



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 2. 4. 2021 | Tomáš Lebeda

# Velikonoční nádivka jako od babičky, ale moderní a zdravá

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Velikonocni-nadivka-jako-od-babicky,-ale-moderni-a-zdrava\\_\\_s10010x19965.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Velikonocni-nadivka-jako-od-babicky,-ale-moderni-a-zdrava__s10010x19965.html)

Velikonoce jsou opět tady a s nimi i tradiční pochoutky. Těšíte se na každoroční porci dobrot a přemýšlíte, jak je letos připravit moderně? Nabízíme Vám tipy nutriční terapeutky na odlehčenou zdravější verzi velikonoční vajíčkové nádivky.



## **Volte libové maso**

Největším problémem nádivky tkví podle dietoložky Karolíny Hlavaté v masu.

„Je to hlavní zdroj případných tuků. Jaké použijeme **maso**, ovlivní

**obsah tuku v celém pokrmu** a jeho výslednou kalorickou hodnotu," vysvětluje. Doporučuje použít raději libovou uzenou kýtu. Ještě o stupínek výš se dostaneme s krutím uzeným. Maso můžeme i kombinovat. „V uvozovkách nejdietnější nádivku docílíme, když místo masa dáme tofu nebo zauzeného šmakouna. Musíme ale počítat s tím, že už to skutečně není o mase a poznáme to jak na chuti, tak na konzistenci pokrmu. Někomu to může vadit, jiný to přijme jako zajímavé zpestření jídelníčku,“ nabízí netradiční alternativu dietoložka.

## **Sníh ji „nadýchá“**

Abychom si ale s čistým svědomým dopřáli nádivku, není nutné se pouštět do nejistých pokusů. Bílkovým sněhem zároveň vykompenzujeme netučné maso, aby nádivka nebyla příliš suchá a získala patřičnou vláčnost.

„Odlehčit ji můžeme například i tím, že do ní nedáme celá vejce, ale částečně použijeme jen sníh z bílků,“ radí Karolína Hlavatá.

## Přidejte zeleninu

Nezbytnou součástí klasické nádivky jsou také rohlíky nebo veka, a to ne málo. Pro lepší pocit můžeme bílé pečivo nahradit třeba celozrnným toustovým chlebem. Zásadní změna to ale není.

„Cestou ke zdravější variantě je spíše **část pečiva nahradit zeleninou**, ideálně brokolicí a květákem. Pokud není po ruce čerstvá, tak lze použít i mraženou. Zejména brokolice nádivku dobře nastaví, ubereme-li pečivo,“ radí Karolína Hlavatá.

## Vsadte na chuť bylinek

Zároveň se ale musíme uvědomit, že nádivka, v níž ubereme tuk a místo pečiva přidáme zeleninu, bude sice zdravější a lehčí, ale s největší pravděpodobností bude drobivější. Změní se nejspíš i její tradiční chuť, na kterou jste zvyklí. O to důležitější je její patřičné ochucení. **Dobře nádivku ochutit, je základ. Chuť zvýrazní bylinky.** Skvělé je, že začátek jara přeje již čerstvým.

## Přiložte zeleninový salát

I když dáme přednost tradičnímu receptu a nádivku uděláme tak říkajíc poctivě podle babiček, které si hlavu počtem vajec, celozrnností pečiva či tučností masa příliš hlavy nelámaly, kalorickou hodnotu a prospěšnost zdraví celého pokrmu můžeme ovlivnit přílohou.

„Ideální je dát si k nádivce pořádné množství **zeleninového salátu**. Když přidáme ještě nové vařené brambory posypané pažitkou nebo petrželkou a nádivky si dáme jen kousek, pochutnáme si bez výčitek svědomí,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

## Pochutnejte si, ale nepřejezte se

To, zda budeme mít po Velikonocích pár kil navíc, nezávisí podle dietoložky tolik na tom, jakou nádivku si upečeme, ale na celkovém přístupu k zajištění svátečních dnů potravinami.

„Lidé mají tendenci o svátcích toho navařit hodně, aby bylo dost, nikomu nic nechybělo. Pak sní pekáč nádivky metr krát metr, a to už

je moc,“ varuje.

Pokud budeme vařit umírněně a nepřepřehně konzumované množství, můžeme si dopřát i to, čemu se jinak během roku, abychom zůstali fit, vyhýbáme.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)