magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 12. 1. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Semínková paštika

URL článku: magazin/recepty/Seminkova-pastika__s10007x8796.html

Zdravá semínka můžete jíst jen tak samotné nebo přisypat do salátu, jogurtu anebo si z nich udělat i pomazánku. Vyzkoušejte náš originální a jednoduchý recept ze semínek, který vám v zimě dodá celou řadu vitamínu, posílí imunitu a hlavně úžasně chutná!

Zdravá semínka

Existuje celá řada semínek různých druhů, chutí a tvarů. Mezi nejoblíbenější patří **semínka slunečnicová, sezamová, dýňová, lněná** a v poslední době také **chia** a **konopná**. Všechna semínka jsou přímo nabitá živinami, jsou zdrojem cenných látek a velmi pozitivně působí na naše fyzické a psychické zdraví. **Semínka jsou totiž plná vitamínů, minerálů, enzymů, bílkovin a zdraví prospěšných tuků.** Obsahují vysoký podíl rozpustné i **nerozpustné vlákniny, antioxidanty a mají nízký glykemický index a velmi dobrou sytící vlastnost. Díky vysokému obsahu omega 3 mastných kyselin jsou výbornou prevencí proti zvýšenému krevnímu tlaku, cholesterolu a ateroskleróze.** Díky vláknině jsou pomocníkem při zažívacích potížích a zácpě. Vitamíny (vit. K, E, B) a minerály (draslík, hořčík, fosfor, vápník a železo) působí blahodárně na celý organismus, především na nervový a imunitní systém. **Semínka jsou však nejen vitamínovou bombou, ale také i kalorickou.** Mají vysokou energetickou hodnotu, proto to **nepřehánějte s jejich množstvím**.

Využití semínek

Díky vysokému obsahu tuků jsou také náchylné k oxidaci, plísním a žluknutí. **Uchovávejte je proto na suchém, tmavém a chladném místě v neprodyšné nádobě či obalu.** Pro co největší využitelnost cenných látek ze semínek je dobré je pořádně rozkousat, opražit na pánvi, rozemlít nebo je namočit přes noc do vody. Uvolňují se tak enzymy a živiny, díky nimž se do organismu vstřebá daleko více cenných látek. Využití semínek v kuchyni je široké. **Skvěle se hodí do salátů, pečiva, polévek, snídaňových kaší nebo müsli směsí. Můžete je přimíchat do jogurtu či namixovat na různé pomazánky, krémy či vyrábět z nich mléko.**

Semínková paštika

Na semínkovou paštiku můžete použít jakákoli semínka, doporučuji však **jako základ slunečnicová či dýňová**. Do receptu jsem zvolila obě tyto varianty a přidala ještě lněná. Důležité je semena před přípravou **nechat ve vodě přes noc**. Pak je jen rozmixujete s česnekem, citrónovou šťávou, olejem a případně čerstvými bylinkami. Vznikne nám světlá hmota, která již takhle chutná výborně. **Pro ozvláštnění jsem ještě přidala sušená rajčata,** která chuť pomazánky zintenzivní. Můžete použit sušená rajčata naložená v oleji nebo bez

nálevu, ale ty před použitím krátce namočte do vody.

RECEPT: SEMÍNKOVÁ PAŠTIKA

SUROVINY:

Semínka slunečnicová 50 g

Semínka dýňová 50 g

Semínka lněná 50 g

Sušená rajčata v oleji 50g

Olej olivový 10g

Citrónová šťáva 10g

Česnek 5g

Petrželová nať 10g

Sůl 1g

Pepř 1 g

POSTUP:

Všechna semínka nasypeme do misky, zalijeme vodou a necháme přes noc namočené. Pak semínka scedíme a necháme okapat a rozmixujeme je na kaši. Přidáme pokrájená sušená rajčata, stroužek česneku, olej, sůl, pepř a šťávu z citrónu. Ozdobíme čerstvou petrželkou a mažeme na pečivo.

Energetická hodnota celkem: 4 393 kJ, 40 g sacharidů, z toho 7 g cukry, 35 g bílkovin, 85 g tuků a 22 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz