

Recept

na domácí makové osvěžení - nápoj plný vápníku



Makové „ne-mléko“ je velice oblíbené, je příjemně krémové, chuť je typicky česká a barva krásně bílá. Příprava samotného nápoje přitom není nijak obtížná. Samotný makový nápoj, nejlépe čerstvý, se doporučuje pít při překyselení organismu a při osteoporóze. Je to významný zdroj vápníku. Samotné bude chutnat těm, kdo od něj nečekají klasické mléko. Jeho použití je ale bohaté. Výborně se hodí do smoothie, pudinků nebo do ledové kávy.

Makovo-banánové smoothie

Recepty na smoothie se už v našich domácnostech zabydly na stálo. Proto byste neměli vynechat ani tento, který je vhodný i pro vegany. Vyzkoušejte smoothie z makového rostlinného nápoje, které si můžete připravit doma.

👤 4 osoby ⌚ 30 minut

- 100 g máku
- 1 l vody
- 30 g mandlí
- skořice na špičku nože
- 1 vanilkový cukr
- 4 banány

První krokem při přípravě makovo-banánového smoothie je příprava rostlinného nápoje. Celý mák vložte do mixéru, zalijte litrem vody a mixujte, klidně v několika „vlnách“, dokud není tekutina bílá jako mléko. V tento moment tekutinu přelijte přes cedník vyložený tkaninou. Hotový rostlinný nápoj vraťte zpět do mixéru, přidejte skořici, cukr, banány, mandle a vše rozmixujte do jemné konzistence smoothie. Hotové ihned podávejte.



TIP!

Pokud vás čas netlačí, nechte namočený mák stát ve vodě 2-3 hodiny a až poté mixujte. Pro rostlinný nápoj si pamatujte jedno jednoduché pravidlo. Na 100 g surovin potřebujete 1 litr vody. Záleží však, jak krémové konzistence chcete dosáhnout.

Více o máku na www.nasmodrymak.cz a ceskymodrymak.cz

Projekt „Náš modrý mák“ je spolufinancován z prostředků Ministerstva zemědělství ČR a za spolupráce spolku Český modrý mák a Agrární komory ČR.

7 MÝTŮ O MÁKU



náš modrý mák

Když se řekne mák, vybaví se vám nejspíše malá modrá semínka a červený květ. Historie máku je dlouhá a její kořeny se proplétají celou naší civilizací. Patří mezi potraviny s nejvyváženějším obsahem nutričně významných látek a přitom je opředen tolika mýty. Radíte se k těm, co je šíří nebo znáte pravdu?

1 - Makový odvar se dává dětem, aby se uklidnily.

- ✓ Všeobecně rozšířená nepravda. Potravinářský mák takové účinky nemá. Vývar ze semen máku bude jen příjemně makově vonět. Pokud byste však chtěli pít odvar z makovic, připravte se na hořkou a trpkou vodu, která spíš rozdráždí žaludek. Pro děti je takovýto nápoj zcela nevhodný.

2 - Po makové buchtě se dobře spí.

- ✓ Také mýtus. Mák má plno zdravotních a výživových benefitů, je to česká superpotravina. Zklidňující účinky nemá. To platí i pro makový rostlinný nápoj, makové výrobky či jídla z něj připravená – pokud ovšem mluvíme o máku z České republiky.

3 - Nejvíce železa má špenát.

- ✓ Mýtus o tom, že špenát je obrovskou zásobárnou železa, je už velmi starý. Věděli jste ale, že mák obsahuje 3x více železa na 100 g máku, než špenát? Navíc jeho přijatelnost je mnohem vyšší jak u špenátu.

4 - Po máku se bíbne.

- ✓ Ne. Po našem máku se neblbne.

5 - Mák kvete krásně červeně.

- ✓ Jarní odrůdy současného sortimentu českého modrého máku kvetou bíle, u základů okvěti mají fialovou skvrnu. Pouze ozimé odrůdy kvetou fialově. Všem známý drobný červený květ má vlčí mák, jedná se o zcela jiný druh, který je sice krásný na pohled, ale je to plevel a pěstitelům dělá v poli neplechu.

6 - Semínka máku obsahují vysoké množství alkaloidů.

- ✓ Česká republika je jedinou zemí, kde se pěstují výhradně potravinářské odrůdy máku. V Evropě už to jednoznačné není, pěstují se i průmyslové odrůdy s vysokým obsahem alkaloidů. Nejznámější z nich je morfin, využívá se pro výrobu léků. Nejvíce alkaloidů se nachází v makovici a části stonku pod ní, tento produkt nazýváme makovinou. Samotná maková semínka opiové alkaloidy uvnitř neobsahují. Dochází jen ke kontaminaci povrchu semen při sklizni, čištění a další manipulaci.

7 - Česká republika je známá díky pivu a chmelu.

- ✓ Ano, obě české komodity mají ve světě výborné jméno. Z hlediska zahraničního obchodu je ale mák až 2x významnější než chmel. Mák je naše modré zlato.

Semena máku jsou doslova nutričním koncentrátem. Proto ho využíváme jako pochutinu, není přílohou pokrmů, ale spíše kvalitním kořením jídel. V našem jídelníčku dokáže nahradit maso. Mletý mák má široké využití i v pekárenských výrobcích.

Ve světě se Český modrý mák vysoce cení i díky své vůni, chuti, jednotné modré barvě a mizivému obsahu návykových alkaloidů.

Výživové hodnoty makového semene

kcal

Energetická hodnota

2241 kJ = 536kcal / 100 g makových semen



Kvalitní olej

(3/4 esenciálních
mastných kyselin)



Nízký obsah sacharidů - 3%



Antioxidanty

(polyfenolické látky) - antimutagenní, antibakteriální, antivirový, protizánětlivý účinek a vliv v prevenci mnohým onemocněním



Obsahuje mnohé vitamíny

(vit. E, v menší míře vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6)



Fytosteroly

(pozitivní vliv na snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění - snížení LDL-cholesterolu)

MÁK
superpotravina,
která nás provází
od pradávna

V čem makové semeno vyniká

75 % oleje připadá na esenciální mastné kyseliny (chrání před rozvojem kardiovaskulárních onemocnění)

Ca

Obsah **vápníku** je **12x** vyšší než u mléka

Fe

Obsah **železa** je **3x** vyšší než u špenátu

K

Obsah **draslíku** je **2,5x** vyšší než u banánu

Mg

Obsah **hořčíku** je **2x** vyšší než ve vlašském ořechu

P

Obsah **fosforu** ve 100 g máku odpovídá doporučené **denní dávce**

Zn

Obsah **zinku** je vyšší než v zinkových semínkách tykve olejné a **3x** vyšší než ve vlašském ořechu, mandlích...

Spotřeba máku je však velmi nízká, zhruba 1 g denně na obyvatele ČR.

Množství máku v našich pokrmech

Pokrm	Množství máku ve výrobku/porci	Roční spotřeba máku přepočtená na výrobek *)
Nudle s mákem	30 g / porci	13 porcí
Makový nápoj	100 g / 1 l vody	4 litry nápoje
Domácí české buchty	100-200 g / 500 g mouky (= cca 30 buchet)	80-120 buchet
Kynutý makový koláč s drobenkou	200 g / 500 g mouky	2 velké koláče
Makový závin z obchodu	max. 80 g / 400 g závin	5 závinů
Běžný rohlík sypaný mákem	Až 1 % máku (40 g rohlík)	Více jak 1000 rohlíků