magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 6. 2018 | tla

Zelené fazolové lusky jsou delikátní. Stačí je blanšírovat

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelene-fazolove-lusky-jsou-delikatni.-Staci-je-blansirovat__s10010x11042.html

Zelené fazolky jsou dokonalou přílohou k masu - s grilovaným jde doslova o delikatesu. Skvělé jsou v zeleninových salátech a v polévkách. Právě teď začíná jejich sezóna.

Neoblíbené jsou možná také proto, že jsou považované za fazole – Čechy nemilované luštěniny. **„Fazolové lusky jsou přitom zelenina,“** upozorňuje

nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

„Plavková“ příloha

Vsadit na ně se vyplatí právě teď, kdy se snažíme na poslední chvíli zbavit nadbytečných kilogramů do plavek před dovolenou. Mají velmi nízkou energetickou hodnotu, ale zároveň na druhou stranu obsahují řadu pro organizmus potřebných látek.

„Uvádí se, že 100 gramů zelených fazolek má kolem 115 kJ, 2 gramy bílkovin a 4 gramy sacharidů. Obsahují vysoký podíl vlákniny, stogramová porce kolem tří gramů,“ uvádí Zuzana Douchouvá a upozorňuje, že právě vlákniny mají Češi v jídelníčku stále málo: **„Denně bychom jí měli přijmout v průměru třicet gramů, podle průzkumů jí průměrný Čech získá z jídelníčku průměrně deset až**

patnáct gramů.“

- Z vitamínů mají nejvíce céčka, dále vitamínu A, B6, C a K. **„Z minerálních látek jsou fazolové lusky bohaté na železo, vápník, draslík, hořčík a mangan,“** uvádí Zuzana Douchová.
- Fazolky mají nízký glykemický index, to znamená, že by měly být součástí jídelníčku diabetiků. **„Po konzumaci potravin s nízkým glykemickým indexem nedochází po jídle k rychlému vzestupu cukru v krvi,“** vysvětluje nutriční terapeutka.

Vždy povařit

Před konzumací je fazolové lusky potřeba tepelně upravit. **„Stačí je blanšírovat. Vhoďte je do vroucí vody a nechte kolem čtyř minut povařit. Pak je vlijte do cedníku a hned prolijte co nejvíce studenou vodou. Zachovají si krásně zelenou barvu a zároveň budou křupavé, což je do salátu ideální,“** radí nutriční terapeutka.

Vybírat je potřeba co nejčerstvější lusky, při skladování rychle chytají plíseň! Nejlepší, chuťově nejjemnější, jsou samozřejmě co nejmladší. **„Nezatracujte ani starší, kde se již tvoří velká semena. Doporučuji je pro delší tepelnou úpravu. Vhodné jsou k dušení či pod maso při pečení,“**

dodává Zuzana Douchová.

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