magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 6. 2017 | tla

Hrášek i celé lusky skvěle obohatí jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hrasek-i-cele-lusky-skvele-obohati-jidelnicek__s10010x10371.html

Zelené sladké kuličky... Začátek léta mají mnozí spojený s právě dozrávajícím hráškem. Jako děti jsme ho vylupovali z lusků a počítali, kolik ho v kterém je. Na podobné hry s jídlem bychom měli zavzpomínat i ve věku vyšším a naučit je děti či vnoučata. Může to být jeden ze způsobů, jak je přimět sníst nenásilně trochu zeleniny.

Zdroj: Hrášek ze Shutterstock

Hrášek i celé lusky skvěle obohatí jídelníček

Nejprve bychom si měli říct, jaký je rozdíl mezi zeleným hráškem a hrachem, který koupíme sušený v sáčku a připravujeme z něj ne vždy oblíbenou kaši. **„Hrášek je vlastně nezralý hrách. Sklízí se v takzvané mléčné**

zralosti. Zelené kuličky jsou zeleninou, zralé a sušené luštěninou. Podobně je to i s kukuřicí, pokud si ji koupíme v konzervě či na klasu k uvaření, jde o zeleninu, zralá semena jsou obilovinou,“ vysvětluje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Podle úrovně zralosti mají i hrášek a hrách rozdílné nutriční hodnoty. Čerstvý hrášek obsahuje více ochranných látek jako jsou například vitamíny, v hrachu najdeme zase větší podíl bílkovin.

Dají se jíst syrové i jako netradiční příloha

„I z tohoto důvodu je vhodné zařazovat hrášek do jídelníčku čerstvý, v zimním období doporučuji sáhnout po mrazeném. Další způsoby uchování velmi výrazně snižují obsah prospěšných látek,“ uvádí Zuzana Douchová a vypočítává, co zelená kulička v sobě ukrývá: **„Z vitamínů to jsou zejména C, B1, B2, B3, B6, E, dále kyselina listová, betakaroten, z minerálních látek především hořčík, draslík, vápník a fosfor, železo, měď. Obsahuje také relativně velký podíl hodnotných bílkovin. Zapomínat bychom ale neměli ani na hrách zralý, luštěniny by měly být součástí našeho jídelníčku alespoň dvakrát týdně.“**

Dejte si celý lusk

Pokud pěstujete hrášek na zahradě, víte, že není chemicky ošetřený, užijte si celé mladé lusky. Nemusíte je po vyloupnutí kuliček vyhazovat. Jsou sladké a velmi málo vláknité, přestože obsahují vlákniny, která nám v jídelníčku velmi často chybí, velký podíl.

„Hrášek i celé lusky jsou také výbornou, u nás ne zrovna obvyklou přílohou. Stačí je blanšírovat, vhodit na pár okamžiků do vroucí vody a následně rychle zchladit, případně na troše oleje lehce orestovat. Můžete jím nahradit například polovinu brambor na talíři, spolu s pečenou či dušenou zeleninou mohou být doplňkem masa na talíři a skvělý je takto upravený i jako zdravá příloha při grilování,“ přidává radu Zuzana Douchová.

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