



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



[O výživě](#) 3. 4. 2023 | Monika Poledníková

# Odlehčené Velikonoce

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Odlehcene-Velikonoce\\_\\_s10010x20536.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Odlehcene-Velikonoce__s10010x20536.html)

S Velikonocemi se pojí řada zvyků, které se v našich domácnostech stále dodržují. Mezi ně patří i tradiční jídelníček v podobě velikonoční nádivky, bramborového salátu, mazance či beránka. Nemůžete si některé dobroty dopřát, protože obsahují něco, co vaše zažívání nestráví? Nebo máte strach z pár kil navíc? Pak vyměňte klasické suroviny za lehčí a zdravější!



## Nejlepší přírodní sladidla

Jestliže chcete jídelníček o Velikonocích odlehčit, pak bude nutné některé ingredience v tradičních receptech nahradit. Jednou z takových surovin je samozřejmě obyčejný rafinovaný cukr. Ten můžeme vyměnit za **přírodní sladidla, která jsou pro naše zdraví příznivější**. Případně je, místo alternativního sladidla, možnost sáhnout po **sušeném ovoci**. Namísto kakaa je pak možné použít jako alternativu [karob](#), který je sám o sobě sladký, takže ho v dezertech nemusíme doslazovat, navíc je nekalorický. A z jakých oblíbených sladidel můžete vybírat?



Sáhněte po **melase**,

která obsahuje spoustu důležitých minerálů a stopových prvků. Zejména vápník a hořčík v dobře vstřebatelné formě pro náš organismus. Skvěle se uplatní ve velikonočním raw cukroví.

- **Stévie** je až 40x sladší než klasický bílý cukr. Kupovaný extrakt ze stévie je pak ještě koncentrovanější a pouhý jeden gram je schopen nahradit až 300 g cukru. Navíc je zcela bez kalorií. Přidáte-li ji do velikonočního beránka, můžete si na něm pochutnávat bez obav, že přiberete.
- Populárním sladidlem jsou i **sladové sirupy**, například ječmenný, kukuřičný, rýžový nebo jáhlový sirup. Zkuste je přidat třeba do mazance.
- A rozhodně vyzkoušejte i **kokosový cukr**, který patří mezi nejzdravější sladidla, nebo čekankový sirup, který je plný vlákniny.

## Náhražky vajíček (nejen) na Velikonoce

Vajíčka patří mezi superpotravinu. V poslední době však jejich cena vyskočila astronomicky vysoko, a tak přemýšlíme, jak je nejlépe nahradit. Ze zdravotních důvodů je pak žádoucí se vejcím vyhnout při alergiích na vejce, případně je omezit při zvýšeném cholesterolu. A v neposlední řadě následující tipy oceníte i jako vegani, nebo pokud zrovna uvažujete o omezení či vyřazení živočišné stravy.

- Mezi nejoblíbenější a nejlepší náhražky vajec patří **Iněná semínka**. Jednu

polévkovou lžící mletých lněných semínek smícháme se třemi lžícemi vody. Promícháme a necháme 3-5 minut odležet. Směs bude mít následně hustou gelovou konzistenci.

- Podobně je možné využít i **chia semínka**. Počítejte však s delším namáčením. Potřebují zhruba 10-15 minut.
- Další možností je **aquafaba**, tedy nálev z luštěnin, nejčastěji z cizrny nebo čočky. Vodu, kterou slijeme se sklenice či plechovky nebo nám zbyde po uvaření luštěnin, slijeme. Následně ji můžeme vyšlehat a používáme ji jako náhradu vaječných bílků. Dvě polévkové lžíce aquafaby nahradí jeden bílek. A tři lžíce jsou pak plnohodnotnou alternativou celého vejce.
- Do sladkého pečení, například do velikonočního beránka či zajíce, je pak možné využít i **banány**. Půlka rozmixovaného banánu nahradí jedno celé vajíčko.



- I slané recepty jako je bramborový salát, na který nedá spousta rodin ani o Velikonocích dopustit, nebo nejrůznější pomazánky lze jednoduše připravit bez vajec. A všude tam, kde byste použili klasickou majonézu, můžete sáhnout po veganské verzi. Krémovou chutí a smetanovou strukturou vyniká [Vegan Mayo od Spaku](#), která bude tím „pravým ořechovým“ do [Tofu pomazánky à la vajíčková](#) nebo do svěžího **Jarního salátu s ředkvičkami**, na nějž budete potřebovat: 500 g brambor, 1 svazek ředkviček, svazek pažitky, 1 lžička dijonské hořčice, sůl, 4 lžíce **Vegan Mayo Spak**. Postup je jednoduchý. Brambory uvařte ve slupce ve slané vodě, oloupejte je a nechte vychladnout. Nakrájejte na plátky. Omyté ředkvičky nakrájejte na tenké plátky, pažitku nasekejte a společně přidejte

k bramborám. Majonézu smíchejte s dijonskou hořčicí a vmíchejte do salátu, podle potřeby dosolte. Pak už jen stačí vychladit v lednici a skvělý lehký salát můžete servírovat!

## Velikonoční nádivka s alternativou masa

Ať už z důvodu toho, že vám maso nedělá dobře nebo proto, že jste vegetariáni či vegani, je možné nahradit i uzeninu v nádivce. Protože co si budeme povídat, nádivka k Velikonocům prostě patří a není důvod se jí vzdávat! I zde je vícero možností, jak to udělat. Vyzkoušejte ty nejchutnější:



- **Sójové alternativy masa** – k sehnání je ve formě kostek, granulí či nudliček. Ty je nutné

povařit ve vodě nebo ještě lépe v zeleninovém vývaru. Následně je důkladně vymačkejte a používejte všude tam, kam byste dali maso. Skvělou volbou je pak i mleté veganské [Magic Mince od The Vegetarian Butcher](#). Je připraveno k přímému použití, takže odpadá příprava s namáčením, přitom si zachovává šťavnatost. Plusem je i obohacení o železo a vitamín B 12. Ať už ho přidáte do velikonoční nádivky, nebo z něj připravíte sekanou či jinou dobrotu, chuťově se rozhodně nezmýlíte. Sójové alternativy masa jsou výživné a plné kvalitních rostlinných bílkovin. Navíc jsou mnohdy i cenově dostupnější než maso nebo uzeniny.

- **Seitan** – jde o kvalitní rostlinnou bílkovinu. Vlastně je to pšeničný lepek. Buď si jej můžete vyrobit sami doma z mouky, případně koupit hotový ve zdravé výživě, třeba už i ochucený. Seitan je chuťově výraznější než sójové alternativy masa. Vzhledem k tomu, že jde však o čistý lepek, je jeho konzumace zapovězena lidem, kteří jsou na lepek citliví nebo alergičtí.
- **Tofu** – jde o nejpopulárnější náhražku masa. Má vysoký obsah bílkovin a dá se využít mnohými způsoby. Uzené tofu je pak asi nejautentičtější náhražkou uzeného masa, tedy do velikonoční nádivky bez problémů použitelné.
- [Tempeh](#) – jedná se o fermentovaný produkt ze sóji. Patří mezi komplexní rostlinné bílkoviny a je považován za plnohodnotnou náhražku masa.

Tempeh má lehce oříškovou chuť. Je snadno stravitelný a má vysoký obsah vápníku.

## **Mouka nemusí nutně obsahovat lepek**

Lepek neboli gluten je směs bílkovin a nachází se ve čtyřech základních druzích obilovin: v pšenici, žitu, ječmeni a v ovsu. Čím více lepku v obilovinách je, tím lépe se pak dále zpracovávají. Lepek se stará o to, že je pečivo pružné a vláčné. Pokud jste však citliví nebo alergičtí na lepek, je nutné se mu pochopitelně vyhýbat. Dnes už je však k dispozici celá řada dalších zajímavých mouk, ze kterých se dá připravit mnoho dobrot, takže ani příprava tradičního beránka nebo mazance nebude problém.



- Nejlepší volbou jsou **speciální bezlepkové směsi**, které jsou velmi univerzální a můžete je tak použít v širokém spektru sladkých i slaných pokrmů, od těst kynutých, přes třená, křehká, až po odpalovaná. To vše splňuje například **[Bezlepková mouka Nomix od Nominalu](#)**. Byla vyvinuta tak, aby se svými vlastnostmi co nejvíce podobala mouce pšeničné. Vyzkoušet ji můžete při přípravě Makového beránka, na nějž vám přinášíme recept.
- Skvělá je také **[amarantová mouka](#)**, která se hodí například pro bezlepkový chléb nebo do velikonočního beránka či na palačinky.
- **Mandlová mouka** je zase vysokotučná a nízkosacharidová. Hodí se do sladkého pečení a mazanec s přidavkem této mouky bude excelentní.
- Vyzkoušet můžete i **mouku kaštanovou**, která je bohatá na sacharidy,

avšak chudá na bílkoviny. Perfektně poslouží do velikonočního cukroví.

- Sehnat dnes můžete i mouku jáhlovou, rýžovou, konopnou nebo dokonce banánovou.
- A chcete-li kousek exotiky, pak do zákusků vyzkoušejte bezlepkovou **kokosovou mouku**.

## Není mléko jako mléko

Mléko nemusí být nutně problém, pokud nejste alergičtí na laktózu. A také v případě, že nedodržíte veganský styl stravování. Nicméně [rostlinné nápoje](#) mají řadu benefitů, tak proč je nevyzkoušet? Mají sice méně bílkovin než kravské mléko, jiné je také složení těchto bílkovin, zato neobsahují cholesterol. Jsou dobrým zdrojem vlákniny, vitamínů i minerálních látek. Vyrábí se lisováním různých surovin rostlinného původu.

- **Rýžový nápoj** má neutrální chuť a je možné využít jej ve všech tradičních velikonočních receptech, kam mléko patří, a to jak sladkých, tak slaných.
- **Kokosový nápoj** je zase vydatným zdrojem energie.
- Bohatým zdrojem vápníku je pak rostlinná alternativa mléka vyrobená ze **sezamu či máku**. Maková obsahuje dokonce až 15x více vápníku než mléko kravské.
- **Mandlový nápoj** je významným zdrojem vápníku, hořčíku, fosforu a

draslíku.

- **Ořechové nápoje** jsou bohaté na omega 3 a 6 mastné kyseliny.

Dále je pak možné připravit alternativy mléka z ovsa, z pohanky nebo quinoi. Velice populární je v poslední době i hrachová varianta.

Tak jaké budou letos svátky jara u vás? Klasické, nebo odlehčené podle našich tipů? Ať tak, či onak, přejeme vám krásné Velikonoce a bohatou (a zdravou) pomlázku.

*Tento článek vznikl ve spolupráci s Nominal, Spak a The Vegetarian Butcher.*

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; Pavla Vomastková**

[alergie na vejce](#) [bez cukru](#) [bez lepku](#) [bez vajec](#) [bezlepková mouka](#) [bramborový salát](#) [čím nahradit maso](#) [čím nahradit vejce](#) [mazanec](#) [Nominal](#) [rostlinná alternativa masa](#) [rostlinná alternativa mléka](#) [rostlinná strava](#) [sója](#) [Spak](#) [The Vegetarian Butcher](#) [tradice Velikonoce](#) [velikonoční beránek](#) [velikonoční nádivka](#) [velikonoční pečení](#) [zdravější alternativa](#)

---

Copyright © 2024

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