O výživě 22. 4. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Zdravá volba nebo nutriční past? Ořechová másla pod lupou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-volba-nebo-nutricni-past-Orechova-masla-pod-lupou__s10010x20790.html

Ořechová másla jsou dnes velmi populární ingrediencí, která nechybí téměř v žádné moderní kuchyni. Na poptávku totiž pružně zareagovali výrobci potravin a díky tomu je aktuální nabídka opravdu rozmanitá. Proto jsme se na ořechová másla detailně zaměřili i my, abychom vám pomohli se správným výběrem a poskytli užitečné rady a tipy. Nejdříve si však pojďme říct, co to vlastně je kvalitní ořechové máslo.

Pravé, a tedy kvalitní ořechové máslo je **vyrobeno ze 100 % rozmělněných ořechů** do konzistence, která je velmi podobná klasickému živočišnému máslu. Složením se však pochopitelně odlišuje. Konzumace takových ořechových

másel nám může přinést řadu benefitů. Jsou totiž bohatá na zdravé tuky, konkrétně mononenasycené mastné kyseliny, které mají příznivý dopad na naše zdraví. Ale rovněž jsou cenným zdrojem bílkovin, vlákniny, antioxidantů, vitamínů a minerálních látek (liší se v závislosti na zvoleném druhu ořechů). Z těchto důvodů si místo ve zdravém jídelníčku právem zaslouží.

Na co bychom si měli dát při výběru ořechových másel pozor

1. Dbát na kvalitu. Vybírejte pouze kvalitní ořechová másla obsahující 100 % ořechů. Akceptovatelný může být minimální přídavek přirozených složek, které dodají výrobkům lahodnější chuť. Příkladem je pravá vanilka, skořice nebo kvalitní hořká čokoláda.

Ovšem v obchodech narazíme i na výrobky obsahující celou řadu dochucovadel a rovněž na ty, které jsou nastavovány rostlinnými oleji. Zde se již nejedná o pravé ořechové máslo, ale spíše o pomazánky či alternativy. Takové výrobky bychom tak měli řadit do kategorie sladkých pochutin s přídavkem ořechů, nikoli mezi ořechová másla. Proto se i u tohoto sortimentu vyplatí věnovat pozornost složení uvedenému na obalu potravin.

- Výrobky s přidaným cukrem, tukem, solí či konzervanty by rozhodně

neměly být vaší první volbou.

2. Konzumace s mírou. Tyto výrobky mají vysokou energetickou hodnotu, a to především díky vysokému obsahu tuků, byť těch zdraví prospěšných. **Doporučené denní množství ořechů je okolo 30 g.** A je zcela jedno a na vás, zda si vyberete kvalitní ořechové máslo, ořechy v přirozené podobě, nebo kombinaci obojího. Množství bychom překračovat neměli.

3. Dodržovat vhodné skladovací a hygienické podmínky. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o potravinu bohatou na tuky, bude po jejich otevření docházet k oxidaci. Proto je vhodné zvolit **skladování při nižších teplotách.** Dále doporučujeme uchovávání **v dobře uzavřené těsnící nádobě**, aby byl k obsahu minimalizován přístup kyslíku. Při manipulaci vždy používejte čistou lžíci, a to z důvodu zamezení kontaminaci mikroorganismy pro zachování

zdravotní nezávadnosti.

S jakými variantami se můžeme setkat?

V obchodech je k dostání široká škála ořechových másel, máme tedy na výběr z velmi rozmanité nabídky. Existují jednodruhové i vícedruhové varianty. Mezi oblíbené patří lískoořechové, mandlové, kešu, arašídové a pistáciové máslo.

Jak oříšková másla zařadit do jídelníčku

Využití ořechových másel je velmi všestranné, a to je další důvod, proč jsou tak oblíbená. Lze je zvolit jak do slaných, tak do sladkých jídel. Jsou využívána především v rámci snídaní, svačinek a večeří, ale najdou své uplatnění také v hlavním chodu.

- Je možné je přidat do snídaňových kaší, tvarohových či jogurtových

dezertů, ale také do smoothie a toustů.

- V případě, že nestíháte, velmi dobře vám másla poslouží. Stačí namazat v tenké vrstvě na celozrnné pečivo, přidat kvalitní bílkovinu, například v podobě sýru a máte hotové plnohodnotné jídlo.
- Ořechová másla jsou vhodná i jako základ do omáček a pomazánek.
- Rovněž jsou skvělým doplňkem pro finální zdobení domácích dezertů. Nezapomínejte, že jídlo by mělo být nejen zdravé a chutné, ale také by nás mělo přitahovat svým vzhledem.

Výroba domácího ořechového másla je hračka

Vyrobit ořechová másla v domácích podmínkách je velmi snadné. Co tedy potřebujeme k jejich výrobě? Stačí **kvalitní zdroj ořechů**, který si můžeme libovolně zvolit podle chuti a dostupnosti. A samozřejmě **výkonný mixér**, abychom dosáhli příjemně jemné konzistence. Velmi luxusní záležitostí jsou například másla vyrobená z pistácií. Díky jejich atraktivní barvě jsou mimo jiné skvělým zdobícím prvkem jogurtových či tvarohových dezertů. Kdo by odolal například pistáciovému cheesecaku?

Postup výroby ořechového másla zahrnuje pouze dva jednoduché kroky:

1. Ořechy vložíme do mixéru a mixujeme do vzniku jemné (nebo požadované) konzistence.
2. Hotové ořechové máslo vložíme do skleněné, uzavíratelné, dobře těsnící nádoby a uchováváme v chladu. Co se týče spotřeby, tak je vhodné tento domácí výrobek spotřebovat do 3 dnů od výroby. Není tedy potřeba to s množstvím nijak přehánět. Vždyť během pár minut si lze vyrobit novou várku čerstvého ořechového másla.

Shrnutí na závěr

Kvalitní ořechová másla, stejně tak jako ořechy v jejich přirozené podobě, představují pro naše zdraví mnoho výhod. Vzhledem k jejich vysoké kalorické

hodnotě je ale důležité s jejich konzumací zacházet obezřetně. Doporučené denní množství je okolo 30 g, ale každý si může individuálně vybrat, zda dá přednost ořechovému máslu či celým ořechům. Je však nutné dbát na správné skladování a dodržování základních hygienických pravidel.

Zdravotní benefity ořechových másel:

- zdravé tuky (mononenasycené mastné kyseliny)
- dostatek bílkovin
- nerozpustná vláknina
- antioxidanty, vitamíny a minerální látky

Ořechová másla jsou skvělou volbou pro ty, kteří chtějí jíst zdravě a zároveň si pochutnávat na lahodných pokrmech. Dodržováním uvedených doporučení a sledováním kvality lze využít všech předností, které nám tyto výrobky nabízejí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je potravinářský technolog a výživový poradce)

informace na obalu jak skladovat potraviny nenasycené mastné kyseliny ořechové máslo ořechy rostlinné bílkoviny rostlinné tuky složení výrobku vláknina vyvážený jídelníček zdravé tuky

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz