magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 9. 2017 | tla

Snoubení máku a švestek. Nutričně prospěšné spojení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Snoubeni-maku-a-svestek.-Nutricne-prospesne-spojeni__s10010x10610.html

Snoubení chutí – v moderní gastronomii sousloví nejčastěji používané pro propojení pokrmů s vínem, kdy se šéfkuchaři výběrem nápoje a jídla snaží nechat vyniknout jejich jedinečnou chuť. Přestože se může zdát, že jde o novinku, stačí zapátrat v receptech našich babiček a zjistíme, že ony obvykle nekombinovaly potraviny s lahodným mokem, ale sázely na prolnutí chutí jednotlivých surovin.

Napadne vás ještě další podobné propojení? Co třeba jablka a vlašské ořechy často doplněné sušenými hrozny, hrozinkami, v závinu či žemlovce? A zkusili jste někdy upéct třený koláč s hruškami a lískovými ořechy?

Jde o chuť i nutriční prospěšnost

V konkrétním výsledném pokrmu je snoubení chutí velmi důležité, jídlo nám přeci musí chutnat. Kromě prolnutí dvou potravin například v případě máku, který má tužší konzistenci – hůře se polyká, a švestek, které dodají sladkost a zároveň kyselost, čímž zvýší tvorbu slin a usnadní polknutí, je potřeba si uvědomit, že propojení surovin je důležité i z nutričního hlediska. Například mák obsahuje tuk, který je důležitý například pro využitelnost vitamínů ve švestkách, které jsou rozpustné v tucích.

V minulosti, se používalo pro přípravu koláčů z kynutého těsta sádlo, případně jiné živočišné tuky. Ty obsahují nasycené mastné kyseliny, které by měly tvořit jen třetinu denního množství tuků. V případě máku jde ve především o nenasycené mastné kyseliny, omega 6 a většině Čechů nedostatkové omega 3. Docházelo tedy i k vybalancování poměru přijatých tuků.

Proč zrovna mák?

Kromě zdraví prospěšných tuků obsahuje mák velké množství bílkovin. **„V semenech jich najdeme přibližně 20 gramů na sto gramů,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová. O tmavě modrých „kuličkách“ můžeme dokonce mluvit jako o superpotravině. **„Obsahují 1620 miligramů vápníku na 100 gramů. Zatímco stejné váhové množství sýru mezi 600 až 900 gramy,“** popisuje další jeho pozitivum nutriční terapeutka. Z minerálních látek jsou bohaté na hořčík, draslík a fosfor, z vitamínů je nejvíce zastoupen vitamín E a ty ze skupiny B.

„Před konzumací je vždy dobré mák semlít, pokud nemáte mlýnek, poslouží i mixér. Jestli si dáte nemletá semena, projdou zažívacím traktem bez většího efektu,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

A jak jsou na tom švestky?

Spojení mák a švestky je super duo pro vegetariány a vegany. Mák dodá velké množství bílkovin a švestky přidají i vitamín, který obvykle získáváme z masa. **„Švestky jsou velmi dobrým zdrojem vitamínu C, dále vitamínů skupiny B. Dokonce obsahují i B12 který je důležitý pro správnou krvetvorbu. Nedostává se ho obvykle lidem omezujícím maso a**

seniorům,“ potvrzuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

V plodech babího léta najdeme i řadu dalších prospěšných látek. **„Zejména ženy ocení biotin, který dodává zdraví a krásu pokožce a vlasům. Získáme z nich vitamín E působící antioxidačně. Obsahují i celou řadu minerálních látek, například draslík, fosfor, železo, hořčík či vápník,“** říká Douchová a připomíná ještě jednu důležitou látku. **„Jde o zeaxantin. Jedná se o antioxidant, který pomáhá udržovat dobrou funkci zraku,“** uvádí odbornice na výživu s tím, že je prevencí onemocnění makulární degenerace, která nevratně krade zrak ve vyšším věku. Pro jeho snazší vstřebávání v organismu je třeba současná konzumace s tuky, a ty, jak jsme si již řekli, dodá právě mák.

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