Na jakých oříšcích si rádi pochutnáváte?



Ořechy jsou cenným zdrojem **nenasycených tuků, rostlinných bílkovin, vlákniny a řady vitaminů a minerálních látek**. Díky vysokému obsahu tuků jsou sice poměrně kalorické, ale v rozumném množství mají v pestrém jídelníčku své místo. Jako běžná porce se často doporučuje přibližně**jedna malá hrst, tedy 25 až 30 gramů**. Ideální jsou přírodní, nesolené ořechy, které si můžeme podle chuti sami opražit nebo ochutit.

Vlašské ořechy

Vlašské ořechy patří společně s lískovými k nejznámějším druhům u nás. Mnozí je mají na zahradě a na podzim se pouštějí do jejich sbírání, sušení a louskání. Jejich lehce nahořklá chuť se výborně hodí do sladkých i slaných pokrmů. **Z výživového hlediska jsou zajímavé především obsahem omega-3 mastných kyselin rostlinného původu.** Obsahují také vlákninu, měď a mangan.

V kuchyni mají téměř neomezené využití. Skvělé jsou v bábovkách, závinech, koláčích i vánočním cukroví, ale zkuste je přidat také do salátu s hruškou a sýrem, k pečené zelenině nebo do domácího pesta.**Krátkým opražením na suché pánvi navíc krásně vynikne jejich chuť.**

Lískové oříšky

Jemně nasládlá chuť a příjemné aroma dělají z lískových oříšků jednu z nejoblíbenějších surovin cukrářů. Neobejde se bez nich řada čokoládových výrobků, nugátových krémů ani domácích oříškových pomazánek. **Lískové oříšky vynikají obsahem vitaminu E**, který přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem. Najdeme v nich také hořčík, měď a vlákninu.

Náš tip: Lískové oříšky rozložte na plech a krátce opražte v troubě. Poté je promněte v čisté utěrce, abyste odstranili většinu hnědých slupek. Jejich chuť bude výraznější a skvěle se budou hodit například do domácí čokoládovo-oříškové pomazánky.

Mandle

Mandle jsou oblíbené pro svou jemnou, lehce nasládlou chuť a široké možnosti využití. Koupit je můžeme celé, plátkované, mleté, blanšírované nebo ve formě mandlové mouky. **Jsou dobrým zdrojem vitaminu E, vlákniny a hořčíku.** Zajímavý je také jejich obsah rostlinných bílkovin.

V kuchyni se mandle rozhodně neztratí. Plátky ozdobí moučníky i kaše, mleté mandle poslouží při pečení a celé se dají opražit s medem, skořicí nebo špetkou soli. Výborné jsou také v salátech, domácí granole či jako křupavý doplněk pečené zeleniny.

Pistácie

Typická zelená barva, výrazná chuť a charakteristické skořápky. Pistácie mají mezi oříšky své nezaměnitelné místo. Nejčastěji si je dopřáváme pražené a solené, ale stále častěji se využívají také při pečení a přípravě dezertů. **Obsahují rostlinné bílkoviny, vlákninu, vitamin B6 a draslík.** Pokud si je dopřáváte pravidelně, vyplatí se střídat solené varianty s nesolenými.

A co s nimi v kuchyni? Kromě oblíbených pistáciových krémů a zmrzliny z nich můžete připravit **skvělé pistáciové pesto na těstoviny**. Nasekané pistácie také krásně ozdobí cheesecake, sušenky nebo domácí pralinky.

Kešu oříšky

Kešu poznáte podle typického ledvinovitého tvaru a jemné, nasládlé chuti. Pocházejí z tropických oblastí a zajímavostí je, že rostou na konci dužnaté části plodu ledvinovníku západního, které se říká kešu jablko. **Kešu obsahují mimo jiné hořčík, měď, zinek a železo.** Díky své jemné chuti jsou oblíbené nejen jako svačina, ale také v moderní kuchyni.

Po namočení a rozmixování z nich připravíte hladký krém, který lze využít do omáček, dipů i dezertů. Výborně chutnají také v asijských pokrmech s kuřecím masem a zeleninou. A pokud máte rádi pikantní dobroty, zkuste je opražit s trochou oleje, uzenou paprikou a chilli.

Para ořechy

Velké, podlouhlé para ořechy pocházejí z amazonských deštných pralesů. Mají bohatou, jemně máslovou chuť a jsou známé především **mimořádně vysokým obsahem selenu**, který je důležitý pro správnou funkci

imunitního systému a štítné žlázy.

U para ořechů však platí, že méně znamená více. **Obsah selenu se může mezi jednotlivými ořechy výrazně lišit, a proto není vhodné konzumovat je pravidelně ve velkém množství.** Pro dospělého může být i jeden kus významným zdrojem denní potřeby selenu. Para ořechy si nejlépe vychutnáte samotné, nasekané v domácím müsli nebo jako součást směsi různých druhů ořechů.

Makadamové ořechy

Makadamové ořechy patří mezi dražší druhy, ale jejich lahodná, máslová chuť stojí za ochutnání. Pocházejí původně z Austrálie a jejich velmi tvrdá skořápka není vůbec snadná na rozlousknutí. **Vyznačují se vysokým obsahem tuků, především mononenasycených mastných kyselin.** Obsahují také mangan a vitamin B1.

Díky jemné chuti jsou výborné v sušenkách, zejména v kombinaci s bílou čokoládou. Hodí se ale také do domácích ořechových směsí nebo jako ozdoba krémových dezertů.

Pekanové ořechy

Na první pohled připomínají vlašské ořechy, jejich chuť je však jemnější, nasládlá a lehce máslová. Pekanové ořechy pocházejí ze Severní Ameriky, kde jsou tradiční součástí mnoha dezertů. **Obsahují převážně nenasycené tuky, dále vlákninu, mangan a měď.**

Nejznámějším receptem je americký pekanový koláč, ale výborné jsou také v brownies, muffinech nebo domácí granole. Skvěle chutnají i v kombinaci s jablky, hruškami, karamelem a skořicí.

Jedlé kaštany

Jedlé kaštany jsou mezi ostatními ořechy trochu výjimkou. **Na rozdíl od většiny z nich obsahují podstatně méně tuku a více škrobu.** Mají příjemně nasládlou chuť a po tepelné úpravě měkkou, moučnatou konzistenci.

Nejčastěji se pečou v troubě nebo vaří. Před pečením je potřeba slupku nařízнout, aby mohla unikat pára. Hotové kaštany se mohou jíst samotné nebo použít do nádivek, polévek a kaštanového pyré. **Pozor, jedlé kaštany si nespleťte s plody jírovce maďalu**, které děti na podzim sbírají na výrobu zvířátek. Ty k jídlu vhodné nejsou.

Kokosový ořech

Ačkoliv má v názvu slovo ořech, **botanicky jde o peckovici**. Kokos pochází z kokosovníku ořechoplodého a v kuchyni se využívá především jeho bílá dužina. Sušený strouhaný kokos dobře známe z cukroví, řezů a dalších moučníků. Kokosové mléko je zase oblíbenou surovinou asijské kuchyně, zejména při přípravě kari, polévek a omáček.

Kokosová dužina obsahuje poměrně hodně tuku, ve kterém převažují nasycené mastné kyseliny. Svým

složením se tak od většiny ostatních ořechů výrazně liší.

Jak si ořechy nejlépe vychutnat?

Nemusíte se omezovat jen na misku oříšků u televize. Zkuste je využít také při běžném vaření. Nasekané vlašské ořechy promění obyčejný zeleninový salát, mandle dodají křupavost pečené zelenině a kešu skvěle doplní kuřecí směs s rýží. Do ranní kaše nebo jogurtu se zase hodí prakticky jakákoliv ořechová směs.

Při nákupu dávejte přednost čerstvým ořechům bez známek žluknutí či plísně. **Doma je skladujte dobře uzavřené, v suchu, chladu a mimo přímé světlo.** Vyloupané ořechy s vyšším obsahem tuků můžete pro delší uchování uložit i do lednice nebo mrazáku. Plesnivé ořechy vždy vyhoďte.

Ať už dáváte přednost klasickým vlašákům, jemným kešu nebo výrazným pistáciím, nebojte se zkoušet nové kombinace. Ořechy totiž dokážou dodat zajímavou chuť a příjemnou křupavost i těm nejobyčejnějším jídlům.