

Tortila plněná kuřecím masem



Suroviny:

4 kuřecí stehna nebo prsa, 1 cuketa, kukuřice, červená kapie, kvalitní řepkový olej, sůl, pepř, 2 avokáda, 2 lžičky limetkové šťávy, 1 lžička česneku, 1 lžička soli, 450 g strouhaného čedaru, 10 tortil

Postup:

Gril rozehrějeme na střední žár. ❶ Maso potřeme olejem, osolíme a opepříme. Necháme odpočinout. Poté ❷ orestujeme na grilu. Na pánvi orestujeme zvlášť ❸ cuketu a kukuřici, můžeme přidat červenou kapii. Až zelenina změkne, přidáme nasekané kousky ❹ masa, podle chuti přidáme chilli či česnek. Vzniklou směs opatrně ❺ navršíme doprostřed tortily a ❻ přeložíme. Bez přiklápění ❼ prohřejeme na grilu, dokud se neobjeví typické mřížky.



KAMPAŇ FINANCOVANÁ Z PROSTŘEDKŮ EVROPSKÉ UNIE A ČESKÉ REPUBLIKY



www.olejnadzlatu.cz



Řepkový olej král českých kuchyní

Podle nejnovějších vědeckých výzkumů a závěrů odborníků na výživu se novým králem olejů stává jeden z nejlevnějších a u nás nejdostupnějších - řepkový olej!

Kuřecí roláda s nádivkou



Suroviny:

150 g strouhanky, 2 starší rohlíky, 4 lžice řepkového oleje, 1 lžice sekaného česneku, 2 lžičky rozmarýnu, 2 lžičky oregana, 1 lžička citronové kůry, sůl, pepř, mléko, vejce, 4 naplocho rozřízlá kuřecí prsa, 450 g anglické slaniny, provázek, grilovací miska

Postup:

Z přísad smícháme nádivku. ❶ ❷ ❸ Kuřecí prsa položíme na prkénko potažené potravinářskou fólií těsně vedle sebe. Přikryjeme druhou fólií a lehce naklepeme. ❹ Osolíme, opepříme, navršíme nádivku ❺ a opatrně stočíme ❻. Z anglické slaniny vyskládáme plát, do kterého roládu ještě jednou zatočíme ❼. Stáhneme provázek a vložíme na gril. Při 230 stupních grilujeme cca 1 – 1 ¼ hodiny dokud vnitřní teplota nedosáhne 75 stupňů.



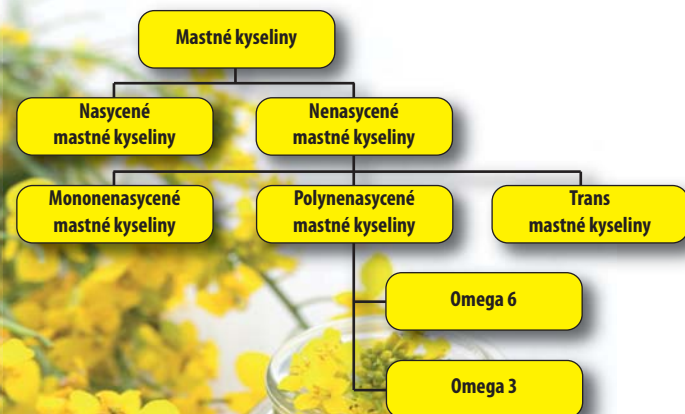
Řepkový olej

Za krále rostlinných olejů považují lidé ten, který se lisuje za studena z oliv. Poslední výzkumy však ukazují, že pro naše srdce a kardiovaskulární systém je stejně prospěšný i olej řepkový. V některých parametrech ho dokonce předčí.

"Má vynikající složení a ideálně odpovídá nejnovějším poznatkům o účincích jednotlivých složek rostlinných olejů na krevní oběh," říká o něm Pavel Suchánek, odborník na výživu z pražského Institutu klinické a experimentální medicíny.

Víc než polovinu všech úmrtí v ČR zaviní srdeční infarkty a mozkové mrtvice. Jejich hlavní příčinou bývá nedostatek pohybu, přejídání a přílišná konzumace problematických živočišných tuků spolu s nízkou konzumací tuků zdravých. Přední odborník na tuky doc. ing. Jiří Brát, CSc. považuje **správné chápání zdravých a nezdravých tuků** za klíčové pro zdravou výživu.

Za posledních 35 let bylo u řepky dosaženo **nevidaného šlechtitelského pokroku**. Problematické vlastnosti oleje vyráběného ze starých odrůd řepky již patří minulosti, protože současné, tzv. **"bez-erukové"** odrůdy řepky, poskytují olej **velmi ceněný a doporučovaný** odborníky na zdravou výživu.



Vliv tuků na zdraví

Tuky mají celou **řadu významných funkcí**. Zajišťují udržení tělesné teploty, mechanickou ochranu orgánů, jsou zdrojem energie pro metabolismus buněk, jsou důležité pro správnou funkci buněčných membrán, tvorbu některých hormonů a žlučových kyselin a jsou nositeli nezbytných látek, jako jsou esenciální mastné kyseliny, vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K a karoteny), steroly a další. Tuky dodávají stravě jemnost chuti a příjemnost při žvýkání a polykání, při tepelné úpravě z nich vzniká řada látek, které dávají pokrmům typickou chuť a vůni.

Nejdůležitější složkou tuků jsou **mastné kyseliny (MK)**. Vliv tuků na lidské zdraví závisí právě na složení mastných kyselin. Mastných kyselin je velké množství a podle své chemické struktury se dělí na **nasycené a nenasycené**.

- **nasycené mastné kyseliny (SAFA)**, které neprospívají našemu cévnímu systému, zvyšují rizikovou hladinu cholesterolu, ale také kalorickou hodnotu potravin, tedy i riziko nadbytečných kil,
- **mononenasycené mastné kyseliny (MUFA)**, které jsou ve vztahu k cholesterolu a kardiovaskulárnímu systému spíše neutrální, i když existují výjimky: například v dřívě pěstovaných odrůdách řepky byla MUFA, kyselina eruková, kterou vědci podezřívají z toho, že vyvolává poškození srdečního svalu (v dnešních odrůdách je už jen v zanedbatelném množství),
- **polynenasycené mastné kyseliny omega 3 a omega 6 (PUFA)** mají na naše zdraví řadu pozitivních účinků, řepkový olej je navíc obsahuje v téměř ideálním poměru 1:2.
- **trans mastné kyseliny (TFA)** patří mezi nenasycené mastné kyseliny, ale mají odlišnou chemickou strukturu. Příjem trans nenasycených mastných kyselin by měl být co nejnižší, nejlépe nulový, protože zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Řepkový nebo olivový olej?

Z celkového porovnání složení mastných kyselin v olivovém a řepkovém oleji **vychází řepkový olej výrazně lépe**. Obsah žádoucích omega 3 mastných kyselin v řepkovém oleji totiž činí devět procent, zatímco v olivovém je to pouhé jedno procento.

Celkový obsah polynenasycených mastných kyselin (tzv. PUFA), tedy kromě omega 3 také omega 6 PUFA, v řepkovém oleji činí zhruba 30 procent, v olivovém oleji je to ale pouze 10 procent. Olivový olej naproti tomu obsahuje 15 procent nasycených mastných kyselin (SAFA), všeobecně považovaných za škodlivé, na druhou stranu prakticky neobsahuje neškodlivější transmastné kyseliny (TFA). Řepkový olej obsahuje ale jen zhruba polovinu SAFA (asi osm procent) a jedno procento TFA.

Nejvyšší podíl v celkovém složení mastných kyselin zaujímají u obou olejů mírně pozitivní mononenasycené mastné kyseliny – MUFA. 61 procent řepkového a 75 procent u olivového oleje.

Za největší klad řepkového oleje je konkrétně považován **vysoký podíl kyseliny alfa-linolenové patřící do skupiny omega 3 mastných kyselin**, které si lidské tělo nedokáže samo vyrobit. Proto je důležitý jejich pravidelný denní příjem prostřednictvím potravy. Řepkovým olejem se zároveň dodává značné množství dalších pozitivních mastných kyselin, jako je kyselina olejová. Ta je schopna **udržet hladinu cholesterolu v těle v přiměřené rovnováze** a tím chránit organismus před rizikem infarktu.

Většina dietologů se tak shoduje, že z klasických tuzemských olejů je pro spotřebitele optimální konzumace řepkového.

Obecně lze nicméně konstatovat, že stejně jako jiné druhy potravin je pro člověka nejvíce prospěšné jednotlivé druhy rostlinných olejů střídat a správně je používat.

Nejvýraznější podíl by ale měl mít olej řepkový.

„Panenský“ nebo rafinovaný?

Za studena lisované oleje

Označení „panenský olej“ je podle předpisů EU určeno pouze pro oleje olivové. Nicméně způsob jeho získání je u řepky stejný. Tyto oleje se **šetrně lisují bez využití vysokých teplot** (do 50 °C) a další nutné rafinace. Obsahují v oleji rozpustné **vitaminy**, přítomné v původní rostlinné surovině (hlavně vitamin E), cenné **nenasycené mastné kyseliny** a další živiny. Pro chuť oleje jsou velmi důležité přírodní aromatické látky, které v oleji zůstanou. Nevýhodou je malý výtěžek lisování. Oleje lisované za studena jsou proto dražší než rafinované. Řepkový olej není však typický pro využití lisováním za studena.

Rafinované oleje

Ačkoli zní slovo rafinace velmi "chemicky" nejedná se o nic jiného, než o **čištění**. Rostlinné oleje (stejně jako i řepkový) obsahují řadu doprovodných látek, které nejsou v oleji žádoucí. Mezi ně patří například rostlinné slizy, volné mastné kyseliny, barviva, pachové látky apod. Ty se odstraňují prostřednictvím **rafinace**, která **prodlužuje trvanlivost** oleje a **zlepšuje jakostní ukazatele**, jako je chuť a vzhled. Při rafinaci jsou rovněž odstraněny případné stopy pesticidů a jiných agrochemikálií, které mohly do oleje přejít během lisování.

Jaký olej používat?

Dobrým kompromisem je používat oleje lisované za studena do pokrmů studené kuchyně. Rafinované oleje pak pro konečnou úpravu vařených či pečených jídel (např. těstoviny, na saláty atd.) a pro smažení. A to nejen z cenových důvodů, ale také pro různou teplotu rozkladu oleje (bod zakouření). Při této teplotě se molekuly tuku/oleje začínají rozkládat. Výsledkem je nepříjemný štiplavý zápach a kouř. Navíc se vytváří z hlediska výživy nežádoucí sloučeniny. Bod zakouření pro nerafinovaný (za studena lisovaný) řepkový olej je 107 °C, pro rafinovaný řepkový olej je to 204 °C. Teplota smažení se přirozeně reguluje vložení potraviny do oleje. Aby maso zůstalo šťavnaté, doporučuje se vkládat do rozpáleného oleje, který však ještě nedosáhl bodu zakouření (okolo 180 – 200 °C). Řepkový olej obsahuje vyšší podíl antioxidantů, který zvyšuje jeho tepelnou stabilitu. Proto je vhodný i ke krátkodobému jednorázovému smažení.

