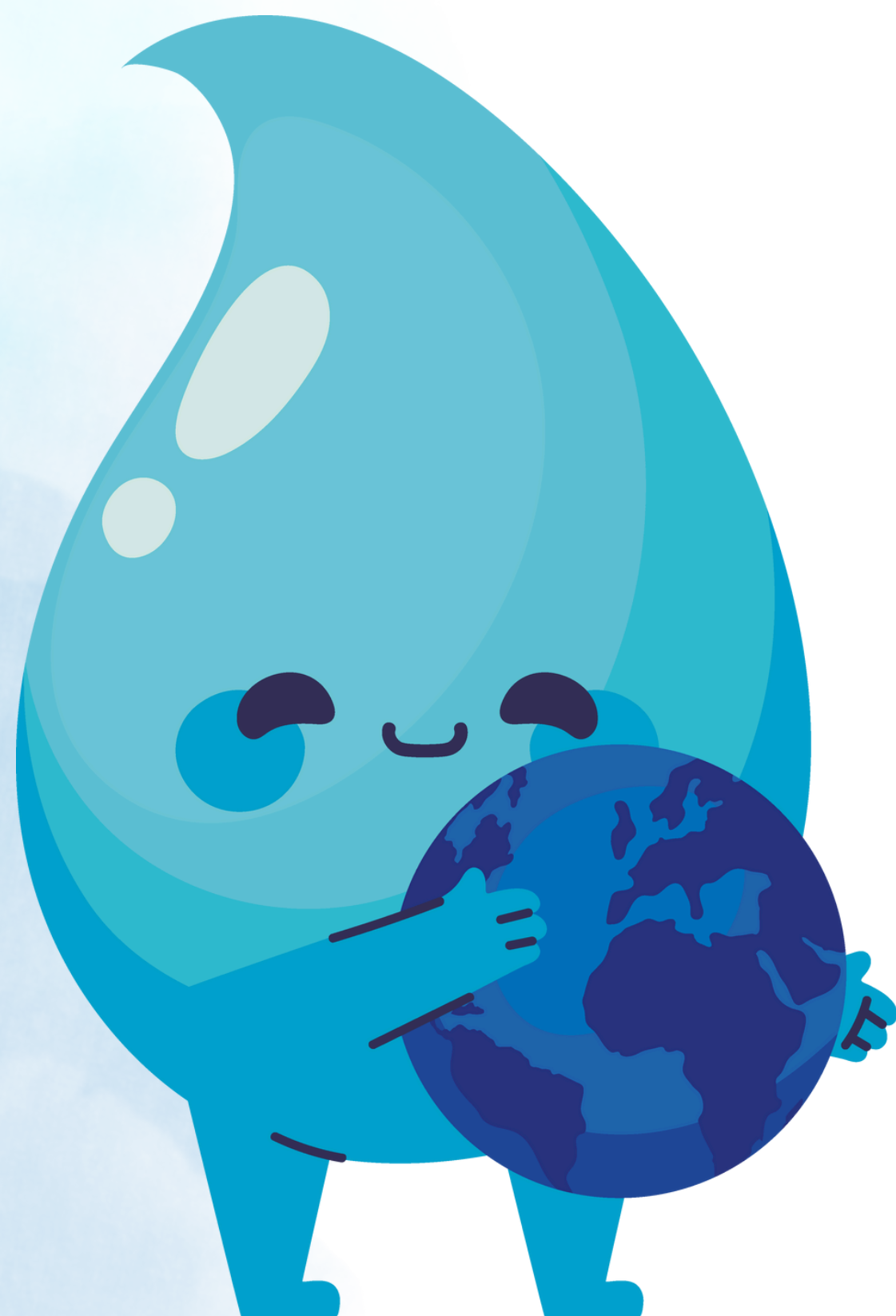
22. MAREC

SVETOVÝ DEŇ VODY

LIMONÁDOVÝ DEŇ

Voda - základ života, toto slovné spojenie už deti určite počuli. Nikdy však nie je zlé ho opäť pripomenúť. Prieskumy ukazujú, že pitný režim veľkého množstva detí pozostáva zo sladených a sýtených nápojov, ktoré obsahujú obrovské množstvo cukru. Dobre pritom vieme, že základ by mala tvoriť čistá voda z vodovodu a to nielen u detí ale aj u dospelých. Ideálne minimálne 2 litre denne, v závislosti od váhy a veku.

Deťom čistá voda nechutí? Pripravte si zdravé ovocné limonády! Máme pre vás niekoľko receptov a tešíme sa na tie vaše.



CITRONÁDA

Čistá voda ihneď nadobudne príjemnú kyselkavú chuť, ak do nej pridáme citrónovú šťavu alebo niekoľko plátkov citrónu.

Citrón je skvelým pomocníkom pri ochrane imunity tela. Je silným antioxidantom a posilňuje obranyschopnosť tela proti rôznym infekčným ochoreniam. Obsahuje veľké množstvo vitamínu C.

Šťava z citrónu obsahuje kyselinu citrónovú, ktorá jej dodáva typickú kyslosť. V kombinácii s čistou vodou však vytvára osviežujúcu chuť.

Do čistej vody postupne pridávajte šťavu odšťavenú z jedného citróna a ochutnávajte. Kedy sa vám začne kriviť úsmev? :D



MÄTOVÁ LIMONÁDA

Mäta prieporná je krásne voňavá bylinka, ktorá má bohaté využitie v kuchyni, domácnosti aj v medicíne. Okrem toho, že obsahuje množstvo vitamínov, má antibakteriálne vlastnosti. V ústnej dutine dokáže zabíjať baktérie spôsobujúce zápach z úst a spríjemní tak dych.

Obsahuje veľké množstvo mentolu vďaka čomu dokáže aj spriechodniť dýchacie cesty pri nachladnutí. Môže pomáhať aj pri bolestiach hlavy.

V pohári skúste rozdrviť niekoľko lístkov mäty, aby sa uvoľnila prenikavá vôňa a chuť. Pridajte nakrájané plátky citróna. Mätu aj citrón pred prípravou poriadne umyte.

Zalejte zmes čistou vodou a v prípade potreby dosladte medom. Med je výborná a zdravá náhrada cukru.



MELONÁDA

Kto by nemal rád svieži červený melón? Z obľúbeného letného ovocia sa dá vytvoriť aj veľmi chutná limonáda, teda melonáda.

Melón tvorí až viac ako 90% vody, je príjemne sladký a osviežujúci. Keď ho nakrájate na menšie kúsky a vložíte do mixéra, vznikne červená drť. Môžete sa s tým popasovať aj ručne.

Melónovú drť zriedte s vodou a jedným odšťaveným pomarančom. Pomaranč dodá kyslosť, ale ak vám bude málo, pridať môžete aj plátok citrónu. Opäť ho nezabudnite poriadne umyť.

Takáto vychladená melonáda je príjemne sladká aj bez pridaného cukru alebo iných sladidiel.



ZÁZVOROVÁ LIMONÁDA

Ďumbier lekársky – tak znie slovenský názov koreňovej zeleniny, ktorú typicky poznáme pod názvom **zázvor**.

Zázvor je superpotravina, ktorá obsahuje obrovské množstvo antioxidantov a je skvelý na obranu našej imunity. Nie každému chutí, keďže má typickú pálivú chuť. S medom a citrónom je však skvelý, ako čaj aj ako limonáda.

Malý kúsok zázvoru ošúpeme, najemno nastrúhame a zalejeme vodou. Pridáme šťavu z polovice citróna a necháme lúhovať v chladničke minimálne 30 minút. Potom do limonády pridáme med alebo čakankový sirup a plátok citróna.

Výborná zdravá limonáda je na svete!



LIMONÁDA Z LESNÉHO OVOCIA

Skvelou náhradou čerstvého ovocia v zime je mrazené ovocie. Proces mrazenia udržiava v ovocí a zelenine dostatok živín a vitamínov.

Ideálna na prípravu chutnej limonády je zmes mrazeného **lesného ovocia**. Stačí ju vytiahnuť z mrazničky, nechať trochu povoliť, nasypať do pohára a jemne popučiť. Môžete pridať taktiež šťavu z citróna, plátok citróna a na ozdobenie lístky mäty. Vznikne krásny, červený a najmä chutný nápoj.

Posledným tipom je **smoothie** – zdravý ovocný koktejl, ktorý vytvoríte rozmixovaním rôznych druhov ovocia s vodou, mliekom, jogurtom, orieškami alebo semienkami.



VÁŠ RECEPT NA LIMONÁDU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

obrázok

