



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 12. 12. 2022 | redakce Vím, co jím

# Nebojte se majonézy!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Nebojte-se-majonezy!\\_\\_s10010x20453.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Nebojte-se-majonezy!__s10010x20453.html)

Štědrý den je tu cobydup a s ním i tradiční sváteční menu – smažený kapr s bramborovým salátem. Přestože každá rodina má svůj vlastní recept, základní ingredience bývají stejné. V klasickém salátu najdeme brambory, kořenovou zeleninu, kyselé okurky, vajíčka a majonézu. A právě majonéza je tou ingrediencí, kvůli které bývá bramborový salát často označován jako symbol nezdravého stravování.



Majonéza je emulgovaná studená omáčka, která má svůj původ ve francouzské kuchyni. V polovině 18. století porazil francouzský maršál vévoda Richelieu britská vojska v bitvě o přístav Port Mahon a na oslavu vítězství nechal připravit hostinu, na níž se měla podávat i omáčka ze smetany a vajec.

Smetana ale údajně v kuchyni nebyla, a tak ji šéfkuchař z nouze nahradil olejem. Nová omáčka přítomným zachutnala natolik, že se postupně rozšířila nejen po Francii, ale záhy i dále do celého světa. Podle místa svého vzniku byla pojmenována jako mahonnaise (mahonská omáčka), resp. **mayonnaise (majonéza)**.

## **Kvalitní olej a žloutky**

Základem kvalitní majonézy je **rostlinný olej (65-80 %)**, **vaječné žloutky a okyselující složka**, nejčastěji ocet nebo citronová šťáva. Dále v ní můžeme nalézt vodu, popřípadě sůl a dochucující látky, jako je hořčice, nebo koření. To vše dohromady ovlivňuje výslednou chuť, kterou se od sebe jednotlivé majonézy liší. Proto při nákupu sledujte etikety.

Prodávané majonézy musí obsahovat **minimálně 2 % žloutků**, nicméně u většiny v obchodech dostupných majonéz se setkáte s obsahem vyšším. V receptu na majonézu je žloutek nejdůležitější součástí pro stabilitu emulze. **Vaječný žloutek má skvělé vlastnosti pro vytvoření**



**emulze majonézy** a pro zabránění flokulace, aby se vytvořila vhodná konzistence.

Z uvedeného složení vyplývá, že hlavní suroviny - olej a žloutky - činí majonézu velmi tučnou a na první pohled tedy nezapadající do oblasti zdravého výživy. Nicméně podívejme se na složení trochu blíže.

## **Nenasycené mastné kyseliny i vitamíny**

Jak už bylo řečeno, důležitý ve složení je rostlinný olej, z něhož je majonéza vyrobena. Ač se samozřejmě jedná o tuk, jehož denní příjem bychom si měli hlídat, jde v případě majonézy o tuk rostlinný, obsahující nenasycené mastné kyseliny. A za ty nám naše tělo poděkuje. **K výrobě majonézy se nejčastěji používá řepkový olej (příkladem jsou [majonézy Spak](#)), který je díky vyváženému podílu omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin tou nejlepší volbou.** Plusové body pro majonézu, co říkáte?



A další můžeme přihodit za přítomnost **draslíku, vápníku, železa a také vitamínů**. Vaječný žloutek obsahuje jak **vitamíny rozpustné v tucích, zejména A a E, tak vitamíny rozpustné ve vodě**, kromě vitaminu C. Za zmínku stojí **kyselina pantotenová, riboflavin a thiamin**. Žloutek je rovněž významným **zdrojem cholinu**, živiny důležité pro funkci našeho nervového systému.

Chvályhodným trendem ve výrobě majonéz je upřednostňování **vajec z volného chovu**. Při něm je kladen důraz na vysokou úroveň welfare slepic, které mají zabezpečen dostatek volného pohybu v čistém prostředí i na

vzduchu a nestresují se v klecích. Což se pochopitelně odráží i na kvalitě vajíček.

## **Pozor na množství!**

Proč má tedy majonéza punc „špatné“ potraviny? **Problémem obvykle nebývá samotné složení majonézy, ale její zkonsumované množství.**

- Přibližně **1 polévková lžíce (15 g) je doporučovanou hodnotou**, která může být pro naše zdraví naprosto v pořádku. Energetická hodnota je zde přibližně 50-100 kalorií a obsah tuku nějakých 10 gramů. Pokud tedy pokrm, k němuž se rozhodnete majonézu přidat, není již sám o sobě na tuky bohatý, může být právě majonéza skvělou volbou zvyšující výživovou hodnotu pokrmu.
- Když si ovšem tuto lžici, nebo i více, naložíte ke smaženým hranolkům nebo stejně upravenému sýru, už to v pořádku pochopitelně není.

## **Odlehčete salát jogurtem**





Až budete letos připravovat bramborový salát ke sváteční večeři, zaměřte se právě na množství majonézy, kterou do něho přidáte. Lžíce na osobu je tak akorát. Že si s tímto množstvím nevystačíte, protože výsledný salát nebude dost „šťavnatý“? Pak ho jednoduše

„nastavte“ nízkotučným [bílým jogurtem](#). Pokrm tak obohatíte o další cenné bílkoviny, prospěšné živé kultury i vápník, a navíc snížíte obsah tuku.

## Majonézu lze vyrobit i bez vajec

Patříte-li mezi vyznavače veganského stravování, ať už z etických nebo jiných důvodů, nemusíte se ani vy cítit ochuzeni. Výrobci už dnes myslí i na vás. V obchodech jsou běžně k dostání **veganské varianty majolky, vyrobené z kvalitních, čistě rostlinných surovin**. Chuťový rozdíl přitom většinou vůbec nepoznáte.



## Doporučení na závěr

Abyste si lahodou chuť majonézy užili bez výčitek, vyvarujte se její nadměrné konzumace. Nadbytek tuku ve stravě může snadno vést k ukládání tuku v těle a následnému vzniku nadváhy až obezity a rozvoji dalších přidružených onemocnění. A to nikdo nechceme. **Známé rčení „dobrého pomálu“ proto platí v případě majonézy dvojnásob**. Tak na to při přípravě letošního bramborového salátu myslete.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.cz**

**Zdroj informací: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6694423/>**

**<https://www.verywellfit.com/mayonnaise-good-or-bad-2242232>**



**<https://healthyeating.sfgate.com/much-vitamins-protein-one-egg-white-have-6702.html>**

**<https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/majoneza-prumer>**

[bramborový salát](#) [majonéza](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#) [řepkový olej](#) [rostlinné tuky](#) [vaječný žloutek](#) [Vánoce](#) [vánoční recept](#) [vejce](#)

---

Copyright © 2024

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