magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 2. 2015 | tla

Párty, po které nebude zle – zdravá a pestrá

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Party,-po-ktere-nebude-zle---zdrava-a-pestra__s10010x8837.html

Smažené řízečky, česneková pomazánka z taveňáků, chlebíčky obložené bramborovým salátem, trvanlivým salámem, smažené brambůrky – klasické české pohoštění. Jinými slovy hodně tuku a soli, útok kalorií a žlučník v ohrožení. Příjemná párty se ale dá připravit i ve zdravém stylu.

Při přípravě kvalitního pohoštění zapomeňte na smažené, majonézu, a když už se bez ní neobejdete, tak jen v malém množství a light. I pro sladký dezert lze najít zdravější variantu, než jsou oplatky nebo krémový dort.

Vsaďte na pomazánky

Ideálním základem pro párty jsou pomazánky. Jejich příprava většinou není drahá, je jich velké množství a chutí můžete nadělat tolik, na kolik vaše fantazie stačí. Ideálním základem je tvaroh nebo čerstvý sýr, zelenina, například na drobno nakrájená šalotka, ředkvičky, strouhaný křen, avokádo, ale i ryby. **„Pomazánky lze připravit také z luštěnin. Výborná je z bílých fazolí nebo například paštika z čočky,“** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Chuťovky jsou věcí fantazie

Ke klasice patří chuťovky. Ne vždy ale musí být na kolečkách rohlíku. Jednohubky mohou vypadat i jinak. **„Pomazánku, třeba avokádovou, natřeme na tortilu, přidáme zeleninu a hodně zarolujeme. Když provlhne, nakrájíme ji na jednohubky,“** radí dietoložka. Tortilu můžeme naplnit také kousky například kuřecího masa, tuňáka ve vlastní šťávě nebo lososa. Jako příloha se hodí i jiné celozrnné pečivo, křehký chléb a podobně.

RECEPT: AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S TOFU

Sýrovo-ovocné jednohubky

Neocenitelné jsou sýrovo-ovocné jednohubky. Jednak si na nich pochutná i host, který trpí celiakií a cokoliv s běžnou moukou ho odsuzuje k hladu, a jednak získáme opět další variace chutí. Kousky ananasu s mozarellou nebo

kulička hroznového vína či mandarinka na nízkotučném tvrdém sýru tabuli také skvěle ozdobí.

Nezapomeňte na saláty

Na stole by rozhodně neměly chybět skleničky se saláty. Jejich základem by měla být opět čerstvá zelenina, ale může v nich být i ovoce. **„Často stačí nakrájet podélně zeleninu – řapíkatý celer, okurku, mrkev a k tomu různé dresinky ze zakysané smetany, ochucené bylinkami, česnek, šalotkou a podobně. Pokaždé tak získáte hned jinou chuť,“** říká doktorka Hlavatá. Někteří hosté ocení kysané zelí a okurky jen takzvaně pro chuť.

Ugrilujte maso

Na stole by určitě nemělo chybět maso. Rozhodně lepší než salámy nebo tradiční smažené řízečky je různě upravené grilované maso. **„Nemusí být teplé. Stačí ho nakrájet na tenké plátky jako rostbíf,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Oříšky a semínka

Hostina bez oříšků a chipsů by nebyla úplná. Oříšky jsou fajn, ale v přírodní nesolené a v omastku nepražené podobě. Když už, tak semínka, například slunečnicová nebo dýňová, opražte na suché pánvi. **„Vyzkoušejte také naklíčený hrách, ten servírovali předci místo chipsů a říkali tomu pučálka,“** říká dietoložka.

Lupínky udělejte sami

Zklamat nemusíte ani milovníky chipsů. Avšak místo kupovaných mastných a přesolených udělejte vlastní. Stačí na tenké lupínky nakrájet zeleninu – mrkev, červenou řepu, celer, petržel nebo brambory a upečte je na pečícím papíře v troubě nebo na speciálním silikonovém pečícím plátu v mikrovlnné troubě. Chipsy lze připravit i z ovoce, například z jablek či banánů.

Ať si každý osolí sám

Základním pravidlem při přípravě párty je, nepřehánět to se solí. **„Masa je lepší ochutit kořením bez soli, ať si každý reguluje míru soli sám. V tom je nevýhoda komerčních výrobků, že jsou obvykle přesolené,“** říká

Karolína Hlavatá.

Sladká tečka

Pro milovníky sladkého mějte po ruce různé druhy ovoce a čokoládové fondue z kvalitní hořké čokolády. **„Aby hezky tekla, nemusíme se bát přidat trochu stoprocentního bílého tuku, například Omega. Obsahuje sice nasycené mastné kyseliny, ale je stabilní a dobře se rozpouští. Navíc tohoto pokrmu nesní nikdo velké množství a riziko, že by obsahoval transmastné kyseliny je minimální. Místo tuku lze použít také trochu šlehačky,“** objasňuje dietoložka.

Alkohol jedině kvalitní

Nealkoholická párty by asi nebyla velkým hitem. Alkohol ale podávejte jedině kvalitní. V levném jsou často nekvalitní průmyslové přísady, ve víně například siřičitany a cukr, v tvrdém alkoholu barviva a konzervanty. Ne že by se hosté otrávili, ale určitě to ocení, až se ráno probudí bez bolesti hlavy a nevolnosti od žaludku.

Hodně vody

I dobré jídlo a dobré víno či panáčky je třeba zapíjet dostatkem nealkoholických nápojů. **„V každém případě by na stole neměla chybět čistá voda třeba s citronem nebo limetkou. Dobrý hostitel připraví také džbánek ovocné šťávy nebo stoprocentního džusu, aby si hosté mohli podle vlastní chuti džus namíchat s vodou,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Pokud chcete vyzkoušet netradiční ovonění vody, kupte co nejmenší jablíčka, omyjte je důkladně v teplé vodě a pár jich vhoďte do karafy s vodou, bude nádherně jablková.

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