



## Škvařte škvarky jako Denisa



Pekáč vložte do středně vyhřáté trouby a čas od času kostky promíchejte, aby se nechytaly dna a rovnoměrně poušřely tuk.

Sádlo, které chcete používat i na sladké pečení, nesolte. Jinak už poté můžete přidat sůl a kmín podle chuti.

Škvarky jsou hotové, když dozlatova opeřené plavou v rozpuštěném sádle, které slijte přes cedník do hrnce.

Ještě teplé škvarky si už můžete dát pěkně s chlebem, část vložte do čajových hrnků, zalijte sádlem a nechte ztuhnout. Až půjdete třeba na návštěvu k přátelům, můžete je vzít s sebou jako jedlé dárky. A samozřejmě sádlo i škvarky skladujte v lednici nebo v mrazáku.

### **Škvarková pomazánka, skvělá na chleba i topinky**

Pochoutku zvanou škvarky nenechte zmizet ze světa už jen proto, že ze semletých vyrobíte skvělou pomazánku. Pro děti ve vývinu, sportovce a aktivně se pohybující lidi jsou skvělou možností, jak si pochutnat, vydatně se zasytit a doplnit energii. A co teprve škvarková pomazánka na topince bohatě potřené česnekem.

V případě škvarkové pomazánky si raději rovnou do lednice připravte větší zásobu, protože druhý a třetí den je pomazánka pěkně uleželá a ještě lepší. její příprava vám přitom zabere pouhých 10 minut.

**Potřebné ingredience:** 250 g škvarků, 1 vejce uvařené natvrdo, 1 jarní cibulka, 1 lžíce hořčice, sůl a kmín, 8 krajíčků chleba, 4 nakládané okurky.

Na masovém strojku škvarky umelte, vejce oloupejte a spolu s cibulkou nasekejte nadrobno a přidejte ke škvarkům. Vmíchejte hořčici, kmín a soli podle chuti. Zlehka promíchejte a podávejte s čerstvým chlebem a plátky nakládané okurky.

### **Bramborové placičky se škvarky**

Na přípravu budete potřebovat 10 minut, za další čtvrthodinku až 20 minut máte i upečeno. Kolečka z vykynutého těsta vykrajujte na válu po vzoru našich babiček, tedy hrnkem nebo skleničkou.

**Potřebné ingredience:** 100 ml vlažného mléka, 1 kostka cukru, 30 g droždí, 250 g strouhaných vařených brambor, sůl, 300 g polohrubé mouky, 250 g nadrobno pokrájených škvarků, 1 vejce, rozpuštěné sádlo na potření a vymazání.

Do mléka s cukrem rozdrobte droždí a nechte vykynout kvásek. Nastrouhané vařené brambory osolte, posypte moukou, přidejte škvarky, vejce a kvásek a vypracujte těsto. Těsto vyválejte na pomoučeném vále na plát silný asi 1 cm, nechte 20 minut kynout a vykrajujte z něj kolečka. Ta rozložte na vymazaný plech, potřete sádlem a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova.

*Tento návod a další tipy pro spokojený život na venkově najdete v únorovém čísle časopisu Krásný venkov.*

Autoři: Hobby.cz , Denisa Bartošová pro Krásný venkov

<https://tojenapad.dobrenoviny.sk/vyhody-slani-y-pro-zdravie/>

23. 11. 2017

**Pro všechny, kteří si odpírají křupavé škvarky kvůli zdraví: Takto připravíte ty nejlepší pod sluncem a budete se pořádně divit, co to udělá s vaším tělem!**



**Naši prarodiče konzumovali mnohem více vepřové slaniny jako my** a přitom jejich netrápilo množství z nemocí a zdravotních problémů, které trápí dnešních lidí. Tento vepřový tuk totiž sám o sobě není vůbec zdraví škodlivý, právě naopak. Samozřejmě, je třeba konzumovat ho ve zdravé míře, ale možná budete sami překvapeni, jaké výhody pro vás bude tato mastná pochoutka mít.

Jaké jsou výhody slaniny pro vaše zdraví (toto klidně ukažte manželce, když vás bude přemlouvat na zdravou stravu:



- posiluje imunitní systém
- obsahuje Omega 6 mastné kyseliny, které chrání srdce a pomáhají snižovat škodlivý cholesterol
- obsahuje cennou kyselinu arachidonovou
- optimální množství slaniny posiluje stěny a elascitii cév, regulují krevní tlak a pozitivně ovlivňují jemné svalstvo
- konzumovat by ji měli zejména kuřáci, obsahuje totiž selen, který zabraňuje oxidaci a snižuje negativní účinky kouření na naše tělo
- obsahuje vitaminy skupiny B, zejména vitamin B3
- balzám na kocovinu - slanina absorbuje nabytek alkoholu v těle a rychle sníží jeho hladinu
- v slanině se nachází také kyselina hyaluronová, která se osvědčila v boji proti vráskám.
- jestliže slaninu konzumujete s mírou (doporučená dávka je přibližně 30 gramů), nemusíte se obávat přibírání, právě naopak, na metabolismus má velmi pozitivní vliv



### Nemusíte chovat vlastní prasátko, ale kupujete takovou

Pokud kupujete syrovou slaninu u řezníka, kupujte ji i s kůží. Z ní totiž uděláte výbornou huspeninu. Ta je skvělá i na vazy, chrupavky a kosti. Ze zbytku si můžete vyrobit výborné domácí škvarky a domácí masť, která je například na takové smažení pokrmů mnohem lepší než rostlinné tuky.

### Tajemství nejlepších škvarků pod sluncem

Asi **200 g vepřového sádla** bez kůže nakrájíme na kostičky a přendáme na plamen. Za stálého míchání opékáme na plameni, můžeme vidět jak se postupně vytápí voňavé vepřové sádlo.

Teď necháme na plameni vařit, dokud nevidíme první obrysy škvarků . Trvá to delší dobu, proto to chce trochu trpělivosti, ale motivací vám bude krásná vůně.

Když už vidíme v tekutině jasně škvarky, naběračkou odebereme masť - pečlivě si ji uchováme a používáme v domácnosti. Nyní, když jsou škvarky krásné hnědavé, opatrně přidáme do směsi pár lžic mléka. Přidáváme pomalu, mléko slouží k tomu, aby směs nekypěla a také budou díky němu škvarky lépe, jemnější. Lehce osolíme a nyní už jen scedíme, sádlo odložíme a škvarky si naložíme na chlebiček.

*Přejeme vám dobrou chuť! :-)*

# SÁDLO VEPŘOVÉ

ničím nenahradíš

Kdy naposledy jste si namazali chleba sádlem? Klidně to udělejte, sádlo je lék našich babiček a určitě si nezaslouží, abychom na něj zanevřeli! Má totiž spoustu dobrých vlastností! Až budete péct koláč, použijte sádlo místo rostlinného tuku. Kůrčička bude krásnější a křupavější! Že je sádlo "fuj" a dostaneme po něm infarkt? Nesmysl! Vědci už došli k závěru, že ti, kteří nahradili sádlo margarínem, nemají žádnou záruku, že zemřou později než ti, kteří si čas od času sádlo dopřejí. Proč tedy používat "náhražky", když i naše babičky dobře věděly, co je zdravé?



Vepřové sádlo obsahuje nasycené mastné kyseliny, nenasycené mastné a také kyselinu olejovou. Ta funguje jako pomocník při "odbourávání" vlivu mastných kyselin, čímž dochází ke snížení cholesterolu. Oproti máslu obsahuje jen 1/3 cholesterolu, takže z hlediska vzniku infarktu je na tom sádlo stokrát lépe než kravské máslo.

Sádlo je všestranné, dokonce i lék. Nasycené tuky, ačkoliv se o nich tak nepěkně mluví, jsou velmi důležité pro zdravé kosti a mimo to posilují imunitu! Má sice málo bílkovin, nulové množství sacharidů, ale nějaký ten vitamin má, především "E", který patří k elixírům mládí.

Pokud se nechystáte sníst celou vaničku sádla, pak si směle můžete čas od času sádlo dopřát! Ovšem raději v rámci snídaně nebo oběda, sádlo není vhodné konzumovat před fyzickou aktivitou nebo po ní (prodlužuje se doba trávení).

Kulináři jej od nepaměti využívají při smažení, protože je tepelně stabilní a maso se na něm nepřepaluje. Kromě toho při smažení na sádle nevznikají karcinogenní látky, takže z hlediska zdraví je sádlo bez diskusí lepší, než rostlinné oleje! A chuťově dalece převyšuje margarín!

Pro každodenní péči o pleť se vyplatí Vepřové sádlo, neobsahuje žádné chemické látky, není parfemované, takže nedráždí ani citlivější pokožku.

Sádlo je mastné, takže je ideální v případě ekzematické a suché pokožky. Zjemní ji, promastí a regeneruje.

