magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 4. 2014 | tla

Na Velikonoce? Přece jehněčí…

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Na-Velikonoce-Prece-jehneci…__s10010x8272.html

Velikonoce a jídlo… Většina Čechů si je spojuje s vajíčky, mazanci a beránkem. Beránkem z piškotového či třeného těsta. Jen v málokteré domácnosti se svátky jara pojí také s „beránčím“ masem – jehněčím či skopovým. Pro zpestření zdravého jídelníčku je jedno z nejlepších! Proč?

Jehněčí a skopové maso je v české kuchyni opomíjené. Zatímco například ve Francii se sní průměrně 5,6 kg na obyvatele ročně, v Řecku dokonce 13,8 kg, v Česku jen 400 gramů!

Maso má krásně červenou až tmavočervenou barvu a z výživového hlediska je velice hodnotné. Obsahuje **velký podíl plnohodnotných bílkovin**, je v nich zastoupena takřka celá škála esenciálních aminokyselin, tedy těch, které si lidské tělo neumí „vyrobit“ a musíme je získávat z potravy.

Jehněčí navíc obsahuje pouze zanedbatelné množství tuku, proto je přímo ideální pro ty z nás, kteří se snaží shodit nadbytečné kilogramy či se vydali cestou přemýšlení o tom, co jedí – zdravého životního stylu.

Výborné při dietě

Libové jehněčí maso je dokonce doporučováno i pacientům, kterým naordinoval lékař dietu se sníženým obsahem tuků – například pro ty s vyšší hladinou cholesterolu a cukru v krvi.

I samotné složení tuku v jehněčím a skopovém je odborníky vyzdvihováno, hovězí maso obsahuje dvakrát víc a vepřové dokonce čtyřikrát více cholesterolu.

Pro těhotné, maminky…

To však stále ještě není vše. Zároveň patří ke kvalitním zdrojům lehce vstřebatelného železa, mělo by se stát oceňovaným pro nastávající maminky a kojící ženy. Obsahuje také velké množství zinku, je důležitým zdrojem draslíku, vápníku, hořčík či železa.

Z vitamínů jde především o ty řady B, zejména B12 – k pokrytí doporučené denní dávky ze 60 procent stačí sníst 100 gramů jehněčího. **„Červené maso, obecně, má oproti drůbežímu vyšší obsah železa a vitamínu B12, určitě by mělo být součástí jídelníčku,“** komentuje dietoložka Karolína Hlavatá. Dále v něm jsou zastoupeny vitamíny A, D a E.

Nechci ho, je cítit…

Mnoho lidí má se skopovým masem špatnou zkušenost, nejsme na něj zvyklí a pak je neumíme správně zpracovávat v kuchyni. Při jeho úpravě je vždy třeba důkladně odstranit přebytečný tuk, který je nositelem typické vůně. Jste-li i přesto na vůni citliví, vybírejte si maso z mladých kusů – jehněčí.

Chuť a vůni můžeme ovlivnit i kořením, na našem území se nejčastěji používá česnek, ale je škoda chuť masa zcela přehlušit. Sáhněte proto třeba po nyní již dostupných bylinkách.

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