magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 5. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Rozmanitá příprava zeleniny obohatí jídelníček a podpoří zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rozmanita-priprava-zeleniny-obohati-jidelnicek-a-podpori-zdravi__s10010x10353.html

Netěší vás jíst jen syrovou zeleninu? Nezoufejte, máme v rukávu několik tipů, jak zeleninu upravit, abyste si pochutnali. Pečenou, smaženou, vařenou, dušenou i nakládanou. Každý si jistě najde, jak si zeleninu připravit, aby obohatila jídelníček a přispěla k celkovému zdraví.

Zdroj: Zelenina kvašená - pickles ze Shutterstock

Kvašená zelenina (pickles)

Jedná se o starobylý způsob zpracování zeleniny, jistě si pamatujete velké hrnce „kvašáky“ a v nich naložené zelí. **Kvašená zelenina obsahuje bakterie mléčného kvašení, je tedy zdrojem probioticky působících**

bakterií, které mají pozitivní dopad na zažívání a imunitní systém. Kvasit lze nejen zelí, ale i kořenová zelenina, kapusta nebo červená řepa. Co budeme potřebovat? Nastrouhanou nebo na nudličky nakrájenou zeleninu, kterou prosolíme, důkladně rukama promačkáme a napěchujeme jí buď zmíněný kvašák nebo postačí i zavařovací sklenice. Zeleninu zatížíme (nejlépe se mi osvědčil plošší kámen zabalený do kapesníku) a necháme 2-4 dny kvasit při pokojové teplotě. Nabízí svůj oblíbený způsob přípravy zeleniny odborná garantka Karolína Hlavatá.

Vaření v páře

Jednoduchý a velmi šetrný způsob tepelného zpracování zeleniny. Stačí pak jen mírně osolit, popř. pokapat olejem nebo přidat plátek másla a je hotovo. Zeleninu vždy vařte na skus, delším vařením ztrácí zelenina na chuti i na atraktivitě.

Vaření zeleniny s malým množstvím vody (nishime)

Stoupenci makrobiotiky jistě důvěrně znají tento způsob tepelné úpravy zeleniny. Nemusíme být vyznavači makrobiotiky, ale nishime vyzkoušet jistě můžeme. Princip spočívá ve vrstvení zeleniny do těžšího, užšího hrnce s těžkou pokličkou. Na dno hrnce dáme řasu Kombu a následně vrstvíme zeleninu. Zelenina se vrství od jinové (pórek, řapík, celer, natě), přes kulatou zeleninu (dýně, květák, kapusta), k zelenině jangové (kořenová, např. daikon, mrkev, ředkev). Podlijeme vodou tak, aby byla zelenina 1 cm ponořená, nemícháme.

Dušení zeleniny s malým množstvím tuku (kimpira)

Zeleninu nakrájíme na sirčičky. Pánev pomažeme olejem a zeleninu za stálého „přehazování“ orestujeme. Na poslední 3 minuty zeleninu přiklopíme pokličkou a necháme dojít.

Dušení zeleniny bez použití oleje

Zeleninu nakrájíme na větší kusy, podlijeme pouze několika málo lžícemi vody a dusíme tak dlouho, aby byla zelenina měkká, ale stále křupavá.

Pečení zeleniny

Pečená zelenina skvěle chutná jako příloha k masu nebo jen posypaná sýrem. Zeleninu pečte raději delší dobu při nižších stupních, maximum je 280 °C. Nejhodnější je nakrájet zeleninu na hranolky, lehce pokapat olivovým nebo sezamovým olejem, promnout a dát péct na pečícím papíře. Výbornou kombinací zeleniny je mrkev, dýně hokaido, řepa a celer.

Smažení

Ke smažení se tradičně využívá květák, méně často brokolice nebo celer. **Vyloženou lahůdkou je smažená růžičková kapusta.** Pro smažení zeleniny platí stejné zásady, jako pro běžné smažení – vhodný olej (př. řepkový, rýžový) a olej zbytečně nepřepalovat. Zeleninu před vlastním smažením můžete tepelně upravit, jako je tomu např. u květáku, ale rozhodně zeleninu

nepřevářejte, stačí jen ovařit.

Sušení

Podstatou sušení je maximální snížení obsahu vody, čímž dojde k zastavení růstu a množení mikroorganismů. Obsah hlavních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), stejně jako obsah většiny minerálních látek, se sušením příliš nemění. Nejvyšší úbytek zaznamenává vitamin C, jehož obsah klesá dále i po usušení, a aromatické látky. Usušené potraviny zajistěte především před navlhnutím a následným plesnivěním.

Na co pamatovat?

- Je pravda, že nemáme používat vyšších teplot, ale rozhodně zeleninu vkládejte na rozpálenou pánev a při vlastním restování nebo pečení využívejte teploty do 180 °C. Nižší teploty by způsobily, že zelenina bude blátivá a bez barvy.
- Než zeleninu zamrazíte, blanšírujte. Blanšírování znamená krátké spaření horkou vodou, které zajistí, že se jednak zmenší objem a jednak se zastaví činnost enzymů, čímž prodloužíme trvanlivost zeleniny.
- Zeleninu myjte v celku a při zpracování pracujte rychle. Vlivem vzdušného

kyslíku, vyluhováním nebo také kontaktem s kovy dochází ke značným ztrátám vitaminů.

- Ovoce a zelenina bývá nejčastěji uchovávána sterilováním, sušením či zmrazováním. Samozřejmostí je využití chladničky, a to typicky pro čerstvé plody. Některé druhy lze dlouhodobě uskladnit ve sklepě, jako např. jablka, hrušky či brambory. Ne každé ovoce či zelenina snáší nízké teploty. Například tropické ovoce, především banány, mango nebo avokádo, a ze zeleniny lilek, okurky či zelené fazole by se neměly skladovat při teplotách nižších než 10 °C.

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