magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 8. 9. 2021 | Coolinářka - Svatava Vašková

Zelenina v sladkostech – trend cukrářů i výživových specialistů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelenina-v-sladkostech---trend-cukraru-i-vyzivovych-specialistu__s10010x20086.html

Zeleninu lze směle použít i do dezertů a moučníků. O tom nás přesvědčují moderní trendy cukrářů. Jedinečný způsob, jak do některých strávníků dostat více vlákniny i minerálů. Pojďme si představit některé druhy, které jsou výborné k pečení a dají se použít i ve sladkostech.



Špenát – hit moderních cukrářů

- Posledním trendem cukrařiny je použití špenátu do piškotového těsta,

který dokonale zabarví moučník do zelena, ale přitom nijak neovlivní chuť.

Upečte si tzv. mechový dort nebo muffiny. Špenát však můžete rozmixovat i do těsta na palačinky nebo lívance. Lístky špenátu můžete předem spařit nebo je rozmixovat čerstvé v mléce.

> „Špenát je bohatým zdrojem vitamínu B, C, E a K a antioxidantů chránící náš organismus proti volným radikálům. Dále ve špenátu najdeme kyselinu šťavelovou, železo, vápník a draslík. Špenát se doporučuje na vysoký krevní tlak (draslík), anemii (železo) a zácpu (vláknina). Ve špenátu je obsažen také betakaroten, který zlepšuje stav oční sliznice," doporučuje nutriční specialistka Zuzana Douchová.

Cuketa moučník dokonale zvláční

Cuketa je chuťově neutrální, proto ji můžeme použít i do sladkých receptů, které navíc dokonale zvláční.

- Výborná je v kombinaci s čokoládou nebo ořechy ve formě sladkého chlebíčku, který můžete upéct i ve veganské verzi. Stačí nastrouhat,

nechat tzv. vypotit a pak už jen přimíchat do těsta.

„Cuketa obsahuje nezanedbatelné množství minerálních látek, které ztrácíme pocením. Jde zejména o draslík, fosfor, hořčík, vápník, sodík, železo, zinek," uvádí Zuzana Douchová.

Dýně - zkuste bábovku či cheesecake

V posledních letech jsou dýně tolik oblíbené! Před lety se vlastně zpracovávala hlavně "na sladko" ve formě legendárního kompotu, vzpomínáte? Myslím ale, že třeba dýňová bábovka nebo cheesecake jsou chutnější variantou.

- Dýně má, podobně jako cuketa, výhodu v neutrální chuti, navíc má ale krásnou oranžovou barvu, která je jako stvořená pro podzimní dny.

Dýni nejraději předem peču do měkka, pak ji rozmixuji a pyré pak přidám do těsta. Ideálním doplňkem je pak směs koření, tzv. pumpkin spice, které obsahuje skořici, muškátový oříšek, zázvor, nové koření a hřebíček.

„Dýně je bohatá na **vlákninu** – napomůže nám k dobrému nasycení a vyprazdňování. Nejvíce je v dýni zastoupena voda (90-95 %), proto je

její energetická hodnota velmi nízká**.** Najdeme v ní provitamin A (betakaroten), také vitamín E a malé množství vitamínů skupiny B a vitamínu C. Z minerálních látek je zde nejvíce zastoupen draslík (který pomáhá normalizovat hodnoty krevního tlaku)," vyjmenovává nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Mrkev v dortu - dnes už klasika

Mrkvový dort netřeba představovat, klasika americké cukrařiny. Sladká nastrouhaná mrkev dodá nejen charakteristickou chuť, ale těstu i vláčnost a šťavnatost. Mrkev však nemusíte použít jen do dortu, zpracovat ji můžete do těsta na muffiny, chlebíček, sušenky, kaše nebo bábovky.

- Mrkev si rozumí s vlašskými nebo pekanovými ořechy.

„Vody obsahuje 85 %. Přestože má sladkou chuť, jde ji označit za nízkoenergetickou. Má také vysoký obsah vlákniny, přibližně 4 g/100g mrkve," uvádí Zuzana Douchová a doplňuje: „zapomenout se nesmí na antioxidanty – oranžová barviva – beta-karoten, který si lidský organismus umí přetvořit na vitamín A, nebo dále například lykopen."

Červená řepa - dokonalá barva

Nejen charakteristickou chuť, ale hlavně dokonalou červenou barvu dodá vašim dezertům oblíbená červená řepa. Řepu je třeba předem uvařit nebo upéct, aby změkla. Pak ji stačí jen rozmixovat a přidat do těsta.

- Krásné a chutné jsou z ní palačinky, lívance, dortové korpusy nebo cupcakes.

„Je bohatým zdrojem kyseliny listové, draslíku a také vitamínu C. Dále pak velké množství rostlinných barviv (antokyanů a betainu). Bulva červené řepy obsahuje hodně vlákniny, ale také nezanedbatelný podíl sacharidů - zejména diabetici by tedy měli sledovat množství. Koho trápí močové kameny vzniklé ze solí kyseliny šťavelové (oxaláty), ten by se měl časté konzumaci červené řepy, ale třeba i špenátu a rebarbory raději vyhnout," závěrem upozorňuje Jitka Laštovičková

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