



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 20. 3. 2015 | tpi

„Solte méně“, vsadte na bylinky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/„Solte-mene,-vsadte-na-bylinky__s10010x8926.html

Češi patří k národům, které si rády „přihnou“ ze slánky. Každý den tak svému tělu můžou nadělit až 13 gramů soli namísto doporučených 5 gramů. Je tedy na čase si od soli odpočinout, přestat přisolovat a dopřát svému tělu vyvážený pokrm. Začít můžete hned - ve své kuchyni.



Ideální start je odstranit slánku ze stolu a skončit s automatických prisolováním. **Řada lidí totiž často solí jídlo ještě před tím, než ho ochutná.** Při vaření to pak vypadá podobně. Sůl se sype tak nějak automaticky. Vzhledem k naší spotřebě a zdravotním rizikům spojeným se solí je na místě střídmost. Jak na to?

„Při vaření je možné sůl snížit zredukováním (svařením). Omáčka nebo polévka tak zesílí do požadované chuti a konzistence. Dále můžeme například nahradit smažené slané přílohy, jako jsou hranolky nebo brambory, dietnější rýží,“ dává tip Robert Bezděk, šéfkuchař Knorr.



Použít lze i potravinu "miso", což je fermentovaná vyzrálá pasta ze sójových bobů, rýže nebo ječmene. Variantou je také česneková pasta, kterou si ale vyrobte sami. „*Průmyslově vyráběné pasty obsahují většinou nepřiměřeně velké množství soli,*“ varuje Bezděk.

Když není čas nebo čerstvá surovina



*Logo Víím, co jím najdete
například na Jarní polévce.*

Neplatí to ale pro všechny trvanlivé potraviny. Ačkoli si lidé myslí, že se zrovna u nich se solí nešetřilo, jejich nákup nemusí nutně znamenat krok vedle. Důležité je pečlivě vybírat.

Platí to například u polévek ze sáčku. Dobrou volbou jsou polévky Knorr, které **splňují kritéria** pro udělení loga Víím, co jím. Díky logu máte jistotu, že obsah soli je kontrolován a nepřekračuje stanovené množství, v jedné porci (obvykle

250 ml) nemůže být více jak 2,5 gramů soli. Se solí na tom mohou být dokonce lépe než domácí vývary. *Oproti domácí polévce totiž přesně víte, jaký podíl soli tento výrobek obsahuje.*

Výrobci někdy uvádějí množství sodíku v gramech - a abychom zjistili kolik gramů soli to je - je třeba vynásobit hmotnost sodíku 2,5krát. Dle Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 bude od 13. prosince 2016 povinné uvádění výživových údajů na obale, zahrnující údaj o množství soli.

Jaká je přirozená chuť ingrediencí?

Přesolené jídlo škodí nejen zdraví, ale i přirozené chuti základních ingrediencí. *„Není se pak čemu divit, když v zahraničí, nejčastěji v přímořských státech, máme pocit, že jídlo není dostatečně osolené. Jsme zvyklí sůl hojně využívat, což je však často na úkor původní chuti surovin,“* vysvětluje Bezděk. Odvykání slané chuti jde postupně. Prostě každý den zkuste solit o trochu méně.

Je načase přestat solit a dát chutnému jídlu šanci. A namísto soli použít koření nebo bylinky, kterým se na jaře začíná dobře dařit i za oknem. *„Práce s bylinami je svým způsobem alchymie, ale výsledný pokrm stojí za to,“* říká šéfkuchař.

Najděte tu pravou bylinku a inspirujte se:

Bazalka

Bazalka je známá a oblíbená. V kombinaci s rajčaty a v salátech ji tak už zkusil každý kuchař. Skvěle se hodí i na maso – rybí nebo na drůbež. Používejte ji na závěr úpravy pokrmů. Teplem obvykle totiž ztrácí na intenzitě.

Řeřicha

Má podobně jako ředkvička štiplavou chuť. Ideálně dochutí pomazánky nebo zeleninové saláty. Nemusíte se bát ji přidat třeba i do omáčky.

Kopr

Kopr je báječný k rybám a vařenému masu, ale nemusíte se bát ho přidat i do salátů, mléčných omáček a polévek, pomazánek. Například skvěle dochutí kombinaci okurky a bílého jogurtu.

Medvědí česnek

Mezi bylinami se objevuje zkraje jara jako první. Na rozdíl od klasického česneku se pěstuje kvůli listům, nicméně použít můžete i cibuli. Čerstvá nať se

hodí do polévek, omáček i pod masa. Připravit s ní však můžete například i špenát.

Libeček

Má velmi výrazné aroma a proto je v kuchyni oblíbený. Využít se navíc dají všechny jeho části. Ochutí vám skvěle vývar, omáčku i brambory, když jej přidáte do vody.

Rozmarýn

Používá se jako součást provensálského koření, ale dá se použít i samostatně. Využijete ho při přípravě pečeného masa – například telecího nebo jehněčího. Hodí se i při ochucování drůbeže, vařených ryb nebo do rajské omáčky.

Tymián

Tymiánem ochuťte maso. Zvěřina, játra, ryby, drůbež, vepřové i skopové – díky tymiánu chutnají skvěle. Tymián vydrží i dlouhé vaření, takže nezáleží na tom, kdy ho během vaření použijete.