magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 6. 2015 | tep

Polévky jinak: Zahušťujte je zdravěji

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Polevky-jinak:-Zahustujte-je-zdraveji__s10010x9197.html

Snažíte se jíst zdravěji, ale nechcete se úplně vzdát klasických českých polévek? Opatrnosti je třeba hlavně při tradičním zahušťováním. Pokud nechcete šlápnout vedle, inspirujte se zdravějšími možnostmi.

Většina kuchařek přidává do českých polévek ne právě nutričně příznivou smetanu nebo bílou mouku rozmíchanou v másle. Z pohledu odborníků není tato cesta právě nejvhodnější.

Proč? *„**Bílá mouka překyseluje, destabilizuje glykemii a kromě sacharidů nemá téměř žádné živiny.** Smetana a máslo pak obsahují také nasycené mastné kyseliny a cholesterol,“* říká výživová specialista Zuzana Douchová.

Pomohou brambory, zelenina nebo vločky

Existuje ale vůbec nutričně výhodnější cesta? *„Na zdravé zahuštění používám nejčastěji samotnou mixovanou uvařenou zeleninu nebo uvařené mixovanébrambory, které se mohou do pokrmu nastrouhat i syrové a následně*

povařit,“ popisuje zdravější cestu Zuzana Douchová. **Smetanu nahradí sójové mléko, které je příznivější, co se cholesterolu týče.**

Bílou mouku vyměňte za celozrnnou, za uvařené či opražené ovesné vločky nebo pohanku. Všechny tyto náhražky jsou na rozdíl od bílé mouky bohaté na vlákninu, živiny a mají nízký glykemický index.

Stačí jen vajíčko

Polévka s logem Vím, co jím.

Netrápí vás ani tak zdravé zahuštění, jako vůbec to, co dát do hrnce? **Dobrou a rychlou volbou jsou polévky Knorr s logem Vím, co jím, například ty,**

které hlásí: „Dej tam vejce“. Stačí přidat jedno vajíčko do Královské polévky s mušličkami nebo Farmářské s nudlemi a vyvážené jídlo je na světě. Díky vejci získá polévka nejen lahodnější chuť i vůni, ale i pro organismus cenné bílkoviny. **Sáčková polévka se tak může stát výživově vyváženým pokrmem.**

Zahušťování jinak: Hraška

Méně známá, ale stejně vhodná je také hraška. **Obsahuje žlutý hrách, směs obilovin - kukuřice, rýže, jáhly, sůl a směs koření.** Smíchá se s vodou, povaří přibližně 20 minut a můžete zahušťovat polévky, omáčky nebo guláš.

Poněkud netradiční variantou je zahustit polévku mixovanými kešu oříšky. Inspirovat se můžete u chřestové polévky.

Škrob také do bábovky

Možností, která se dá využít také jako náhrada mouky při pečení moučníků a bábovek či při přípravě knedlíků, je škrob. **Rezistentní škrob patří mezi rozpustnou vlákninu a pro člověka je nestravitelný.** To znamená , že prodlužuje pocit sytosti a snižuje glykemický index potravin. To znamená, že hladina krevního cukru (glykemie) po něm bývá vyrovnanější. Ocení jej ti, kteří

bojují s chutí na sladké a s přejídáním.

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