magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 8. 2015 | bse

Jídlo vhodné do přírody

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidlo-vhodne-do-prirody__s10010x9292.html

Jaké jídlo si jednoduše připravit v přírodě? Milujete táboráky a vůni špekáčků opékaných nad ohněm? Ale co si zkusit užít jídlo v přírodě o něco zdravěji?

V přírodě je složitější zajistit, aby bylo jídlo chutné i zdravé, a přesto všechno

ještě rychle připravené, ale existuje několik možností, jak toho docílit. **Nabízejí se například doma připravené konzervy nebo kvalitní instantní polévky, k jejichž přípravě postačí pouze voda.**

Připravte si domácí „konzervy“

Vlastní výroba konzerv je dobrý způsob, jak si ohlídat nutriční hodnotu pokrmu. Do konzervy si můžete přidat chutné a zdravé potraviny dle vlastního výběru. Pak jen stačí ohřát v kotlíku nad ohněm a vydatná jednoduchá večeře je tu.

„***Dobrou volbou jsou například vepřové plátky pečené se zeleninou, kuřecí maso na paprice, boloňská omáčka nebo hovězí plátky ve vlastní šťávě.*** *Hotovým pokrmem naplňte až po okraj čistě vymyté zavařovací sklenice, dobře zavíčkujte a 25 minut nechte vařit. Na místě stačí jen pokrm ohřát a například přidat místní bylinky a uvařit přílohu,*“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Snadno, rychle, chutně

Odborníci se shodují na tom, že čerstvé potraviny jsou zdraví nejprospěšnější, nicméně, pokud pečlivě vybíráme, mohou být i instantní pokrmy dobrou

volbou. Typickou situací je již zmiňované jídlo v přírodě, kdy je jednodušší sáhnout po instantní variantě pokrmu.

Vyzkoušejte například polévku z řady Prima PauzaRajskou, která je nositelem loga Vím, co jím.

Jako vhodná volba se nabízí instantní polévky. **Při jejich výběru je důležité hlídat obsah soli, celkové množství tuku, přítomnost trans mastných kyselin a obsah přídatných látek.** Pokud polévka, kterou jste si vybrali,

obsahuje více „éček“ než základních surovin, nejedná se o žádnou výhru. **Pozor si dávejte také na obsah glutamátu.** Glutamát je sodnou solí kyseliny glutamové, aminokyseliny, která je obsažena prakticky ve všech bílkovinách, živočišných i rostlinných . Dodává pokrmům výraznou masovou chuť. **Tato složka by však neměla být na prvním místě ve výčtu surovin. Pokud tomu tak je, chuť polévky je dána převážně přidaným glutamátem, případně jiným kořením.** Jednoduše řečeno, vybírejte kvalitní polévky, které mají minimální obsah přidaného glutamátu či jsou bez přidaného glutamátu.

Dobrým příkladem jsou prémiové polévky od značky Knorr, které jsou nositelem loga Vím, co jím. Toto logo je Váš rádce při výběru potravin vhodných jako součást pestré vyvážené stravy a zdravého životního stylu. **Je založeno na vědecky podložených kritériích vycházejících z nejmodernějších výživových doporučení, v jednotlivých kategoriích potravin hlídá příjem negativních živin, souvisejících s rozvojem civilizačních onemocnění.** Jde o jediné logo na trhu založené na výživových kritériích, sleduje konkrétně obsah trans mastných kyselin, nasycených mastných kyselin, sodíku (soli), cukru, v některých kategoriích potravin i energie a vlákniny.

Jednoduchá příprava polévek s logem Vím, co jím z nich dělá ideálního

společníka do přírody. Potřebujeme pouze vodu a kotlík a za pár minut si můžete pochutnávat na dobrém jídle. Pokud k polévce budete ještě přikusovat třeba celozrnnou bagetu, nebo si ji dochutíte trochou sýra, můžete docílit opravdu vyváženého, chutného oběda.

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