magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 11. 2014 | tla

Svatomartinské hody se blíží

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svatomartinske-hody-se-blizi__s10010x8692.html

Na svatého Martina, husa se v ústech rozplývá. Také přemýšlíte, že se vrátíte k letité tradici, dát si 11. listopadu husí pečínku a zapijete ji mladým vínem, ale obáváte se, co tomu řekne vaše tělo? Přece jste se rozhodli žít a jíst zdravě. A husa je tučná...

Říkáte si, ale co. Tuk sem, tuk tam, husa k Martinovi patří a vy si ji vychutnáte? Děláte dobře! Užívat si stejně jako naši předci, schvaluje i dietoložka Karolína Hlavatá. Je však důležité vědět, jak velkou porci si dát.

100 gramů jako večeře

Stogramová porce husí pečínky má průměrnou energetickou hodnotu 1520 kJ, což odpovídá celé večeři. A to nejsou započítány přílohy, české knedlíky a zelí.

Doktorka Karolína Hlavatá proto radí, pojmout tradici jako rodinnou či společenskou událost. **„Hody by neměly být jen o jídle. Jde o to v klidu a pomalu si vychutnat to, co tradice vyžaduje. Na talíř si dát menší porci knedlíků, velkou porci zelí a klidně i více masa, ale bez kůže,“** popisuje, jak bychom se měli zachovat, abychom se po jídle nemuseli trápit výčitkami svědomí.

Lepší, ale stále tuk

Někteří prodejci své husy vychvalují a lákají na jejich koupi nejrůznějšími způsoby. Rádi upozorňují na pravdivou skutečnost, že husí sádlo je mnohem zdravější než vepřové a dokonce přidávají dovětek, že se o něm mluví jako o „olivovém oleji živočišných tuků“.

Mají pravdu, ale… Husí sádlo sice obsahuje opravdu mnohem více zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin oproti zmiňovanému vepřovému. Uvádí se poměr dva ku jedné ve prospěch nenasycených, tedy těch, kterých bychom měli konzumovat více. A to je paráda!

Stále však musíme mít na paměti, že jde stále jen o tuk. **„Hody jsou jednou za rok, ne každý den, tak proč si je nedopřát. Jde jen o množství. Zbytečně neplýtvat tukem a nesníst půlku husy najednou,“** naráží na českou vlastnost – když je, najím se k prasknutí – dietoložka Karolína Hlavatá.

Kupujte čerstvé maso

Plánujete-li na víkend či přímo svatého Martina doma upéct husí pečínku, kupte si husu čerstvě zabitou, chlazenou. Chuť masa bude mnohem lahodnější. Vybírejte ptáka o váze tři až čtyři kila, takový bude mít více svaloviny na úkor tuku a také se vám bude lépe připravovat. Bude rychleji propečený.

Sádlo je i pod kůží

Před pečením se snažte odstranit z břišní dutiny veškeré sádlo. Husa má spoustu tuku také pod kůží, k tomu, aby bylo maso šťavnaté bude podkožní zcela dostačovat. Snížíte tím energetickou hodnotu výsledné pečínky.

Zapít vínem?

Když husu, tak s knedlíkem, zelím – to se snažte připravit na „český způsob“, tedy nezahušťované moukou, jak je oblíbené na Moravě –, a hlavně sklenicí piva. Tu v tento den můžete zkusit vyměnit za sklenku mladého, svatomartinského vína. I u těchto nápojů však platí rada dietoložky: proč si je nedopřát, ale pozor na množství!

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