magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 8. 2013 | tla

Jak na českou kuchyni zdravěji?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-na-ceskou-kuchyni-zdraveji__s10010x7874.html

Roste vám bříško a vy si s lítostí říkáte, od zítřka žádné knedlíky, vepřová, žádná kachna ani svíčková. Pro jistotu se ještě pořádně nacpete a ráno začnete zdravě – ovoce, müsli, k obědu kupa zeleniny a v páře dušené kuřecí plátky? Nějakou dobu vydržíte, ale pak ucítíte omamnou vůni české kuchyně a je po předsevzetí. Kila zase letí nahoru a vy se nesnášíte, protože jste selhali.

Zdravé stravování, ale nutně neznamená, že se vzdáte české klasiky. I ji lze připravit chutně, zdravě a **méně kalorickou**. Zapomeňte ovšem na recepty Magdaleny Dobromily Rettigové, která již našim babičkám radila – vraž tam hroudu másla, tucet vajec apod.

Největší úskalí české kuchyně je vysoký příjem tuku, a to hlavně nasycených mastných kyselin. Používá sádlo, máslo, tučné maso. Navíc, opomeneme-li zelí, jíme nedostatek zeleniny. **„Českou klasiku je možné udělat zdravěji už tím, že si budeme vybírat libové maso. Žádný bůček, ale kýtu, maximálně plec. Vždy je třeba odstranit viditelné části tuku. Maso nejprve opéct na sucho a při tepelné úpravě místo sádla použít rostlinné tuky,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Vepřo-knedlo-zelo ano, ale…

Když zapomeneme na bůček a nahradíme ho vepřovou kýtou, v čem je rozdíl? **Zatímco ve 100 g vepřového masa je průměrně asi 22 g tuku, v tučném vepřovém 47 g, avšak v kýtě je ho okolo 14 g.**

Připravit vepřovou z libového masa ještě neznamená, nechcete-li tloustnout, že se můžete přejídat. „I k libovému masu by měla být velká porce nezahuštěného zelí nebo špenátu. Ideální je i zelný salát z kysaného zelí bez tepelné úpravy. Místo osmi knedlíků si dát tak tři," radí dietoložka.

Nezahušťujte moukou

Pro mnohé hospodyňky je základem omáčky jíška z másla a mouky nebo mouku zamíchají do smetany, kterou vylijí do vývaru. Moukou zahušťují i zelí, polévky a podobně. Jídlu tak dodávají zbytečně jen prázdné kalorie, po nichž strávníci přibývají na váze a navíc brzy opět vyhládnou. I zde existuje zdravá alternativa. Místo mouky sáhněte po zelenině, bramboře či jablku.

„Když při přípravě svíčkové omáčky použijeme velké množství kořenové zeleniny, kterou pak rozmixujeme, bude hustá i bez mouky a navíc mnohem chutnější," doporučuje Karolína Hlavatá. A když místo

šlehačky dáte zakysanou smetanu se sníženým množstvím tuku nebo jogurt, můžete si pochutnat s čistým svědomím.

Zelí jako příloha je ideální nezahuštěné, komu ale nechutná, může do něj nastrouhat bramboru nebo jablko bez slupky. Jablko zelí nejen zahustí, ale dodá mu i oblíbenou nasládlou chuť, aniž byste ho museli přislazovat cukrem nebo umělým sladidlem. A hlavně, zelí volte vždy kysané, ne sterilované.

Důležitý je i způsob zpracování

Jídlo bude zdravější také tehdy, pokud používáte při vaření nádobí s nepřilnavým povrchem, na kterém můžete opékat a smažit nasucho bez použití tuku. **„Při pečení masa raději než tuk, přidávejte zeleninu, například papriky, rajčata, cibuli, česnek,“** říká dietoložka.

Když to bez mouky nejde

Jsou pokrmy, které bez mouky prostě neuvaříte. V takových případech dejte přednost moukám celozrnným, které jsou zdravější. Jsou vymlety z celého obilného zrna, a tak obsahují i řadu vitamínů, minerálních látek a vlákniny, o které je bílá mouka ochuzená. Možná zjistíte, že pokrmy z nich jsou chuťově dokonce zajímavější než z bílé mouky. Celozrnná má krásně oříškovou chuť.

Bez knedlíku ani ránu

I jedlíci knedlíků mohou své vášni popustit uzdu zdravějším způsobem. Místo kynutých, jezte raději bramborové, a když houskové, tak z celozrnných rohlíků.

Sladká česká tečka na závěr

Naše babičky dávaly jako dezert po obědě tvarohové či bramborové ovocné knedlíky. **„To je celkem vhodná volba, zejména přidáme-li více ovoce navrch, posypeme je mákem nebo nasucho praženou strouhankou či strouhaným tvarohem. Jen opatrně s maštěním, máslo výrazně zvýší energetickou hodnotu celého pokrmu. A samozřejmě pozor také na cukr,“** varuje dietoložka. Výhodou tvarohových knedlíků je i to, že jsou zdrojem kvalitních bílkovin.

Nezapomínejte na saláty

I když teď víte, jak jíst česky a zdravě, přesto myslete na to, že nás organismus potřebuje dostatek zeleniny, která v naší kuchyni figuruje sporadicky. **Denně bychom jí měli sníst 400 gramů a k tomu 200 gramů ovoce.** Schválně si

někkerý den porce ovoce a zeleniny počítejte a važte. Výborné jsou saláty. **„Pokud si ho dáte jako předkrm před hlavním jídlem, budete mít dříve pocit nasycení a spořádáte pak třeba menší porci knedlíků, aniž vás pak trápil pocit hladu,“** radí Karolína Hlavatá.

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