magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 11. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

Cereální kaše – ideální snídaně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cerealni-kase---idealni-snidane__s10010x10075.html

Začněte-li den horkou kaší, nastartujete zdravě svůj metabolismus a zvládnete hravě výzvy dne. Jáhly, pohanka, rýže - to jsou potraviny vhodné i pro bezlepkovou dietu, tak navíc odlehčíte organismu od ranního pečiva. Můžete také zkusit přidat netradiční doplnění jako je třeba kustovnice čínská (goji) podporující imunitu.

Zdroj: Cereální snídaně ze Shutterstock

Teplá kaše zahřeje organismus a nastartuje metabolismus

Cereální kaše mohou být ideální pro dobrý start nového dne – zvolíte-li

správnou cereálii, přidáte kvalitní bílkovinu a zeleninu nebo ovoce, **získáte vyvážený pokrm, který vás dostatečně zasytí a dodá vám energii pro dopolední aktivity.** Teplá kaše také organismus zahřeje a nastartuje metabolismus po nočním odpočinku těla. A hned se vám bude vstávat lépe.

Energie i vláknina, leckdy vhodné i při bezlepkové dietě

Pokud si pro přípravu kaše vyberete vhodnou cereálii, nemusíte se bát, že byste měli brzy hlad. **Řada cereálií obsahuje významné množství vlákniny a v jejich složení dominují polysacharidy (složité sacharidy), z nichž se energie uvolňuje postupně.** Jáhly, ovesné či špaldové vločky, pohanka, quinoa, celozrnná rýže – všechny tyto cereálie můžete zvolit jako svůj základ ranní snídaně. Rychlou kaši připravíte také z kukuřičné polenty nebo dětské krupičky, ale po takové kaši budete mít hlad mnohem dříve. **Jáhly, pohanka, quinoa, rýže a kukuřičná polenta jsou vhodné i při bezlepkové dietě.**

Nezapomeňte na bílkovinu

Druhou důležitou surovinou je zdroj kvalitních bílkovin – pro sladké kaše

se hodí polotučné mléko nebo sojové „mléko“, vajíčko nebo tvrdý tvaroh. Lze také uvařit cereálii ve vodě a krátce před podáváním vmíchat polotučný tvaroh. Kaši doplňte ještě malou porcí čerstvého nebo sušeného ovoce a dozdobte sekanými ořechy nebo semínky. **Ze sušených plodů vyzkoušejte třeba mochyni se zajímavou nakyslou chutí nebo kustovnici čínskou (goji), které nejsou doslazované.**

Neopomeňte ani slané varianty

Cereálii s dušenou nebo pečenou zeleninou zkombinujte s vajíčkem, sýrem (parmezánem, balkánským sýrem) či tvrdým tvarohem. Můžete přidat také malé množství kvalitního rostlinného oleje.

Instantní varianty

Cereální kaše nemusíte připravovat jen sami doma, na pultech obchodů jsou připravené cereální kaše, které můžete využít, když vám ráno zrovna nezbývá čas. Prodávané cereální kaše mohou obsahovat jen samotnou cereálii upravenou k rychlé přípravě s teplým mlékem či vodou (a doplnění bílkovinou, ovocem, ořechy, aj.) nebo kromě cereálie obsahují také sušené mléko a ochucující složku (ovoce, cukr, ořechy, aj.). **Vybírejte ale obezřetně** – **aby výrobek obsahoval dostatek vlákniny, převážně polysacharidy a**

naopak méně jednoduchých cukrů. S výběrem kaše vám může významně pomoci logo Vím, co jím - to za vás obsah vlákniny i jednoduchých cukrů pohlídá.

Zkuste kromě obvyklých studených snídaní na podzim a v zimě i snídani teplou

Možná zjistíte, že se vám tak vstává lépe. Kromě ranního zahřátí získáte také všechny potřebné živiny pro start do nového dne – **abyste zvládli všechny výzvy.**

Ovesná kaše s mlékem, jablkem a skořicí

ovesné vločky – 50 g, mléko polotučné – 180 ml, jablko – 100 g, skořice

Ovesné vločky krátce nasucho orestujeme v hrnci, pak je zalijeme mlékem a vaříme na mírném ohni. Jablko omyjeme, rozčtvrtíme a zbavíme jádřince. Nakrájíme jablko na slabší plátky a přidáme jej do mléka s vločkami. Přisypeme skořici (dle chuti, jak má každý rád). Směs pak dále vaříme na mírném ohni, dokud kaše nezhoustne. Pro sladší chuť je možné přidat i malé množství medu

nebo třtinového cukru.

Jáhlová kaše s mákem a švestkami

jáhly – 50 g, mléko polotučné – 180 ml, švestky – 100 g, mletý mák – 2 lžíce

Jáhly propereme v teplé vodě, vložíme je do hrnce, zalijeme mlékem a vaříme na mírném ohni. Švestky omyjeme, rozpůlíme a odstraníme pecku. Překrájíme je na menší kousky. Mléko s jáhlami vaříme cca 15 minut, poté do směsi vložíme švestky a zamícháme mák, společně pak vaříme za stálého míchání ještě zhruba 5 minut. Můžeme přidat i sekané ořechy nebo malé množství medu či třtinového cukru na doslazení.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz