

Kombinované lednice Beko jsou parťáky pro zdravé stravování

beko

Nejen, že dokážou lednice Beko udržet potraviny déle čerstvé, ale takové zachovávají delší dobu nutriční hodnoty potravin včetně cenných vitamínů a minerálů. To se hodí zejména u ovoce a zeleniny, které jsou pravidelnou součástí jídelníčku profesionálních sportovců jako jsou hráči FC Barcelona, kteří spolu s Beko pomáhají kampaní Jez jako tvůj hrdina s osvětou o zdravějším stravování.

Nejprve pár slov k technologiím Beko, které pomáhají s lepším uchováním potravin.

Základem je systém chlazení **NeoFrost™**. Prostřednictvím dvou oddělených chladících okruhů pro lednici a mrazák zvláště zajišťuje, že potraviny neosychají, protože prostor lednice není chlazený suchým vzduchem z mrazáku. Díky tomu se také nemíchají pachy a ani v jednom prostoru se netvoří námraza. Potraviny si tak lépe zachovávají svoji přirozenou chuť a vůni.

U řady kombinovaných lednic Beko najdete také šikvou přihrádku **EverFresh+®**. Je to prostor, kde je díky speciální cirkulaci vzduchu, vlhkosti a minimálnímu výkyvu teploty takové prostředí, které udrží potraviny čerstvé až 30 dní. Hodí se tak pro uchování masa, sýrů, ale i uvařených jídel či ovoce a zeleniny.

Speciálně pro ovoce a zeleninu je ale vytvořena přihrádka s **aktivním modrým světlem**. Díky němu zůstává ovoce a zelenina v dobré kondici, protože udržuje v chodu proces fotosyntézy. Ovoce a zelenina si tak zachovává svou šťavnatou chuť, barvu a zejména více nutričních hodnot jako jsou vitamíny a minerály cenné pro naše zdraví.

Další technologie, které pomáhají udržet obsah ledničky čerstvý a chutný jsou ty, které se starají o její hygienu a čistotu. Mezi ně patří antibakteriální úprava madla a těsnění pomocí iontů stříbra, uhlíkový filtr nebo IonGuard®, který neutralizuje vzduch v ledničce a zabraňuje nepříjemným pachům. Novým řešením proti bakteriím je technologie **FreshGuard® filtr s UV zářením**, která přijde na podzim s novou lednicí Beko RCNA 366 E40 LZXR Premium, která se stará o hygienickou čistotu prostoru ledničky pro zdravější uchování potravin.



NEOFROST™
Dvojitě chlazení

Obyčejné chlazení



Čerstvé potraviny
až 30 dní



VITAMÍN
C

Lednice
bez
bakterií



beko.cz

Všechny zmíněné technologie můžete najít například u topových modelů kombinovaných lednic Beko jako jsou CNA365EE0ZX, dvoumetrová RCNA400E40ZX či 70 cm široká RCNE520E40ZX. A na podzim k nim přibude ještě nová v luxusním tmavě nerezovém provedení RCNA366E40LZXR Premium. Ta se od stávajících modelů liší již zmíněným FreshGuard® filtrem s UV zářením, který nahrazuje ionizátor a uhlíkový filtr. Další její novinkou jsou KitchenFit panty. Ty zase zajišťují lepší usazení lednice do interiéru kuchyně.



Nová NeoFrost Evo kombinová lednice z řady Beko Premium RCNA 366 E40 LZXR Premium

Energetická třída A+++
EverFresh+® pro čerstvé potraviny až 30 dní
Aktivní modré světlo pro čerstvé ovoce a zeleninu
FreshGuard® filtr s UV zářením pro čistou lednici bez bakterií a zápachu
ProSmart™ inverterový motor pro tichý provoz a dlouhou životnost
KitchenFit panty bez nabíhání
Power LED vnitřní osvětlení
Nerezové profily polic

Objem lednice 215 l, z toho EverFresh+ zóna 30 l | Objem mrazničky 109 l
Spotřeba 180 kWh/rok | Hlučnost 37 dB | Mrazicí kapacita 6 kg/24 h
Akumulační doba 33 h | Rozměry 186 x 59,5 x 66 cm

A proč Jez jako tvůj hrdina?

Statistiky ukazují, že se děti stravují rok od roku hůře, jedí méně čerstvé zeleniny, ovoce, ryb, ale o to více tuku a cukru. Přimět děti jíst zdravě je ale poměrně velký oříšek. Proto Beko přišlo s hnutím Jez jako tvůj hrdina, které pomáhá rodičům se zdravějším stravováním dětí po vzoru sportovních hvězd. Jako oficiální partner FC Barcelona víme, jak takový jídelníček špičkových hráčů

vypadá, aby mohli podávat ty nejlepší výkony. A tím, že dětem ukážeme, co jejich vzory jedí, můžeme pro ně udělat zdravé jídlo lákavějším. A nejen dětem, naše recepty můžete vyzkoušet i vy! Příkládáme proto malou ochutnávku receptů, podle kterých můžete vyzkoušet, jak chutně a zdravě jí sportovci FC Barcelona. Další recepty a tipy najdete na jezjakotvujhrdina.cz.



jezjakotvujhrdina.cz

Kuřecí tabbouleh s granátovým jablkem a rozinkami

30 minut
2 porce

125 g kuskusu nebo quinoi
200 g pečeného kuřecího masa
4 velká zralá rajčata
1 salátová okurka
1 jarní cibulka
1 malé granátové jablko
1 lžice rozinek
1 lžice nakrájené petrželky
6 lžic panenského olivového oleje
2 lžice nakrájené čerstvé máty
citronová šťáva a sůl

- 1 Uvařte kuskus nebo quinoi podle pokynů na obalu a nechte vystydnout.
- 2 Nakrájejte pečené studené kuře na kousky.
- 3 Umýjte okurku, oloupejte cibuli a nakrájejte je na malé kousky.
- 4 Z rajčat vyjměte střed se semínky a nakrájejte je na kousky.
- 5 Zeleninu smíchejte s olivovým olejem, solí, petrželkou a čerstvou mátou a přimíchejte k ní kuskus nebo quinoi a kuře.
- 6 Přidejte zrníčka granátového jablka a pokapejte citronovou šťávou. Přidejte rozinky a dobře promíchejte.
- 7 Podávejte studené.

Studená polévka s hráškem, brokolicí a cuketou

45 minut
4 porce

1 cibule
1 střední cuketa
250 g brokolice
250 g hrášku
4 křepelčí vejce
30 g plátkovaného parmazánu
33 ml extra panenského olivového oleje

- 1 Olupejte cibuli a poduste ji s trochou oleje.
- 2 Nakrájejte cuketu a brokolici na kousky.
- 3 Přidejte zeleninu a hrášek do pánve s cibulkou.
- 4 Zalijte malým množstvím vody a duste deset minut.
- 5 Rozmixujte tyčovým mixérem dohladka a nechte vychladnout.
- 6 Usmažte křepelčí vejce na pánvi s trochou oleje.
- 7 Polévku podávejte studenou se smaženými vejci a hoblinkami parmazánu.

jezjakotvujhrdina.cz

JEZ JAKO
TVŮJ
HRDINA
beko

Chia puding s lesním ovocem

35 minut

4 porce

100 g vlašských ořechů

300 ml vody

hrst borůvek

hrst goji

1 datle bez pecky

15 g chia semínek

2 g vanilkového extraktu

Bílý jogurt a ostružiny
na ozdobení



- 1 Vlašské ořechy s vodou dejte do mixéru a na maximální stupeň vše mixujte jednu minutu, dokud nezískáte směs podobnou mléku.
- 2 Ořechové mléko přeced'te přes sítko nebo čistou látku, abyste ho zbavili hrubých kousků ořechů, a vraťte ho do mixéru.
- 3 Přidejte k němu borůvky, goji, datli a mixujte několik sekund na maximální stupeň.
- 4 Nalijte ochucené ořechové mléko do vodotěsné nádoby a přidejte chia semínka. Mixér zakryjte víkem a směs řádně protřepejte.
- 5 Do směsi v nádobě přidejte vanilkový extrakt, zavřete ji a dejte přes noc do chladničky.
- 6 Podávejte s vaším oblíbeným jogurtem a s ovocem.



Tropické smoothie s chia semínky

5 minut

2 porce

2 banány, nakrájené a zmrazené

125 g manga nakrájeného
na kousky

125 g ananasu nakrájeného
na kousky

10 g chia semínek

250 ml mandlového mléka

Na ozdobení

borůvky

kiwi

mango

kokosové lupínky

mandle



- 1 V mixéru krátce rozmixujte banán, mango a ananas do hladké, ale husté směsi, občas mixér zastavte a směs promíchejte.
- 2 Přidejte chia semínka do mandlového mléka a počkejte, až nabobtnají. Mandlové mléko s chia přilijte do ovocné směsi a dobře promíchejte.
- 3 Podávejte ozdobené ovocem dle chuti.

