magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 11. 2017 | tla

Částečná náhrada másla pomazánkami? Je to zdravější a jde to

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Castecna-nahrada-masla-pomazankami-Je-to-zdravejsi-a-jde-to__s10010x10683.html

Kostka másla se v Česku začala vyvažovat takřka zlatem. Cena letí vzhůru a z novinových titulků se zdá, že nastává nejstrašnější chvíle našich životů. Čím budeme mazat pečivo? A navíc, budou přeci Vánoce... Nutriční terapeuti dodávají: "Využijte příležitost a zpestřete si jídelníček."

Každé zvýšení ceny potravin je nepříjemné pro každého. Kostku másla obvykle má doma každý. Používá se „zasyrova“ na pečivo, na přípravu pomazánek, při vaření, do pečiva. Co si teď počít?

„Nejprve dvě, podle mého, zásadní informace. První, z hlediska množství by tuky měly tvořit maximálně 30 až 35 procent denního energetického příjmu. V jídelníčku průměrného Čecha, je toto množství velmi často překračováno. Ze dvou třetin má být pokryto nenasycenými mastnými kyselinami – ty ve většině najdeme v rostlinných tucích, ale také třeba v rybím oleji. Z jedné třetiny nasycenými mastnými kyselinami, tedy živočišnými tuky či třeba kokosovým olejem. Druhá důležitá věc je, že bychom neměli podléhat zprávám o množství cholesterolu v másle a zcela ho z jídelníčku vypouštět,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová s tím, že máme jíst opravdu pestře. **„Sázet však jen na máslo je podle mého názoru nesprávné,“** říká.

Tuky zvýrazňují chuť

Proč jsme zvyklí pečivo máznout pěknou vrstvou tuku? A proč nám chutná víc krůtí plátek na másle či jiném tuku, než jen ve vodě vařený? **„Tuk je nositelem chuti. Látky dodávající chuť jsou rozpustné v tucích, a tím dokážou lépe ošálit naše chuťové buňky,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

Množství používaného tuku je dáno zejména zvyklostmi v rodině, ze které pochází. Když dítě rodiče od mala učí mazat rohlík či chleba silnou vrstvou, jeho

chuťové buňky si navyknou na určitou chuť a té s ní se potomek bude v dalším životě těžko loučit.

Jak tedy na máslo? Čím ho nahradit?

Obvyklé máznutí másla na pečivo lze nahradit hned několika způsoby. První, nad kterým si zřejmě řada z nás poťuká na čelo, je nemazat. Pod šunku či plátkový sýr není potřeba mazat, samy o sobě mají dostatek tuků. V případě, že někdo používá tavený sýr, je opravdu zbytečné pod něj dávat ještě máslo. **„Existuje však celá řada způsobů, jak si pečivo namazat a nepoužívat máslo či pouze máslo. Samozřejmě existují margaríny, o nich se také nejčastěji se zdražením másla mluví. Další způsob, jak ho nahradit, jsou pomazánky. Jejich základ by měl tvořit tvaroh – ten lze kombinovat se zeleninou ale i ovocem, rybami, masem i uzeninou. Snídaně, svačina či večeře se tak stanou nutričně hodnotnější. Skvělé jsou také různé luštěninové pomazánky, které jsou navíc stejně jako tvaroh zdrojem kvalitních bílkovin,“** radí Zuzana Douchová.

Odbornice v kuchyni nezavrhuje ani strašáka – vepřové sádlo. **„Proč nevyužít sádlo na pomazánku na chleba, stejně tak do pečiva či pod maso. Šlo o nejčastěji využívaný tuk našich babiček. Jen je třeba jako u všeho co jíme, přemýšlet. Myslet na celkovou skladbu jídelníčku, na podíl tuku v**

něm, na jeho druh. A nezapomínat ani na tuky takzvaně skryté: v mase, uzeninách, mléčných výrobcích a sladkostech,“ říká Zuzana Douchová.

A jak vyřešit vánoční pečivo?

Blíží se vánoční svátky a máslo je základ pro většinu cukroví, stojí na něm vánočky… **„Nejsem zastáncem vánočního šílenství s pečením deseti druhů cukroví a svátečním přejídáním. Pokud myslíte na množství, v některých receptech lze máslo mírně redukovat či nahradit ztuženými rostlinnými tuky. Kdo však miluje klasiku, tak ať máslo s klidem použije a pohlídá si opět jen množství. Není nutné plnit krabice a dojídat poslední kousky ještě na Velikonoce,“** dodává nutriční terapeutka.

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