Ořechy: pražit, loupat, nebo namáčet?



Ořechy jsou skvělé samy o sobě, ale správnou úpravou můžete jejich chuť ještě vylepšit. Někdy stačí pár minut na suché pánvi, jindy pomůže horká voda nebo několik hodin namáčení. Každý postup má svůj smysl a záleží především na tom, co chcete z ořechů připravit.

Proč ořechy pražit?

Možná jste si všimli, že čerstvě opražené ořechy chutnají výrazněji než ty přírodní. **Teplem se totiž rozvíjejí jejich aromatické látky, zvýrazňuje se přirozená oříšková chuť a ořechy získávají příjemně křupavou strukturu.** Právě proto se pražené lískové oříšky používají do čokoládových pomazánek a opražené vlašské ořechy tak dobře chutnají v salátech.

Při pražení ale platí, že méně je někdy více. Příliš vysoká teplota nebo dlouhé zahřívání mohou způsobit přepálení, hořkou chuť a zbytečné změny citlivých tuků. **Nejlepší je ořechy pražit pozvolna a pravidelně kontrolovat.**

Na pánvi, nebo v troubě?

Pokud potřebujete jen malou hrst ořechů do salátu nebo na ozdobení dezertu, vystačíte si se suchou pánví. Rozpalte ji na mírném až středním plameni, nasypte ořechy a za častého promíchávání je několik minut opékejte. Jakmile se rozvoní a začnou lehce zlátnout, odstavte je. Nenechávejte je na horké pánvi, protože by se mohly dál připalovat.

Na větší množství je praktičtější trouba. Ořechy rozprostřete na plech do jedné vrstvy a vložte do předehřáté trouby. Během pražení je alespoň jednou promíchejte, aby se prohřály rovnoměrně.

Orientační doby pražení v troubě při 150–160 °C:

- **Vlašské ořechy:** 8–12 minut
- **Lískové oříšky:** 12–18 minut
- **Mandle:** 12–18 minut
- **Kešu:** 10–15 minut
- **Pekanové ořechy:** 8–12 minut
- **Pistácie bez skořápky:** 6–10 minut

Uvedené časy platí pro přírodní, nesolená jádra a jsou pouze orientační. Záleží na jejich velikosti, množství i konkrétní troubě. Nasekané ořechy se opékají rychleji a předem pražené ořechy není potřeba znovu dlouze zahřívat. Rozhodující je vždy příjemná vůně a lehce zlatavá barva.

Náš tip: Ořechy po vytažení z trouby přesypte z horkého plechu do jiné nádoby. Zabráníte tak jejich dalšímu zahřívání a případnému připálení.

Jak snadno oloupat lískové oříšky?

Lískové oříšky mají tenkou hnědou slupku, která může být lehce nahořklá. Při běžném zobání ničemu nevadí, ale do jemných krémů, nugátu nebo domácích oříškových másel se často hodí ořechy oloupané.

Nejsnazší způsob je krátké opražení v troubě. Lískové oříšky rozprostřete na plech a přibližně 12 až 15 minut pražte při 160 °C. Jakmile slupky začnou praskat a oddělovat se, vyjměte je z trouby, zabalte do čisté kuchyňské utěrky a nechte několik minut odpočinout. Poté je v utěrce promněte. Většina slupek se snadno uvolní.

Nemusíte se snažit odstranit úplně všechny. Pokud na některých oříšcích zůstanou malé kousky slupky, ničemu to nevadí. Chuť výsledného pokrmu tím obvykle neutrpí.

Mandle bez slupky? Stačí horká voda

U mandlí funguje jiný trik. Jejich hnědá slupka drží pevněji, ale po krátkém spaření ji odstraníte velmi snadno. Tento postup se nazývá blanšírování.

Mandle vložte do misky, zalijte vroucí vodou a nechte přibližně 1 až 2 minuty stát. Poté je slijte, krátce ochlaďte studenou vodou a prsty jemně stiskněte. **Jádro by mělo ze slupky jednoduše vyklouznout.**

Oloupané mandle jsou ideální do marcipánu, mandlových krémů nebo jemných moučníků. Pokud je chcete následně pražit či skladovat, nejprve je důkladně osušte. Vlhké mandle se totiž nepraží rovnoměrně a při skladování se mohou rychleji kazit.

A musíme mandle loupat vždy? Rozhodně ne! Slupka obsahuje vlákninu a další rostlinné látky, takže při běžném mlsání nebo přípravě granoly ji klidně ponechte.

Mají se ořechy před konzumací namáčet?

Na internetu se často dočtete, že ořechy je nutné před konzumací namočit, aby se takzvaně aktivovaly a tělo z nich dokázalo lépe využít živiny. Skutečnost je ale trochu složitější.

Ořechy přirozeně obsahují kyselinu fytovou, která může ovlivňovat vstřebávání některých minerálních látek. **Dosavadní výzkumy však neprokázaly, že by běžné domácí namáčení ořechů významně zlepšovalo jejich výživovou hodnotu nebo využitelnost minerálů.** Není tedy důvod namáčet všechny ořechy jen proto, abychom je mohli považovat za zdravější.

Namáčení má ovšem své praktické výhody. Ořechy změknou a lépe se mixují, což oceníte zejména při přípravě rostlinných nápojů, jemných krémů nebo omáček.

Které ořechy se vyplatí namáčet?

Kešu oříšky jsou ideální na přípravu hladkých krémů a dipů. Stačí je přibližně 2 až 4 hodiny namáčet ve studené vodě v lednici, potom scedit a rozmixovat. Získáte jemný základ například pro zeleninovou omáčku nebo krémovou pomazánku.

Mandle se často namáčejí při výrobě domácího mandlového mléka. Po 8 až 12 hodinách jsou měkčí a snáze se zpracovávají v mixéru.

Vlašské a lískové ořechy namáčet běžně nemusíte. Smysl to může mít v některých receptech, kde je potřebujete změkčit před mixováním. Pro běžné mlsání, pečení nebo pražení je namáčení zbytečné.

Důležité: *Ořechy namáčejte v čisté pitné vodě, nejlépe v lednici. Po namočení vodu slijte, ořechy propláchněte a co nejdříve zpracujte. Mokré ořechy nenechávejte dlouho při pokojové teplotě, protože vlhké prostředí může podporovat množení mikroorganismů. Samotné namáčení navíc neodstraní případné nebezpečné mikroorganismy.*

Jak připravit ořechy na domácí máslo?

Pokud jste už někdy zkoušeli vyrobit domácí oříškové máslo, možná vás překvapilo, jak dlouho trvá, než se z tvrdých ořechů stane hladký krém. Nejprve vznikne drť, potom jemná moučka a nakonec hustá pasta, která se postupně zjemňuje.

Pro většinu oříškových másel je lepší ořechy předem krátce opražit než namáčet. Pražení zvýrazní chuť a mírně teplé ořechy se obvykle lépe mixují. Použijte však výkonný mixér nebo kuchyňský robot vhodný pro zpracování ořechů a během přípravy dělejte přestávky.

Naopak namočené ořechy obsahují vodu, takže při mixování vzniká spíše vlhký krém než klasické oříškové máslo určené k delšímu skladování.

Kdy přidávat sůl, cukr a koření?

Ořechy nemusíte ochucovat pouze solí. Výborně si rozumějí se skořicí, vanilkou, rozmarýnem, chilli, uzenou paprikou nebo trochou medu. Záleží na tom, zda připravujete sladkou pochoutku, nebo slané zobání.

Suché koření můžete přidat ke konci pražení nebo až k hotovým ořechům, aby se zbytečně nepřipalovalo. Pokud chcete, aby na nich lépe drželo, promíchejte je předem s malým množstvím oleje.

Med, cukr a sladké polevy vyžadují větší opatrnost. Při vysokých teplotách se mohou rychle připalovat, proto je vhodnější použít mírnější teplotu a ořechy často kontrolovat. Pro výrazně karamelovou chuť můžete ořechy také obalit v karamelu připraveném zvlášť na pánvi.

Pět drobných triků, které se v kuchyni hodí

- **Chcete výraznější chuť?** Ořechy před použitím krátce opražte. Platí to zejména pro lískové, vlašské a pekanové ořechy.
- **Potřebujete jemný krém?** Použijte oloupané mandle nebo změklé kešu, které se snáze rozmixují.
- **Chcete křupavé ořechy do salátu?** Pražte je nasucho a přidejte až těsně před podáváním.
- **Pečete s mletými ořechy?** Melte je raději krátce a po částech, aby se zahříváním a uvolňováním tuku nezačaly měnit v pastu.
- **Připravujete ořechy do zásoby?** Pražte jen tolik, kolik v dohledné době spotřebujete. Čerstvě opražené ořechy mají nejvýraznější vůni i chuť.

Stačí znát pár jednoduchých pravidel

Ořechy nepotřebují žádné složité úpravy, aby dobře chutnaly. Někdy jsou nejlepší úplně přírodní, jindy jim prospěje několik minut v troubě, spaření horkou vodou nebo namočení před mixováním.

Pražení zvýrazní chuť, loupání zajistí jemnější konzistenci a namáčení usnadní přípravu krémů. Každý postup má tedy své využití, ale není nutné je kombinovat za každou cenu. Záleží jen na tom, co se právě chystáte připravit. A až příště sáhnete po hrsti ořechů, možná vás napadne vyzkoušet je trochu jinak než obvykle.