



JAKÝ ZPŮSOB TEPELNÉ ÚPRAVY POKRMŮ JE NEJVHODNĚJŠÍ?

Tepelná úprava by měla být dostatečně šetrná, aby byla zachována co možná nejvyšší biologická hodnota pokrmu, a to jak z hlediska obsahu vitamínů, minerálních látek, tak i esenciálních mastných kyselin a aminokyselin.

Obecně platí, že za nejvhodnější způsob tepelné úpravy pokrmů je považováno dušení, vaření a vaření v páře. Při těchto způsobech tepelné úpravy vzniká nejmenší množství škodlivých látek a pro úpravu pokrmů nemusí být použito velké množství tuku. Určitým rizikem může být ztráta vitamínů nebo minerálních látek následkem dlouhého vaření. Zelenina se obecně doporučuje vařit pouze krátce, optimální je dušení v páře nebo použití parního hrnce. Oproti tomu smažení, grilování na dřevěném uhlí a pečení patří ze zdravotního hlediska k méně vhodným tepelným úpravám pokrmů. Například při grilování vzniká řada škodlivých látek. Při smažení, pečení a fritování navíc dochází k oxidaci použitého tuku. To vede ke vzniku tzv. volných kyslíkových radikálů, tedy velmi aktivních látek, které se značnou měrou podílejí na vzniku nádorových onemocnění a nemocí srdce a cév.

Další užitečné informace a rady odborníků najdete na www.ZijZdrave.cz.

Příště: Co mohu sníst, když mám chuť na sladké?

EXOTICKÉ OVOCE: MOCHYNĚ PERUÁNSKÁ

Mochyně peruánská pochází z tropických oblastí Jižní Ameriky. Jde o malé plody žluté barvy, které se ukrývají v papírově tenkém obalu tvaru nafouklého žebrovaného kalichu. Plod má hladkou tenkou pokožku, šťavnatou dužinu a uvnitř se nachází množství malých měkkých zrněk. Vyznačuje se specifickou sladkokyselou a příjemně kořeněnou chutí. Obsahuje vysoké množství vitamínu C, provitamin A, draslík, fosfor a vápník.

Mochyně peruánská se konzumuje nejčastěji syrová. Vynikající je v ovocných salátech. Můžeme ji také sušit, zavařovat, kandovat, používat na džem nebo přidávat do moučníků. Pokud mochini použijeme naslano, pak nejčastěji vařenou nebo jako pyré.

Příště: Pitaya



RECEPT

Arabský salát z rajčat a mochyňě

6 – 8 plodů mochyňě 1 stroužek česneku
6 rajčat sůl, pepř
1 cibule
1 bílý jogurt nebo kelímek kysané smetany
1 lžička čerstvé sekané máty nebo koriandru (příp. petrželka)

Rajčata nakrájejte na kostičky, mochyňi na plátky, cibuli jemně nasekejte. Smíchejte, lehce osolte, opepřete a promíchejte s jogurtem ochuceným mátou (nebo koriandrem či petrželkou) a utřeným stroužkem česneku. Dejte vychladit a podávejte jako samostatné jídlo s bílým chlebem nebo jako salát.

Další zajímavé a hlavně zdravé recepty najdete na www.ZijZdrave.cz.

BALKÁNSKÁ KUCHYNĚ

Balkánská kuchyně převažuje v rozsáhlé oblasti sahající od Maďarska přes Rumunsko, Bulharsko, dřívější Jugoslávii až po Albánii. Tyto země jsou rozmanité, proto je i balkánská kuchyně hodně pestrá. Navíc byla v průběhu staletí ovlivňována kuchyní italskou, tureckou a rakouskou.

Balkánské menu začíná předkrmy, které mají povzbudit chuť k jídlu. Jsou to například olivy, oříšky, pršut (druh syrové šunky), salámy, mazlavé sýry a v oleji nebo octu nakládaná zelenina. Ucelenými předkrmy jsou pasty ze sýra, maso nebo zelenina, pečený lilek, jídla z vajec a nadívané vinné listy. Také polévky jsou tradičním předkrmem.

Hlavní jídlo často tvoří místní ryba, maso či zelenina. Balkánská kuchyně zná mnoho receptů z grilu, například grilované ražniči a čevapčiči. K nim se podává salát (v Bulharsku je typický nám dobře známý šopský salát) a čerstvý chléb. K ragů a jiným minutkám patří kukuřice nebo knedlíky. Oblíbené jsou také pokrmy z kotlíku. Ty se připravují při různých svátcích a oslavách. Vaří se čobanac, podobný guláš, srbská fazolová polévka nebo rybí paprikáš - vývar z dušených kousků ryb, kterým se zalévá cibulo-paprikový základ připravený na sádle či slanině. K tomu se servírují domácí nudle. V Bosně zná každý Bosanski Lonac, tradiční dušené jídlo z masa a zeleniny.

Na závěr se podávají opět sýry a čerstvé ovoce společně se sladkým pečivem a silnou tureckou kávou.

Příště: Italská kuchyně

