



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 24. 10. 2023 |

Bc. Martina Drtinová

Vlašské ořechy k podzimu patří: Upečte si sypaný ořechový koláč s tvarohem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlasske-orechy-k-podzimu-patri:-Upecte-si-sypany-orechovy-kolac-s-tvarohem__s10010x20672.html

Vlašské ořechy k podzimu neodmyslitelně patří a byla by škoda se jim vyhýbat, protože jsou doslova nabitě zdravím. Jejich využití (nejen) v kuchyni je přitom široké. Vyzkoušet můžete i náš ořechový koláč s tvarohem nebo další recepty z našeho archivu.



Vlašské ořechy jsou plody ořešáků královského. Právem se tento strom nazývá „královský“, protože jeho mohutná koruna v dospělosti zahradě opravdu kraluje a dokáže zastínit všechny ostatní stromy. Nicméně pokud máte dostatek prostoru, byla by škoda se o tento cenný strom připravit, protože má

velmi dobré léčivé vlastnosti.

Ořechové listy na vlasy i kožní problémy

Využít můžete mladé zelené listy, z nichž už naše babičky připravovali čaj, který je účinný **při poruchách trávení** – zácpě i nechutenství, a také čistí krev. Naši předci ho doporučovali rovněž při cukrovce, protože **snižuje hladinu cukru v krvi**. Mírně také snižuje krevní tlak. Obklady ze spařených mladých listů či omývání nálevem z nich se zase doporučovalo **při svědivých ekzémech** i některých kožních hnisavých problémech.

Čaj anebo také ořechový olej můžete použít i **v péči o vlasy**. Trápí-li vás silné vypadávání vlasů, jemně si právě s olejem či výluhem z ořešákových listů masírujte vlasovou pokožku, která se tím jednak čistí a navíc se posilují i vlasové kořínky.

Zdravím nabitá vlašská jádra

Z výživového hlediska jsou pak pro nás nejdůležitější samotné plody ořešáku, tedy **vlašské ořechy**. Co nás po rozlousknutí čeká? Jádra vlašských ořechů jsou **výborným zdrojem minerálních látek** – hořčíku, mědi, železa, draslíku, vápníku i zinku. Obsahují i zajímavé množství **vitamínů skupiny B**, ať už B6

nebo kyseliny listové a také důležitého antioxidantu – **vitamínu E**, díky němuž se ořechy řadí mezi [10 potravin z největším antioxidačním potenciálem](#).

Nutričně nám mají vlašské ořechy rozhodně co nabídnout. Ať už je to **vláknina, bílkoviny či zdravé tuky**. Najdeme mononenasycenné a polynenasycené mastné kyseliny, zastoupené jsou jak **omega 6**, tak **omega 3**. Ty mají protizánětlivé účinky, pomáhají regulovat hladinu tuků v krvi, snižují výskyt srdečně-cévních onemocnění a také se podílí na správném fungování mozku.

Energetická hodnota: **655 kcal**

Bílkoviny: **16,3 g**

Tuky: **61,2 g**

Sacharidy: **17,4 g**

Vláknina: **10,8 g**

Od koláčů po salát

Ořechy mají široké uplatnění v kuchyni. Můžete je využít na přípravu moučníků, použít do snídaňových kaší, přidat do salátu či pomazánky... Fantazii se meze nekladou. Anebo je můžete chroupat „jen tak“ ke svačině, kdy vám poslouží jako skvělý zdroj energie. Myslete však na to, že ořechy jsou opravdu výrazným

zdrojem tuku, proto se doporučuje jich zkonzumovat **25-30 g za den, což je dle velikosti přibližně 5-7 celých vlašských jader** (záleží na velikosti).

- **Tip pro vás:** Pro lepší stravitelnost, lepší využitelnost vitamínu a minerálů se doporučuje ořechy namočit do studené vody, ideálně přes noc. Ráno pak ořechy osušíte a může konzumovat. Budou chutnat jako čerstvé.

Sypaný ořechový koláč s tvarohem

Na těsto:



- 270 g hladké špaldové mouky
- 50 g mletých vlašských ořechů

- 6 g kypřicího prášku do pečiva
- 3 g skořice
- 100 g řepkového oleje
- 30 g medu

Na tvarohovou náplň:

- 500 g jemného měkkého tvarohu v kostce
- 2 vejce
- 100 ml mléka
- 60 g medu

Postup:

1. Troubu si předehřejte na 180 °C.
2. V míse promíchejte mouku, ořechy, kypřicí prášek a skořici. Přilijte olej a tekutý med a vytvořte těsto podobné drobence.
3. Suroviny na náplň vymíchejte šlehačem dohladka.
4. Do koláčové formy (ø 26 cm) nasypete o něco více než polovinu drobenky a lehce přimáčknete. Nalijte tvarohovou náplň a posypejte zbytkem drobenky – měla by bohatě pokrýt celý povrch.
5. Vložte do vyhřáté trouby a pečte přibližně 30-40 minut, dokud povrch nezezlátne.

Další ořechová inspirace od Vím, co jím

Vyzkoušet můžete i další recepty, které jsme pro vás ve Vím, co jím připravili a které prošli certifikací, takže máte jistotu, že jsou nutričně vyvážené.

- Z moučníků rozhodně stojí za vyzkoušení buchta s jablky a ořechy. Krásný podzimní recept, v němž se snoubí chuť jablek, ořechů a rozinek. --> [recept na Americkou buchtu s jablky a ořechy](#)
- Anebo dáte přednost dýňové bábovce? Opět skvělý podzimní moučník, v němž hraje hlavní roli dýně a ořechy jí skvěle sekundují. --> [recept na Dýňovou bábovku s ořechy](#)



▪

Ale

abychom

nezůstávali pouze u sladkého, nabízíme recept na báječnou paštiku z hlívy ústříčné, která se bez vlašských ořechů také neobejde. --> [recept na Jemnou paštiku z hlívy](#)

- A nakonec tu máme pomazánku s ořechy a česnekem, jako bezvadný tip na rychlou a výživnou svačinu. --> [recept na Pomazánku s ořechy a česnekem](#)

Stock photos: Shutterstock.com; archiv Vím, co jím

Zdroj informací:

<https://www.healthline.com/nutrition/foods/walnuts#benefits>

<https://www.nutridatabaze.cz/potraviny/?id=88>

Treben, M. Moje léčivé rostliny. Eminent, 2008, Praha

Dugas, D. Zdravý život babiččinými bylinkami. Knižní expres, 2004, Ostrava

[omega 3 mastné kyseliny podzimní jídleníček recept s tvarohem vlašské ořechy](#)
[zdravé tuky zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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