magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 3. 2013 | bno

Ještě se neznáte? Je načase seznámit se s merlíkem!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jeste-se-neznate-Je-nacase-seznamit-se-s-merlikem!__s10010x7598.html

Znáte quinou? Říká vám něco název merlík? Neříká? Tak čtěte dál! Představujeme vám vyváženou potravinu s mnohostranným využitím.

O čem je vlastně řeč?

Merlík neboli quinoa je využíván jako obilovina, i když pravou obilovinou není. Merlík je stará kulturní plodina, která pochází z pohoří And v Bolívii, Peru a Chile. Již před 5000 lety byl potravinou Inků. V jazyce Inků výraz „quinua“ znamená „matka zrno“.

Jak se merlík využívá

Listy rostliny merlíku chilského je možné přidávat do salátů, ale nejčastěji se využívají zralá semena. Mele se z nich mouka, která má výborné vlastnosti ve spojení s obilnou nebo kukuřičnou moukou. Používá se třeba k pečení chleba či sušenek. Celá semena se používají k vaření kaší i k výrobě cereálií.

Co se v merlíku skrývá

Merlík na rozdíl od pšenice nebo rýže nabízí vyvážený soubor důležitých aminokyselin, což jej zařazuje mezi neobvykle kompletní potraviny. Je důležitým zdrojem vlákniny, fosforu, železa a hořčíku. Energetická hodnota semen merlíku je 374 kcal/1566 kJ na 100 g, tedy podobná jako hodnota rýže.

A na něj!

Merlík vyniká svou jednoduchou přípravou. Vaříme jej podobně jako rýži – 2 šálky vody na 1 šálek merlíku – po dobu 14 - 18 minut. Po uvaření má merlík nadýchanou strukturu a jemnou lehce oříškovou chuť. Pokud jej chceme využít jako přílohu k masu, můžeme ho dochutit kořením nebo do něj přidanou vařenou či orestovanou zeleninu. Merlík je lahodný ve sladké i slané přípravě.

Zkuste merlík s houbami

Vyzkoušejte náš tip na výtečné hlavní jídlo, jehož základ tvoří merlík. K přípravě „merlíkového rizota“ budete potřebovat:

- 1 hrnek merlíku
- 500 ml zeleninové vývaru
- 100 g žampionů nebo hříbků
- 50 g parmezánu

- 2 snítky čerstvého tymiánu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 šalotku
- Česnek

Na olivovém oleji zpěníme šalotku nasekanou najemno spolu s česnekem nakrájeným na tenké plátky. Přidáme merlík a postupně přiléváme zeleninový vývar, vždy po jedné sběračce než se merlík uvaří. Ke konci přidáme pokrájené houby (ty můžeme případně také předem orestovat), tymián a strouhaný parmezán. Servírujeme na talíř, ozdobíme tymiánem či lístky bazalky a posypeme hoblinami parmezánu.

Merlík je i skvělý moučník

Pokud si připravíte moučník z merlíku, věřte, že se vaše tělo bude radovat. Stačí uvařit merlík a dát jej do misky. Na ještě teplý merlík natřete vrstvu švestkových povidel. Před konzumací přidejte navrch ještě nízkotučný tvaroh smíchaný s bílým jogurtem. Ozdobit můžeme nastrouhanou skořicí či troškou

kakaa. Takto připravený sladký pokrm je vhodnou snídaní či svačinou!

Zajímavost na závěr!

Merlík je ceněn hlavně díky vysoké nutriční hodnotě. OSN ho dokonce klasifikovala jako jednu z plodin obsahující velmi vysoké procento bílkovin. NASA jej zařadila jako vhodnou plodinu do výzkumného programu, jehož výsledky by umožnily podporovat a udržet lidský život během dlouhých vesmírných letů řízených člověkem.

Potřebujete ještě nějaký důvod k tomu, abyste merlík vyzkoušeli i vy?

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