magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 4. 2015 | tla

Králík nejen na česneku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kralik-nejen-na-cesneku__s10010x9074.html

„Zase králíka, každej den máme králíka…“ snad všichni známe hlášku z komedií Slunce, seno… Králičí maso někteří z nás nemohou ani cítit, jedli ho totiž pravidelně sobotu a neděli celé dětství. Jiní ho zařazují do svého jídelníčku pravidelně, případně po něm sahají alespoň občas jako po svátečním. Králíka bychom neměli v žádném případě zavrhovat.

Králičí maso si nejčastěji představíme upečené na česneku se špenátem a bramborovým knedlíkem, případně připravené podobně jako svíčkovou s houskovým knedlíkem. Ale nejen tak se dá připravit. ***„Králičí maso můžeme kuchyňsky upravovat na řadu způsobů, od zmíněného pečení, omáček přes dušení až po smažení jako řízek. Dá se z něj připravit i skvělý vývar nebo šunka či paštika. Ideální je jeho kombinace se zeleninou či bylinkami, které takzvaně srovnají chutě. Někdo totiž nemá rád jeho specifickou, mírně sladší chuť. Pro Vím, co jím jeden recept z králičího masa připravuji, můžete se těšit,“*** říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Proč „milovat“ králíka

Králičí maso patří vzhledem k obsahu tuku mezi dietní. Lze jej směle srovnávat

s drůbežím masem. ***„Obsahuje kolem pěti, starší kusy do deseti gramů tuku na sto gramů masa. Zajímavostí je, že v tuku převažují nenasycené mastné kyseliny, kterých máme v jídelníčku obvykle nedostatek. Je zdrojem plnohodnotných bílkovin, průměrně jich má dvacet až dvaadvacet procent,“*** uvádí Zuzana Douchová s tím, že z králičího masa získáme i celou řadu vitamínů a minerálních látek. ***„Zejména vitamín B2, B6 a B12, z minerálních látek draslík, fosfor, síru, hořčík, zinek, železo,“*** dodává.

Už i pro malé děti
Na králíka nezapomínají ani Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky sestavené společností pro výživu: *„Strava dítěte ve věku od 1 do 3 ukončených let by měla být podána v pěti porcích, měla by obsahovat alespoň 500 ml mléka nebo mléčných výrobků, 4 až 5 porcí zeleniny a ovoce, 3 až 4 porce chleba a obilovin, 2 porce masa. Maso by mělo být méně tučné. Do jídelníčku by přednostně mělo být zařazováno rybí (bez kostiček), drůbeží a králičí maso. Dítě by nemělo dostávat uzeniny. Je nutné šetřit pamlsky. Pokrmy pro děti nepřesolujeme. Vynecháme všechno ostré a pálivé koření (pepř, čili, kari, pálivá paprika). Pro vysoký obsah soli a glutamové kyseliny nejsou vhodné sójové a worchestrové omáčky, bujónové kostky, masoxy a další podobné přípravky.“*
Zdroj: www.vyzivaspol.cz

Maso nechte uzrát

Pokud dostanete králíka čerstvě zabitého, nikdy ho dlouhodobě nemáčejte ve vodě a nejlépe mu nechce ještě dva dny odpočinku, aby dozrálo. Králíka stačí

opláchnout, dát do mísy, přikrýt talířem a uložit do spodní části chladničky. Maso pak bude chutnější.

Rychlá příprava

Králičí maso je velmi jemné, znamená to, že jeho kuchyňská úprava je rychlá. Králičí plátek můžete pro rodinu připravit i jako rychlou večeři. Budete-li ho podávat s hromadou zeleniny a plátkem chleba, půjde o zdravý a lehký pokrm. Ve 100 gramů masa je průměrně 445 kJ.

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