magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 8. 2017 | tla

Ocet snižuje glykemický index a jídlům dodá zajímavou chuť

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ocet-snizuje-glykemicky-index-a-jidlum-doda-zajimavou-chut__s10012x10581.html

Historie octa je dlouhá a jeho využití je rozmanité. Říká se o něm hodně pozitivního. Prý pomáhá při hubnutí, očišťuje tělo, podporuje trávení. Přidáním do luštěnin údajně zmírníte nadýmání. Dietoložka v něm sice zázračný lektvar například na snížení váhy nevidí, ale možný význam mu neupírá.

Ocet má dlouhou tradici. První zmínky o jeho výrobě se objevují už 10 tisíc let před Kristem. **„Ve starém Římě byl pokládán nejen za pochutinu, ale**

byla mu připisována i léčivá moc. Zejména ve starověku lidé používali ocet také jako dezinfekční prostředek při epidemii moru,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Známé byly už tehdy i octové zábaly na bodnutí hmyzem či podlitiny.

Naši předkové, ale brzy přišli na to, že ocet je výborná pochutina. **„Již ve starověku a středověku ho ochucovali různými esencemi. Měli tak ocet růžový, chrpový, rozmarýnový. Nejčastěji vyráběli ocet z jablek, hrušek a fíků,“** dodává Karolína Hlavatá.

Jiný kraj, jiná chuť

Co země to jiné oblíbené suroviny na výrobu octa a právě toho lze využít pro zpestření přípravy pokrmů. Francouzi a Italové mají známé vinné octy. Velká Británie, Německo a Amerika sází zase na octy ovocné. Angličané mají také v oblibě octy z obilí a sladu. Japonci zase používají octy rýžové. Pro Polsko, Rusko a nás jsou typické octy lihové.

„U nás je obvykle základem rafinovaný líh. K jeho výrobě využívá melasa, brambory nebo obilí,“ objasňuje dietoložka. Z ovocných je tradiční ocet jablečný, který se vyrábí z jablečného vína.

Aroma podle libosti

Ať už máte v kuchyni jakýkoliv ocet, můžete si ho vylepšit podle vlastní chuti. **„Aromatizovat ho můžeme tím, že do něj naložíme například maliny, ostružiny, gdoule, estragon, bazalku, kopr, petržel a podobně,“** radí dietoložka.

Zastaví přejídání

O octu se říká hodně pozitivního. Prý pomáhá při hubnutí, očišťuje tělo, podporuje trávení. Přidáním do luštěnin údajně zmírníte nadýmání. Jablečný snižuje cholesterol, krevní tlak... Když si do vyhledávače na internetu napíšete ocet a hubnutí, vyjedou vám stovky stránek. Je pravda, co se o něm píše a říká?

Dietoložka v něm sice zázračný lektvar například na snížení váhy nevidí, ale možný význam mu neupírá. **„Jak se říká, věř a víra tvá tě uzdraví. Pokud si budu myslet, že to funguje a sklenice vody s trochou octa ve mě vyvolá pocit sytosti nebo uspokojí na chvíli neodbytné chutě, a tím mě zastaví před zbytečným ujídáním z ledničky, pak se může ocet i při snaze zhubnout uplatnit,“** objasňuje Karolína Hlavatá. Z výživového hlediska mu nelze upřít i další význam. **„Když přidáme ocet do jídla,**

zafunguje stejně jako citron. Kyselostí snižuje výsledný glykemický index pokrmu,“ dodává dietoložka.

Jedině přírodní do maximálně 8 procent

Ocet do zdravého a vyváženého stravování patří. Jen musí být skutečně na přírodní bázi a ne chemický. Ke konzumaci je vhodný ocet, vyrobený výlučně biologickým procesem kysání lihu obohaceného živinami za pomoci octových bakterií. Jeho hlavní složkou je kyselina octová v koncentraci od 4 do 18 procent dle druhu octa. Nejběžnější je koncentrace osmiprocentní. Ocet s 10 procenty a více se musí užívat zředěný, aby nedošlo k poleptání sliznic.

Ochutnejte, nešetřete

Octů je skutečně nepřeberné množství a je zajímavým dobrodružstvím vyzkoušet jich co nejvíce. I když některé budete muset déle shánět a také za ně více zaplatit. Rozhodně se to ale vyplatí.

- **Jablečný ocet**

Ten skutečně kvalitní se vyrábí z celých jablek nebo jablečného moštu. Má žlutou až nahnědlou barvu. Nešetřete. Levnější je vyroben jen z jaderníků a slupek, a tedy je méně kvalitní. Užití: Do salátů, k ochucení například indických směsí. Hodí se do marinád a ředěný vodou je ideální i pro pitné kúry.

- **Vinné octy**

Jsou vyrobené z červeného nebo bílého vína. Kvalitní vinné octy zrají v dřevěných sudech několik let. Červené jsou chuťově výraznější. Bílé ocení ti, kteří dávají přednost jemných chutím. Užití červených: Do masových omáček,

marinovacích směsí na hovězí masa a zvěřinu. Užití bílých: Zejména k marinování ryb v kombinaci se všemi oleji.

- **Balsamikový ocet**

I balsamiko patří do kategorie vinných octů. Zraje 12 až 40 let. Nevyrábí se z vína, ale ze stoprocentního hroznového moštu. Červený je hustší, nahnědlý a lehce nasládlý. Užití červeného: Do ovocných, zeleninových a houbových salátů, k ochucení jemné zeleniny, jako je například chřest. Doladí i chuť krevet. Užití bílého: Je ideální k dochucování smetanových omáček.

- **Sherry ocet**

Má kaštanově hnědou barvu, je kyselejší a má kořeněnější chuť než jiné octy. Vyrábí se ve Španělsku ze stejného druhu hroznů Palomino jako sherry a dozrává dlouhé roky. Užití: Výborný je v kombinaci s olivovým olejem a s olejem z vlašských ořechů například do salátů z uzených ryb.

- **Rýžový ocet**

Je nepostradatelnou součástí japonské kuchyně. Sushi bez něj nepřipravíte. Má světle nažloutlou barvu a velmi jemnou chuť. Naopak čínský rýžový ocet je chuťově výraznější a nahnědlý. Užití: K dochucení rýžových pokrmů.

- **Malinový ocet**

Je to vzácná delikatesa. Mohli byste ho sehnat v obchodech se zdravou výživou. Je tmavě červený, lahodný a aromatický. V běžných obchodech můžete narazit na aromatizovaný vinný nebo ovocný ocet s malinovou dření. Užití: V kombinaci s oleji s oříškovým aroma získáte nevšední marinádu na zvěřinu a hovězí maso.

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