magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 6. 2013 | tla

Sůl je zabijákem chutí. Zkuste „zelené“ kořenářství

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sul-je-zabijakem-chuti.-Zkuste-,,zelene-korenarstvi__s10010x7783.html

Saháte při stolování automaticky po slánce? Nebo při vaření přidáte do pokrmu místo jedné špetky hned lžičku soli? Ničíte si zbytečně zdraví a navíc přicházíte o skutečný požitek z jídla. Sůl totiž jeho pravou chuť zabíjí!

Jídlo bez soli, je bez chuti – bývá nejčastější argument lidí, když se dozvědí, že by měli sůl omezit nebo dokonce zcela přestat solit. Jenže to, co vnímáme nejvíce jako chuť, tedy slané, sladké či kyselé, je jen minimum skutečné škály chutí. Sůl naopak naše chuťové buňky ničí, a tak nakonec nedokážeme vychutnat pravé labužnické nuance.

Nevěříte, že bez soli se lze obejít a být přitom labužníkem? Pak vězte, že **60 až 70 % z toho, čemu říkáme chuť, je aroma**, tedy vůně. Zapomeňte ale na chemická dochucovadla. Příroda je v tomto případě nejlepší kuchař a kromě chuťového požitku prospívá i vašemu zdraví.

Kolik potřebujeme soli?

Dospělý člověk si vystačí s denním příjmem soli v množství 2 až 4 g, záleží na fyzické zátěži, běžně přijímáme až 16 g denně! **Světová zdravotnická organizace doporučuje denní příjem pod 6 g**.

Sůl je všude

75 % soli přijme průměrný Čech z průmyslově zpracovaných potravin (od pečiva, přes sýry, „zdravé“ salátové dressingy, kořenící směsi, uzeniny…).

15 % soli si sami přidáváme do jídla během přípravy a ochucování přímo na talíři.

10 % soli je obsaženo v přírodních surovinách a potravinách (zkuste ochutnat např. bramboru uvařenou v neosolené vodě ve slupce. Je slaná, nejvíc soli je právě pod slupkou).

Bylinky zdraví prospěšné

Na ochucení jídla se ale dají použít i jiné věci než jen sůl. Jsou to bylinky! Lze je použít čerstvé i nasušit a připravit si kořenící směsi, podle své chuti. A bez soli. Po kterých sáhnout?

„**Každá bylinka je výborná. Navíc zelené natě mají vysoký obsah vitamínu C, je v nich kyselina listová, minerální látky. Je proto ideální přidávat je nejen do teplé kuchyně, ale i do studené** – do pomazánek, salátů – v níž si uchovají co nejvíce prospěšných látek," říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Odpůrci „zelených natí" argumentují, že v troše petrželky, bazalky či libečku získá naše tělo jen minimum těchto užitečných či lépe ochranných látek. Pokud je však jíme pravidelně, v několika denních jídlech, má je organismus k dispozici kontinuálně, a to je právě pro jejich funkci v těle důležité.

Řeřicha zahradní

Listy mají chuť ostrou podobnou ředkvičce. Jemně nasekaná se přidává do pomazánek nebo do zeleninových salátů, výborná je i v omáčkách či paštikách. Při tepelné úpravě ztrácí vitamín C a chuť.

Bazalka

Nejlepší bývá čerstvá. Dochucuje rajčata, saláty, těstoviny, drůbež nebo ryby. Podporuje chuť k jídlu, činnost žaludku a ledvin, účinná je i při zácpě. Zklidňuje nervy. Obsahuje vitamín C, vápník, železo, draslík.

Česnek

Skvěle ochutí saláty, pomazánky, polévky, maso, těstoviny, luštěniny atd. Je považován za jeden z nejvšestrannější přírodních léků. Obsahuje vitamíny A, B, C, vápník, jód a selen, rostlinná antibiotika. Zvyšuje odolnost vůči virovým onemocněním, **reguluje hladinu cholesterolu v krvi.**

Česnek medvědí

Má všechny vlastnosti normálního česneku, navíc ho mohou konzumovat i lidé, kterým obyčejný česnek působí zažívací potíže. Má velmi dobré účinky na žaludek a střeva.

Dobromysl, neboli oregáno

Dobromysl má velmi výraznou vůni, nejčastěji se přidává do polévek a omáček podobně jako majoránka. Je nepostradatelný k dochucení pizzy a špaget. **Hodí se k tučnějším jídlům, protože zvyšuje vyměšování žluči.**

Kopr

Koprová nať je ideální do okurkového, hlávkového, rajčatového a bramborového salátu. Dochucuje také tvarohové pomazánky, omáčky a polévky. Pomáhá při léčení žaludku, působí proti nadýmání.

Libeček

Nechcete se vzdát magi či bujonových kostek do polévky? Zkuste lístky aromatického libečku. **Ve vývarech zdůrazní chuť masa.** Stonky můžete použít jako celer, lze je přidat do šťávy při pečení masa nebo do vody při vaření brambor (zejména ještě těch loňských). Napomáhá trávení a mírní plynatost. Snižuje hladinu kyseliny močové v krvi.

Tymián

Výhodou tymiánu je, že ho **lze přidávat do pokrmů kdykoliv během přípravy, vydrží i dlouhé vaření.** Sušený přidaný hned na začátku vaření uvolní do pokrmu vonné silice. Hodí se do omáček, polévek, zeleninových salátů. Ochutí skvěle kysané zelí, rýžové pokrmy, těstoviny, domácí nádivky, ryby, zvěřinu, drůbež. **Působí dezinfekčně proti střevním parazitům**. Je

účinný proti průjmu, nadýmání, ulevuje při chronických zánětech žaludku.

Rozmarýn lékařský

Rozmarýnem lze okořenit polévky, pokrmy z rajčat a lilků, zeleninové saláty, brambory, měkké sýry, mleté masové směsi, zvěřinu. Lze ho využít také k ochucení olejů a octů.

Kerblík

Kerblík chutí i podobou připomíná petržel, vůní se ale spíše podobá anýzu. Obsahuje vysokou dávku vitamínu C, karoteny a z minerálních látek hořčík a železo. Čerstvé listy se přidávají až ke konci vaření, aby neztratily specifickou vůni a nasládlou chuť. Hodí se k přípravě krémových a smetanových polévek, k pokrmům z vajíček, k jemným omáčkám, do zeleninových jídel a ke kuřecímu masu. Posypat jím můžete zeleninové saláty smíchané se sýrem nebo jogurtem. Pomáhá při žaludečních problémech. Podporuje trávení, zmírňuje zažívací potíže a nadýmání, je lehce močopudný.

Meduňka

Nejoblíbenější bývá tzv. citrónová meduňka. Přidává se všude tam, kde se hodí citrónová šťáva. Hodí se k přípravě nápojů, salátů, polévek, do vaječných nebo zapékaných pokrmů. Má uklidňující účinky.

Máta

Nejznámější a nejoblíbenější je máta peprná. Je skvělá do marinády na maso. Zkuste třeba kuře na mátě a na medu. Zpestří ale i domácí limonády, koktejly či sladké dezerty, ovocné saláty. Skvělý je i jogurtový dressing s mátou a česnekem.

Zázvor

Čerstvý zázvor dodává pokrmům pikantní citronovou příchuť. Je ideální do masitých a rybích pokrmů, a do marinád na zvěřinu. Sušený se přidává do pekařských a cukrářských výrobků. Pro dobré trávení ho lze přidat i do domácího chleba.

Další ladiče chuti

Jemnými ladiči chuti jsou i osvědčené petrželka, pažitka, cibulka, saturejka, křen. Pikantní chuť bez soli získáte, když např. k masu přidáte jablka, meruňky, pomeranče, broskve. Strouhaným jablkem dobře zahustíte omáčky. „Pokud použijete citronovou nebo pomerančovou kůru, měla by být z chemicky neošetřeného ovoce," doporučuje Karolína Hlavatá.

Kde čerstvé bylinky koupit?

Pokud si nemůžete bylinky vypěstovat sami, čerstvé je seženete v prodejnách se zdravou výživou, na farmářských trzích, ale také v běžných obchodních řetězcích, například v Albertu, kde se pyšní logem Vím, co jím.

Náš tip

Největší boj svádějí s „nesolením" zřejmě milovníci masa. Vsaďte např. na **citrónovou šťávu a zázvor**. Kyselý citron udělá pokrm chuťově výrazný,

zázvor mu dodá patřičnou ostrost a podtrhne citronové aroma. Syrové maso minimálně půl hodiny před tepelnou úpravou do této směsi se lžičkou rostlinného oleje namočte, promačkejte a nechte v chladničce proležet. Můžete přidat i trochu medu či sojové omáčky.

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