magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 6. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Falafel, hummus, tahini - inspirace izraelskou kuchyní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Falafel,-hummus,-tahini---inspirace-izraelskou-kuchyni__s10010x7748.html

Falafel, hummus, tahini, přísné zásady při přípravě košer pokrmů, ale i vliv ostatních kuchyní blízkého východů. To vše a mnohem více v sobě ukrývá izraelská kuchyně!

Často si pod izraelskou kuchyní představíme především tu židovskou. Židé však nejsou jediným národem, který obývá území státu Izrael, a proto neplatí, že by všechna izraelská jídla musela být košer. Izraelská kuchyně je protknuta mnoha rozličnými vlivy.

Chuť i omamnou vůni dodávají orientální přísady

Izraelská kuchyně byla od 19. století ovlivňována vlivy kuchyně arabské či libanonské. Podobně jako jiné kuchyně blízkého východu, je typická orientálními přísadami, které dodávají zdejším jídlům charakteristickou chuť – patří mezi ně například sezam, skořice, máta, datle, pomeranče, hrozny, koriandr, růžový olej či med.

Židovská kuchyně a přísná pravidla košer přípravy jídel

V židovské komunitě se však samozřejmě pečlivě dodržují přísná pravidla košer přípravy jídel. Jedním ze základních požadavků judaismu je dělení potravy na mléčnou a masitou. To je například důvod toho, že židovská kuchyně nezná smetanové omáčky, po masu lze mléčný výrobek požít až za 6 hodin. Nás budou však zajímat spíše typické suroviny izraelské kuchyně a hlavně jejich souvislost se zdravou a vyváženou stravou.

Falafel a hummus aneb když vládne cizrna

Mezi často opěvovaný izraelský pokrm patří jistě **falafel**. Jsou to malé smažené kuličky z cizrnové kaše. Během přípravy je cizrna namočena, uvařena až je měkká jako máslo, pak rozmělněna s přídavkem exotických koření a bylinek (římský kmín, koriandr, cayenský pepř, česnek a sojová omáčka), přidán kukuřičný olej a omáčka **tahini, což je pasta vyrobena našleháním rozmělněných sezamových semínek**. Ručně tvarované kuličky jsou následně smažené dozlatova na oleji. Úprava pokrmů smažením sice nepatří mezi ty nejvhodnější pro zdravou výživu, částečně to však vynahrazuje cizrna, Cizrna je luštěnina, která obsahuje celou řadu prospěšných látek. Kvalita jejích semen je dána vysokým obsahem polysacharidů, bílkovin a vlákniny (5 – 19 %).

Cizrna je také dobrým zdrojem lysinu. Dále má vysoký obsah nenasycené mastné kyseliny linolové, která patři k Omega 6 mastným kyselinám a pomáhá při prevenci kardiovaskulárních onemocnění i ke snížení hladiny cholesterolu v krvi. Cizrna obsahuje také vápník a železo či vitamín B15, který je účinným antioxidantem a může nám být pomocníkem proti stárnutí.

Hummus jako příloha i hlavní jídlo

Dokladem obliby cizrny je i další typický pokrm – **hummus**. Nebojte, žádné „nomen omen“ v tomto případě neplatí. Hummus je kaše z vařené cizrny s přísadami cibule, bylinek a česneku. Jí se jako hlavní jídlo, přílohou k ní jsou často olivy a navrch se ještě jemně zakápne olivovým olejem. Pokud by někomu nestačil, může si jej dát také jako předkrm nebo přílohu k masu.

Kus izraelské kuchyně u vás doma aneb připravte si izraelský hummus!

K přípravě hummusu budete potřebovat:

- 200 g cizrny
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce pasty tahini (pasta ze sezamových semínek, kterou seženete v obchodech zdravé výživy)
- šťáva z jednoho citrónu
- sůl, pepř, petržel, olivový olej, lístek máty

Cizrnu přes noc namočíme do studené vody. Následující den vodu scedíme a cizrnu necháme na sítu odkapat. Vložíme ji do hrnce a spaříme horkou vodou.

Uvařenou cizrnu scedíme a prolijeme studenou vodou. Vaříme ještě tak dlouho až bude měkká a bude ji možné roztírat jako máslo. Poté ji osolíme a spolu s pastou tahini, česnekem a citrónovou šťávou vložíme do mixéru, rozmixujeme na jemný krém a případně dochutíme solí či pepřem. Naservírujeme na talíř, posypeme čerstvě nasekanou petrželkou, zakápneme olivovým olejem a ozdobíme snítkou máty.

Je libo ještě něco sladkého?

Jestli jste dostali chuť ještě na sladkou tečku, **měli byste vyzkoušet chalvu**. Chalva je oblíbeným izraelským dezertem. Vyrábí se z mletých sezamových semínek, cukru a rostlinných tuků. Zaručeně dodá potřebnou energii, kterou může způsobovat únava z horkého letního počasí blízkého východu. Sezamové semínko obsahuje kvalitní bílkoviny, esenciální mastné kyseliny a vlákninu.

- Je výborným zdrojem vápníku, fosforu, železa, zinku i draslíku.

Jeho olej má **pozitivní vliv na hladinu cholesterolu v krvi.** Sezam je velmi vhodný při chudokrevnosti, v těhotenství i na deprese, prospívá cévám a srdci a zlepšuje imunitní systém. Pro svůj vysoký obsah sacharidů je chalva vhodná jako zdroj energie, po obědě pomůže načerpat sílu pro manuální či intelektuální práce.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz