magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Velikonoce 2. 4. 2021 | Tomáš Lebeda

Velikonoční nádivka jako od babičky, ale moderní a zdravá

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Velikonocni-nadivka-jako-od-babicky,-ale-moderni-a-zdrava__s20146x19965.html

Velikonoce jsou opět tady a s nimi i tradiční pochoutky. Těšíte se na každoroční porci dobrot a přemýšlíte, jak je letos připravit moderně? Nabízíme Vám tipy nutriční terapeutky na odlehčenou zdravější verzi velikonoční vajíčkové nádivky.

Volte libové maso

Největším problém nádivky tkví podle dietoložky Karolíny Hlavaté v masu.

„Je to hlavní zdroj případných tuků. Jaké použijeme **maso, ovlivní**

obsah tuku v celém pokrmu a jeho výslednou kalorickou hodnotu," vysvětluje. Doporučuje použít raději libovou uzenou kýtu. Ještě o stupínek výš se dostaneme s krůtím uzeným. Maso můžeme i kombinovat. „V uvozovkách nejdietnější nádivku docílíme, když místo masa dáme tofu nebo zauzeného šmakouna. Musíme ale počítat s tím, že už to skutečně není o mase a poznáme to jak na chuti, tak na konzistenci pokrmu. Někomu to může vadit, jiný to přijme jako zajímavé zpestření jídelníčku," nabízí netradiční alternativu dietoložka.

Sníh ji „nadýchá"

Abychom si ale s čistým svědomým dopřáli nádivku, není nutné se pouštět do nejistých pokusů. Bílkovým sněhem zároveň vykompenzujeme netučné maso, aby nádivka nebyla příliš suchá a získala patřičnou vláčnost.

„Odlehčit ji můžeme například i tím, že do ní nedáme celá vejce, ale částečně použijeme jen sníh z bílků," radí Karolína Hlavatá.

Přidejte zeleninu

Nezbytnou součástí klasické nádivky jsou také rohlíky nebo veka, a to ne málo. Pro lepší pocit můžeme bílé pečivo nahradit třeba celozrnným toustovým chlebem. Zásadní změna to ale není.

> „Cestou ke zdravější variantě je spíše **část pečiva nahradit zeleninou**, ideálně brokolicí a květákem. Pokud není po ruce čerstvá, tak lze použít i mraženou. Zejména brokolice nádivku dobře nastaví, ubereme-li pečivo," radí Karolína Hlavatá.

Vsaďte na chuť bylinek

Zároveň se ale musíme uvědomit, že nádivka, v níž ubereme tuk a místo pečiva přidáme zeleninu, bude sice zdravější a lehčí, ale s největší pravděpodobností bude drobivější. Změní se nejspíš i její tradiční chuť, na kterou jste zvyklí. O to důležitější je její patřičné ochucení. **Dobře nádivku ochutit, je základ. Chuť zvýrazní bylinky.** Skvělé je, že začátek jara přeje již čerstvým.

Přiložte zeleninový salát

I když dáme přednost tradičnímu receptu a nádivku uděláme tak říkajíc poctivě podle babiček, které si hlavu počtem vajec, celozrnností pečiva či tučností masa příliš hlavy nelámaly, kalorickou hodnotu a prospěšnost zdraví celého pokrmu můžeme ovlivnit přílohou.

> „Ideální je dát si k nádivce pořádné množství **zeleninového salátu**. Když přidáme ještě nové vařené brambory posypané pažitkou nebo petrželkou a nádivky si dáme jen kousek, pochutnáme si bez výčitek svědomí," doporučuje Karolína Hlavatá.

Pochutnejte si, ale nepřejezte se

To, zda budeme mít po Velikonocích pár kil navíc, nezávisí podle dietoložky tolik na tom, jakou nádivku si upečeme, ale na celkovém přístupu k zajištění svátečních dnů potravinami.

> „Lidé mají tendenci o svátcích toho navařit hodně, aby bylo dost, nikomu nic nechybělo. Pak sní pekáč nádivky metr krát metr, a to už

je moc,“ varuje.

Pokud budeme vařit umírněně a nepřeženeme konzumované množství, můžeme si dopřát i to, čemu se jinak během roku, abychom zůstali fit, vyhýbáme.

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