magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 2. 2014 | tla

Jak upéct zdravý dezert

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-upect-zdravy-dezert__s10010x8152.html

Bábovka, štrůdl, koláček či jen „obyčejná“ buchta… Také si nedokážete představit oběd bez sladké tečky? Nebo naopak milujete doma upečený moučník ke snídani, klidně si dáte odborníky doporučovaný jogurt s vločkami, pak ale ještě sáhnete po tříbarevné buchtě, kterou jste upekli předchozí den po návratu z práce? Jestli míváte černé svědomí, naučte se péct zdravě.

ste-li milovníky moučníků, máte dvě možnosti, jak mlsat.

Varianta první: jako babičky

Zastánci klasiky nemusí měnit nic. Jestli kromě buchet milujete i hutné smetanové omáčky, kachnu, zeleninu máte rádi jen ve formě, kdy projde vepříkem, pohyb vykonáváte jen cestou k lednici, měli byste vědět, že zdraví máme pouze jedno. Zní to jako fráze z televize, ale… Jídlo a pohyb ovlivňují naše zdraví víc než si myslíme, až ze 70 procent. Tedy víc, než geny, to co nám bylo dáno při příchodu na svět do vínku.

Varianta druhá: inovujte klasiku

Rádi byste udělali něco pro zdraví, ale nemůžete si pomoct, bez vánočky,

perníku, bublaniny… být nemůžete? Pak se snažte jít na jejich přípravu moderně. Lehce se snažte recepty děděné po generace inovovat.

Tuk

Jedním ze zásadních problémů je tuk. **„Místo másla, které obsahuje nezdravé živočišné tuky a cholesterol, je vhodnější použít rostlinné tuky, například Heru,“** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. Pokud máte strach z nebezpečných trans mastných kyselin, které se často vyskytovaly ve ztužených tucích, obavy mít již nemusíte. V současné době již při výrobě kvalitních ztužených tuků nevznikají, alespoň u značkových výrobků. Případně zkuste nahradit živočišné tuky rostlinným olejem, nutričně nejvýhodnějším českým je řepkový.

Obecně je vhodnější množství tuku lehce ošidit. 10 až 20 procent lze bez problémů nahradit bílým jogurtem.

Mouka

Používejte „chlupatou“ mouku, tedy **celozrnnou** – pšeničnou, žitnou, špaldovou. Těmi můžete nahradit celé její množství, jen musíte počítat, že víc saje tekutinu. Případně bílou oživit. K tomu se také hodí například pohanková, sójová, amarantová.

Oproti bílé vymleté obsahuje velké množství vlákniny, vitamíny a minerální látky. A navíc dodá i zajímavou chuť, skvělé jsou s ní například lívance.

Ořechy

Hlídáte si příjem energie? Nezapomeňte na skryté tuky v ořeších. Přestože obsahují zdravé tuky, které našemu organismu prospívají, hromada ořechů = velké množství tuku a tedy i energie. **„Při pečení je proto vhodnější jich část nahradit ovesnými vločkami,“** radí Karolína Hlavatá. A předtím je lehce opražit na suché pánvi, vynikne jejich ořechová chuť. Zkusit můžete i vločky pohankové, mají příjemnou chuť a navíc jsou nabité rutinem, který pomáhá zpevňovat cévy.

Cukr

Rozdíl v množství minerálních látek v případě použití tmavého cukru namísto bílého není výrazný. Mlsáte-li a pečete-li často, snižte lehce v receptu podíl cukru. **Moučníky zbytečně po upečení necukrujte, neobalujte v cukru.**

Možnou variantou je použití tradičních či netradičních přísad. Tradičními

můžeme označit sušené ovoce, které je samo o sobě sladké a tak dodá sladkou chuť i moučníkům. Ovocný cukr je také cukr, ale s ovocem do těla přijmeme i vlákninu a řadu dalších prospěšných látek. Za netradiční, tedy pro mnoho lidí neznámých, můžeme nazvat sirupy – javorový, z ječného sladu, kukuřičný, špaldový, pšeničný... Výhodou je, že mají nižší glykemický index než cukr.

Diabetici mohou sáhnout po náhradních sladidlech, ideální je například ze stévie.

Zvyšte výživovou hodnotu

Pokud si nechcete sladké odpustit, pokuste se zvýšit nutriční hodnotu moučníků. Nejvhodnější je **zaměřit se na bílkoviny**. Místo klasické bábovky, připravte tvarohovou. Tvaroh přidejte i do lívanců či si připravte rovnou syrníky. Díky bílkovinám, budete rychleji sytí, nesníte tedy tolik sladkého pečiva. Bílkoviny jsou zároveň stavební jednotkou svalů. A jak všichni víme, mléčné výrobky obsahují i vápník v ideálně vstřebatelné formě.

Podobným způsobem lze použít i neochucené tofu, stačí ho najemno rozmixovat.

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