



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 doporučená 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 pění 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 dodržáním pravidla „všeho s mírou“". [Jana Dostálová](#)**

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)