Velikonoce 3. 4. 2023 | Monika Poledníková

Odlehčené Velikonoce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Odlehcene-Velikonoce__s20146x20536.html

S Velikonocemi se pojí řada zvyků, které se v našich domácnostech stále dodržují. Mezi ně patří i tradiční jídelníček v podobě velikonoční nádivky, bramborového salátu, mazance či beránka. Nemůžete si některé dobroty dopřát, protože obsahují něco, co vaše zažívání nestráví? Nebo máte strach z pár kil navíc? Pak vyměňte klasické suroviny za lehčí a zdravější!

Nejlepší přírodní sladidla

Jestliže chcete jídelníček o Velikonocích odlehčit, pak bude nutné některé ingredience v tradičních receptech nahradit. Jednou z takových surovin je samozřejmě obyčejný rafinovaný cukr. Ten můžeme vyměnit za **přírodní sladidla, která jsou pro naše zdraví příznivější**. Případně je, místo alternativního sladidla, možnost sáhnout po **sušeném ovoci**. Namísto kakaa je pak možné použít jako alternativu **karob**, který je sám o sobě sladký, takže ho v dezertech nemusíme doslazovat, navíc je nekalorický. A z jakých oblíbených sladidel můžete vybírat?

- Sáhněte po **melase**,

která obsahuje spoustu důležitých minerálů a stopových prvků. Zejména vápník a hořčík v dobře vstřebatelné formě pro náš organismus. Skvěle se uplatní ve velikonočním raw cukroví.

- **Stévie** je až 40x sladší než klasický bílý cukr. Kupovaný extrakt ze stévie je pak ještě koncentrovanější a pouhý jeden gram je schopen nahradit až 300 g cukru. Navíc je zcela bez kalorií. Přidáte-li ji do velikonočního beránka, můžete si na něm pochutnávat bez obav, že přiberete.
- Populárním sladidlem jsou i **sladové sirupy**, například ječmenný, kukuřičný, rýžový nebo jáhlový sirup. Zkuste je přidat třeba do mazance.
- A rozhodně vyzkoušejte i **kokosový cukr**, který patří mezi nejzdravější sladidla, nebo čekankový sirup, který je plný vlákniny.

Náhražky vajíček (nejen) na Velikonoce

Vajíčka patří mezi superpotraviny. V poslední době však jejich cena vyskočila astronomicky vysoko, a tak přemýšlíme, jak je nejlépe nahradit. Ze zdravotních důvodů je pak žádoucí se vejcím vyhnout při alergiích na vejce, případně je omezit při zvýšeném cholesterolu. A v neposlední řadě následující tipy oceníte i jako vegani, nebo pokud zrovna uvažujete o omezení či vyřazení živočišné stravy.

- Mezi nejoblíbenější a nejlepší náhražky vajec patří **Iněná semínka**. Jednu

polévkovou lžíci mletých lněných semínek smícháme se třemi lžícemi vody. Promícháme a necháme 3-5 minut odležet. Směs bude mít následně hustou gelovou konzistenci.

- Podobně je možné využít i **chia semínka**. Počítejte však s delším namáčením. Potřebují zhruba 10-15 minut.
- Další možností je **aquafaba**, tedy nálev z luštěnin, nejčastěji z cizrny nebo čočky. Vodu, kterou slijeme se sklenice či plechovky nebo nám zbyde po uvaření luštěnin, slijeme. Následně ji můžeme vyšlehat a používáme ji jako náhradu vaječných bílků. Dvě polévkové lžíce aquafaby nahradí jeden bílek. A tři lžíce jsou pak plnohodnotnou alternativou celého vejce.
- Do sladkého pečení, například do velikonočního beránka či zajíce, je pak možné využít i **banány**. Půlka rozmixovaného banánu nahradí jedno celé vajíčko.

-

I slané recepty jako je bramborový salát, na který nedá spousta rodin ani o Velikonocích dopustit, nebo nejrůznější pomazánky lze jednoduše připravit bez vajec. A všude tam, kde byste použili klasickou majonézu, můžete sáhnout po veganské verzi. Krémovou chutí a smetanovou strukturou vyniká **Vegan Mayo od Spaku**, která bude tím „pravým ořechovým“ do **Tofu pomazánky à la vajíčková** nebo do svěžího **Jarního salátu s ředkvičkami**, na nějž budete potřebovat: 500 g brambor, 1 svazek ředkviček, svazek pažitky, 1 lžička dijonské hořčice, sůl, 4 lžíce **Vegan Mayo Spak**. Postup je jednoduchý. Brambory uvařte ve slupce ve slané vodě, oloupejte je a nechte vychladnout. Nakrájejte na plátky. Omyté ředkvičky nakrájejte na tenké plátky, pažitku nasekejte a společně přidejte

k bramborám. Majonézu smíchejte s dijonskou hořčicí a vmíchejte do salátu, podle potřeby dosolte. Pak už jen stačí vychladit v lednici a skvělý lehký salát můžete servírovat!

Velikonoční nádivka s alternativou masa

Ať už z důvodu toho, že vám maso nedělá dobře nebo proto, že jste vegetariáni či vegani, je možné nahradit i uzeninu v nádivce. Protože co si budeme povídat, nádivka k Velikonocům prostě patří a není důvod se jí vzdávat! I zde je vícero možností, jak to udělat. Vyzkoušejte ty nejchutnější:

-

Sójové alternativy masa – k sehnání je ve formě kostek, granulí či nudliček. Ty je nutné

povařit ve vodě nebo ještě lépe v zeleninovém vývaru. Následně je důkladně vymačkejte a používejte všude tam, kam byste dali maso. Skvělou volbou je pak i mleté veganské **Magic Mince od The Vegetarian Butcher**. Je připraveno k přímému použití, takže odpadá příprava s namáčením, přitom si zachovává šťavnatost. Plusem je i obohacení o železo a vitamín B 12. Ať už ho přidáte do velikonoční nádivky, nebo z něj připravíte sekanou či jinou dobrotu, chuťově se rozhodně nezmýlíte. Sójové alternativy masa jsou výživné a plné kvalitních rostlinných bílkovin. Navíc jsou mnohdy i cenově dostupnější než maso nebo uzeniny.

- **Seitan** – jde o kvalitní rostlinnou bílkovinu. Vlastně je to pšeničný lepek. Buď si jej můžete vyrobit sami doma z mouky, případně koupit hotový ve zdravé výživě, třeba už i ochucený. Seitan je chuťově výraznější než sójové alternativy masa. Vzhledem k tomu, že jde však o čistý lepek, je jeho konzumace zapovězena lidem, kteří jsou na lepek citliví nebo alergičtí.
- **Tofu** – jde o nejpopulárnější náhražku masa. Má vysoký obsah bílkovin a dá se využít mnohými způsoby. Uzené tofu je pak asi nejautentičtější náhražkou uzeného masa, tedy do velikonoční nádivky bez problémů použitelné.
- **Tempeh** – jedná se o fermentovaný produkt ze sóji. Patří mezi komplexní rostlinné bílkoviny a je považován za plnohodnotnou náhražku masa.

Tempeh má lehce oříškovou chuť. Je snadno stravitelný a má vysoký obsah vápníku.

Mouka nemusí nutně obsahovat lepek

Lepek neboli gluten je směs bílkovin a nachází se ve čtyřech základních druzích obilovin: v pšenici, žitu, ječmeni a v ovsu. Čím více lepku v obilovinách je, tím lépe se pak dále zpracovávají. Lepek se stará o to, že je pečivo pružné a vláčné. Pokud jste však citliví nebo alergičtí na lepek, je nutné se mu pochopitelně vyhýbat. Dnes už je však k dispozici celá řada dalších zajímavých mouk, ze kterých se dá připravit mnoho dobrot, takže ani příprava tradičního beránka nebo mazance nebude problém.

-

Nejlepší volbou jsou **speciální bezlepkové směsi**, které jsou velmi univerzální a můžete je tak použít v širokém spektru sladkých i slaných pokrmů, od těst kynutých, přes třená, křehká, až po odpalovaná. To vše splňuje například **Bezlepková mouka Nomix od Nominalu**. Byla vyvinuta tak, aby se svými vlastnostmi co nejvíce podobala mouce pšeničné. Vyzkoušet ji můžete při přípravě Makového beránka, na nějž vám přinášíme recept.
- Skvělá je také **amarantová mouka**, která se hodí například pro bezlepkový chléb nebo do velikonočního beránka či na palačinky.
- **Mandlová mouka** je zase vysokotučná a nízkosacharidová. Hodí se do sladkého pečení a mazanec s přídavkem této mouky bude excelentní.
- Vyzkoušet můžete i **mouku kaštanovou**, která je bohatá na sacharidy,

avšak chudá na bílkoviny. Perfektně poslouží do velikonočního cukroví.
- Sehnat dnes můžete i mouku jáhlovou, rýžovou, konopnou nebo dokonce banánovou.
- A chcete-li kousek exotiky, pak do zákusků vyzkoušejte bezlepkovou **kokosovou mouku**.

Není mléko jako mléko

Mléko nemusí být nutně problém, pokud nejste alergičtí na laktózu. A také v případě, že nedodržujete veganský styl stravování. Nicméně rostlinné nápoje mají řadu benefitů, tak proč je nevyzkoušet? Mají sice méně bílkovin než kravské mléko, jiné je také složení těchto bílkovin, zato neobsahují cholesterol. Jsou dobrým zdrojem vlákniny, vitamínů i minerálních látek. Vyrábí se lisováním různých surovin rostlinného původu.

- **Rýžový nápoj** má neutrální chuť a je možné využít jej ve všech tradičních velikonočních receptech, kam mléko patří, a to jak sladkých, tak slaných.
- **Kokosový nápoj** je zase vydatným zdrojem energie.
- Bohatým zdrojem vápníku je pak rostlinná alternativa mléka vyrobená ze **sezamu či máku.** Maková obsahuje dokonce až 15x více vápníku než mléko kravské.
- **Mandlový nápoj** je významným zdrojem vápníku, hořčíku, fosforu a

draslíku.

- **Ořechové nápoje** jsou bohaté na omega 3 a 6 mastné kyseliny.

Dále je pak možné připravit alternativy mléka z ovsa, z pohanky nebo quinoi. Velice populární je v poslední době i hrachová varianta.

Tak jaké budou letos svátky jara u vás? Klasické, nebo odlehčené podle našich tipů? Ať tak, či onak, přejeme vám krásné Velikonoce a bohatou (a zdravou) pomlázku.

Tento článek vznikl ve spolupráci s Nominal, Spak a The Vegetarian Butcher.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; Pavla Vomastková

alergie na vejce bez cukru bez lepku bez vajec bezlepková mouka bramborový salát čím nahradit maso čím nahradit vejce mazanec Nominal rostlinná alternativa masa rostlinná alternativa mléka rostlinná strava sója Spak The Vegetarian Butcher tradice Velikonoce velikonoční beránek velikonoční nádivka velikonoční pečení zdravější alternativa

---

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