magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 12. 2016 | Prof. Ing.Jana Dostálová, CSc.

Jaké tuky používat při přípravě vánočních pochoutek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jake-tuky-pouzivat-pri-priprave-vanocnich-pochoutek__s10010x10113.html

Slavnostní jídlo musí být chutné. Tuky přispívají k příjemnému pocitu při žvýkání a polykání a při tepelné úpravě z nich vzniká řada látek, které se podílejí na příjemné vůni a chuti pokrmů. Většina slavnostních pokrmů má tak vyšší obsah tuku. Navíc řada tradičních vánočních pokrmů, jako je smažený kapr, bramborový salát, vánoční cukroví a mnohé další, obsahuje více tuku.

Zdroj: Ilustrační foto ze Shutterstock

K vánoční slavnostní atmosféře patří i slavnostní jídlo

Příjem tuku a tedy konzumaci potravin a pokrmů s vysokým obsahem tuku

bychom měli omezovat, ale o Vánocích můžeme udělat výjimku. Neměli bychom však konzumovat velké porce těchto vánočních pochoutek. **"I při konzumaci menších porcí většinou příjem tuků a energie překročí doporučovaná množství, a tak bychom neměli zapomenout na zvýšený výdej energie, alespoň delší procházkou," doporučuje Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.**

A jaké tuky je vhodné používat při přípravě vánočních pokrmů?

Na smažení je nejvhodnější olej řepkový a také rafinovaný olivový olej. Tyto oleje jsou tepelně stabilní a jejich složení je výhodné z hlediska výživového. Panenský olivový olej se pro úpravu při vysokých teplotách nemá používat, protože vznikají pro naše zdraví nevhodné látky a svou specifickou chutí a vůní ovlivní typickou chuť a vůni pokrmu. Používáme ho ve studené kuchyni. **Na oleji nesmíme smažit příliš dlouho, vyměníme ho, když začne pěnit a nikdy nesmažíme při teplotách, kdy se nad olejem objevuje i nepatrné množství kouře.**

Smažit můžeme také na pokrmových tucích, tekutém emulgovaném tuku, kokosovém tuku i sádle, které jsou tepelně stabilní, ale jejich

složení je z hlediska výživového méně vhodné než výše jmenovaných olejů. Mnozí lidé smaží na másle, ale máslo není vhodný tuk ke smažení. Pokud se nechceme ochudit o příjemnou vůni a chuť másla, můžeme smažit na přepuštěném másle, které si připravíme sami nebo ho koupíme pod názvem ghee v obchodech se zdravou výživou.

Na vánoční a další pečivo je vhodné použít roztíratelné tuky

Nesprávně označované jako margaríny nebo ztužené tuky, **v kostkách (ve folii), které jsou k tomu účelu výrobcem určené nebo máslo**. Roztíratelné tuky v kelímcích se na přípravu vánočního i jiného pečiva příliš nehodí. Jsou určeny především k namazání na chléb a pečivo, k přípravě různých pomazánek nebo na jinou tepelnou úpravu. **Na některé druhy pečiva např. na bábovku lze použít rostlinný olej, nejlepší je řepkový. Na některé speciální druhy pečiva i sádlo.**

Bramborový salát lze připravit i bez majonézy

V Německu a Rakousku je takový bramborový salát běžný. U nás je oblíbený bramborový salát s majonézou. **Doporučila bych raději menší množství**

klasické majonézy (obsah tuku 70 – 80 %), než majonézu se sníženým obsahem tuku. Přítomná zahušťovadla zhorší jakost salátu a často se jí použije více, takže efekt snížení obsahu tuku je sporný.

K přípravě jíšky na zahuštění rybí polévky

Můžeme použít pokrmové tuky nebo připravit tzv. suchou jíšku tj. pouze opraženou mouku bez tuku. Hotovou polévku pak dochutíme máslem.

"Přeji Vám, abyste si na vánočních pokrmech a cukroví pochutnali a přitom nepřibrali na váze. Kilogramy navíc se po Vánocích obtížně odstraňují. Dosáhnout toho můžeme dodržením pravidla „všeho s mírou“". Jana Dostálová

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