

## Zeleninové špagety s řepkovým olejem

### SUROVINY:

300 g špaget  
200 g mrkve  
1 cuketa  
125 g petržele  
125 ml řepkového oleje  
60 g strouhaného parmazánu  
stroužek česneku  
sůl a pepř



### PŘÍPRAVA:

Petržel omyjeme a otrháme lístky. Česnek, petržel, parmazán a řepkový olej rozmixujeme. Ochutíme solí, pepřem a tento mix necháme odležet. Mrkev a cuketu omyjeme, oloupeme a nakrouháme na tenké plátky. Špagety připravíme podle návodu na obalu a 5 minut před dokončením varu přidáme nastrouhanou zeleninu. Špagety se zeleninou scedíme, 50 ml vody dáme stranou. Neokapané špagety se zeleninou smícháme s mixem, případně ještě přilijeme vodu, kterou jsme dali stranou. Tip: Mix lze připravit i do zásoby a zmrazit.

## Zálivka na salát s řepkovým olejem

### SUROVINY:

125 ml řepkového oleje  
2 lžičce hořčice dijonské  
1 lžičce medu  
2,5 lžičce citrónové šťávy  
1/2 lžičky hrubé soli



### PŘÍPRAVA:

Veškeré suroviny v šejkru promícháme a nalijeme na připravený ledový salát v miskách, množství řešíme dle chuti. Salát můžeme podávat pouze ledový, nebo přidáme ještě na kostičky nakrájenou papriku, 2–3 rajčata a salátovou okurku, kterou jsme oloupali a zbavili semínek. Vše promícháme, mírně osolíme a opepříme. Necháme chvíli odstát, zakápneme zálivkou a servírujeme.



KAMPAŇ FINANCOVANÁ Z PROSTŘEDKŮ EVROPSKÉ UNIE A ČESKÉ REPUBLIKY



[www.olejnadzlatu.cz](http://www.olejnadzlatu.cz)

- 1) Brát, J.: Vliv řepkového oleje na zdraví člověka. Sborník 24. vyhodnocovacího semináře systém výroby řepky / systém výroby slunečnice, Svaz pěstitelů a zpracovatelů olejnin, Praha 2007
- 2) Mgr. Pavel Suchánek, odborník na výživu, Fórum zdravé výživy. Tisková zpráva z konference "Oblíbená chuť v novém kabátě" (23/9/08 - konference pořádána agenturou Quent)
- 3) Joint FAO/WHO Expert Consultation on Fat and Fatty Acids in Human Nutrition 2010: Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat and Fatty Acids.  
Dostupné i z [http://www.who.int/nutrition/topics/FFA\\_summary\\_rec\\_conclusion.pdf](http://www.who.int/nutrition/topics/FFA_summary_rec_conclusion.pdf)
- 4) Stanovisko Ministerstva zdravotnictví České republiky č.j. 67292/2011/OVZ
- 5) Brát, J., Schmidt, S., Dostálová, J.: Niektoré mýty o rastlinných tukov, Cardiol 2009



## Řepkový olej v kuchyni

- vysoký obsah a optimální poměr žádoucích nenasycených mastných kyselin
- vyráběn v ČR z tuzemské řepky olejky
- ceněn odborníky na zdravou výživu
- výborná chuť a výhodná cena

## Řepkový olej a jeho získávání



Řepkový olej je často považován za olej, který slouží pouze pro technické účely a je nevhodný pro kuchyňské použití. Opak je však pravdou, dnes se řepka využívá velmi často jako potravinářská surovina, ceněná pro kvalitní olej (obsahuje zhruba 42 % tuku).

**Řepkový olej obsahuje vysoký podíl žádoucí kyseliny linolenové z řady omega 3 a kyseliny linolové řady omega 6.** Navíc mezi běžně používanými oleji **má nejnižší obsah nežádoucích nasycených mastných kyselin<sup>1)</sup>**. Řepkový olej má proto mezi rostlinnými oleji **výjimečné postavení a je doporučovaný odborníky na výživu (např. Fórum zdravé výživy)<sup>3)</sup>**.

Šetrný způsob získávání oleje ze semen řepky olejky zaručuje nezměněný obsah vícenasycených mastných kyselin.

Díky moderním technologiím **řepkový olej chutná skvěle**. Řepkový olej můžete využít na studenou kuchyni i pro tepelné úpravy. Můžeme proto prohlásit „**řepkový olej - olej nad zlato**“.

**Ochutnejte ho – dáte nám za pravdu!**

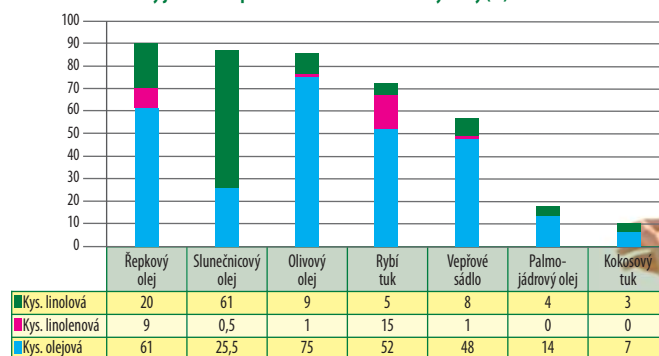
## Složení rostlinných olejů

Každý konkrétní druh rostlinného oleje je ve svém složení specifický, značné rozdíly jsou především v podílech jednotlivých látek. Společný pro většinu z nich je vysoký obsah nenasycených mastných kyselin (řepkový olej obsahuje významné množství esenciálních mastných kyselin omega 3 a omega 6 a mononeenasycených kyselin – asi 61 %) a naopak nízký obsah nasycených mastných kyselin (u řepkového oleje se jedná o cca 8 %).<sup>2)</sup> Řepkový olej navíc vyniká vysokým obsahem rostlinných sterolů, které **snižují hladinu cholesterolu v krvi.**<sup>1)</sup>

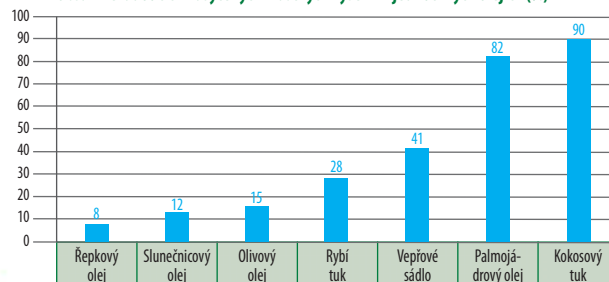
**Složení řepkového oleje nejlépe vyhovuje výživovým požadavkům z hlediska složení tuků a zastoupení jednotlivých skupin mastných kyselin.**<sup>4)</sup>

**Ze srovnání u nás běžně používaných olejů vychází řepkový olej jako jednoznačný vítěz.**

Obsah žádoucích - nenasycených mastných kyselin v jednotlivých olejích, důležitý je i obsah a poměr linolové a linolenové kyseliny (%)<sup>1)</sup>



Obsah nežádoucích nasycených mastných kyselin v jednotlivých olejích (%)<sup>1)</sup>



## Tělo tuky potřebuje

Tuky, zejména **rostlinné oleje, do zdravého jídelníčku rozhodně patří** a jsou pro nás důležité.

Tuk plní řadu důležitých funkcí, **naše tělo se bez něj neobejde**. Zdravé tuky regulují činnost srdce a cév, činnost pohlavních orgánů a příznivě ovlivňují nervový i imunitní systém.<sup>5)</sup>

Chcete-li do svého jídelníčku zahrnout jiné tuky, než ty škodlivé, hledejte potraviny, které obsahují tzv. **prospěšné tuky**. Jedná se tedy o tuky nenasycené, polynenasycené a mononeenasycené. Pokud bude váš jídelníček obsahovat spíše tuky zdravé, můžete výrazně **snížit hladinu škodlivého LDL cholesterolu**. Zároveň přispějete ke **snížení mnoha rizik srdečně-cévních onemocnění**. Mnohé studie ukazují, že omega 3 mastné kyseliny snižují riziko srdeční arytmie a ischemické choroby srdeční.<sup>6)</sup> Na základě nejen těchto studií lze **řepkový olej jednoznačně doporučit**.

**Řepkový olej svým složením nabízí maximální prospěšnost Vašemu zdraví.**

