O výživě 18. 1. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Zelenina na prvním místě. Šup s ní do trouby

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelenina-na-prvnim-miste.-Sup-s-ni-do-trouby__s10010x19900.html

Zahřejte se zeleninou. Za vyzkoušení rozhodně stojí pečená. Nebojte se experimentovat a vyzkoušejte i méně tradiční - jakou je například květák, kapusta, pastiňák, topinambur, celer či tuřín.

Zelenina z trouby

- Součástí všech jídel by měla být vždy zelenina. Neopomíjejte ji ani v zimě. Její tepelnou úpravou se sice množství živin může snížit, ale i tak **zůstává**

hodnotnou součástí jídelníčku např. pro svůj **obsah vlákniny.**

Za vyzkoušení rozhodně stojí **pečená zelenina**. Běžně vkládáte do trouby brambory, čím dál tím častěji také batáty, ale neznámá nám není ani mrkev, řepa či dýně. Nebojte se experimentovat a vyzkoušejte i méně tradiční zeleninu, jakou je například **květák, kapusta, pastiňák, topinambur, celer či tuřín**.

- Výborná jsou pečená rajčata, paprika, lilek nebo žampiony.

Ať už zvolíte jeden druh či jejich kombinaci, fantazii se meze nekladou. Doba pečení záleží na druhu zeleniny a na velikosti nakrájených kousků. Pohybuje se však kolem **40 minut.** Teplota v troubě by neměla překročit **200 °C.** Takto připravenou zeleninu použijete do teplého salátu, přiložíte ji k hlavnímu jídlu či ji konzumujete jako zeleninové hranolky.

„Vhodné je takový zeleninový pokrm **obohatit různými dipy**, což

z jídla vykouzlí výbornou svačinku. K pečené zelenině se hodí nejen tvarohový dip, ale i avokádový či z řepy. Pečená zelenina s batáty a dipem je skvělá," doporučuje nutriční poradkyně Kristina Šístková

Přidat můžete balzamikový ocet, citrónovou, limetkovou nebo pomerančovou šťávu, ozvláštníte pokrm i šťávou z granátového jablka. Pečenou zeleninu použijte i do polévek a omáček. **Nebojte se dochutit pokrmy křenem, chilli, česnekem, případně medem.**

Polévky k nezaplacení

Vděčným jídlem v zimních měsících jsou polévky.

- Měly by obsahovat nejen **zeleninu**, ale také **maso, luštěniny, vejce či sýr**. Zařadíte-li ji jako hlavní jídlo, můžete přidat kousek **celozrnné bagety či plátek žitného chleba.**

Variabilita při přípravě polévek nemá meze. I polévky ze stejných surovin se mohou lišit. Jednou ji rozmixujte, jednou ne. **Ozvláštněte ji specifickým kořením**, jakým je např. římský kmín či kurkuma. Ze zázvoru nepřipravujte jen čaj, vyzkoušejte ho dát také do polévky či omáčky.

Zeleninu můžete samozřejmě vařit rovnou s polévkou, ale zkuste ji jednou **osmahnout nejprve na pánvi a příště ji zkuste vložit předem do trouby**.

- Uvidíte, že jedna polévka vařená jinými postupy, má pokaždé jinou chuť.

„Některé polévky dochuťte před podáním kapkou rostlinného oleje, lžičkou skyru či zakysané smetany, nebo třeba semínky, ořechy a klíčky. **Polévku si tak mohou dozdobit na závěr i samy děti**. Zkuste k dnešní večeři rychou květákovou polévku," doporučuje Kristina Šístková

Rozmanitost luštěnin - zahřejí i zasytí

Luštěniny obsahují polysacharidy i bílkoviny, a tak pokrm z nich připravený je vydatný. Kromě hlavních jídel i v zimě **nezapomínejte na luštěninové pomazánky**, které si snězte místo jogurtu ke svačině. Fazolová pomazánka za vyzkoušení opravdu stojí.

- Příprava luštěnin není nikterak složitá a rozmanitost jídel může být obrovská. Při přípravě luštěnin **hraje velkou roli využití koření** – saturejka, bobkový list, kmín, římský kním, koriandr, kurkuma, zázvor, majoránka, libeček aj.

Luštěniny zkuste zkombinovat s mořskou řasou nebo s různými druhy octa. Jsou výborné i jako náplň celozrnné tortilly. Nezapomínejte, že z luštěnin lze i upéct, ochutnejte fazolové sušenky.

V zimě snídám kaši

Ranní nechuť ke vstávání vám může zlepšit teplá snídaně ve formě ovesných, jáhlových, čirokových, pohankových či jiných obilných kaší.

„Do kaše doporučuji přidat čerstvé nebo pečené ovoce, případně ji

lze přelít teplým ovocným přelivem či ji vařit společně s nastrouhaným jablkem a sušeným ovocem. Kaše může chutnat odlišně nejen díky **výběru cereálií,** ale i zde uplatníte kdejaké koření. **Přisypte skořici, kardamon či směs na perníčky, nemůžete udělat chybu.** Nebojte se dále přidat hrst ořechů, kterým vdechnete jinou příchuť opražením nebo **sáhněte přímo po kvalitním ořechovém másle**, v jeho složení by nemělo být nic jiného než vybraný druh ořechů," doporučuje závěrem nutriční terapeutka Kristina Šístková

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