



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 29. 12. 2017 | tla

Nové trendy pro klasické české chlebíčky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nove-trendy-pro-klasicke-ceske-chlebicky__s10010x10571.html

Chlebíček je oblíbená česká specialita. Nechybí téměř na žádném slavnostním stole. Když očekáváme hosty nebo slavíme, děláme chlebíčky. Jsou pestré, chutné, lahodí oku. Kdo by jim odolal. Odborníci na výživu, zejména obezitologové, před klasickými českými chlebíčky varují. Nabízejí novou cestu.



Jak si k nim člověk sedne, slupne jich celou mísu jako by nic. I během dne, když nás přepadne ve spěchu hlad, pomůže v lahůdkářství koupený chlebiček. Jíst je, nebo nejíst? Co na nich může být pro náš organismus rizikového? Největší úskalí je v nás. Záleží totiž na tom, z čeho je připravíme, nebo jaké si v

lahůdkách koupíme. Z pohledu zdravé výživy bychom měli přibrzdit zejména u klasiky a naopak vsadit na nové trendy.

Pozor na majonézu

Největším rizikem jsou podle dietoložky Karolíny Hlavaté chlebíčky, jejichž základem jsou majonézové saláty, například vlašský nebo bramborový. **„Jsou poměrně energetické a navíc nyní v létě majonéza či vejce, které se používají na ozdobení, bývají líhní pro bakterie, zejména salmonelózu,“** objasňuje.

Hladové, ale vysoce energetické

Dalším problémem u typických chlebíčků je veka. V obyčejné bílé není příliš vlákniny, a tak nás nezasytí. Máme pak tendenci sníst chlebíčků velké množství. **„Na jednu stranu sacharidovo-tučný chlebiček neukojí náš hlad, přitom jeho energetická hodnota je vysoká,“** upozorňuje Karolína Hlavatá. A tak chlebíčky s majonézou, máslem, suchým salámem, kde je tuk na tuku a na bílém pečivu, nebrat. To všechno jsou důvody, proč lékaři lidem, kteří bojují s nadváhou tuto lahůdku nedoporučují.

I raské jsou zrádné

I když se na první pohled zdá, že zdravé budou klasické rajčatové chlebíčky – bílá vecka, rajčata, na nich tatarka či majonéza a cibulka – ani ty nejsou ideální a není to jen v majonéze. **„Jsou chutné a proti rajčatům nelze nic namítat. Problém je ale v tom, že tělu přitom dodáme zejména sacharidy a tuk, minimum bílkovin, takže nás nezasytí. Abychom neměli hlad, sníme pak půlku veky se skleničkou tatarky a ani si to neuvědomíme,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Jděte novou cestou

Není ale třeba věšet hlavu. Stačí upustit od klasiky a vyrazit novou cestou. Místo bílé veky, můžeme použít celozrnné pečivo, žitný chléb. Místo majonézového salátu dobře ochucenou tvarohovou pomazánku. **„Správný chlebiček by měl být bohatě obložený šunkou s sýrem. Velice dobré jsou zeleninové pomazánky. Vhodná je i rybí, nebo na chlebiček můžeme nakládat sledě a nazdobit ho cibulí. Dobrá je lučina, uzený losos a k tomu trochu rukoly,“** doporučuje dietoložka. Zdraví prospěšnější chlebíčky už lze podle ní koupit i v řadě lahůdkářství.

Hlavní jídlo i svačina

Dobré chlebičky lze zařadit do jídelníčku kdykoliv během dne. **„Jsou-li dobře obložené, a tudíž mají i odpovídající nutriční hodnotu, hodí se jako snídaně, večeře i jako svačina. Jde jen o množství. Ke svačině nám bude stačit chlebiček jeden,“** dodává dietoložka.

Tipy jak kvalitní chlebičky nazdobit

- Lilková pomazánka s rajčaty
- Pomazánka z pečeného nebo vařeného masa, obložit hodně zeleninou
- Jako základ, nebo na přizdobení kozí, nebo čerstvý sýr
- Pomazánka ze sýru cottage a pečené nebo vařené červené řepy s trochou česneku, římského kmínu, lžička olivového oleje a na ozdobu řeřicha
- Chlebiček z grahamového nebo celozrnného pečiva s tvarohovo-křenovou pomazánkou, ozdobený vlašským oříškem a kouskem mandarinky nebo pomeranče