**Slnečnicové jadrá a mak**

**Slnečnicové jadrá**

Slnečnicové jadrá sú plody slnečnice ročnej, ktorá pochádza z Mexika. Americkí Indiáni ju pestovali už pred tritisíc rokmi. Lány slnečníc lahodia oku aj na Slovensku

Slnečnicové semená patria k významným rastlinným potravinám. Slnečnicové jadrá znižujú krvný tlak a cholesterol. Ich konzumácia znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení. Svojim zložením zlepšujú činnosť štítnej žľazy a priaznivo pôsobia na vlasy. Obsahujú antioxidačné látky. Je tiež známe, že upravujú aj priľnavosť krvných doštičiek, čo znižuje riziko tvorby krvných zrazenín, vzniku infarktu myokardu a majú tiež protirakovinový účinok.

Slnečnicu lúpanú môžeme pridať do cesta, ale aj posypať koláče, pečivo a chlieb. Môžeme ju pridávať do šalátov, obilnín, müsli, ale aj do polievok a samozrejme vyrába sa z nej kvalitný olej.

**Slnečnicové jadrá obsahuj**ú:

* bielkoviny
* tuky
* vlákninu
* vitamíny - B, E
* minerálne látky - zinok, draslík, fosfor

**Mak**

Mak v minulosti slúžil k výzdobe, ako platidlo či liek. Bol tak žiadaný, že sa kvôli nemu viedli aj vojny. Vo veľkej miere pomohol rozvoju farmaceutického priemyslu, teraz sa pestuje takmer všetok mak pre potravinárske využitie.Hlavné využitie v kuchyni. Používa sa ako náplň do buchiet, koláčov, ciest alebo ako posyp pečiva. Jeho chuť má charakteristickú arómu, ktorú môžete ešte zvýrazniť tým, že ho opražíte na panvici. Vďaka tomu sa totiž z maku uvoľnia aromatické oleje a zvýši sa aj jeho chrumkavosť. Mak môžete konzumovať surový, tak aj po tepelnej úprave. Z mletého maku sa do tela lepšie vstrebú potrebné vitamíny a živiny.

**Mak obsahuje :**

* tuky
* sacharidy
* bielkoviny
* vápnik (12-násobne viacej ako kravské mlieko)
* vitamínu E, C, riboflavín, tiamín,
* minerálne látky - vápnik (12-násobne viacej ako kravské mlieko), magnézium, fosfor, železo, zinok, horčík, draslík, sodík, mangán

Kontrolné otázky:

1. Aké použitie majú slnečnicové jadrá.
2. Aké jedlá môžeme pripraviť z maku.