magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 8. 2015 | tla

Hamburger je pro mě droga

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hamburger-je-pro-me-droga__s10010x9295.html

Jste vyznavači zdravého životního stylu, přesto trpíte nezvladatelnou chutí, když se před vámi řekne slovo hamburger nebo si dokonce někdo na této „lahůdce“ z rychlého občerstvení před vámi pochutnává? Navzdory výčitkám, které si děláte, prostě neodoláte a musíte se do něj také zakousnout? Je tady řešení.

Nelze zastírat, že hamburger z běžného nebo dokonce ještě méně kvalitního a tudíž více tučného masa zalitý v housce neméně tučným dresinkem není právě ukázkou zdravého stravování. Častá konzumace takové „dobroty“ vás nejspíš brzy dožene do rizikové obezity. Vždyť jedna porce, která vás sotva chuťově naladí, ale rozhodně nijak moc nezasytí, má energetickou hodnotu kolem 1068 kJ.

Jen z libového masa

Výživoví specialisté přesto hamburgery zcela nezavrhují. Jde jen o to mít jistotu, že jsou z kvalitních surovin. Nejlepší bude, když si je pro sebe či rodinu připravíte sami.

„Když chci hamburger, očekávám, že si pochutnám na mase. Ideál je koupit si libové hovězí a nešetřit na něm. Doma si ho namlít, nebo si

ho nechat umlít v prodejně,“ doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. Před směsí mletého, které je již v obchodě hotové, varuje. **„Nikdy nevíte, jak kvalitní maso ve směsi je. Většinou je mnohem tučnější, než je zdrávo,“** objasňuje dietoložka.

Trocha soli a pepře stačí

Zdravý hamburger by také neměl být přesolený a doslova ubitý kořením. **„Nadmíra koření výbornou chuť masa zbytečně potlačí. Stačí ho jen lehce osolit, opepřit. Nesnažit se přirozenou chuť kvalitního hovězího přehlušit grilovacím kořením nebo směsí do mletých mas a podobně,“** radí Karolína Hlavatá.

Do takového hamburgeru není třeba dávat ani vajíčko jako pojidlo. Namleté maso stačí prohníst, lze přidat i trošku vody, aby se pěkně spojilo. *„Chuť můžeme podtrhnout i naťovou cibulku, zelenými bylinkami, petrželí a dalšími,“* říká Karolína Hlavatá.

Opékejte a grilujte zdravě

Na opékání hamburgerů můžete využít například řepkový olej společnosti Ahold, který je nositelem loga Vím, co jím.

Domácí hamburgery opékejte na malém množství řepkového oleje, rozhodně ne na sádle či ve velké vrstvě tuku. Opékejte ho z obou stran a dbejte, aby se propekl i uvnitř. Hamburger lze samozřejmě i grilovat.

Se zeleninou si pohrajte

Při zdobení hamburegu zeleninou můžete pustit fantazii i chutě z uzdy. Oku i mlsnému jazýčku lahodí listové saláty, rajčata, cibule, papriky, polníček, rukola, zelný salát, olivy, pálivé papriky… Jednoduše co vás jen napadne a co máte rádi. ***„Může to být i příjemné zpestření rodinného stolování, když***

zeleninu nakrájíme na mísu a necháme každého, ať si svůj hamburger naplní sám,“ dodává dietoložka. Zeleninou přitom není třeba šetřit. Míra? Kolik kdo snese a kolik se do připraveného pečiva vejde.

S pečivem si přitom nemusíte příliš lámat hlavu. Můžeme si koupit bulky přímo určené na hamburger, lze použít i kaiserky. Jde spíše o to, co komu chutná. Při dostatku kvalitního masa a zeleniny nám přejídání pečivem nehrozí.

Dresinkové riziko

Když už jste investovali do masa a zeleniny, neusnadňujte si přípravu kupovaným majonézovým tučným dresinkem. ***„Stačí smíchat hořčici s bílým jogurtem, nebo připravit ho jen ze zakysané smetany, například s bylinkami,“*** doporučuje Karolína Hlavatá. Ani dresinky zbytečně nepřehlušte kořením. Jedině pak si budete moci jako praví gurmáni vychutnat jednotlivé složky pokrmu.

Hovězí potřebujeme

Proti takto připraveným hamburgerům odborníci na výživu rozhodně nic nenamítají. Naopak mohou být podle nich kvalitní večeří. Je to také způsob, jak zařadit do jídelníčku hovězí maso i dětem, které ho občas odmítají jíst, nebo

lidem, kteří mají pocit, že je na ně příliš tuhé.

„Mnoho lidí ho také záměrně vyřazuje, jelikož se domnívají, že není zdravé. Není to ale pravda. Je zdrojem vitamínu B12 a železa. Pravdu nemají ani ti, kteří si myslí, že nejdietnější je maso kuřecí. Kuře s kůží má více tuku než vepřová kýta, nebo hovězí roštěnka,“ vysvětluje Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz