

Exotický RIAD

V ĎALEKEJ INDONÉZII, PRESNEJŠIE NA BALI, NIEKTO VKLADÁ DO ŠKATULE MISKU ZO ŠKRUPINY KOKOSOVÉHO ORECHA. PRAVDEPODOBNE NETUŠÍ, ŽE PRÁVE TENTO PRECÍZNE OHOBĽOVANÝ KÚSOK BUDE O 4 TÝŽDNE NESKÔR, PLNÝ OVSENEJ KAŠE A OVOCIA, HVIEZDIŤ NA SLOVENSKOM INSTAGRAME POD NÁZVOM **@KOKOSOVE_MISKY**

Pripravila: **Andy Hašková**

Myšlienka dovážať na Slovensko misky z Indonézie vznikla vraj akosi náhodne, pri prezeraní zahraničných stránok s jedlom. „Ako som tak surfovala po stránkach so zdravým životným štýlom a rôznymi dobrotami ako napríklad smoothies, raňajkové kaše, či iné vegánske, farebné a zdravé napr. budha misky alebo superfood bowls, často som natrafila na tieto kokosové misky. Ani neviem, ako, a zrazu som už mala pár kusov objednaných,“ hovorí zakladateľka Andy, ktorá ich veľký úspech na slovenskom trhu nepredpokladala. „Na moje prekvapenie, okamžite boli vypredané. No a potom už nasledovalo iba hľadanie iného, rýchlejšieho dodávateľa.“

„Za najväčšiu pridanú hodnotu považujem ekologický aspekt produktu. Misky vznikajú spracovaním škrupiny skutočného kokosového orecha, ktorý by po odstránení kokosovej dužiny bol určený na spálenie, teda do odpadu. Takto recyklujeme orechy a využívame ich na ďalšie spracovanie a použitie.“

Spojenie s prírodou

Podľa Andy práve svojím prírodným charakterom majú schopnosť evokovať prirodzenú potravu. „Jedlo, ktoré je čo najmenej spracované a zdravé, no skrátka také, ktoré si zachováva všetky živiny a vitamíny. Za najväčšiu pridanú hodnotu považujem ekologický aspekt produktu. Misky vznikajú spracovaním škrupiny skutočného kokosového orecha, ktorý by po odstránení kokosovej dužiny bol určený na spálenie, teda do odpadu. Takto recyklujeme orechy a využívame ich na ďalšie spracovanie a použitie,“ popisuje postup výroby riadu z diaľok.

V obchodoch i online

Nemusíte chodiť až do Indonézie, k dispozícii ich bude stále viac aj na Slovensku. „V blízkej budúcnosti budeme

Kokosové misky, alebo tzv. kokosky rady prichýlia aj slovenské špeciality – krupicovú kašu, ale pokojne i párky s horčicou. Najviac im však pristanú zdravé recepty. Inšpirujte sa napríklad na ich instagrame **@kokosove_misky**



EXTRA TIP Kokosových misiek: misky plné šťastia alebo Budha misky

Legenda hovorí, že kdekoľvek Budha práve žil, prebral sa ráno zo spánku, vzal do rúk misku a prešiel sa pomalým krokom krížom-krážom dedinou. Dedinčania mu do misky s pokorou dávali čosi zo svojho jedla, tu lističky šalátu, tam chutný cicer, niekto prihodil bylinky, niekto kopček ryže, iný zase kus ovocia, až mal nádobu plnú až po okraj, a tak mal po celý deň o obživu postarané. Dnes sú takzvané Budha misky, alebo aj supermisky či misky požehnaná veľmi módne a nie je ani podmienkou, aby ste kvôli nim chodili po susedoch a nakúpali im do špájz. Použite čo nájdete doma, popustite uzdu svojej fantázii, krájajte, strúhajte, ukladajte a hlavne si to užite.

misky predávať osobne na rôznych tržniciach či iných trhoch v Starej Tržnici v Bratislave, navyše máme už dohodnuté aj spolupráce s rôznymi predajňami so zdravou výživou – BIO obchodmi, kde sa budú predávať tiež. A samozrejme si záujemci môžu zakúpiť v našom e-shope **www.kokosovemisky.sk** ■





MISKA SO SLADKÝMI ZEMIAKMI A QUINOOU

4 PORCIE

príprava: 50 minút

200 g ošúpaných sladkých zemiakov, 150 g cherry paradajok (červených aj žltých), 1 plechovka ciceru, 200 g obľúbeného typu tofu, 150 g šampiňónov, 150 g červenej alebo bielej quinoj, 2 poháre zeleninového vývaru, ½ lyžičky rasce, ½ lyžičky sladkej údenej papriky, ½ lyžičky sušeného rozmarínu, soľ, korenie, olivový olej, čerstvé šalátové listy na dochutenie (rukola, poľníček...),

ZÁLIEVKA: 1 strúčik cesnaku, hrst čerstvej bazalky, šľava z 1 limetky, 2 lyžice olivového oleja, ½ lyžičky javorového sirupu, soľ a mleté čierne korenie podľa chuti

Rúru predhrejte na 200 °C. Na plech poukladajte bataty a tofu nakrájané na kocky, šampiňóny na štvrtiny, cícer a polovice cherry paradajok (suroviny nezmiešajte spolu). Pokvapkajte olejom, ochuťte korením a soľou, bataty ešte posypte paprikou, cícer rozmarínom a tofu rascou. Nechajte piecť asi 20 minút. Medzitým dajte do dvoch pohárov vývaru variť 1 pohár quinoj (trvá to asi 15 - 20 minút). Quinoa je uvarená, keď zo zrníčok vytŕčajú biele „chvostíky“. Zmiešaním všetkých ingrediencií pripravte zálievku, cesnak prelisujte a bazalku nakrájajte na malé kúsky. Nakoniec naaranžujte všetko do kokosovej misky a polejte zálievkou.

eta
tu je doma

**ZDRAVO,
CHUTNE,
ÚSPORNE.**

Tradičný hrniec na pečenie **ETA Pečenka** určený od pečenia zapekania, až po dusenie a varenie – teraz s bohatšou výbavou.

www.eta.sk

inzercia BFOF18000097



5
ROKOV

**PREDĹŽENÁ
ZÁRUKA**