



# RECEPT 2

## Variace na waldorfský salát

### Jak vznikl recept?

Když jsme se s dětmi z kroužku zdravého životního stylu domlouvali, jaký pokrm si připravíme na další schůzce, shodli jsme se, že bychom chtěli ochutnat nějaký méně běžný salát. Inspiraci jsme nakonec čerpali z klasického receptu, a to na waldorfský salát. Inspirovali jsme se zejména surovinami, které se pro jeho přípravu používají a doplnili ještě o některé další. Vynechali jsme jen hroznové víno, které si ale můžete klidně do receptu přidat. Věříme, že si pochutnáte stejně jako my.

### I salát může dodat hodně energie!

Saláty jsou obecně považovány za „zdravá“ jídla, která můžeme jíst ve větším množství. Ale! Hodně záleží na ingrediencích, které pro jeho přípravu zvolíme. Základem salátů je většinou zelenina, která je pro náš jídelníček velmi důležitá. Jak se přesvědčíte níže, dodá do našeho těla spousty užitečných látek, a přitom má málo energie. Je však nutné si uvědomit, s jakými potravinami zeleninu kombinujeme.

Mnoho lidí přidává do salátu olivový či jiný olej. Oleje jsou jistě nedílnou součástí jídelníčku, ale dodají do našeho těla až 3000 kJ na 100 ml. Do salátu stačí oleje velmi malé množství. Stejně tak se dá salát kaloricky obohatit tím, že přidáme majonézu nebo tučnější dresink. Někdy k salátu sníme také větší množství pečiva.



**Nejvíce užitečných látek v jablku je ukryto ve slupce. Proto ji neloupejte a jezte jablka celá!**

### Výhody některých použitých surovin

Základem našeho receptu je ledový salát, sterilovaný celer, jablko a pomeranč - tedy zelenina a ovoce doplněné o ořechy, kuřecí maso a zálivku ze zakysané smetany.

**Ledový salát** obsahuje vitamín A, vitamíny skupiny B, kyselinu listovou, vitamíny C, E a vitamín K, který je důležitý pro tvorbu kostí a správnou srážlivost krve. Z minerálních látek jmenujme dál sodík, draslík a železo.

Ledový salát dodá do našeho těla velmi málo energie, ale protože obsahuje větší podíl vlákniny, dobře nás zasytí.

**Celer** je taktéž zdrojem vitamínu A, C, vitamínu skupiny B, a dále minerálních látek vápníku, fosforu, křemíku, železa a dalších. Našemu tělu prospívá v mnoha ohledech, například posiluje chuť k jídlu, působí blahodárně na složení krve nebo snižuje horečku.

**Pomeranče** jistě znáte jako cenný zdroj vitamínu C, ale obsahuje i mnoho dalších např. již zmíněné vitamíny A či vitamíny skupiny B. Z minerálních látek najdeme v pomeranči draslík a vápník, v menším množství železo a hořčík. Z dalších, pro naše tělo významných látek, jmenujme například flavonoidy, které prospívají mimo jiné dásním, žilám i krevním vlásečnicím.

**Jablkům** se někdy také říká „kulaté lékárny“. Obsahují vitamíny A, B, C či E, kyseliny listové a minerální látky jako jsou železo, měď, zinek, křemík, vápník, hořčík a draslík. Jsou bohatá na pektin – rozpustnou vlákninu. Vlákna je významná pro správnou funkci našich střev. Jablkům se přičítá i blahodárný vliv na trávení, funkci ledvin, činnost svalů, regulaci množství cholesterolu a další tělesné pochody.

**Ořechy** jsou jedním z možných zdrojů omega 3 nenasycených mastných kyselin, vitamínu E a minerálních látek - hořčíku, draslíku, vápníku. Z hlediska složení se zdají jako nejvýhodnější vlašské ořechy. Ořechy obsahují velmi vysoké procento tuku a tím i energie. Do salátu jich není nutné dávat mnoho.

K salátu jsme dále přichystali pečené kuřecí maso – kuřecí prsa a namísto majonézové zálivky nebo dressingu jsme použili zakysanou smetanu, která má méně energie. Kuřecí maso a zakysaná smetana jsou zdroji bílkovin. Abychom doplnili potřebné množství sacharidů, dodali jsme do receptu k salátu ještě celozrnné pečivo.

## Co budeme na recept potřebovat?

### Množství na 4 - 5 porcí (dle velikosti):

½ ledového salátu  
1 jablko  
1 pomeranč  
150 g sterilovaného celeru (nudličky)  
citronová šťáva z 1/2 citronu  
30g ořechů (vlašské, mandle, kešu – dle chuti a možnosti)  
200 ml zakysané smetany  
trochu soli  
koření dle chuti - bílý pepř a salátové koření, provensálské, lze přidat i česnek  
cca 0,5 kg kuřecích prsou  
celozrnné pečivo (50 g tj. 1 ks na jednu porci)

## Jak budeme postupovat?

Nejprve maličko osolíme, případně dle chuti okořeníme kuřecí maso (my jsme použili provensálské koření) a dáme péct do trouby. (K masu nemusíme přidávat již žádný tuk, případně můžeme podlít troškou vody.) Ledový salát nakrájíme na „proužky“, jablka omyjeme, zbavíme jádřince (neloupeme slupku), nakrájíme buď na menší kousky a dáme rovnou do salátu, nebo (jako vidíte na obrázku) na plátky, kterými lze salát dozdobit.

Nakrájená jablka zakapte citronovou šťávou, aby nezhnědla a vypadala na talíři pěkně.

Pomeranč oloupeme a nakrájíme na kousky.

Sterilovaný celer necháme okapat v cedníku, nudličky můžeme pokrájet.

Vše smícháme v míse, přidáme ořechy, maličko osolíme (případně můžeme dle chuti okořenit nebo přidat trochu česneku) a nakonec zalijeme zakysanou smetanou. Směs lze nechat nějakou dobu „proležet“ v lednici.

Když je maso hotové, servírujeme je nakrájené na plátky k salátové směsi. Zdobit můžeme bazalkou nebo jinými čerstvými bylinkami, citronem, plátky jablek apod.

## Pro zvědavé!

### Porovnejte energetickou hodnotu salátu s různými ingrediencemi

V textu výše jste si mohli přečíst, že i ze salátu lze udělat velmi kalorický pokrm, a to díky přidání tučné zálivky nebo doplnění o více kusů pečiva. Pojdme se tedy podívat, jak by se u našeho receptu zvýšila energetická hodnota a jeho složení přidáním majonézy a pečiva.

## Porovnejte!

### Na 250 g salátu s 50 g zakysané smetany, 50 g kuřecího masa a 50 g pečiva (1 ks):

Energie: 1670 kJ (400 kcal)  
Bílkoviny: 20 g  
Tuky: 14 g  
Sacharidy: 47 g

### Na 250 g salátu s 50 g zakysané smetany, 50 g kuřecího masa a 100 g pečiva (2 ks):

Energie: 2240 kJ (530 kcal)  
Bílkoviny: 24 g  
Tuky: 15 g  
Sacharidy: 74 g

### Na 250 g salátu s 50 g majonézy, 50 g kuřecího masa a 50 g pečiva (1 ks):

Energie: 2650 kJ (630 kcal)  
Bílkoviny: 19 g  
Tuky: 39 g  
Sacharidy: 48 g

### Na 250 g salátu s 50 g majonézy, 50 g kuřecího masa a 100 g pečiva (2 ks):

Energie: 3300 kJ (785 kcal)  
Bílkoviny: 23 g  
Tuky: 45 g  
Sacharidy: 74 g

### Vysvětlivka:

kJ – kilojouly /kilodžaul/ a kcal – kilokalorie jsou jednotky pro vyjádření energetické hodnoty potravy, přitom 1 kcal jsou přibližně 4 kJ (přesněji 4,2 kJ).

#### Záštita projektu:



#### Garanti:



#### Partneři:

