O výživě 27. 4. 2023 | redakce Vím, co jím

Pohoštění pro návštěvu se obejde i bez klasických chlebíčků s vlašákem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pohosteni-pro-navstevu-se-obejde-i-bez-klasickych-chlebicku-s-vlasakem__s10010x20555.html

Plánujete oslavu narozenin nebo čekáte návštěvu a rádi byste klasické občerstvení typu chlebíčků a jednohubek nahradili zdravějšími a možná i netradičními variantami? Pak pro vás máme několik tipů, jak taková odlehčená, ale přitom velmi lákavá a chutná tabule pro hosty může vypadat.

Co si budeme povídat, jednohubky a chlebíčky s vlašským či jiným majonézovým salátem nebo tučnou pomazánkou, obložené šunkou, salámem a dalšími pochutinami, jsou zkrátka klasikou, která už po desetiletí nechybí téměř na žádné narozeninové oslavě, silvestrovské tabuli, a také ji často chystáme

jako pohoštění pro návštěvu. Čas od času se nad nějakým tím nezdravým chlebíčkem dá přimhouřit oko, pokud jich naráz nespořádáme hned několik. A právě v tom bývá kámen úrazu. Málokdy zůstane u jednoho kousku.

> *„Na jednu stranu sacharidovo-tučný chlebíček neukojí náš hlad, přitom jeho energetická hodnota je vysoká,“* upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Klasická bílá veka obsahuje příliš mnoho sacharidů, malé množství bílkovin, spoustu tuku a z nutričního pohledu nemá žádnou extra výživovou hodnotu. Proto by pravidelnou součástí našeho jídelníčku tento pokrm rozhodně být neměl.
Až příště budete chystat pohoštění pro návštěvu vy, zkuste to jinak. Sami poznáte, že **připravit zdravější občerstvení není složité** a navíc po jeho konzumaci nebudete ani vy, ani vaši hosté odcházet od stolu unavení a s přeplněným žaludkem.

Čím nahradit klasickou tukovou veku a rohlík?

Jednou z možností je sáhnout po **celozrnném pečivu**. V čem je celozrnné pečivo lepší než to z bílé mouky?

„Celozrnné mouky vznikají rozemletím celého zrna, včetně otrub a klíčku. Mají proto vyšší obsah vlákniny, bílkovin, tuku, minerálních látek a vitamínů. Výrobky z celozrnné mouky mají také nižší glykemický index, takže zasytí na delší dobu,“ vysvětluje Karolína Hlavatá.

Při nákupu pečlivě sledujte složení pečiva. Ne vše, co se jako celozrnné tváří, je skutečně celozrnné a odpovídá legislativním požadavkům. Celozrnné pečivo musí obsahovat minimálně 80 % celozrnných mouk z celkové hmotnosti pečiva nebo jim odpovídající množství upravených obalových částic z obilky. Celozrnná mouka by měla být uvedena na prvním místě ve výčtu surovin.

Jde to i bez pečiva

Co ale použít jako základ chlebíčků či jednohubek, pokud se chceme vyhnout pečivu úplně?

Výbornou alternativou jsou pufované luštěninové **Mini rolky od Racia**. Vyrábějí se ve dvou variantách – **čočkové a cizrnové s hráškem**, díky tomu jsou bohaté na bílkoviny a vlákninu. Cizrnová varianta s hráškem obsahuje 18 %, čočková dokonce 25 % rostlinných bílkovin. Jejich velkým plusem je také to, že jsou pro svou velikost nenáročné na skladování, a tak je můžete mít doma v zásobě a pokud přijde nečekaná návštěva, budou hned po ruce. Ovšem pouze za předpokladu, že vám je předtím vaše ratolesti nesní ke svačině, což jim rozhodně nemějte za zlé a raději kupte nějaké to balení navíc.

Luštěniny by se totiž v našem jídelníčku měly objevovat pravidelně. Realita je bohužel jiná a právě tento druh potraviny často opomíjíme. I když spotřeba luštěnin v České republice oproti uplynulým letům vzrostla na 3,6 kg na osobu za rok, stále jsme hluboce pod celosvětovým průměrem. A je to škoda, protože se tím připravujeme o **kvalitní rostlinné bílkoviny**, vlákninu, ale i řadu vitamínů a minerálních látek. **Mini rolky tak mohou být dobrou volbou, jak luštěniny do jídelníčku nenásilně zařadit** a využít jejich nutriční benefity.

Další, asi nejjednodušší variantou, jak se při přípravě občerstvení vyhnout pečivu, je **zelenina**. Skvěle se hodí okurka nakrájená na kolečka nebo stejným způsobem připravená kedlubna či ředkvička, rajče překrojené napůl a podobně. Nemusí vás trápit žádné výčitky svědomí, pokud si dáte o jednohubku navíc, spíše naopak. Klidně jich spořádejte celý talíř!

Co si na „chlebíček“ namazat?

Dost bylo majonézových salátů a tučných pomazánek. Existuje celá řada jiných variant, které budou v souladu s moderními trendy zdravého životního stylu. Když už jsme se vydali cestou zdravého základu, byla by přece škoda si to zkazit nevhodným obložením.
Celozrnné pečivo, pufované chlebíčky či zeleninové plátky namažte **pomazánkou z tvarohu, lučiny nebo sýra cottage**. V případě veganské

stravy sáhněte po **pomazánce z tofu**. Chybí-li vám inspirace, máme pro vás hned několik certifikovaných receptů.

Recepty na pomazánky:

- Jarní pomazánka s ředkvičkou a mrkví
- Pomazánka z pečené dýně a cottage
- Mrkvová pomazánka s lučinou a tvarohem
- Tofu pomazánka à la vajíčková
- Řepná pomazánka s křenem

Vyzkoušet můžete i oblíbenou pomazánku z cizrny - **hummus**. Příprava je dokonale jednoduchá, všechny ingredience společně rozmixujete a můžete mazat. Anebo různé druhy zeleniny (okurku, mrkev, kedlubnu, papriku, řapíkatý celer) nakrájejte na stejně dlouhé hranolky, hummus dejte do mističek a každý si může svou hranolku namáčet dle libosti. Pokud nevíte, jak takový hummus připravit, nabízíme vám naše ověřené, certifikované recepty.

Recepty na hummus:

- Řepný hummus
- Domácí krémový hummus
- Hráškový hummus s cizrnou a čerstvou mátou

Čím „chlebíček“ obložit?

Oblohu volte takovou, aby chuťově ladila s pomazánkou. Chybu určitě neuděláte s plátkem **kvalitní šunky, kouskem tuňáka či uzeného lososa**, pořádná **porce zeleniny** pak dodá chlebíčku tu správnou křupavost. Nebojte se ani **bylinek**. Povrch bohatě posypte řeřichou, petrželkou nebo čerstvým koriandrem. Tvarohové pomazánky skvěle podtrhne pár snítek kopru nebo

pažitky. Vsaďte na rozmanitost a pestrost. Myslete na to, že jíme i očima. Dejte si proto záležet, na jakém talíři, podnosu, či prkénku občerstvení pro hosty naservírujete, vyhrajte si s naaranžováním celého stolu. Ale nezapomínejte na to hlavní – dobře se bavit!

Tento článek vznikl ve spolupráci s Racio.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-110
https://www.czso.cz/csu/czso/celkova-spotreba-potravin-loni-vzrostla
https://www.racio.cz/cs/novinky-a-rady/lusteniny-jako-tajny-zdroj-krasy

celozrnné pečivo hummus obložený chlebíček pohoštění pro návštěvu Racio rostlinné bílkoviny rychlý zdravý recept slavnostní tabule vláknina zdravé jídlo zdravé menu zdravé pomazánky zdravější alternativa zdravý životní styl zelenina

---

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