magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 12. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

Slané dobroty - lze i zdravěji

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Slane-dobroty---lze-i-zdraveji__s10010x10137.html

V průběhu vánočních svátků, oslav konce starého a začátku nového roku se na stole neobjevují pouze sladkosti, ale také různé dobroty slané chuti. A stejně jako cukroví, i řada slaných pochutin a jednohubek může „ohrožovat“ vaši štíhlou linii nebo zažívání. Jak si ale pochutnat, aniž bychom se museli trápit výčitkami?

Zdroj: Tortilly ze Shutterstock

Slané vánoční pochutiny obsahují hodně tuku a soli

Chlebíčky či jednohubky s vlašským, pochoutkovým či bramborovým salátem,

jednohubky s pomazánkou z nivy a česneku, jednohubky s hermelínem či sýrem brie, s trvanlivými salámy – to jsou oblíbené stálice různých oslav. **Přestože jsou tyto jednohubky malé velikostí, energie v sobě mají mnoho** – kvůli vysokému obsahu tuku. Stejně tak tyto obsahují i hodně soli. Obojí je pro nás chuťově atraktivní, ale z hlediska výživy nepříliš pozitivní.

Proč nám slané a tučné chutná?

Vyšší obsah tuku s sebou nese výraznější chuť – řada aromatických látek, které nám přináší onen příjemný chuťový a čichový vjem, je totiž rozpustná v tucích. Větší množství soli znamená také zvýraznění chuti, navíc kdo více solí, obvykle i více sní. **Dobroty s vyšším obsahem tuku a soli nás lákají velmi často více než dobroty zdravější a pro naše zdraví vhodnější.** Ale i na zdravých variantách jednohubek si můžeme pochutnat.

Jak můžeme jednohubky připravit zdravější?

Místo trvanlivých salámů zvolte kvalitní šunku s nižším obsahem soli – s výběrem může pomoci i logo Vím, co jím. Sušené šunky bývají hodně slané - použijte jich tedy raději jen malé množství.

Nivu nebo sýr brie nahraďte čerstvými sýry (cottage, mozzarella, žervé,

aj.), tvrdým sýrem s nižším obsahem soli nebo šlehaným tvarohem či lučinou nebo pomazánkou z nich vyrobenou.

Nezapomeňte i do jednohubek přidat zeleninu - okurka, rajčata, paprika, listový salát nebo rukola přidají jednohubkám na barevnosti i chuti. Nemusíte se omezovat jen na čerstvou zeleninu - pokud seženete menší lilek nebo cuketu, červenou řepu v dobré kvalitě, nakrájejte zeleninu na plátky, pokapejte trochou rafinovaného olivového oleje a upečte je v troubě.

Místo bílého pečiva zvolte celozrnné, které má vyšší obsah vlákniny. Kromě klasického pečiva můžete zvolit i tortillu či pita chléb. Jako podklad nemusí sloužit jen pečivo - můžete zvolit např. plátek salátové okurky nebo třeba polovina menšího rajčátka.

Při dochucování použijte spíše menší množství soli, naopak ale rozhodně využijte čerstvé bylinky - pažitku, bazalku, mátu, šalvěj, tymián, rozmarýn. Přidejte také třeba trochu česneku nebo kmínu, pálivé papriky. Různé varianty pomazánek z tvarohu, sýr cottage ochucený bylinkami či kořením rozšíří nabídku různých variant a chutí jednohubek.

Spojení jednotlivých dílů je často vhodné pojistit párátkem - ať už dřevěným nebo plastovým. Nejen, že bude jednohubka stabilnější, lépe se také uchopí a sní.

Nezobejte průběžně – původně malá porce se pak změní ve velkou

Pokud jsou jednohubky položené na stole a máme k nim volný přístup, často bývá problém nesníst více, než by nám stačilo. Uzobávání dokáže výrazně zvýšit náš celkový energetický příjem - největší chybou bývá bezmyšlenkovitá konzumace jednoho kusu za druhým. Člověk ani nevnímá, že něco jí, ale ruce a ústa jsou zaměstnané.

Nespěchejte, užijte si chuť každé jednohubky - možná jich pak bude pro uspokojení chuti stačit méně. Případně vyrobte jednohubky malé velikosti - tak také můžete celkovou zkonzumovanou porci mírně zmenšit.
Slavení není jen o jídle a plném žaludku, ale zejména o společných chvílích s těmi, které máme rádi. Nabídněte jim nejen letos zdravější dobroty - v pestré škále chutí si jistě vybere každý. A vy vyzkoušíte a poznáte zase něco nového.

Jednohubky caprese (mozzarella s rajčaty)

- cherry rajčata
- mozzarella (třešinky nebo klasická mozzarella v sáčku v nálevu)
- bazalka - čerstvé lístky

- olivový olej
- (balzamikový ocet)
- + párátka

Cherry rajčata omyjte a překrojte na polovinu, mozzarellu vyjměte z obalu a nakrájejte na menší kousky (třeštinky překrojte na polovinu). Lístky bazalky omyjte. Na párátko střídavě napichujte rajče, mozzarellu a malý kousek lístku bazalky. Na závěr pak pokapejte olivovým olejem, můžete ještě posypat na jemno nasekanými zbylými lístky bazalky. Lze také lehce pokapat balzamikovým octem.

Tortilly se šunkou a sýrem

- celozrnné tortilly
- krájená šunka s vysokým obsahem libového masa
- plátkový sýr - eidam s 30 % tuku v sušině
- listový salát
- salátová okurka
- rajčata
- zakysaná smetana nebo krémovější bílý jogurt
- česnek
- sůl, pepř

Zakysanou smetanu nebo bílý jogurt lehce osolíme, opepříme. Česnek očistíme, prolisujeme a vmícháme do smetany či jogurtu. Rajčata, okurku a papriku omyjeme, okurku také oloupeme. Salát natrháme na menší kousky, rajčata a okurky nakrájíme na tenčí plátky. Celozrnné tortilly rozložíme, povrch potřeme ochucenou smetanou či jogurtem, poté poklademe plátky šunky a eidamu, zeleninou. Mezi jednotlivé vrstvy můžeme opět nanést ochucenou smetanu či jogurt. Poté tortilly zarolujeme a překrájíme na menší kousky, které nabodneme na párátko, aby se nerozbalovaly.

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