



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 9. 10. 2016 | tla

Mouka a olej z jadérek hroznového vína, znáte?

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Mouka-a-olej-z-jaderek-hroznoveho-vina,-znate__s10010x10009.html

„My máme rádi víno, milujeme krásné ženy a zpěv...“ Jste na tom jako kapela Chinaski, nevynecháte jedinou příležitost vyrazit na túru či cyklovýlet mezi vinice? Nyní si užíváte burčák a už v kalendáři odškrťáváte dny do doby, kdy se za měsíc otevřou lahve svatomartinského vína? Jestli ano a jste zároveň také experimentátoři, zkuste i jiné produkty, které začali nabízet čeští vinaři. Znáte mouku či olej z hroznových jadérek?





Zdroj: [Vinné hrozny](#) ze Shutterstock

Plody vinné révy se mohou jíst jako ovoce, po usušení z nich získáme hrozinky, je možné je kandovat, a samozřejmě se používají pro výrobu vína a dalších nápojů. Ještě donedávna se jádérka, která jsou v každé kuličce, po vylisování hroznů vyhazovala, případně se používala do kompostu. Dnes řada pěstitelů vína využívá i je.

Velmi jemný a příjemně aromatický olej...

Zrníčka stačí jednoduše proprat, vysušit a pak z nich vylisovat vinný olej. Ten je příjemně aromatický, lehce kořenitý, chutná po oříšcích a je velmi jemný. V kuchyni lze požit zejména do salátů, majonéz, studených omáček, dipů nebo marinád. Bylo by možné na něm i smažit, bod zakouření, který udává, při kolika stupních se začne přepalovat, je 216 °C. Vzhledem k vyšší ceně je ale na řízky vhodnější olej řepkový.

„Olej z hroznových jáderek obsahuje kolem 90 procent nenasycených matných kyselin. Nevětší podíl má kyselina linolová, která je esenciální, organismus si ji sám nedokáže vyrobit a musíme ji přijímat jídlem,“ konstatuje [dietoložka Karolína Hlavatá](#) a doplňuje: **„Jsou v něm zastoupeny také flavonoidy či polyfenoly. Jde o antooxidanty, u nichž je popsán pozitivní efekt při snižování rizika vzniku aterosklerózy, zároveň zvyšují pevnost cév a krevních kapilár.“**

Dalším zpracováním vznikne mouka plná vlákniny

Když se hroznová jádérka vylisují zbudou pokrutiny, jejich následným rozdrčením vznikne bezlepková mouka. Na pohled je podobná kakau.

„Nejde o běžnou mouku, z níž bychom si mohli upéct bábovku. Asi z 80 až 84 procent obsahuje vlákninu, dále bílkoviny a tuky,“ vyjmenovává Karolína Hlavatá. Důvod, proč ji měli zkusit je tedy vláknina, a dále především vysoký obsah antioxidantních látek, katechinu, epikatechinu a procyanidinu.

„Při pečení můžeme moukou z hroznových jadérek nahradit běžnou přibližně pěti až deseti procenty. Lze použít opravdu do jakéhokoli pečiva, ale i například knedlíků. Lze s ní obohatit i snídaňové cereálie, dát ji lžičku spolu s vločkami do jogurtu, mléka, kefíru,“ doporučuje dietoložka.

Říkáte si, zase další módní potravina?

Možná, proč si však díky ní nezpestřit jídelníček? **„Je pravdou, že se pravidelně objevují ve výživě vlny, kdy se vychvalují určité druhy potravin, přichází novinky. Jde spíše o marketingové triky obchodníků. Na druhou stranu bychom nabízené pestrosti měli využít. Proč jednou za čas neobohatit domácí perník třeba moukou z hroznových jadérek, příště můžete zkusit chia semínka, jindy goju. Stále to bude perník, pokaždé trochu jiný,“** dává tip Karolína Hlavatá.

Copyright © 2022

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