magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 10. 2016 | tla

Hořčice: elixír vitamínů, nebo jen dochucovadlo?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Horcice:-elixir-vitaminu,-nebo-jen-dochucovadlo__s10010x10035.html

Žlutá, hnědá, do zelena, sladká, pálivá taková je hořčice. Není výdobytkem moderní doby, znali ji už lidé ve starověku. Otec medicíny Hippokratés i Pythagoras upozorňovali na její léčebné účinky. Jedlíky si podmanila svou chutí. Někdo bez ní ani dnes neusedne k talíři, jiný v ní vidí jed a další pěje ódy na to, jak je bohatá na vitamíny a minerální látky, a tedy zdravá. Jak to doopravdy s hořčicí je?

Zdroj: Hořčice ze Shutterstock

Co se hořčice týká, neměli bychom podle dietoložky Karolíny Hlavatá její význam přeceňovat, ale ani z ní dělat velkého strašáka. **„Je to prostě dochucovadlo. Podle toho bychom k ní také měli přistupovat. V přiměřeném množství nám její konzumace neuškodí, ale hledat v ní zdraví prospěšnou potravinu, je také nesmysl.“**

Co je hořčice?

Hořčici získáme rozemletím hořčičných semínek a smícháním s dalšími surovinami, jako je voda, ocet, sůl, cukr a koření, zejména kurkuma, která jí dává jasně žlutou barvu. Někteří výrobci do ní ale přidávají i umělá barviva a konzervanty.

„Základní dělení hořčic je na plnotučnou a krémžskou, všechny ostatní jsou speciál. Plnotučná se vyrábí ze semen žlutých druhů hořčice bílé rozemletých na kaši. Krémžská je rovněž ze žlutých druhů hořčic a přidávají se do ní drcená semena hořčice černé,“ objasňuje Karolína Hlavatá.

Speciální hořčice, jako je francouzská, anglická, bavorská a podobně již mohou obsahovat některé druhy zeleniny, ovoce, liší se svou palčivostí.

Výborný je dresink

Speciální hrubozrnné hořčice se hodně využívají do salátových dresinků. Oblíbené jsou zejména ve francouzské kuchyni. **„Hořčičný dresink je zcela v pořádku. Smíchá se s citrónem, nebo lžičkou oleje a udělá se marináda. Vynikající je zejména na listové saláty,“** doporučuje

dietoložka.

Plnotučná není nejkaloričtější

Pokud bojujete s nadváhou, nenechte se zmýlit názvem plnotučná. **„Řada lidí se obává plnotučné hořčice, hrozí se toho, kolik má energie, a raději si dá například krémžskou. Jenže právě u hořčice neplatí, že plnotučná je kaloričtější než ostatní. Často je tomu právě naopak. Když si vezmeme velkou lžíci, což je asi 20 gramů, má plnotučná 80 kJ a v této porci je jeden gram tuku,“ bourá mýtus o tučném strašákovi dietoložka.**

Z hlediska energie je na tom podle ní mnohem hůř hořčice kremžská. „Je sladká, její energetická hodnota naskočí kvůli cukru,“ vysvětluje Karolína Hlavatá.

Není vitamínovou bombou

Hořčice obsahuje kromě tuku a sacharidů také bílkoviny, vlákninu, ale i vápník, hořčík, železo, draslík, fosfor, mangan, omega 3 mastné a omega 6 mastné kyseliny či vitamíny A, B, C, E, K, betakaroten a další. Je tedy elixírem zdraví, jak se o ní mnohdy traduje? „Z výživového hlediska určitě nijak mimořádně významná není,“ míní dietoložka. I když je podle ní zmíněný hořčičný dresink

lepší než majonézový, neměly bychom ani konzumaci hořčice přehánět. **„Je zbytečné nadmíru používat jakákoliv dochucovadla, ať už jde o hořčici, kečup, chilli omáčky a další. Ničí totiž zbytečně přirozenou chuť jídla,“** dodává Karolína Hlavatá.

Dětem dětskou

Co se týká dětí, je zbytečné je na dochucovadla navykat. **„Je mnohem lepší naučit je, že si mohou místo hořčice nebo kečupu vzít například rajče. Pokud jim ji přesto chceme dopřát, pak je vhodnější dětská hořčice, v níž není tolik přídatných látek,“** říká dietoložka.

Jak jsou energetické?

Porovnejte, kolik energie, tuku a cukru v sobě mají 10 gramů (zhruba čajová lžička) různé druhy hořčice.

druh	energie	tuk	cukr
Plnotučná	41,8 kJ	0,530 g	0,730 g
Krémžská	61,5 kJ	0,580 g	1,78 g

Dijonská	66,9 kJ	1,2 g	0,6 g
Bavorská	95,2 kJ	0,280 g	3,93 g
S medem	133,3 kJ	1,55 g	3,71 g

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