

Vaříme s Moringou

Zdraví třetího tisíciletí

moringa
MIX.CZ



Moringa je známa pod termíny „zázračný strom“ nebo „strom života“. Tato unikátní rostlina představuje zdroj neuvěřitelných 90 živin a 46 antioxidantů. V jedinečné formě nabízí tělu vše potřebné v dokonalé rovnováze, kterou lidské tělo může nejlépe využít a vstřebat.

Co možná ještě nevíte...

100 g MORINGY (suché listy, prášek nebo kapsle) obsahuje:

- 17x vápníku než mléko
- 15x více draslíku než banán
- 7x více vitamínu C než pomeranč
- 10x více vitamínu A než mrkev
- 25x více železa než špenát
- 9x více proteinu než jogurt
- 4x více vlákniny

MORINGA obsahuje: Mimořádně vysoká hodnota ORAC (antioxidační potenciál) – více než 50.000 μmol TE/100 g.

10 vitamínů majících klíčovou roli v buněčném metabolismu:

- A (beta-karoten), B₁ (thiamin), B₂ (riboflavin), B₃ (niacin), B₆ (Pyridoxine), B₇ (biotin), B-komplex, C (kyselina askorbová), D (cholecalciferol), E (tokoferol) a K, – všechny mají klíčovou roli v buněčném metabolismu

8 minerálů nezbytných pro správné fungování organismu:

- železo, zinek, hořčík, draslík, fosfor, vápník, měď a mangan

stopové prvky a fytoživiny

- 28 % proteinu – esenciální aminokyseliny nezbytné pro lidské tělo
- 36 protizánětlivých látek

18 minokyselin (esenciální i neesenciální)

- lysin, valin, methionin, isoleucin, fenylalanin, threonin, tryptofan, tyrosin, arginin, histidin, atd.,

46 silných antioxidantů

- karotenoidy, cytokininy, chlorofyl, flavonoidy, polyfenoly, xanthins a rutin, lutein



„Pramen mládí“ – Zeatin

Moringa olejodárná, je v tuto chvíli asi jediná známá rostlina, která produkuje v pro nás dostatečném množství nesmírně důležitý přírodní neurotransmitter zeatin. Ten je brán jako klíčový prvek pro správnou distribuci aminokyselin, vitamínů, olejů, antioxidantů a minerálů tam, kde mohou skutečně přispět k udržení našeho zdraví, resp. kde mohou pomoci ke zmírnění určitého zdravotního problému.

Zeatin patří do skupiny cytokininů, rostlinných hormonů. Všeobecně se předpokládá, že zeatin využitelnost živin v organismu v průměru zešestinásobí

Zeatin. Seznamte se:

- Přirozeně podporuje zachování malých buněk, což je rozhodujícím faktorem pro zachování mladistvé kůže, a brání makromolekulárním poškozením buňky. Kromě toho také zlepšuje stresovou toleranci ohrožených buněk.
- Chrání mozek před bílkovinnými usazeninami, tzv. amyloidními plaky. Tyto proteiny se hromadí na nervových buňkách mozku, což časem vede k jejich odumírání.
- Zvyšuje aktivitu našich nejdůležitějších ničitelů volných radikálů a také určitých enzymů: superoxid dismutázy, katalázy a glutathion peroxidázy. Zapojuje se do jaderné látkové výměny, urychluje syntézu bílkovin a tím tak zpomaluje proces stárnutí.
- Jako rostlinný hormon má účinky podobné lidským hormonům, pomáhá také přirozenou cestou i při úpravě hormonální rovnováhy žen a dívek. Zeatin je právě tím fytoestrogenem, po kterém by měly sáhnout dívky v období puberty, ženy v těhotenství, v době kojení nebo v průběhu menopauzy.

Moringa nejvyšší kvality od společnosti J&J Trading s.r.o. je pěstována šetrným a profesionálním způsobem na rodinných farmách na Filipínách. Všechny produkty Moringy jsou ORGANICKY pěstované bez použití pesticidů a další nadbytečné chemie.





Obsah

Kdo pro Vás vaří?	5
Bylinkové máslo s Moringou	6
Fazolová pomazánka s Moringou	7
Kukuřično-řepné placičky s Moringou	8
Obalovaná zelenina v hrachovém těstíčku s Moringou	9
Jasmínová rýže s bylinkovou treskou	10
Slané Moringa lívance	11
Kukuřičné těstoviny s tahini omáčkou a brokolicí	12
Tortila plněná falešnou vajíčkovou pomazánkou	13
Extra proteinová omeleta	14
Bezlepkové bramborové knedlíky s Moringou	15
Čočková omáčka s těstovinami	16
Lilek plněný čočkovým kuskusem	17
Plněné papriky mletým masem a mozzarelou	18
Borůvkovo-melounové smoothie	19
Letní melounové smoothie	20
Osvěžující smoothie s limetkou	21
Smoothie s vůní malin	22
Jenné banánové smoothie	23

Kdo pro Vás vaří?

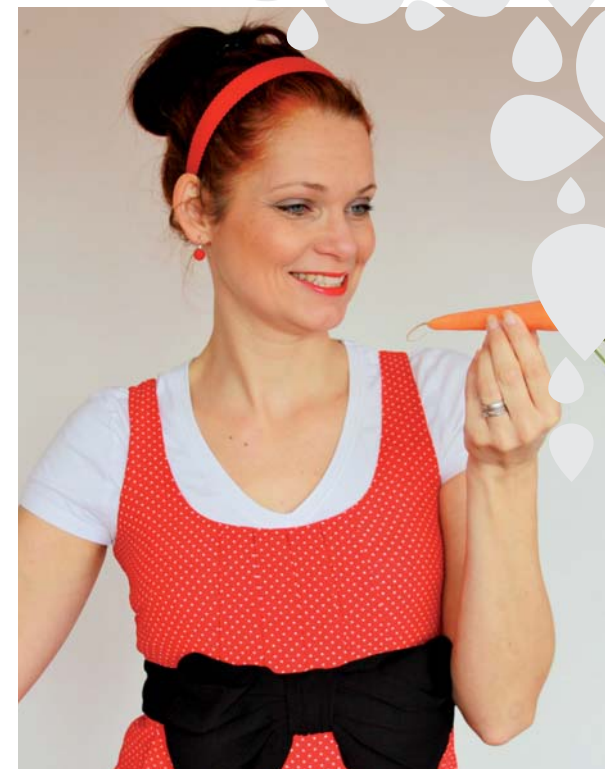
Seznamte se s naší skvělou kuchařkou Štěpánkou, která pro vás připravuje všechny ty báječné recepty!

Jmenuji se Štěpánka Čápová, jsem výživová poradkyně a nejráději tvořím přímo za plotnou.

Jsem autorkou několika kuchařek, o své recepty a tipy, jak se vyhnout nadváze nebo jak z nadváhy udělat normální váhu, jak se stravovat zdravě a hravě, se dělím s širokou veřejností prostřednictvím svého blogu. Ale spousta tipů můžete najít také na facebookové fanpage Štěpánčiny zdravé dobroty.

Jsem nadšená kuchařka, a proto jsem s radostí vyzkoušela i Moringu a připravila jsem pro vás soubor receptů s použitím Moringy v různých podobách. Najdete zde Moringu v teplých pokrmech, studené kuchyni i osvěžujících smoothies.

S použitím Moringy doplníte do svého běžného jídelníčku mnohonásobně vyšší množství vápníku, železa a dalších minerálních látek i vitamínů, proto použití Moringy doporučuji napříč všem věkovým kategoriím. Moringa obsahuje správný poměr vitamínů u minerálů, které pak dokáže lidský organismus správně vstřebat. S využitím Moringy si tak zajistíte zdravé a pevné zuby a kosti a potřebné živiny ocení i vaše pleť, nehty a zrak





Bylinkové máslo s Moringou

Potřebujeme:

- 1 máslo
- stroužek česneku (může být i více, záleží jak ostrý máte)
- 1 lžičku sušené zeleniny (suším si na konci léta kořenovou zeleninu a z ní si dělám vlastně takovou domácí Podravku, pokud nemáme využijeme např. směs Horalka, nebo jakoukoliv směs sušené zeleniny, která ale neobsahuje glutamátů a jiné přídavné látky)
- cca 5 kuliček naložených kaparů
- 2 čajové lžičky sypké Moringy

Máslo necháme změkknout, protlačíme do něj stroužek česneku. Když je domácí, stačí jeden, jinak dle chuti. Dále vsypeme lžičku sušené zeleniny, přidáme nakrájené kapary a Moringu a vše smícháme vidličkou, nebo vyšleháme v robotu. Z robotu je směs sice nadýchanější, ale zase hodně zůstává na lópatkách a to je škoda.

Tip

V sezóně můžeme přidat i medvědí česnek. Dodá další vůni a máme nachystané výborné bylinkové máslo na jakoukoliv oslavu a mazání zdravých sendvičů.

Fazolová pomazánka s Moringou

Potřebujeme na 4–5 porcí:

- 100 g bílých fazolí v suchém stavu
- jarní cibulku, stačí 2 drobnější
- asi 1–2 hrsti rukoly
- hrstka pistácií nebo jiných ořechů
- trocha tymiánu, nejlépe čerstvého
- 1 polévkovou lžičci Moringy – prášek
- 4–5 lžic olivového oleje
- sůl



Fazole namočíme alespoň 12 hodin předem, v případě teploty v místnosti nad 20 °C doporučuji namáčet a uskladnit v lednici. Vodu, ve které se fazole máčely vylijeme, fazole propláchneme v čisté vodě a vaříme 1–1,5 hodiny v neosolené vodě. Fazole vám část vody vsřebají, dejte vody o něco více tak, aby vám po uvaření alespoň 1–1,5 dcl vody zbylo. Fazole uvařené do měkka rozmixujte dohladka, mírně osolte a promíchejte. Nechte společně chvíli promísit a zatím zpracujte zbytek ingrediencí. V mixéru si nachystejte pesto – nalijte olivový olej, při-

dejte pistácie, rukolu, jarní cibulku i tymián a vše spolu promixujte. Nemusíme mít úplně hladkou kaši, záleží na vás, jaká konzistence vám bude příjemná. Pesto smícháme s fazolemi, které máma již rozmixované na kaši. Přidáme sypkou Moringu, dobře promícháme a případně dochuťme ještě troškou soli, nebo tymiánu.

Máme hotovou jednoduchou a velmi výživnou pomazánku, která se hodí jak na večírky, tak na svačinu dětem. Obsahuje všechny potřebné živiny a dobře chutná.





Kukuřično-řepné placičky s Moringou

Potřebujeme na 4–5 porcí:

- 230 g kukuřičné polenty
- 1 nahrubo nastrouhanou červenou řepu
- ½ lžičky soli
- 1 polévkovou lžiči Moringy – prášek
- hrst dýňových semínek
- 2 vejce
- 1 pol. lžiči arašidového nebo jiného oleje
- 1 polévkovou lžiči provensálského koření
- 200 ml vody, nebo raději zeleninového vývaru (pokud nemáme, můžeme si vyrobit tak, že zalejeme horkou vodou 2 lžičky sušené polévkové směsi, kterou si vždy koncem léta můžeme vyrobit z kořenové zeleniny, nebo si můžeme koupit např. sypkou směs Horalka bez soli)

Kukuřičnou polentu zalijeme horkou vodou nebo vývarem, přidáme olej a řádně promícháme. Měla by vzniknout hustší kaše, do které přidáme nastrouhanou červenou řepu, Moringový prášek, provensálské koření, trochu soli a vejce a vše dobře promíchejte.

Směs nenecháváme dlouho stát, postupně vysychá a drobí se. Pokud by se to přeci jen stalo, stačí

přilít trochu horké vody, případně pár kapek oleje a máme po starostech.

Placičky opékáme na pánvi potřené kokosovým tukem. Pokud budeme chtít udělat strážníkům radost, formujeme těsto do formiček – vykrajovátek, budeme tak mít nevšední placičky.



Tip

Moringu můžeme přidat i do zálievek zeleninového salátu, trocha olivového oleje, balzamica a je to.

Obalovaná zelenina v hrachovém těstíčku s Moringou

Potřebujeme na 4–5 porcí:

- cca 1 dcl vlažné vody
- 5–6 lžiče Hrašky na obalování
- 2 lžiče Moringa prášek
- trochu pepře
- lžičku soli
- 1 cuketu
- 1 lilku
- 1–2 hrsti ovesných vloček



Ve vlažné vodě vidličkou rozšleháme Hrašku do těstíčka. K těstíčku přidáme pepř a sůl, moringový prášek. V připraveném těstíčku namáčíme cca 1 cm silné plátky cukety a lilku.

Poté namočení plátky hned dáváme do ovesných vloček. Prsty přimáčkeme, aby na zelenině dobře

držely a dáme péct do trouby na pečící papír na 200 °C cca 30 min. Poté potřeme olivovým olejem a ještě zhruba 10 min pečeme na horký vzduch na 180 °C, abychom na zelenině měli křupavou krustu.

Tip

Obalovaná zelenina je moc dobrá, pokud ji servírujete s bramborovou kaší s příměsí červené řepy. Jíme i očima, proto jsou pestré barvy také důležité.



Jasmínová rýže s bylinkovou treskou

Potřebujeme:

- cca 100–150 g tresky tmavé na porci
- cca 50 g suché jasmínové rýže na porce
- sušenou kořenovou zeleninu vlastní výroby, nebo např. směs Horalka
- 2 lžičce Moringy – prášek
- bylinky na ochucení tresky – kopr, libeček, tymián, česnek, sůl, pepř, Moringa a olivový olej

Z bylinek a olivového oleje si uděláme něco jako pesto – smícháme najemno nasekané bylinky, případně je nadrtíme v drtiči rovnou s olejem, Moringou, solí a pepřem a filety tresky směsí potřeme a dáme péct na pečicím papíře na pánvi. V troubě trvá pečení zbytečně dlouho a na pánvi bez pečicího papíru se nám bude ryba přichytávat.

V hrnci vedle si nachystáme propláchnutou jasmí-

novou rýži, přidáme do ní trochu soli, 1–2 lžičky sušené kořenové zeleniny. Zalijeme vodou tak, aby nad rýží bylo ještě jednou takové množství vody. Takto přivedeme k varu, stáhneme teplotu na minimum a necháme přiklopenou rýži dusit, dokud se voda nevyvaří. Stáhneme z plotýnky, přisypeme Moringu a necháme ještě cca 10 minut dojít.

Tip

Zeleninová rýže a treska s bylinkami a Moringou je výborné lehké jídlo, které oceníte i v parných dnech spolu se zeleninovým salátem dle vaší chuti.

Slané Moringa lívance

Potřebujeme na 4–5 porcí:

- 300–400 ml podmáslí
- 300 ml syrovátky
- lžičku soli
- 3 polévkové lžičce Moringy
- 2 vejce
- 150 g kukuřičné krupice
- 100 g hrachové mouky
- sáček sušeného droždí
- asi tři lžičce teplé vody
- kokosový tuk

Sušené droždí si rozmícháme v teplé vodě a necháme ho asi 10 min pracovat, udělají se na něm bublinky. Poté smícháme s vejci, vidličkou rozšleháme, osolíme, přidáme podmáslí a syrovátku, Moringu a řádně znovu vidličkou nebo metlou promícháme. Jakmile jsou všechny tekuté ingredience spojené, přimícháme i kukuřičnou a hrachovou mouku a promícháme v hladké tekuté těsto, které necháme v pokojové teplotě cca hodinu odpočívat a kynout.

Jakmile bude těsto vykynuté, uděláme lžící nebo naběračkou malé lívancečky na vyhřátou pánvev mírně pořízenou kokosovým tukem.



Mezi dvě vrstvy lívanců můžeme plnit podušený špenát s česnekem nebo jarní cibulkou, čerstvý sýr.

Tip

Na ozdobu a příjemné křupnutí doporučuji krátce orestovaná slunečnicová semínka.



Kukuřičné těstoviny s tahini omáčkou a brokolicí

Potřebujeme:

- kukuřičné těstoviny
- Tahini pastu
- 1 lžička Moringy na porci
- smetanu
- sůl
- pepř
- brokolici

Množství přizpůsobíme počtu porcí. K vařeným těstovinám si připravíme omáčku krátkým prohřátím 1 lžice tahini pasty na 1 porci s trochou soli, pepře, Moringy a asi 4 lžic vody na porci. Jakmile se vše promísí, přidáme zhruba dvě lžice smetany a krátce ještě provaříme společně. Brokolici je nejlepší nachystat jen na páře, poklát ji na těstoviny a pokapat hotovou omáčkou. Dozdobit můžeme sušenými rajčaty.

Tortila plněná falešnou vajíčkovou pomazánkou

Tortilu si naplníme pomazánkou, na kterou budeme potřebovat:

- 1 tvaroh nebo 200 g Lučiny
- hrst červené čočky
- 1 červenou cibuli
- lžička olivového nebo řepkového oleje 1 vejce
- 1-2 lžičky hořčice
- 1 lžička Moringy - flakes
- 1/4 lžičky soli



Červenou čočku uvaříme do měkka, vznikne nám tedy spíše kašovitá konzistence. Uvařenou čočku můžeme smíchat s tvarohem nebo lučinou, kdo má raději hladkou konzistenci a vadily by mu slupičky z čočky, rozmixuje tyčovým mixérem a teprve poté smícháme s tvarohem/lučinou. Do směsi tvarohu a čočky přidáme sůl, najemno na-

krájené vejce na tvrdo, hořčici, sušenou Moringu a předem velmi krátce orestovanou červenou cibuli na olivovém oleji. Vše dobře promícháme, aby se chutě vzájemně propojily a dáme vychladnout. Jakmile pomazánka vychladne, získá tu správnou chuť a můžeme jí mazat tortily.

Tip

Takto můžeme spolu se zeleninovým salátem vyřešit jak oběd na cestu, tak i občerstvení pro návštěvu.



Extra proteinová omeleta

Potřebujeme na 3–4 porce:

- 4 vejce
- cca 150 ml mléka
- 3 lžíce Moringového prášku
- 100 g brynzy
- svazek medvědího česneku (nebo jinou výraznou bylinku, může být i bazalka)
- malý kousek másla
- hrst červené quinoj
- hrst sušených rajčat naložených v oleji
- 1/2 lžičky soli

Na másle si krátce podusíme medvědí česnek, aby se hezky rozvoněl a do něj přidáme předem připravenou a rozšlehanou směs mléka, vajec, soli, Moringy a brynzy. Tuto směs vylijeme na pánev, do směsi vsypeme rovnoměrně hrst quinoj, kterou jsme předtím v cedníku propláchni horkou vodou a přidáme i sušená rajčata. Takto pod pokličkou dusíme na mírné teplotě zhruba 20 min.

Bezlepkové bramborové knedlíky s Moringou

Potřebujeme 4 porce:

- 3/4 kg vařených brambor (starých)
- 100 g kukuřičné krupice
- 200–250 g kukuřičné polohrubé mouky
- 2 vejce
- 2 lžičky soli
- 2 lžíce Moringy



Brambory si nejlépe uvaříme den předem a necháme ve slupce vychladnout. Vychladlé brambory oloupeme, nastrouháme (já strouhám asi 3/4 najmno a 1/4 nahrubo, můžeme zvolit ale jednotné strouhání). Jakmile máme brambory nastrouhané, dáme si vařit větší hrnec s osolenou vodou. Těsto na bramborové knedlíky vám nikdy nemůže dlouho jen tak stát, knedlíky by se pak rozpadaly.

Do brambor vyklepneme dvě vejce, přisypeme Moringu, rukama i se solí promícháme. Přidáme větší část

mouky – ne vše a zpracujeme na těsto. Pokud se vám bude zdát řídké a knedlíky nebudou držet pohromadě, postupně přidáváme ještě zbylou mouku po částech, nebo 1 lžici bramborového škrobu.

Ze směsi hned tvarujeme rukama bramborové šišky do malých válečků, nebo můžeme samozřejmě udělat jednu velkou šišku, kterou budeme po uvaření krájet na kolečka.

Malé šišky vaříme ve vroucí vodě cca 10–12 minut, velké šišky 15–17 min.

Tip

Bramborové knedlíky s Moringou můžete servírovat k jakémukoliv jídlu, ke kterému se vám hodí bramborové knedlíky, i k takové klasice jako je pečené vepřové maso a zeli.



Čočková omáčka s těstovinami

Na 2 porce omáčky
potřebujeme:

- 1 hrst červené čočky
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce Moringy - prášek
- 2-3 snítky jarní cibule
- 1-2 stroužky česneku
- 2 středně velká rajčata
- pár plátků sušených rajčat
- sůl, pepř

Na olivovém oleji si krátce zpěníme nakrájenou jarní cibuli a česnek, jakmile zesklouatí, přidáme hrst čočky v suchém stavu a zhruba 5 minut restujeme za stálého míchání tak, aby se nám čočka nepřichytila ke dnu.

Po cca 5 minutách přidáme nakrájená čerstvá rajčata, sůl, řádně promícháme, stáhneme teplotu a dále dusíme pod pokličkou.

Zhruba po dalších 5 minutách, kdy rajčata pustí

šťávu zkontrolujeme, kolik tekutiny nám vypustily, promícháme a podlijeme ještě vodou. Za občasného míchání dále dusíme cca 20 min tak, aby v tekutině mohla nabobtnat a dovařit se čočka.

Krátce před dokončením pokrmu přidáme špetku pepře a Moringu a také pár plátků sušených rajčat a necháme společně v zavřené pánvi krátce dusit, chutě se tak propojí.

Tip

Tuto omáčku můžeme servírovat s rýží, nebo těstovinami. Pro jiné pokrmy volím celozrnné těstoviny, vzhledem k tomu, že nyní podáváme omáčku s luštěninami, můžeme zvolit i klasické bílé těstoviny.

Lilek plněný čočkovým kuskusem

Potřebujeme na 2 porce:

- 1 lilek
- šálek čočkového kuskusu
- asi 10 cm bílé ředkve
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 mrkev
- sůl
- bylinky – petrželku, nebo třeba čerstvé kopřivy
- 1 polévkovou lžici Moringa - flakes
- kousek balkánského sýra

Čočkový kuskus zalijeme 2-3 dcl vroucí osolené vody a zakryjeme, aby kuskus nabobtnal.

Jakmile je kuskus měkký, přimícháme do něj na olivovém oleji orestovanou ředkev, mrkev a vydlabanou dužinu z lilku tak, aby nám v lilku vznikla dutina k naplnění. Do směsi přidáme nasekané bylinky nebo kopřivy a plníme jimi lilek.

Naplněný lilek necháme péct na pečícím papíře v troubě na 180°, zpočátku je lepší přikrýt alobalem a po cca 30 min odklopit a posypat kousky balkánského sýra a sušenými lupínky Moringy.





Plněné papriky mletým masem a mozzarelou

Potřebujeme na 4 porce:

- 500 g hovězího mletého masa
- 1 mozzarelu
- 1,5 lžičky soli
- 1 polévkovou lžici Moringa flakes, nebo použijeme směs moringy s oreganem.
- špetka barevného pepře

Hovězí maso smícháme se solí, Moringou a pepřem a přimícháme na drobné kousky nakrájenou mozzarelu.

Směs plníme do paprika. Můžeme jí naplnit ale i podélně rozříznutou cuketu, lilek, nebo vydlabaná rajčata. Před vložením do trouby mírně podlijeme vodou, můžeme přidat i olivový olej.

Pečeme na 200 °C v zakryté nádobě cca 45 min a na dalších cca 1-15 min nádobu odkryjeme a dopečeme.

Borůvkovo- melounové smoothie

Na 2 porce potřebujeme:

- 100 g borůvek
- 200 g červeného cukrového melounu
- 4 čajové lžičky strouhaného kokosu
- 1 čajová lžička Moringa prášku

Ovoce, kokos a cca 200 ml vody společně rozmixujeme na požadovanou konzistenci. Na závěr přidáme i moringový prášek a krátce ještě promixujeme společně. Podávat můžeme se snítkou máty i celým zbylým ovocem.





Letní melounové smoothie

Na 2 porce potřebujeme:

- 200 g červeného cukrového melounu
- 1 broskev
- 1 zralý banán
- 1 čajová lžička Moringa prášku

Ovoce cca 200 ml vody společně rozmixujeme do požadované konzistence a na závěr přidáme i moringový prášek a krátce promixujeme společně. Na ozdobu můžeme použít snítku meduňky a plátek melounu. Pijeme nejlépe vychlazené.

Osvěžující smoothie s limetkou

Na 2 porce potřebujeme:

- 1/2 většího manga
- 1 žluté nebo zelené jablko
- 1/2 limetky
- 1 čajová lžička Moringa prášku
- 1 polévková lžíce Chia semínek
- 200 ml vody

Chia semínka namočíme alespoň na pár minut, lépe 30 min do vody, kterou přilijeme během mixování ovoce spolu s chia semínky a necháme vše spojit. Mango, odpeckované jablko a limetku s přidáním cca 200 ml vody společně rozmixujeme a na závěr přidáme i moringový prášek a namočená chia semínka. Krátce vše promixujeme a můžeme si pochutnat.





Smoothie s vůní malin

Na 2 porce potřebujeme:

- 1/2 žlutého cukrového melounu
- 2 hrsti malin
- 200 ml vody
- 1 čajová lžička Moringa prášku

Vydlabanou dužinu z melounu, maliny a cca 200 ml vody společně rozmixujeme do požadované konzistence. Na závěr přidáme i moringový prášek a ještě krátce promixujeme společně. Pokud si chceme připadat jako na pláži, můžeme smoothie pít přímo z vydlabaných půlek melounu.

Jemné banánové smoothie

Na 2 porce potřebujeme:

- 1 banán
- 1/2 žlutého cukrového melounu
- 1 kiwi
- 200 ml vody
- 1 čajovou lžičku Moringa prášku
- lžičku kokosu na posyp

V prvním kroku doporučujeme rozmixovat banán s vodou do hladka. Vzniklou směs nalejeme do sklenice a zvlášť promixujeme meloun s kiwi a Moringou. Tuto směs s melounem a kiwi poté nalejte do již připraveného banánového koktejlu. Na závěr vše můžeme ozdobit troškou strouhaného kokosu.





Výrobce a výhradní distributor:

J&J Trading s.r.o.

Rybná 24/716, 110 00 Praha 1

www.moringamix.cz