Vaříme ze zdravých tuků

Není tuk jako tuk

Jde totiž především o to, jaké tuky vlastně konzumujeme. Ty zdravé jsou pro naše tělo naopak velmi nezbytné a ke správné funkci organismu blahodárně přispívají. Jsou jednou z nejdůležitějších součástí našeho jídelníčku. **Řadí se k nim především omega-3 a omega- 9 mastné kyseliny. Díky svému složení se podílejí na správné činnosti srdce, cév, nervového systému, imunitního systému i pohlavních orgánů.** Jsou také bohatým zdrojem energie a samozřejmě pro naše tělo a hlavně orgány představují tepelný a izolační štít.

Naopak ze své stravy bychom měli vyřadit tuky ztužené, neboli trans-mastné kyseliny. Ty vznikají především průmyslovou úpravou a zahřátím na vysoké teploty. K takovým pak řadíme třeba oblíbené brambůrky, hranolky, sušenky a jiné jim podobné pochutiny.

Věděli jste například, že lidé žijící v oblasti středního moře, např. Španělové či Italové, mají až dvojnásobně nižší úmrtnost z hlediska cévních a srdečních onemocnění? Kromě toho, že žijí obecně v méně stresovém prostředí a do svého jídelníčku zařazují mnohem více čerstvého ovoce a zeleniny, rovněž pravidelně a ve velkém množství využívají na přípravu svých pokrmů vysoce kvalitní olivový olej, a zásobují tak své tělo nenasycenými mastnými kyselinami. Snáze tak předcházejí vzniku nádorových onemocnění a zpomalují stárnutí.

Jak zařadit zdravé tuky?

Naučte se do svých jídel zařazovat více zdravých tuků. **Najdete je například v olivách a již zmíněném olivovém oleji. Dále také v rybách – losos, makrela, sardinky nebo sleď.**

Rozhodně se také nebojte třeba zvěřiny, ta je výživovými specialisty velmi hojně doporučována i při dietní stravě, především díky vysokému obsahu bílkovin a nízkému podílu nezdravého tuku a cholesterolu.

Zapomínat byste neměli ani na luštěniny, semínka a ořechy.

Několikrát týdně si dopřejte třeba červenou čočku, bílé fazole, do ovesné kaše přidejte čerstvé ovoce a hrst ořechů nebo třeba chia semínek. Vašemu tělu tím velice prospějete a sami poznáte, jak vám bude lehčeji a budete se cítit zdravěji už po pár týdnech.

Pořiďte si také ghí neboli přepuštěné máslo. Na něm poté připravujte veškeré vařené a smažené pokrmy. Ghí totiž snáší mnohem vyšší teploty, a proto se nepřipaluje, díky tomu nevznikají žádné toxické látky, jako tomu je u spousty jiných tuků. Jedná se o jakousi superpotravinu nabitou množstvím zdraví prospěšných látek a vitamínů. Je vhodné i pro jedince s intolerancí na lepek i laktózu.

Vyzkoušejte naše recepty:

Krémová červená čočka s lososem

Na tento bleskový a chuťově perfektně vybalancovaný pokrm si připravte:

- 1 filet lososa bez kůže
- 1 lžíci ghí (případně másla)
- ½ limety
- ½ hrnku červené čočky
- 1 hrnek vody
- 2 lžíce kokosového mléka (případně zakysané smetany)
- ½ lžičky kari
- sůl a pepř na dochucení

Lososa z obou stran osolíme, opepříme a zlehka zakapeme limetkovou šťávou. Dáme na chvilku vychladit a připravíme si čočku. Nasypeme ji do hrnce a zalijeme vodou. Osolíme, opepříme, přidáme kari a dáme na střední plamen vařit, dokud nezměkne. Poté vmícháme kokosové mléko a necháme ještě pár minutek prohřát. Mezitím rozpálíme na pánvi ghí a z obou stran opečeme lososa dozlatova. Podáváme s čočkou a plátkem limetky.

Zvěřinové ragú s těstovinami

Pokud máte chuť na pořádné maso a nechce se vám dlouze péct, vyzkoušejte tohle výborné ragú, které máte do hodinky hotové a pochutná si celá rodina. Připravte si:

- 500 g mletého zvěřinového masa

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 menší cibuli
- 2 stroužky česneku
- špetku chilli
- 1 lžičku sušeného oregana nebo tymiánu
- 1 dl červeného suchého vína
- hrst černých oliv
- 2 lžíce pasírovaných rajčat ve šťávě
- ½ citronu
- 1 lžíci medu
- sůl a pepř
- čerstvé těstoviny

Na pánvi rozehřejeme olej a přidáme nadrobno nakrájenou cibulku. Na ní rozprostřeme maso a několik minut restujeme. Přidáme prolisovaný česnek, chilli a oregano. Podlijeme vínem a necháme pod pokličkou několik minut vyvařit. Poté maso osolíme, opepříme, přidáme med a rajčata. Chvilku opět povaříme. Nakonec přidáme citronovou šťávu a na kousky pokrájené olivy. Podáváme ideálně s čerstvými těstovinami uvařenými al dente (tedy na skus).