

V naší školní jídelně zařazujeme v rámci zdravé výživy i méně obvyklé suroviny



BULGHUR

Bulghur je předvařená, nalámaná celozrnná pšenice. Získává se z pšenice tvrdé, kdy se zrno umyje, uvaří, usuší a podrtí na menší kousky. Namáčením vznikají enzymy a dochází k částečné přeměně škrobů na jednoduché cukry, tím je zrno stravitelnější a biologicky aktivní. Má vysokou nutriční hodnotu, obsahuje bílkoviny, sacharidy, vlákninu, vitamíny (především A) a minerály (fosfor, železo a hořčík) a jen minimální množství tuku. Podporuje zdraví střev a působí blahodárně na nervovou soustavu. Je typickou součástí jídel středomořské a orientální kuchyně.





CIZRNA

Alias římský hrách, garbanzo bean

Druh luštěniny, která je podobná hrachu. Je však větší a chutnější. Zrna jsou větší, kulatá, a žlutá až žlutohnědá. Chutná lehce oříškově. Cizrna je známá především ve Středozeří a také je tam s oblibou používána. Na světovém trhu zaujímá místo hned za sójou, fazolemi a hrachem. Obsahuje bílkoviny, vápník a další důležité minerály.



ČERVENÁ ČOČKA

Červená čočka obsahuje spoustu železa, selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Díky vysokému obsahu železa a bílkovin je vhodná i pro vegetariány. Schopnost rovnoměrného uvolňování glukózy do krve zase ocení diabetici. Červená čočka je dobrým doplňkem dietní stravy už jen proto, že velmi rychle zasytí. Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti zácpě. Protože je červená čočka jedinou luštěninou, která nenadýmá a mohou ji dokonce konzumovat i

kojící matky, které mají nadýmavé potraviny zakázány.



KUSKUS

Mnozí z vás o něm už určitě slyšeli. Někdo třeba ani netuší, že se jedná o těstoviny ve tvaru žlutých kuliček. O historii a původu kuskusu toho mnoho určitého nevíme. Často se však dočteme, že pochází ze severoafrické kuchyně, nejspíš od Marokánců. Do Evropy se dostal s přistěhovalci. Dnes už je kuskus hodně rozšířen i v našich domácnostech a dostává se mu čím dál větší popularity.

Kuskus se vyrábí z bílé pšenice, krupice nebo prosa. Zpracovává se na droboučké kuličky z tvrdozrné pšenice. Ty jsou poté napařovány a vysušeny. Je velice výživný, lehce stravitelný, obsahuje vlákninu a spoustu cenných látek, které se nacházejí v obilovinách.



NAKLÍČENÉ FAZOLKY MUNGO

Mungo fazole pochází z Indie a vzhledově připomíná zelený hrášek (i chutí) ve tvaru malé fazole. Obsahuje vysoký podíl proteinů a vitamínů, železa a téměř všechny hlavní vitamíny skupiny B. K zachování nutriční hodnoty je vhodné nechat mungo naklíčit.



DIVOKÁ RÝŽE

Velmi oblíbená rýže divoká (planá, indiánská, Wild rice, Manhoomin /Maminin/, lat. *Zizania aquatica*, *Zizania plauspra*) je pověstná svojí oříškovou chutí. Ve skutečnosti se nejedná o rýži v pravém slova smyslu, ale jde o dlouhá semena divoké (plané) vodní trávy rostoucí v Kanadě (Saskatchewan) a v USA u velkých jezer. Místní indiáni z kmene Siouxů ji sklízeli ručně více jak 1000 let. V současné době se už produkuje i komerčně v Kalifornii a ve státech Středního východu nebo v Austrálii (od roku 1992) i jinde. Před kuchyňskou úpravou je důležité divokou rýži přebrat, nejlépe však je vyplavit nečistoty studenou vodou. Divoká rýže vyžaduje o něco delší dobu varu než běžné druhy, navíc je nutné dát pozor na převaření, které způsobí zmazovatění pokrmu. Divoká rýže se často kombinuje s hnědou rýží nebo pšenicí. Její nutriční hodnota je poměrně vysoká, obsahuje zejména vitamíny skupiny B a draslík a je významným zdrojem vlákniny.



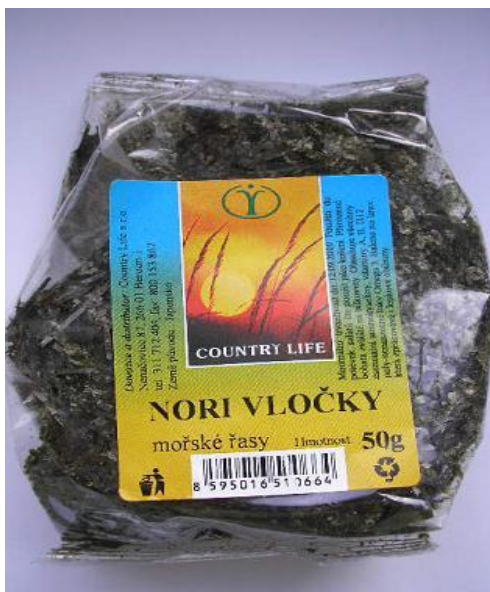
KREVETY

Jsou mořští desetinozí korýši s pevnou schránkou, ze které se vylupují. Mají vysoký obsah proteinů a minerálů. V jídelně se používají do polévky a do zapékaných těstovin, ale jen výjimečně pro svou vyšší nákupní cenu.



RYBA MAHI_MAHI

Kvalitní mořská ryba, je z čeledi delfinovitých ryb, velmi chutná a oblíbená na celém světě. Je také známá jako ryba Dorado. Obývá mělké tropické a subtropické vody. Mahi-mahi mají délku života 3 až 4 roky. Živí se létajícími rybami, kraby, chobotnicemi, makrelami a jinými malými rybami.



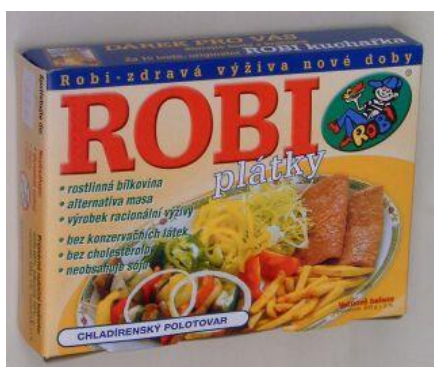
MOŘSKÉ ŘASY

Mořské řasy jsou nejčistším, nejkvalitnějším a organismem nejnáze využitelným zdrojem lehce stravitelných bílkovin a sacharidů. Mají neuvěřitelné složení. Jen tak pro zajímavost - např. obsah minerálů je až 20x vyšší než u zeleniny a mají 14x více vápníku než mléko. Zatímco vápník z mléka je pro lidský organismus obtížně využitelný, z řas si ho bereme beze zbytku. Navíc minerály a enzymy obsažené v řasách napomáhají tělu při rozpouštění tuků a hlenů, vznikajících nadměrnou spotřebou kyselinotvorných potravin, jako je maso, rafinovaný bílý cukr, mléko, mléčné a moučné výrobky z bílé mouky



PANGASIUS

Pangasius hypopthalmus neboli sumeček žraločí, ale také Pangas siamský, vyšlechtěn skutečně nebyl, původně brázdí moře kolem delty Mekongu. Jeho nejvýznamnějším exportérem je Vietnam, který každoročně vyváží kolem 600 tisíc tun ryb. Tato více než metrová ryba má maso plné kvalitních bílkovin a téměř prosté tuků. Zpracovává se výhradně ručně a barva filetů vypovídá o kvalitě ryby, respektive o podmínkách, ve kterých byla chována. Nejoceňovanější jsou bílé a růžové filety.



ROBI –rostlinná bílkovina

Rostlinná bílkovina, neboli maso Robi, je na rozdíl od sojového masa, kde jsou základem bílkoviny z luštěnin, vyráběno ze směsi rostlinných bílkovin, především pšeničných a rýžových bílkovin, pšeničných klíčků a červené řepy. Tato směs je tepelně upravována, a proto obsahuje pouze minimální množství mikroorganismů. Neobsahuje žádné živočišné bílkoviny, cholesterol, sóju ani syntetická barviva a konzervanty! Robi je ideální jako úplná nebo částečná náhrada masa ve všech pokrmech. Maso připomíná svým vzhledem, ale především chutí. Podle stanoviska dietologa akreditovaných laboratoří splňuje z hlediska kulinářského i nutričního požadavky moderní výživy.

Je na trhu dodáváno ve čtyřech variantách jako a)sekaná,b)plátky c)nudličky,d) hotová jídla. Upravuje se stejně jako maso: krátkodobým vařením, dušením, smažením. Lze ho použít i za studena do salátů.



Šmakoun

Definice šmakouna je velice krátká. Jedná se o plátek bílkovinné hmoty, která je vyrobena z čistých vaječných bílků, tedy z albuminu. Z bílků se speciální technologií stanou slisované plátky. Vzhledem se podobají vařenému drůbežímu masu. Mnohým již jistě svítá, že se zřejmě jedná o více či méně povedenou náhražku masa. Zejména uzený šmakoun chutná v pokrmu velice dobře. Další, co lze šmakounovi přičíst k dobru, je, že proces jeho výroby byl vyvinut v České republice.

Druhy šmakouna

Kromě šmakouna dochuceného solí lze zakoupit i uzeného šmakouna, který pokrm příjemně provoní slaninovým aroma. Další specialitou je ochucený plátek, který rovnou můžete položit na rozpálený gril. Někdy se šmakoun přidává i do různých masových směsí, aby se snížila jejich kalorická hodnota.

Šmakoun a obsah živin

Zhruba 250 KJ ve 100 gramech produktu je zhruba tolik, jako bychom snědli menší sladké jablko nebo broskev. Šmakoun navíc neobsahuje téměř žádný tuk ani sacharidy, je ovšem velice bohatý na bílkoviny. Je tedy ideálním doplňkem stravy při redukční dietě, vysoké procento proteinů vítají i sportovci. Na rozdíl od masa v sobě šmakoun nemá cholesterol. Šmakoun má nízký glykemický index, tudíž zasytí na delší dobu.

Použití šmakouna je všestranné. Hodí se nejen tam, kde bychom běžně použili maso, ale i ke studené kuchyni, protože se nemusí tepelně upravovat. Jeho použití je tedy snadné a rychlé. Sám o sobě však příliš chutný není a musí se tedy dochutit, což ostatně i maso. Vynikající je například obalit proteinový plátek v trojobalu a osmažit ho jako řízek. Uzený šmakoun výtečně provoní jakýkoliv pokrm, zkusme třeba zapékané těstoviny. Zkusit můžeme ale i guláš, čínu či rizoto. Co víc, šmakoun se dá i grilovat. Studený šmakoun lze dobře využít jako příměs do osvěžujících letních salátů.



TOFU NATURAL A TOFU UZENÉ

Zjednodušeně se dá říci, že „tofu“ je sójový sýr či tvaroh. To znamená, že je vyrobeno ze sójového mléka, tedy spíše nápoje, protože to není mléko v pravém smyslu. Sójový nápoj je výrobek ze sóji (sojové boby), což je luštěnina. Tím se dostávám k tomu, že „tofu“ je rostlinného původu, a proto je tolik vyhledáváno především lidmi, kteří maso či živočišnou stravu nejí, a nebo lidmi, kteří se chtějí stravovat zdravě.

Výroba tofu

Ten, kdo ví, jak se vyrábí sýr z mléka kravského, také ví, jak se vyrábí i tofu. Výroba tofu je velmi obdobná. Jen se jako výchozí surovina vezme sójový nápoj, který se vysráží různými syřidly (pomocí mořské soli nigari nebo sádry) a sójová bílkovina se nechá srazit.

Tofu pochází z Číny, kde se začalo vyrábět ve druhém století před naším letopočtem. V sedmém století se jeho znalost rozšířila i do Japonska. V obou těchto zemích, stejně tak jako ve Vietnamu, Koreji a Thajsku patří dodnes k tradičním jídlům.