magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 12. 10. 2023 | redakce Vím, co jím

Méně tuku, víc chuti i vitamínů… Moderní spotřebiče umí vařit zdravě a přesto chutně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mene-tuku,-vic-chuti-i-vitaminu...-Moderni-spotrebice-umi-varit-zdrave-a-presto-chutne__s10010x20664.html

Moderní trendy vaření hovoří jasně – „in“ je používat kvalitní suroviny, vařit chutně, zdravě a šetrně. Velkou výhodou dnešní doby jsou moderní technologie, které pronikají i do oblasti domácího vaření a díky nimž zvládne „jít s dobou“ opravdu každý. Na trhu existuje celá řada spotřebičů, které nám zdravější přípravu jídel usnadní a nabídnou nové možnosti, ať už jde o vaření v

páře, pomalém hrnci nebo horkovzdušné fritéze s minimem tuku.

I když na babiččinu svíčkovou nedá mnoho z nás dopustit, pokud bychom si tradiční česká jídla dopřávali každý den, brzy bychom cítili následky nejen v

podobě přibývajících kil. Pravdou totiž je, že stejně jako se mění styl života, přizpůsobují se mu i stravovací návyky. Pomocí moderních kuchyňských technologií a způsobu vaření si můžeme dopřávat tradiční (i netradiční) jídla ve zdravější, a přesto vynikající podobě.

Vaření v páře

Za jeden z nejšetrnějších a nejzdravějších způsobů tepelné úpravy můžeme bezesporu označit vaření v páře. Není divu, že příprava jídla touto formou je stále oblíbenější. Přináší totiž řadu benefitů:

- Při vaření v páře **nedochází ke ztrátě živin, vitamínů a minerálních látek**, jako je tomu v případě klasického vaření, kdy se tyto cenné látky ve větší míře vyvaří do vody.
- Obejde se **bez použití tuku**. Nehrozí tedy ani jeho přepalování, na rozdíl od přípravy jídla na pánvi, kde riziko existuje.
- Nepřenáší a **nemísí se pachy**, všechny potraviny si zachovávají svou chuť, svěží barvu, šťavnatost i strukturu.
- **Šetří váš čas a energii**. S jídlem nemusíte míchat, podlévat ho vodou apod. O dokonalý výsledek se postará pára. A uspoří vám navíc až 20 % energie.

Vaření v páře je ideální zejména pro úpravu všech druhů zeleniny, brambor, knedlíků a ryb.

Pokud se rozhodnete pro tento způsob vaření, máte v podstatě několik možností, jak na to. Tím prvním je klasický **pařáček** - vložka pro vaření v páře. Pařáček stačí umístit do většího hrnce, podlít přiměřeným množstvím vody a na pařáček položit suroviny. Hrnec přiklopit a vařit za občasné kontroly zbývající vody, aby se zcela neodpařila. Použití pařáčku je velmi jednoduchou a levnou záležitostí. Drobnou nevýhodou je malé množství potravin, které můžete naráz připravit.

Především z tohoto důvodu jsou dnes na trhu k dostání nejrůznější **parní hrnce**, které mají obvykle několik pater nad sebou a přípravu pokrmů tak značně usnadní. Vložíte do něj daleko více surovin, a připravíte díky tomu kompletní oběd pro celou rodinu najednou. Do spodních pater umístíte

nejtvrdší zeleninu či maso, do horních pak zeleninu měkkou nebo ryby. Parní hrnec využijete i pro ohřívání již hotového jídla.

Smažení a grilování zdravěji

Smažený sýr, řízek, hranolky, grilovaná zelenina. Smažení, včetně fritování patří v mnoha rodinách k velmi oblíbeným způsobům přípravy pokrmů. Ať už smažíte na pánvi, nebo v klasické fritéze, neobejde se to bez velkého množství tuku. Ten sice na jednu stranu pozitivně ovlivňuje senzorické vlastnosti pokrmu (chuť, vůni, barvu i texturu, zejména křupavost), ale se zdravou výživou si příliš nezadá. Smažené pokrmy mají vysokou energetickou hodnotu a z tuku se navíc při vyšších teplotách uvolňují látky zdravotně nežádoucí, některé i karcinogenní. Nikdy bychom neměli smažit při teplotách, kdy nad tukem vzniká tmavomodrý dým (tzv. **bod zakouření**).

Pokud i vy patříte k milovníkům zmíněných smažených pokrmů, neklesejte na mysli. I tato jídla se dnes dají připravit zdravěji. A to v **horkovzdušné fritéze** - spotřebiči, který je oprávněně hitem moderního vaření. Ptáte se proč?

- Je multifunkční. Horkovzdušné fritézy zvládnou, na rozdíl od těch klasických, **smažit, péct i grilovat**.
- K úpravě potravin je používán pouze horký vzduch, který proudí po celém

objemu nádoby. Tím je zajištěno **rovnoměrné propečení a opečení ze všech stran**.
- Oblíbené smažené jídlo připravíte **zcela bez tuku, nebo s minimálním množstvím** – bohatě stačí pokrm olejem jen potřít.

Tip od nás: Philips Airfryer Smart Sensing XXL

Ve Vím, co jím jsme vyzkoušeli **horkovzdušnou fritézu [Philips Airfryer Smart Sensing XXL]**, v níž jsme pro vás připravili **smažené sicilské rýžové kuličky Arancini**. Jak se nám s fritézou pracovalo a co jsme zjistili?

- Fritéza má **jednoduché ovládání** a přehledný digitální displej.

- Nejvíce oceňujeme **funkci Smart Sensing**. Zjednodušeně řečeno – fritéza přemýšlí za vás. Stačí jen zvolit typ jídla a začít vařit. Chytrý senzor za vás automaticky nastaví čas a teplotu, a díky tomu dosáhnete skvělých výsledků bez námahy.
- Fritéza je vybavena technologií **odstraňování přebytečného tuku**, díky které se tento tuk z pokrmu oddělí a zachytí na dně přístroje.
- Je opravdu velká! Doslova **rodinná velikost**. Zvládne připravit celé kuřátko, nebo až 1,4 kg hranolek najednou.
- Jakmile jednou vychytáte dokonalou přípravu svého oblíbeného pokrmu, můžete si ji jednoduše **„uložit do oblíbených“**, a příště to samé jídlo připravit zmáčknutím jednoho tlačítka.
- Od běžné horkovzdušné trouby se liší mimo jiné rychlostí proudění vzduchu. Díky tomu je jídlo připraveno **1,5× rychleji** a ušetříte až 60 % energie. Navíc odpadá nutnost předehřívání.

Na výsledný pokrm, který jsme ve fritéze připravili, se můžete podívat **zde** a vyzkoušet ho spolu s námi. I tento recept samozřejmě odpovídá certifikaci Vím, co jím, a to nejen díky minimálnímu množství tuku, který jsme při přípravě použili. Dalšími recepty pro přípravu v horkovzdušné fritéze Philips se můžete inspirovat v aplikaci NutriU.

Když je času dost

Pokud mluvíme o zdravějším vaření, zapomenout nemůžeme ani na stále se rozšiřující trend **pomalého vaření**. To je založeno na vaření potravin při nízkých teplotách po delší dobu. Použít můžete jak takzvanou **metodu sous-vide**, kdy jsou potraviny vařeny bez přístupu vzduchu zavakuované v sáčcích, tak **pomalé hrnce**, které jsou k tomu přímo určené, nebo **multifunkční tlakové hrnce** nabízející i možnost pomalého vaření.

- Pokrmy se **pomalu vaří ve vlastní šťávě**, při vaření se neodpařují tekutiny, díky čemuž získá pokrm bohatou chuť a aroma a zachová si svou šťavnatost. Připravovat tímto způsobem můžete maso, zeleninu i luštěniny.
- S pomalým hrncem **ušetříte spoustu času**, který byste jinak museli

trávit někde poblíž kuchyně a hlídat vaření. Přes noc v něm připravíte dokonalý vývar a jistě oceníte i pokrmy tzv. z jednoho hrnce.

- Jde o **proces vaření velmi šetrný k živinám**, protože funguje při nízkých teplotách, zhruba do 90 °C.
- Pomalým vařením **získávají jídla jemnou a měkkou strukturu**, ideální pro děti, seniory nebo při rekonvalescenci.

Tento článek vznikl ve spolupráci se společností Philips.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; horkovzdušná fritéza se svolením Philips
Zdroj informací:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2722699/
https://www.philips.cz
Hlavatá, K. Tepelná úprava a uchovávání potravin. Zásady, tipy & triky. Vím, co jím. 2019

horkovzdušná fritéza Philips pomalé vaření vaření vaření v páře vaření z jednoho hrnce výživné vaření

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz