magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 8. 2014 | tla

Netradiční zpestření jídelníčku - zkuste slávky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Netradicni-zpestreni-jidelnicku---zkuste-slavky__s10010x8542.html

Chodíte v obchodě kolem mušlí lákavě naskládaných na ledové tříšti a pere se přitom ve vás obava z neznámého pokrmu s touhou kulinářského dobrodruha ochutnat neznámé, zavzpomínat na dovolenou? Jíst vůbec něco takového jako jsou mušle? Proč a jak?

Máte-li touhu zařadit mušle, mořské plody či mořské řasy do svého jídelníčku, s chutí do toho. Čím pestřejší vaše strava bude, tím lépe. Každá potravina se podle dietoložky Karolíny Hlavaté vyznačuje určitou přidanou hodnotou, a čím pestřejší jídelníček je, tím větší šance, že načerpáme do sebe nejen co nejvíce hlavních živin.

Proč jíst mušle?

Jsou bohatým zdrojem bílkovin, ale i minerálních látek, obsahují hlavně jód a selen. Mají málo kalorií, minimum tuku a prakticky žádný cholesterol. **„Mořské produkty obsahují nenasycené mastné kyseliny, které jsou prospěšné,“** dodává dietoložka. Zní to ideálně, ale i zde platí dobrého pomálu.

Mušle, mořské plody a řasy nejsou tradičním českým jídlem, které by sytilo od pradávna naše předky, a tak náš organismus na ně není nastavený. Proto je

třeba konzumaci rozumně dávkovat.

„Například řasy jsou jedním z nejbohatších zdrojů jódu a není dobré je dlouhodobě podávat ve vyšším množství,“ míní Karolína Hlavatá. Mít denně suši, by podle ní nebylo v pořádku. V naší zeměpisné šířce, kde není moře, je v potravinách historicky spíše nedostatek jódu. Jsme na to nastaveni, na rozdíl třeba od japonské populace, která je naopak zvyklá na vyšší příjem. **„Pokud bychom to přeháněli s příjmem mořských produktů, mohl by být nadbytečný příjem jódu i vyvolávajícím momentem pro vznik autoimunitního onemocnění štítné žlázy nebo její hyperfunkce,“** objasňuje Karolína Hlavatá. Předávkování pak hrozí zejména lidem, kteří se dopují multivitaminy.

Jak často si dát mořské potvory?

Podle dietoložky bychom měli mít na talíři mořské ryby dvakrát týdně, a když si dáme suši jednou za 14 dnů, bude to **vítané a zdravé zpestření jídelníčku**.

Jak se pustit do mušlí?

Nejsou tradičním českým jídlem, a tak je většinou neumíme připravovat. Pokud jsme je ještě nejedli, také nevíme, co s námi udělají. **„Když je chceme**

poprvé ochutnat, neměli bychom doma experimentovat, ale raději nejprve zajít někam, kde víme, že je mají skutečně čerstvé a umí je dobře připravit,“ radí Karolína Hlavatá. Pro začátek je lepší dát si jich jen menší množství například v polévce nebo salátu. To platí i o mořských plodech. **„Zejména lidé, kteří trpí potravinovou alergií, by měli být obezřetní,“** varuje dietoložka.

Rozumně i v zahraničí

Stejný přístup bychom měli zachovat i v zahraničí při ochutnávání místních specialit. Není dobré nechat se strhnout plnými stoly a cpát se vším v maximálním množství, i když je to za jednu cenu. **„Neběžet si pro nášup padesátkrát. Nabídku bychom si měli nejprve prohlédnout a pak si nandat jeden dva talířky a vybrat si spíš věci, které neznám a chci je ochutnat, nebo jich mám během roku nedostatek. Je-li nás u stolu víc, ať si dá každý něco jiného a můžeme si to prostřídat,“** radí Karolína Hlavatá.

Jedině čerstvé!

Vždy kupujte mušle jen ty nejčerstvější v osvědčených obchodech. Zejména u mušlí je riziko bakteriální kontaminace a pak elementárních nákaz.

Nebojte se mušli vyhodit

Lastury se mohou samy pootevřít. Jemné poklepnutí obvykle způsobí, že se za chvíli uzavřou. Jestliže ale mušle nereaguje, zahoďte ji, nežije. Vyhoďte i všechny naštípnuté, nebo jinak rozbité. Orientovat se můžete i čichem. Živé mušle jsou cítit svěží mořskou vůní. Zahoďte i mušle, které se neotevřou po uvaření.

Jak s mušlemi správně zacházet?

- Živé mušle nikdy nezmrazujte. Použijte je krátce po zakoupení. Vždy si při koupi ověřte datum spotřeby a dodržte ho.
- Uchovávejte je, ale jen krátce, v chladničce při teplotě pod 4 °C.
- Zmražené mušle před použitím rozmrazte v chladničce.
- Nikdy je neskladujte v uzavřených nádobách, jsou živé a mohly by se udusit.
- Před přípravou je umyjte v mírně vlažné vodě. Můžete použít i kartáček.
- Doporučuje se mušle vařit cca 5 minut při teplotě 60 °C.
- Neplatí, že čím déle budete vařit, tím budou měkčí, naopak mušle ztvrdnou a zgumovatí.

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