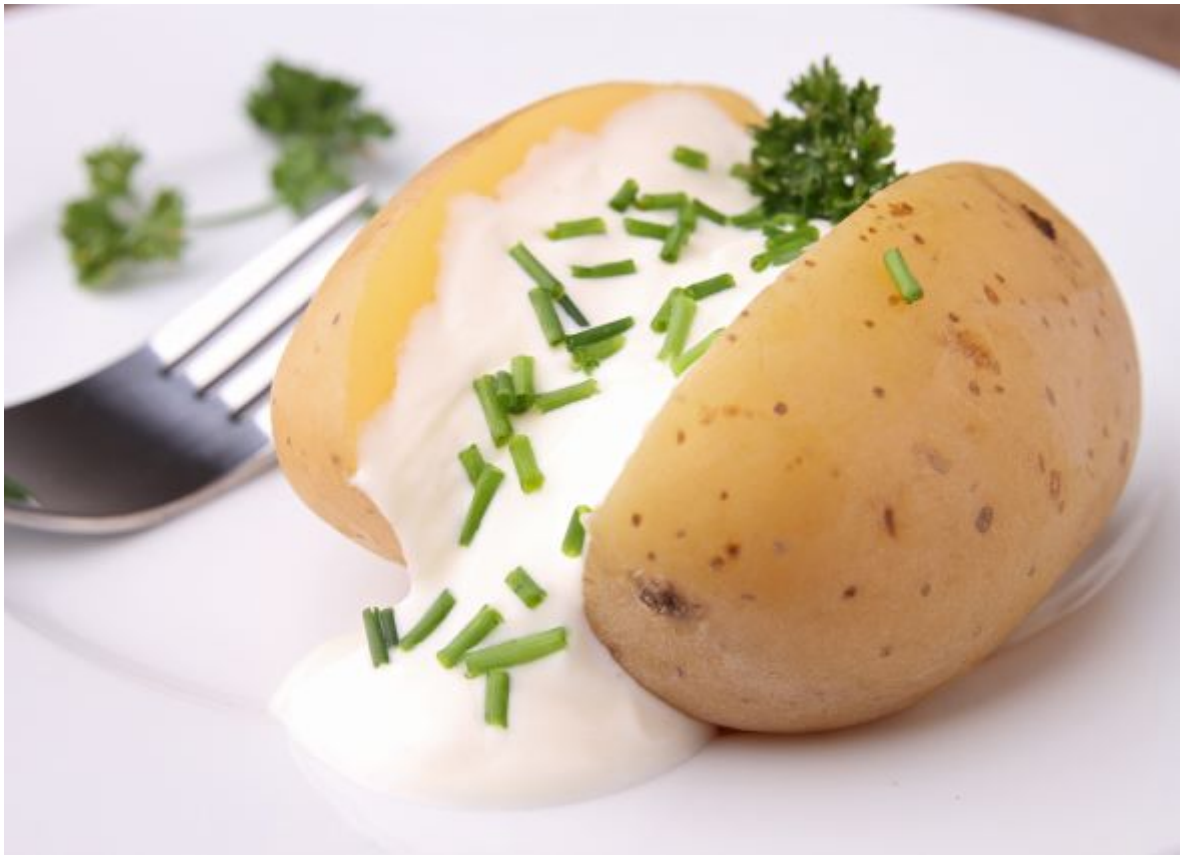
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Tvaroh pro děti 14. 5. 2021 | Mgr. Eva Cihlářová

Zdravé recepty z tvarohu – brambory na loupačku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-recepty-z-tvarohu---brambory-na-loupacku__s20133x19989.html

Jednoduché, rychlé a nutričně výživné jídlo vhodné pro děti i dospělé. Brambory s tvarohem byly pravidelnou součástí jídelníčků po mnoho generací. Zvláště nové brambory, které stačí jen omýt a jedí se i slupkou, jsou lahodné. Mléčné výrobky, kam patří tvaroh, jsou výborným zdrojem vápníku a kvalitních bílkovin.



Nutričně zajímavá kombinace

Brambory neobsahují žádný tuk, ale obsahují **sacharidy ve formě škrobu**, který je dobrým zdrojem energie a mikroživin. Vláknina, která je v bramborách

hojně zastoupena, podporuje správnou funkci trávicí soustavy a pomáhá vytvořit pocit plnosti. Porce 180 g vařených brambor obsahuje kolem 3 g vlákniny, což představuje desetinu doporučené denní dávky – cca 25 g. Brambory vařené ve slupce mají ještě vyšší obsah vlákniny.

> „Brambory jsou dobrým zdrojem draslíku, hořčíku, zinku, železa, vápníku a manganu. Z vitaminů jde zejména o C a dále vitamíny skupiny B," říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Tvaroh měkký i nebo strouhaný má také **skvělé sytící vlastnosti**. Jestli si k bramborám připravíte dip z měkkého tvarohu, nebo si na ně raději nastrouháte tvrdý, je pouze na preferenci chutí. Měkký můžete ještě ochutit bylinkami či nasekanou zeleninou. Zkuste do něj kápnou také trochu rostlinného oleje, například oleje ořechového.

„Je to dáno vysokým podílem kvalitních bílkovin. Ve tvrdém tvarohu je dokonce více bílkovin než v mase. Má **nízký glykemický index**, proto „nerozkýve“ hladinu krevního cukru a nemáme po jídle hned hlad a chutě,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

Jak získat maximum živin?

Na přípravě a zpracování brambor záleží! Velké množství minerálů a vitaminů se ukrývá právě **těsně pod slupkou**. Je lepší slupku brambory pečlivě vydrhnout a očistit a uvařit je vcelku. Zachováme tak zdraví prospěšné látky. Jíst je také můžeme i se slupkou, pokud jsou brambory kvalitní. Slupka obsahuje biologicky aktivní látky – fotochemikálie a také vysoký obsah draslíku, příznivě působící na kardiovaskulární systém.

Salátek či obloha se hodí i k bramborám na loupačku

Nezapomeňte i k bramborám s tvarohem přidat navíc salátek. Může jít třeba o vychlazený okurkový nebo rajčatový salát. Když okurkový připravíte s trochou kysané smetany, opět zvýšíte nutriční hodnotu pokrmu.

Zdravé hlavní jídlo snadno a rychle

Ingredience 4 osoby: 1 kg nových brambor, 2 vaničky polotučného tvarohu, 1 dcl polotučného mléka, drobně nasekaná čerstvá pažitka či jiných bylinek, špetka soli, 1 l kefíru, polotučného nebo acidofilního mléka.

Postup:

1. Nové brambory důkladně očistíme nejlépe pomocí jemného kartáčku, pak je **uvaříme ve slupce**, slijeme a vysypeme na mísu (vaříme cca 15 minut, tvrdost vyzkoušíme nožem, pokud po zapíchnutí ihned brambora sjede z nože, jsou měkké, ale pevné). (variace – brambory rozpůlíme, pokapeme olejem a upečeme v troubě)

2. Do tvarohu přidáme mléko, dle chuti sůl a lehce vyšleháme. (variace – také můžeme přidat drobně nasekanou pažitku, případně i nastrouhat mrkev).

3. Uvařené brambory dáváme na talíř, na talíři brambory **dochutíme tvarohem**, hojně posypeme nasekanou petrželkou, osolíme.

4. K pití podáváme kefír nebo acidofilní mléko.

5. Bohatě obložíme zeleninou, nebo připravíme do mističky zeleninový salát.

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