

#LETNÍ RECEPTY S MEDEM MĀNUKA MGO™



**ZAHÁJTE SVOU
KULINÁŘSKOU CESTU**



Palačinky s borůvkami a Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

2 zralé banány
4 vejce
125 g pohankové mouky
lžička mleté skořice
2 lžičky prášku do pečiva
borůvky na ozdobu
3 lžíce Medu Mānuka
MGO™ 100+

PŘÍPRAVA

1. V misce důkladně rozmačkejte dva banány. Můžete použít i mixér.
2. Přidejte vejce a vše důkladně promíchejte.
3. Přidejte pohankovou mouku, skořici a prášek do pečiva, znovu promíchejte, dokud nevznikne hladké těsto.
4. Na pánvi rozehejte lžíci oleje a smažte kulaté palačinky.
5. Po 1–2 minutách, když palačinky přestanou lepit, otočte je a smažte ještě 1–2 minuty z druhé strany.
6. Palačinky servírujte na talíř, ozdobte borůvkami a přelijte Medem Mānuka MGO™ 100+.



Jak konzumovat med Mānuka?

Med Mānuka můžete konzumovat různými způsoby. Abyste si plně vychutnali jeho chuť, mnoho lidí si jej jednoduše **bere na lžičku**. U medu s vyšším obsahem MGO se doporučuje konzumovat 2–3 lžičky ráno na lačno nebo 1 lžičku 2–3krát denně před jídlem. Med Mānuka s nižším obsahem, např. MGO™ 100+, je skvělý jako **přídavek do jídla, čajů, jogurtů, smoothie nebo do müsli**.



5 minut



5 minut



snadné



4 porce

Quiche s kozím sýrem, hruškou a Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

250 g špaldové mouky
125 g másla
5 vajec
špetka soli
200 ml smetany
1 lžička hořčice
sůl, pepř
2 šalotky
hruška
role kozího sýra (200 g)
3 snítky tymiánu
3 snítky rozmarýnu
hrst vlašských ořechů
1 lžíce olivového oleje
1 lžíce Medu Mānuka
MGO™ 100+

PŘÍPRAVA

1. Mouku promíchejte se studeným máslem nakrájeným na kostky, špetkou soli a vejcem. Uhněťte kouli, zabalte do fólie a dejte do lednice na cca 1 hodinu.
2. Těsto rozválejte a vložte do rozehřáté trouby na 180 °C na 15 minut.
3. Na oleji osmažte šalotku do zlatova. Vyjměte a nechte okapat na papírovém ubrousku.
4. Na těsto rozložte šalotku a nakrájenou hrušku. Přidejte plátky kozího sýra a tymián.
5. Smetanu smíchejte s vejci, ochutťte solí a pepřem. Směsí zalijte těsto.
6. Pečte 30 minut při 180 °C, až kozí sýr zezlátne.



Jak skladovat med Mānuka?

Med Mānuka by měl být skladován na chladném a suchém místě, mimo přímé sluneční záření. Ideální je umístit jej do tmavé skříňky. Aby byla zachována jeho kvalita, neměli byste do sklenice vkládat použitou lžičku, protože to může do medu zavést bakterie nebo jiné nečistoty.



15 minut



60 minut



střední



4 porce

Filet z tresky s bramborovým salátem a Medem Mānuka MGO™

Složení

2 filety z tresky
500 g malých brambor
Polovina zralého avokáda
Polovina okurky
Polovina svazku pažitky
3 lžíce olivového oleje
1/4 červené chilli papričky
Lžička kurkumy
Bio limetka
2 lžičky Medu Mānuka
MGO™ 100+
Sůl, pepř
Lžička hořčice
2 lžíce jablečného octa
80 ml zeleninového vývaru

PŘÍPRAVA

1. Filety z tresky omyjte a osušte papírovou utěrkou. Položte je do misky.
2. Kůru z limetky spařte vařící vodou a vymačkejte šťávu. Šťávu smíchejte s lžící olivového oleje, pokrájenou chilli papričkou, kurkumou, lžičkou Medu Mānuka MGO™ 100+, solí a pepřem. Marinádou po třete filety a nechte marinovat 30 minut.
3. Brambory omyjte a vařte se slupkou 20 minut. Po uvaření scedte, nechte vychladnout, a poté nakrájejte na silnější plátky.
4. Do teplého vývaru přidejte olivový olej, jablečný ocet a hořčici. Osolte, opepřete a přidejte lžičku Medu Mānuka MGO™ 100+. Tímto dresinkem přelijte brambory a nechte stát dalších 30 minut.
5. Filety z tresky vyjměte z marinády a smažte na olivovém oleji z každé strany asi 7 minut.
6. Oloupejte okurku a avokádo a nakrájejte je na malé kostičky. Nakrájejte pažitku a vše promíchejte s bramborami.
7. Na talíř naaranžujte rybu a bramborový salát.



Co znamená „+“ u MGO™?
Proč se obsah MGO™ liší
od toho uvedeného na
sklenici?

Znak „+“ označuje minimální obsah MGO™, například u medu označeného jako 400+ je obsah MGO™ alespoň 400 mg/kg. Med Mānuka s časem „dozrává“ a pravidelné testy ukazují, že skutečný obsah MGO™ v medech Mānuka Health může narůstat. To znamená, že med MGO™ 400+ může obsahovat **až 777 mg/kg MGO™** a med MGO™ 550+ až **954 mg/kg**.



15 minut



60 minut



střední



2 porce



Salát s ananasem, plísňovým sýrem a Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

200 g míchaných salátů
2 plátky čerstvého ananasu
70 g plísňového sýra
hrst loupaných pistácií
100 g fazolových klíčků
mungo
šťáva z půlky citronu
1 lžice olivového oleje
2 lžičky Medu Mānuka
MGO™ 100+
sůl, pepř

PŘÍPRAVA

1. Ananas nakrájejte na kostky. Na pánvi rozehejte 1 lžici olivového oleje a orestujte ananas dozlatova. Poté ho odstavte a nechte vychladnout. Mezitím připravte salát a vložte ho do mísy.
2. Vytvořte dresink smícháním citronové šťávy, 1 lžice olivového oleje, 2 lžiček Medu Mānuka MGO™ 100+, soli a pepře. Dobře promíchejte.
3. Salát položte na talíř. Přidejte plátky sýra, ananas a fazolové klíčky. Na závěr posypte pistáciemi a vše přelijte připraveným dresinkem.



Čím se liší medy Mānuka a který si vybrat?

Medy Mānuka se liší podle obsahu MGO™ (methylglyoxal): 100+, 250+, 400+ a 550+. Nižší koncentrace jsou ideální pro použití v kuchyni, zatímco vyšší koncentrace MGO™ (400+ a 550+), které jsou nejoblíbenější, se doporučují konzumovat přímo lžičkou.



5 minut



15 minut



střední



2 porce

Salát ze špenátu, červené řepy a fety s citronem a Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

4 vařené červené řepy
100 g špenátových listů
200 g sýru feta
kopr dle chuti
1 bio citron
8 lžic malinového octa
4 lžice olivového oleje
2 lžice Medu Mānuka MGO™ 100+
sůl, pepř dle chuti

PŘÍPRAVA

1. Ocet, olivový olej a Med Mānuka MGO™ 100+ dobře promíchejte pomocí metličky, aby vznikla hladká a jemná dresinková směs. Citron spařte vroucí vodou, nastrouhejte kůru a přidejte ji do dresinku. Osolte a opepřete podle chuti.
2. Špenát omyjte a osušte. Červenou řepu nakrájejte na tenké plátky a smíchejte s špenátem. Sýr feta rozdrobte na menší kousky a přidejte do salátu. Nakonec salát přelijte dresinkem a lehce promíchejte.



Existují kontraindikace pro používání medu Mānuka? Ano.

Med obsahuje malé množství květového pylu, který může vyvolat **alergické reakce**. Med, bez ohledu na druh, **by neměl být podáván dětem mladším než 12 měsíců**. **Lidé s cukrovkou** by měli být při konzumaci medu opatrní. Pokud máte jakékoli pochybnosti o bezpečnosti konzumace medu Mānuka, poraďte se s lékařem.



10 minut



5 minut



snadné



2 porce

Banánová pěna s borůvkami a Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

4 banány
400 g mražených borůvek
400 ml ovesného mléka
4 lžičky Medu Mānuka
MGO™ 100+
2 lžice chia semínek
sladké ovoce na ozdobu
4 lžice nasekaných mandlí
2 lžice slunečnicových
semínek

PŘÍPRAVA

1. Banány, mražené borůvky, mléko a Med Mānuka MGO™ 100+ rozmixujte do hladka. Pěnu přelijte do mističek.
2. Pěnu posypte čerstvým ovocem, nasekanými mandlemi a semínky. Přidejte hrubě nasekané mandle a slunečnicová semínka. Tento dezert je ideální jako lehká svačina v kteroukoli denní dobu.



5 minut



5 minut



snadné



4 porce



Jaký je rozdíl mezi medem Mānuka a tradičním medem?

Med Mānuka obsahuje mimořádně vysoké koncentrace methylglyoxalu (zkráceně MGO™), které ho odlišují od ostatních medů. Abychom získali množství MGO™, které se nachází v jedné lžičce Medu Mānuka MGO™ 400+, museli bychom sníst přibližně **50 lžiček** tradičního medu.



Malinovo-mangová zmrzlina s Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

100 g mražených malin
100 g mraženého manga
½ lžičky rozpuštěného másla
½ lžičky Medu Mānuka
MGO™ 100+
1 čerstvé mango
lístky máty na ozdobu

PŘÍPRAVA

1. Maliny, mango, rozpuštěné máslo a Med Mānuka MGO™ 100+ smíchejte. Celou směs přelijte do ploché nádoby a dejte zmrazit na 2 hodiny.
2. Následně čerstvé mango nakrájejte na malé kostky a vložte do skleniček. Zmrzlinu vyjměte z mrazáku a formujte kuličky. Pokud si přejete, můžete do mangové směsi přidat i mátové lístky na ozdobu.



Jak zjistit, zda je med Mānuka originální? Věnujte pozornost následujícím faktorům:

Certifikát MGO™ – originální med Mānuka má certifikát, který potvrzuje obsah methylglyoxalu (MGO™).

RMP ID (Risk Management Programme) – označuje, že skladování medu v sudech, míchání a balení se provádí výhradně na území Nového Zélandu.

Uzávěr Lift'n'Peel™ zaručuje, že produkt nebyl otevírán ani poškozován.

Znak kvality New Zealand FernMark potvrzuje původ produktu z Nového Zélandu a je symbolem kvality.

Znak Oritain (otisk prstu) – znamená, že původ a autentičnost medu byly nezávisle ověřeny pomocí speciální technologie „fingerprinting“.



2 minuty



5 minut



snadné



1 porce



Smoothie s jahodami a Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

1 sklenice čerstvých jahod
(cca 150 g)
1 banán
1/2 sklenice borůvek
1/2 sklenice ovesných vloček
1 sklenice rostlinného mléka
(např. mandlového, kokosového)
1 lžíce Medu Mānuka
MGO™ 100+

PŘÍPRAVA

1. Jahody umyjte a oloupejte, dejte je do mixéru spolu s pokrájeným banánem, borůvkami, ovesnými vločkami a rostlinným mlékem. Přidejte lžíci Medu Mānuka MGO™ 100+. Mixujte na nejvyšších otáčkách.
2. Smoothie nalijte do sklenice a podle potřeby oslaďte.



Proč jsou nádoby s medem Mānuka plastové?
Jsou bezpečné?

Plastové obaly jsou méně náchylné k poškození. Jsou také lehčí, což vede k nižším nákladům na dopravu a menšímu dopadu na životní prostředí. Plastové sklenice jsou bezpečnější, zejména v domácnostech s dětmi, protože se nerozbijí na ostré kusy. Moderní obaly jsou odolné vůči účinkům látek obsažených v produktu, jako jsou kyseliny či enzymy.



10 minut



20 minut



snadné



2 porce



Jahodové smoothie s jedlými květy a Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

75 g jahod
10 g mandlového másla
1 lžička Medu Mānuka
MGO™ 100+
150 ml mandlového mléka
jedlé květy na dekoraci

PŘÍPRAVA

1. Jahody, mandlové máslo, Med Mānuka MGO™ 100+ a mandlové mléko vložte do mixéru a mixujte.
2. Smoothie přelijte do sklenice a ozdobte plátky jahod a jedlými květy.



1 minuta



5 minut



snadné



1 porce



Proč je med Mānuka tak drahý?

Ceny medu Mānuka závisí na koncentraci methylglyoxalu (MGO™). Čím více MGO™, tím je med dražší. Keř Mānuka se vyskytuje na těžko přístupných místech na Novém Zélandu a kvete krátce. To znamená, že je nutné přepravovat úly helikoptérou, což zvyšuje náklady. Medy Mānuka MGO™ jsou podrobovány testům, které potvrzují jejich kvalitu. Na závěr je třeba přičíst náklady na „cestu“ sklenice medu z Nového Zélandu, a tak se ukazuje, že cena medu Mānuka je spravedlivá a odpovídající.



Bobulová limonáda s Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

80 g čerstvých nebo
mražených bobulí
100 ml jablečného džusu
1 lžička Medu Mānuka
MGO™ 100+
50 ml perlivé vody
šťáva z citronu

PŘÍPRAVA

1. Bobule, Med Mānuka MGO™ 100+, šťávu z citronu a jablečný džus promíchejte a přecedte přes síto do sklenice.
2. Poté dolijte perlivou vodu a jemně promíchejte lžící.

VARIANTA:

Skvěle chutná i při pokojové teplotě. V takovém případě použijte neperlivou vodu.



Používá se med Mānuka
i externě, např.
v kosmetice?

Ano, med Mānuka je ceněn v kosmetologii a objevuje se ve složení masek, krémů nebo balzámů, např.: **zklidňující krém, bodový gel na nedokonalosti pleti nebo regenerační a ochranný balzám**. Kromě toho může být med Mānuka používán přímo na pleť jako maska na obličej nebo jako přísada do domácích masek.



1 minuta



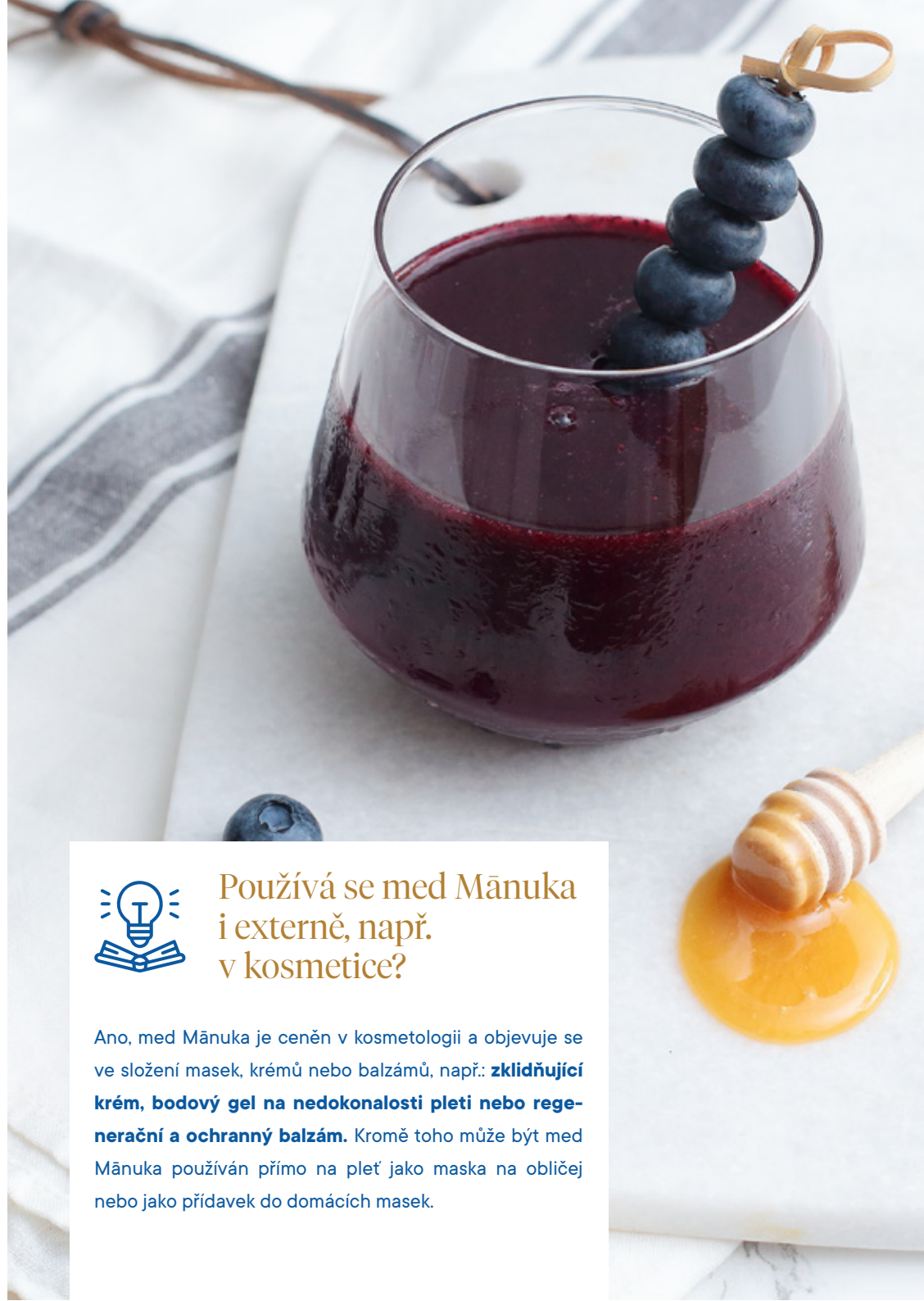
5 minut



snadné



1 porce



Domácí izotonik s Medem Mānuka MGO™

SLOŽENÍ

láhev minerální vody (1,5 litru)
šťáva z citronu
½ lžičky himalájské soli
4 lžice Medu Mānuka MGO™ 100+

PŘÍPRAVA

1. Přelijte vodu do džbánu.
2. Přidejte vodu, Med Mānuka MGO™ 100+, šťávu z citronu a dosypte sůl.
3. Důkladně promíchejte a máte hotovo!



5 minut



15 minut



střední



2 porce



Je med Mānuka
bezpečný pro děti
a kojence?

Med Mānuka, jako každý med, by neměl být podáván dětem mladším 12 měsícům kvůli riziku botulismu. Pro starší děti je med Mānuka bezpečný, pokud nejsou alergické na včelí produkty. V případě pochybností je vždy dobré konzultovat s lékařem před zavedením medu Mānuka do jídelníčku dítěte.





CHUŤOVÁ MISTROVSKÁ DÍLA S MEDEM MĀNUKA MGO™

