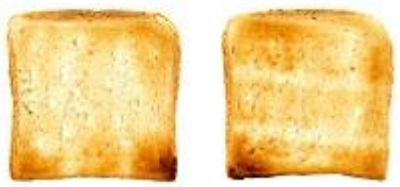
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 4. 2014 | tla

Zdravé topinky? Opékejte na sucho a do růžova!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-topinky-Opekejte-na-sucho-a-do-ruzova!__s10010x8261.html

Znáte pocit sbíhajících se slin, když se z kuchyně začne linout vůně topinek a česneku? Odolat nedokážete a vypukne boj s předsevzetím stravovat se zdravě. Klasické topinky nasosané tukem a navíc ještě lehce připálené mohou zdraví skutečně uškodit, zejména pokud jim holdujete často.



Opečený chléb ale zdravý životní styl zcela nevylučuje. Zásadou však je nepřehánět to s tukem a rozhodně nepřepalovat, a to ani tehdy, když topinku děláte takzvaně na sucho.

Že to nejde jinak než v pořádné vrstvě oleje? **„Elektrický topinkovač, sklokeramický gril nebo pánev s nepřilnavým dnem rozhodně dobře poslouží,“** doporučuje lékařka Václava Kunová. Využít můžeme i čistý suchý plech nahřátý v troubě. I na něm chleba opečeme po obou stranách dozlatova.

Finty? Jen chabý alibismus

Řada kuchařů vás ujistí, že když chléb opečete v pořádné vrstvě hodně rozpáleného tuku, v němž bude plavat, nenasákne jím tolik a topinka je vlastně neškodná. **„Faktem je, že někdy, je-li tuk hodně rozpálený, dostane se ho do potraviny méně. Nic spásného v tom ale nevidím. O kolik méně potravina tuku nasákne, lze stěží odhadnout,“** říká lékařka Václava Kunová.

Další „dobrou“ radou je mastnou topinku ihned krátce ponořit do vody, aby se tuk z jejího povrchu smyl. **„Tato rada mi přijde přímo nechutná. Chléb má takovou nasákavost, že i když bude trochu obalený tukem, stejně z něj takto uděláte houbu,“** míní Václava Kunová. Jediné, co je podle ní rozumné, když už se nechceme vzdát topinky připravené na oleji, je vysušit ji ihned po opečení papírovou kuchyňskou utěrkou nebo ubrouskem.

Pozor na opékání do tmava

Pokud jste si již zvykli dělat topinky na sucho, ale máte je rádi pěkně vypečené do hodně tmava, pak se zdravému stravování opět vzdalujete. Přílišné zahnědnutí je sice chutné, ale podle Václavy Kunové ze zdravotního hlediska nevhodné. **„Úpravou při vysokých teplotách vzniká v potravinách**

bohatých na škrob chemická látka akrylamid. Ta má potenciál způsobovat u lidí rakovinu,“ varuje lékařka.

Pochutnání s čistým svědomím

Chcete-li si vychutnat topinku s čistým svědomím vůči zdravému životnímu stylu, pak chléb opékejte na sucho a jen do růžova. Jestliže zvolíte navíc například toust celozrnný, ještě dodáte organismu prospěšnou vlákninu.

Když si uděláte topinku na sucho má to i další výhodu. Snížíte její kalorickou hodnotu, a tím i riziko tloustnutí. Navíc nezatížíte tolik žaludek. O to více si můžete vychutnat pomazánku, například tvarohovou, sýr či vajíčko, kterými topinku obložíte. Přidáte-li ještě zeleninu, pak získáte zdravé hlavní jídlo.

Výživová hodnota různě opečeného chleba

Druh	energetická hodnota	bílkoviny	sacharidy	tuk	vláknina
Topinka na tuku	1 800 kJ	5 g	53 g	21 g	0,2 g
Toustový pšeničný tmavý, na sucho	1 100 kJ	9,1 g	50,9 g	1,9 g	0,8 g
Toust celozrnný, na sucho	1 154 g	10,4 g	40,7 g	2,5 g	6,5 g

Hodnoty uvedeny na 100 g.

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