magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 12. 2013 | tla

Bramborový salát - nepostradatelná vánoční klasika

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bramborovy-salat---nepostradatelna-vanocni-klasika__s10010x8086.html

Vánoce by nebyly bez... Cukroví? Ne! Kapra? Ne! Říkáte si, že jedny z nejkrásnějších svátků roku nejsou svátky, pokud na stole chybí bramborový salát? Pak patříte mezi 95 až 99 procent Čechů. Záleží, na který z mnoha průzkumů provedených za poslední roky se podíváte. Jak jde ale dohromady zdravý životní styl a jedinečná vánoční pochoutka?

Říkáte-li špatně a myslíte na svůj žlučník, pak vězte, že si můžete salát připravit i takový, který zdravotní obtíže nezpůsobí. Navíc, **obvykle nebývá příčina v bramborovém salátu, ale v tom, co v průběhu celého svátečního dne zbaštíme** – ve všech laskominách od vánočky, přes cukroví, oříšků, klobásy až po smaženého kapra či řízek se ukrývá velké množství tuku. Ten ale nevidíme a proto Černého Petra od nás dostává právě salát. I ten však jde udělat zdravěji. Jak tedy na to?

Odlehčený salát

„Není nutností přidávat do salátu uzeninu a vajíčka. Raději přidat více zeleniny, hrášku nebo kapari,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá. Zelenina skvěle doplní vlákninu, které se nám z vánočního pečiva a dalších lahůdek zrovna nedostává.

„Místo klasické majonézy použijte light, která má o 50 procent méně oleje, a tedy i nižší kalorickou hodnotu. I té je lepší dát méně, jen aby se spojily suroviny,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Jste pro klasiku?

Pokud vám majonéza light do štědrovečerního menu nesmí. Sáhněte klidně po klasické tučné variantě. Ale opět jí dejte jen množství takové, aby v jednotlivé ingredience „neplavaly“. Odborníci doporučují jednu rovnou polévkovou lžíci na porci. Stále bychom měli mít na mysli, že majonéza je vlastně olej, klasická varianta obsahuje průměrně 80 procent tuku! Máte-li rádi salát „mastný“, kdy je v něm opravdu hodně majonézy, pak zvolte raději verzi light.

Obsahuje omega 3 mastné kyseliny

Majonéza je vzhledem ke složení zdrojem pro organismus důležitých omega 3 mastných kyselin. Obsahuje vaječné žloutky a rostlinný olej, ideálně by měl být řepkový. Právě ten je jejich zdrojem.

V obchodě bychom ji měly vybírat vždy podle uvedeného složení na obale.

Měla by obsahovat olej, pasterované žloutky, sůl a koření. Čím delší je výčet surovin, tím nám napovídá: nechme ji ležet a sáhněme po jiné.

Jde to i bez majonézy

Bramborový salát si můžete připravit i bez majonézy. „Stačí lžíce řepkového oleje," radí Karolína Hlavatá.

Inspirovat se můžete u sousedů v Rakousku. Pokud si tam objednáte vyhlášený vídeňský telecí řízek, přinesou vám k němu jako přílohu bramborový salát ochucený zálivkou z oleje, octa – používá se bílý a hovězího vývaru. Říká se mu, jak jinak než: vídeňský.

A co náhražky

Jste zastánci zdravého životního stylu a klasiku jste nahradili například sójovou majonézou? Jde jen o pocit. **„Energeticky v tom není v podstatě rozdíl. Navíc majonéza se dělá z rostlinného tuku, takže v ní není ani cholesterol,"** dodává Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024