magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 12. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Semínková pomazánka aneb tuky ve studené kuchyni

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Seminkova-pomazanka-aneb-tuky-ve-studene-kuchyni__s10010x10133.html

Vyvážený jídelníček je hlavně pestrý jídelníček. Rozmanitost studené kuchyně je široká, od klasického chleba s máslem k různým pomazánkám a krémům. Na studenou kuchyni jsou vhodnější jiné tuky a oleje, než pro tepelnou úpravu pokrmů. Inspirovat se můžete pomazánkou vytvořenou ze semínek, rajčat a olivového oleje.

VIM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Zdroj: Foto Tomáš Martínez

Vhodné tuky pro studenou kuchyni

Jaké tuky použít do pomazánek, na namazání či do salátu? Na studenou kuchyni jsou vhodnější jiné tuky a oleje, než pro tepelnou úpravu pokrmů.

Důležitá je pestrost

Tuky jsou jednou ze základních živin a spolu s bílkovinami a sacharidy jsou součástí pestré vyvážené stravy. Tuky by měly tvořit 30 až 35 % našeho celkového energetického příjmu, protože jsou pro náš organismus nezbytně důležité. Jsou významným zdrojem energie, důležité pro termoregulaci, nervovou soustavu a vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. V neposlední řadě jsou také nositelem chuti a vůně.

Většinu tuků s převahou nasycených mastných kyselin **přijímáme ve skryté podobě** (uzeniny, tučné maso a mléčné výrobky, sladké pečivo, sušenky, apod.). Tento typ mastných kyselin zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, a tím i riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Pokud tedy přemýšlíme jaký tuk přidat do pomazánek či čím namazat chleba, pak vhodnější budou rostlinné tuky a oleje, které obsahují více pro tělo příznivějších nenasycených mastných kyselin. Nenasycené mastné kyseliny podporují snižování hladiny cholesterolu v krvi a mají příznivý vliv na naše srdce a nervy.

Zdroje těchto nenasycených mastných kyselin jsou především rostlinné oleje a výrobky z nich vyrobené (např. roztíratelné tuky,

majonézy), **semena, ořechy a mořské ryby**. **Vyvážený jídelníček je hlavně pestrý jídelníček, proto v otázce tuků je i pestrost důležitá.** To znamená, že si jednou namažete chleba máslem, jindy do pomazánky přidáte rostlinný tuk a do salátů budete střídat různé druhy rostlinných olejů.

Žádný tuk není sám o sobě škodlivý, záleží vždy na jeho konzumovaném množství a celkové skladbě stravy. Máte-li vyšší příjem živočišných tuků z masa a mléčných výrobků, měli byste vedle toho více upřednostňovat rostlinné oleje a tuky s příznivým složením mastných kyselin (t.j. převahou nenasycených mastných kyselin).

Na chleba, do pomazánek a krémů

Na chleba, do pomazánek a krémů nejčastěji používáme máslo, které obsahuje minimálně 80 % mléčného tuku. O něco lépe je na tom mléčný roztíratelný tuk – tradiční pomazánkové, který obsahuje 31 až 36 % mléčného tuku. Jednou za čas máslo rozhodně nikomu neuškodí! Příjem tuků by však měl být ve prospěch rostlinných zdrojů a chceme-li rovněž zachovat pestrost v jídelníčku, tak jsou na výběr i jiné typy tuků vhodné do studené kuchyně. **Na chleba jsou vhodné roztíratelné rostlinné tuky. Pro jejich výrobu se používají různé rostlinné oleje a tuky, Jejich výhodou je, že neobsahují cholesterol a mají vyšší podíl nenasycených mastných kyselin.**

Doporučuji však také vyzkoušet i různá rostlinná „másla“ (mandlové, arašídové, lískové, apod.), které si můžete vyrobit jednoduše i sami doma. Stačí libovolné ořechy či semínka namočit přes noc do vody a druhý den rozmixovat na hladký krém. Toto másla se také hodí i do sladkých krémů a místo másla do různých nepečených moučníků.

Panenské oleje do salátů

Na saláty jsou v přiměřeném množství vhodné extra panenské oleje. Jsou to oleje lisované za studena, neprochází žádným tepelným či chemických procesem, a proto jsou v nich zachovány cenné látky a vitamíny. K dostání jsou rostlinné oleje všech možných druhů. Kromě klasického olivového či řepkového oleje vyzkoušejte i například olej konopný, z vlašských ořechů, sezamový, dýňový, lněný či avokádový. Každý z těchto olejů má svou specifickou chuť a vůni a také zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny, kterými každý salát nutričně obohatíte.

Tip na domácí semínkovou pomazánku

Suroviny:

Semínka slunečnicová 50 g, semínka dýňová 50 g, semínka lněná 50 g, sušená

rajčata v oleji 50 g, olej olivový 10 g, citrónová šťáva 10 g, česnek 5 g, petrželová nať 10g, sůl 1 g, pepř 1 g

Postup:

Všechna semínka nasypeme do misky, zalijeme vodou a necháme přes noc namočené. Pak semínka scedíme a necháme okapat a rozmixujeme je na kaši. Přidáme pokrájená sušená rajčata, stroužek česneku, olej, sůl, pepř a šťávu z citrónu. Ozdobíme čerstvou petrželkou a mažeme na pečivo. Popisuje autorka receptu Mgr. Zuzana Douchová.

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