magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 10. 2013 | tla

Jak vybrat kořenící směs?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-vybrat-korenici-smes__s10010x7983.html

Dát jídlu tu správnou chuť – vyrovnanou, originální, výraznou, která podtrhne potravinu nikoliv »přehluší«, je to pravé kuchařské mistrovství. Někdy méně znamená více a především je třeba si uvědomit, že i koření může nebo nemusí patřit ke zdravému stravování.

Oblíbené jsou zejména kořenící směsi. Nemusíme si lámat hlavu nad tím, co všechno do pokrmu přidat. Prostě si koupíme směs na mletá masa, na ryby nebo na těstoviny a podobně nasypeme ji do hrnce a je hotovo. Většina strávníků nás nejspíš i pochválí. Jenže **právě směsi koření bývají zrádné a ze zdravého pokrmu udělají rizikový.**

I v tomto případě platí zásada každého zdravého životního stylu, a proto, než si nějaký výrobek koupíte, pečlivě si přečtěte na etiketě složení. Směsi obsahující v první řadě sůl, glutaman sodný (E 621) či další zvýrazňovače chuti, odložte. Jídlu sice dodají bleskově na pikantnosti, ale je v tom i zrada. **„Takové koření podporuje chuť k jídlu. Sníme pak pokrmu více, a tak jeho časté používání může následně vést k přejídání a obezitě,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Bez glutamanu více přírody

Nejčastěji používaným dochucovadlem, které zvýrazní chuť a vůni pokrmu, je právě glutaman sodný. „Dříve se udávalo, že u dětí způsobuje neklid a hyperaktivytu, nebylo to však stoprocentně prokázané. Přesto by ho neměly malé děti konzumovat,“ říká dietoložka. Hlavní problém glutamanu vidí spíše v tom, že ve výrobku chuťově přebije vše ostatní. **„Pokud výrobce inzeruje, že je produkt bez glutamanu, je zřejmé, že musel k docílení žádoucí**

chuti použít jiné složky zpravidla přírodnějšího původu, například více sušené zeleniny, bylin a koření,“ objasňuje Karolína Hlavatá.

Pozor na přesolené směsi

Škodlivou látkou, které bychom se měli ve směsích rovněž vyhýbat, je sůl. Její nadbytečný příjem nepříznivě působí na kardiovaskulární systém, vysoký krevní tlak a škodí ledvinám. Navíc sůl ničí chuťové buňky, a tak chceme-li podpořit jemné chuťové nuance pokrmu, neměli bychom to se solí přehánět.

Vsaďte na jednoduchost

Kořenící směsi bez soli a glutamanu jsou samozřejmě perfektní variantou pro ty, kteří se v kořeních příliš neorientují nebo nemají čas na to, aby si je sami namíchali. Kvalitní kořenářství mají ve své nabídce řadu klasických směsí, například provensálskou, grilovací, kari a další, které s čistým svědomím můžete při zdravém vaření použít.

Jak kvalitní kořenářství poznat?
V nabídce má téměř jakýkoliv druh koření a prodává více jedno druhového koření, než již namíchaných směsí. Nabídne i třeba nastrouhaný a usušený česnek, cibuli, nebo mrkev.

Koření správně skladujte

Mějte vždy na paměti, že i kvalitní a chutné kořenící směsi je třeba používat s mírou, že hra s chutí by měla být elegantním gurmánským dobrodružstvím. **„Nikdy nepoužívejte více směsí najednou, i když jsou kvalitní. Když se chutě tlučou, už si kouzlo například tymiánu nevychutnáme,“** radí Kateřina Hlavatá.

Ze stejného důvodu je důležité koření a bylinky správně uchovávat, napříkld v dobře uzavřených skleničkách či „vaku“ zásobnících, aby nenavlhly a jejich pachy se neprolínaly. **„Chutné jsou také čerstvé bylinné a zeleninové směsi napěchované a zamražené ve větších tvořítkách na led,“** doporučuje Karolína Hlavatá s tím, že si je můžeme udělat sami doma. Stačí na trhu nakoupit bylinky, najemno je nasekat napěchovat do tvořítek, zalít vodou a strčit do mrazáku. Po zmrznutí si „kostky“ přesypte do vzduchotěsné dózy a hned šup zpátky do mrazáku. Při vaření stačí jen sáhnout do lednice...

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