magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 9. 2023 | redakce Vím, co jím

Mák: Naše superpotravina pro zdraví i chuťové buňky. Upečte si z něj skvělý koláč!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mak:-Nase-superpotravina-pro-zdravi-i-chutove-bunky.-Upecte-si-z-nej-skvely-kolac!__s10010x20638.html

Mák není pouze dekorativní prvek na pečivu. Tato malá semínka obsahují řadu živin a látek, které mohou pozitivně ovlivnit naše zdraví. Proč a jak zařadit mák do jídelníčku? Třeba v podobě úžasného jogurtovo-makového koláče.

Mák, zejména v podobě modrého máku, je oblíbenou součástí české kuchyně, ale málokdo ví, že se jedná i o významný zdroj živin. Tato malá semínka nabízí několik klíčových zdravotních benefitů.

Zdravé tuky i něco navíc

Semínka máku mohou až ze 47 % (v závislosti na odrůdě) tvořit tuky, z toho se jedná přibližně v 10 % o tuky nasycené a **kolem 85 % o nenasycené mastné kyseliny, zejména omega-6 a také omega-3**. Kyseliny linolovou (omega-6) a kyselinu α-linolenovou (omega-3) si náš organizmus nedokáže vytvořit, proto je jejich jediným zdrojem strava.

- Omega-3 mastné kyseliny přispívají ke **snižování hladiny špatného cholesterolu v krvi a pomáhají chránit srdce**. Navíc jsou tyto tuky důležité i pro **zdraví mozku a buněk**.
- Omega-6 mastné kyseliny zase v lidském těle působí na **snížení bolestí, otoků a tuhnutí kloubů**. Rovněž **snižují přecitlivělost k alergenům a vysoký tlak**.

Opomenout pak nesmíme ani **množství bílkovin a prospěšné vlákniny**. Ta může pomoci k regulaci zažívání a udržení stabilní hladiny cukru v krvi, přispívá i k pocitu sytosti.

Mák = zásobárna vápníku, železa, draslíku i

hořčíku

Čím mák vyniká, je **vysoký obsah minerálních látek**. Začněme **vápníkem**. Zde není žádným tajemstvím, že mák obsahuje vápníku opravdu hodně, ve srovnání s mlékem až 15krát více, ale nutno na druhou stranu dodat, že obecně vstřebatelnost vápníku z rostlinných zdrojů je oproti živočišným nižší. I tak bychom ale mák jako zdroj vápníku zatracovat neměli.

Dalšího minerálu – **železa** - obsahují maková semena až 3krát více než je tomu u špenátu, navíc vstřebatelnost železa z máku se odhaduje až na 20 % oproti zhruba 5 % z listové zeleniny. Významně zastoupen je v makových semenech i **draslík a hořčík**.

Z vitamínu stojí za zmínku **antioxidanty**, konkrétně vitamíny E a A, které pomáhají bojovat proti volným radikálům a celkovému stárnutí organismu. V

menší míře pak v máku najdeme i vitamíny skupiny B.

Celkově platí, že mák je nejen chutný, ale i výživově bohatý doplněk, který by ve vaší stravě neměl chybět. A jak mák do svého jídelníčku začlenit? Můžete ho přidat do jogurtu, müsli, ranních kaší, salátů, smoothie nebo pomazánek. V neposlední řadě bývá mák součástí tradičních pokrmů, jako jsou makové koláče, bucht či maková bábovka. Jeden recept na takový zdravý makový koláč pro vás máme i my!

Jogurtovo-makový koláč s hruškami

- **Na korpus:** 120 g jemných ovesných vloček, 180 ml polotučného mléka, 20 g čekankového sirupu, špetka skořice
- **Na makovou vrstvu:** 180 ml polotučného mléka, 120 g máku, 20 g čekankového sirupu, skořice nebo perníkové koření
- **Na jogurtovou vrstvu:** 280 g bílého řeckého jogurtu 0 % tuku, 1 vejce, 30 g třtinového cukru, 12 g vanilkového pudinkového prášku
- **Na vrchní vrstvu:** 200 g hrušek, 5 ml rumu, skořice, 15 g mandlových plátků

Postup:

1. Nejdříve si připravíme vločkový korpus. Jemné (nebo namleté) vločky zalijeme mlékem, přidáme čekankový sirup a skořici a necháme alespoň 20 minut nabobtnat.
2. V tuto chvíli si rozehřejeme troubu na 180 °C a dortovou formu vyložíme pečicím papírem.
3. Mezitím si připravíme makovou vrstvu. Mléko nalijeme do menšího hrnce, zahřejeme a přidáme mletý mák, krátce povaříme do zhoustnutí. Osladíme čekankovým sirupem (případně medem), ochutíme skořicí nebo perníkovým kořením a necháme vychladnout.
4. Na jogurtovou vrstvu si vyšleháme řecký jogurt s vejcem, cukrem a vanilkovým pudinkovým práškem.
5. Hrušky nakrájíme na plátky, pokud nám nevadí slupky, tak nemusíme

loupat, a promícháme s trochou rumu a skořice.

6. Vločkový korpus rovnoměrně rozprostřeme do dortové formy, přidáme makovou vrstvu, na ni jogurtovou vrstvu a poklademe hruškami. Na závěr posypeme mandlovými lupínky a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 30 minut.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; foto receptu - Marek Žilka

Zdroje informací:
https://ceskymodrymak.cz/cs/mak/nutricni-hodnota
Mikšík, V. Český mák – nutriční rekordman. 21. Makový občasník. ČZU v Praze. Únor 2022.
https://www.kalorickietabulky.cz/potraviny/mak
autor receptu – Ing. Hana Pávková Málková

draslík hořčík mák nenasycené mastné kyseliny omega 3 mastné kyseliny receptura dle kritérií Vím, co jím vápník vláknina zdravý moučník zdravý recept železo

---

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