magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 4. 2015 | tla

Žampiony – výživná a dietní pochoutka

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zampiony---vyzivna-a-dietni-pochoutka__s10010x9078.html

Žampiony – máte je rádi, ale považujete je jen za příjemné podráždění vašeho mlsného jazýčku a jste přesvědčeni, že tyto bílé houby nemají v podstatě s výživou, natož zdravým životním stylem zase až tam moc společného? Tak docela to není.

Výhodou žampionů je, že je lze sehnat po celý rok, nebo si je dokonce můžete pěstovat sami. Při troše fantazie z nich připravíte polévky, pochoutky při letním grilování, hlavní jídlo nebo je využijete pro chuťové podbarvení dalších pokrmů.

Výborně nás zasytí

Velkou předností žampionů je jejich nízká energetická hodnota, což je předurčuje jako vhodnou součást jídelníčku těch, kteří bojují s nadváhou. **„Jsou především zdrojem rostlinné bílkoviny. Ve sto gramech jsou tři gramy bílkovin. A tak nás velmi dobře zasytí. Najíme se a přitom nepřijmeme tak velké množství energie,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Jen pro představu žampiony obsahují z celkového množství asi dvě procenta plnohodnotných proteinů, což je zhruba stejně jako brambory, ale přitom mají méně než třetinu kalorií.

Zdroj vitamínu B

Žampiony jsou také zdrojem železa, selenu, draslíku a fosforu. **„Mají i vysoký obsah riboflavinu, což je vitamín ze skupiny B. Je důležitý proto, aby se v našem těle dobře uvolňovala energie z hlavních živin,“** doplňuje dietoložka.

Dietní jen nesmažené

Nízkokalorickou záležitostí jsou žampiony jen tehdy, pokud je nesmažíme. Ve 100 gramech čerstvých je 0,6 gramů tuku a mají 149 kJ, avšak ve stejném množství smažených už je 11 g tuku a celková energetická hodnota dosahuje 1 350 kJ.

„Když si je dáme jednou za čas, k nim brambory, dostatek zeleniny a jogurtovou tatarku, tak se nic hrozného nestane,“ míní o oblíbených smažených dietoložka. Doporučuje je ale smažit nejlépe v konické nádobě nebo fritéze, aby se nepřepalovaly, a pak z nich nechat přebytečný olej okapat nebo ho odsát ubrouskem.

Duste je, zapékejte, grilujte

Recept: houbovo čočkové karbanátky

I když smažené žampiony jsou zřejmě nejznámější, lze s nimi naložit mnoha různými způsoby. **„Nejlépe se na ně hodí dušení, zapékání, lze z nich dělat guláš, míchat je s fazolemi na mexický způsob, výborné jsou ve vaječné omeletě,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Dobré jsou pečené plněné sýrem a šunkou. Obohatí i lečo.

Stále oblíbenější jsou i žampiony grilované, ať už samotné nebo jako špízy v kombinaci se zeleninou – paprikami, cibulí, česnekem, rajčaty, lilky, cuketou, jogurtovým dipem a tmavým chlebem.

Mladé syrové jsou bezpečné

Syrové žampiony lze podle dietoložky klidně jíst, musí být ale mladé. **„Vhodné jsou mladé malé plodničky. Ze spodu by neměly být tmavé, ale růžové. Není je třeba loupat. Stačí je jen omýt, osušit a nakrájet na plátečky,“** radí Karolína Hlavatá. Dobré jsou podle ní v salátech. **„Mladé žampionky stačí pokapat olivovým olejem, přidat stroužek česneku, trochu citrónové šťávy, sůl, pepř petrželku, zamíchat a nechat chvíli proležet,“** říká Karolína Hlavatá.

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