



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 21. 8. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Tvarohový koláč, pomazánka a další využití tvarohu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tvarohovy-kolac,-pomazanka-a-dalsi-vyuziti-tvarohu__s10010x20628.html

Pokud by se volily lokální superpotraviny, tvaroh by rozhodně patřil mezi favority. Na první pohled vypadá možná trochu obyčejně, ale jestli ve vašem jídelníčku nemá své pevné místo, měli byste to rozhodně napravit. Tvaroh má totiž celou řadu výživových benefitů a skvělé je, že ho využijete pro přípravu jak slaných, tak i sladkých pokrmů. Chcete o tvarohu vědět víc? Pak čtěte dál.



Legislativa rozeznává dvě skupiny tvarohu. Do jedné patří tvaroh měkký, odtučněný, nízkotučný či jemný, polotučný a tučný – které mohou být také tepelně ošetřené (termizované). Další skupinou je pak tvaroh tvrdý. Na obale tvarohu vždy najdete informaci, o jaký druh se jedná, obsah tuku nebo obsah

tuku v sušině a podíl sušiny.

Plný bílkovin a zasytí!

Tvaroh se vyrábí z pasterizovaného mléka kyselým srážením kaseinu. Výhodou tvarohu je, že je bohatým **zdrojem plnohodnotných a kvalitních bílkovin** – najdeme v něm všechny potřebné aminokyseliny.

- Nejvíce bílkovin obsahuje tvaroh tvrdý, a to **21,5 g na 100 g**, u ostatních druhů se obsah pohybuje kolem **12-13 g na 100 g** podílu.

Sacharidů obsahuje jen minimum cca 2-4 g dle druhu, a je tak vhodný pro toho, komu mléko samotné nevyhovuje z důvodu laktóзовé intolerance, ale kysané mléčné výrobky toleruje. Bílkoviny mají mezi živinami největší sytící schopnost, tvaroh je navíc bohatý na **kasein**. Ten se v



našem trávicím traktu zpracovává pomaleji, u sportovců se doporučuje jej zařadit jako zdroj bílkovin večer, kdy je možnost delšího odpočinku. Tvaroh se tak hodí nejen těm, kteří si předsevzali shodit nějaké to kilo, ale i aktivním sportovcům.

Tip pro vás: Trápí-li vás hlad, připravte si čerstvou zeleninu a zkombinujte ji s dipem s tvarohu a bylinek. Lehkou zdravou svačinkou může být také tvaroh zkombinovaný s ovocem a nasekanými ořechy.

Jen nízkotučný? Vůbec ne!

Obsah tuku se samozřejmě mezi jednotlivými druhy liší, podle toho, zda jsou vyrobeny z plnotučného, polotučného nebo odtučněného mléka. Nejméně tuku obsahují tvaroh odtučněný, měkký nebo tvrdý (max. 5 % tuku v sušině), nejvíce pak samozřejmě tvaroh tučný (38 % tuku v sušině). **Obsah tuku v sušině ale neznamená obsah reálný, protože sušina netvoří u tvarohu celých 100 %.**

- Tučný tvaroh obsahuje cca **12 g tuku na 100 g, polotučný cca 5 g a tvrdý cca 1 g, ještě méně má tvaroh odtučněný.** Proto se ani ten, kdo se snaží omezit příjem kalorií, nemusí soustředit jen na tvaroh

odtučněný.

Z minerálních látek je u tvarohu významný obsah vápníku, který je také dobře využitelný, stejně jako u ostatních mléčných výrobků. Kromě něj tvaroh obsahuje také fosfor, draslík a jód, menší množství zinku. Z vitamínů pak menší množství vitamínu A a D.

Tvaroh jako univerzální surovina

Další skvělou vlastností tvarohu je i to, že je všestranně využitelný. Jednoduše ho můžete připravit **nasladko či naslano**, tepelně upravit anebo podávat zastudena. Když nemáte čas připravovat složitější jídla, s tvarohem po ruce rychle vykouzlíte zdravý pokrm. Nikdy tak není na škodu mít doma v lednici 1-2 kusy.

Tipy na tvarohové dobroty

Máte chuť na lehký dezert? Vyzkoušejte některý z našich receptů:



- [Pudinkový krém s tvarohem a bobulovitým ovocem](#)
- [Chia tvaroh s mangovým pyré a kokosovými lupínky](#)
- [Borůvkový chia tvaroh s datlovým sirupem](#)

Chystáte se péct moučník? Těch u nás najdete spousty. Který zkusíte?

- [Borůvkový koláč s tvarohem](#)
- [Mrkvová bábovka s tvarohem](#)
- [Jablečný koláč s tvarohem](#)
- [Bezlepkový švestkovo-polentový tvarožník](#)

Dáváte přednost pečení naslano? Pak máme pár tipů i pro vás:



- [Quiche se šunkou, červenou cibulí a rajčaty](#)
- [Špenátová roláda s tvarohem, uzeným lososem a cherry rajčaty](#)
- [Kedlubnové taštičky](#)

Přemýšlíte, jak zakomponovat tvaroh do hlavního jídla? Jde to nasladko i naslano:

- [Pohankové palačinky plněné vanilkovým tvarohem](#)
- [Brambory „na bouchačku“ s tvarohem a červenou řepou](#)

Pomazánky s tvarohem jsou bezkonkurenční. Už jste vyzkoušeli tyto?



- [Pomazánka s ořechy a česnekem](#)
- [Mrkvová pomazánka s lučinou a tvarohem](#)
- [Pomazánka z bílých fazolí](#)
- [Pomazánka z čočky a červené řepy](#)

Tip na závěr: Z tvarohu vykrouzlíte i **rychlý dip** ke grilované zelenině, zeleninovým plackám či pečeným bramborám. Potřebovat budete: 150 g měkkého tvarohu z vaničky, 1 utřený stroužek česneku, 1 větvičku čerstvého koriandru, ½ lžičky limetkové šťávy. Vše smícháme a před podáváním necháme chvilku odležet v lednici.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

[mléčné produkty bílkoviny recept s tvarohem tvaroh](#)

Copyright © 2024

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