

Biospotřebitelský KOKTEIL

CHVÁLA TOFU

TOFU je přírodní produkt, který se připravuje ze sójových bobů. Z bobů se nejprve připraví sójové „mléko“, které se pak vysráží přírodními srážedly. Bílkovinná hmota – TOFU – sójový tvaroh se oddělí od syrovátky a je hotovo.

TOFU má vysokou výživovou hodnotu především pro vysoký obsah kvalitních bílkovin a přítomnost nenasycených mastných kyselin, které působí příznivě na srdečně cévní systém. TOFU neobsahuje žádné nasycené tuky ani cholesterol. Sójová bílkovina TOFU má vysokou využitelnost a výhodnou skladbu aminokyselin. Pokud doplníme pokrm z TOFU obilninami, pak můžeme v jednom jídle získat škálu esenciálních (nepostradatelných) aminokyselin, a to bez obsahu cholesterolu. TOFU je lehce stravitelné a může tedy být součástí dětské a dietní výživy. TOFU je důležitou potravinou pro každého, kdo se chce stravovat zdravě a nechce nebo nemůže jíst pokrmy s vyšším obsahem cholesterolu.

TOFU je běžnou součástí jídelníčku v Číně, Japonsku a dalších zemích jihovýchodní Asie spolu s tempehem. Říká se mu zde „maso bez kostí“. Je známo, že právě v těchto zemích je velmi nízký výskyt civilizačních chorob.

Chuť, vzhled a složení TOFU

Než si půjдете koupit balíček TOFU a ochutnáte, ráda bych Vás na úvod seznámila s některými zvláštnostmi, které by Vás mohly trochu překvapit.



Ke zdravé svačině do školy pro děti obložíme celozrnnou housku lehce osolenými plátky TOFU a listy hlávkového salátu či plátky jiné zeleniny. Takovou zdravou svačinu si můžeme vzít i my, dospělí, do práce. Do salátů a polévek dáváme TOFU neochucené. TOFU přijme chuť polévky či zeleniny.

TOFU je v obchodech k dostání vakuově balené, balíčky váží asi 200 g. K dostání je TOFU přírodní, bylinkové, s česnekem, se zeleninou, uzené a také řada výrobků z TOFU, které mají připodobňovat maso či masné výrobky. Pro malé děti koupíme TOFU přírodní a doma je ochutíme či jinak upravíme.

Vzhledem a konzistencí TOFU připomíná pařený sýr nebo tvaroh. Chuť TOFU je jemná, dá se říci, že je až málo výrazná. Když však chuť TOFU pro sebe objevíme, vždy nám dovede „něco“ říci i bez dalších přísad. Začátečníkům doporučuji nejprve si TOFU vhodně ochutit nebo koupit již ochucený výrobek (pro větší děti a dospělé).

Průměrný obsah základních živin ve 100 g TOFU

Bílkoviny	14 až 16 g
Rostlinné tuky	asi 3 g
Sacharidy	asi 5 g
Energie (podle různých výrobců)	470 až 748 kJ/100 g

TOFU má také významnější obsah **vitaminu E a vitaminů skupiny B**. Z minerálních látek je v sóji obsažen **fosfor**, významný je také obsah **vápníku**, a to nejen díky výchozí surovině, kterou je sója (254 mg/100 g), ale také díky technologii výroby. Obsah vápníku v TOFU však nelze jednoznačně specifikovat, protože se podle technologie výroby dosti výrazně liší.

Velkou výhodou TOFU je pro mladou moderní hospodyňku jeho velmi snadná kuchyňská příprava. Můžeme je mít v chladničce vždy čerstvé a bez konzervačních přísad při ruce. Pokud však vakuovaný balíček TOFU otevřeme, hned také spotřebujeme. Dva balíčky o hmotnosti po 200 g jsou právě vhodnou porcí k obědu či k večeři pro mladou rodinku se dvěma menšími dětmi.

Možná bude zajímavé, že i cena TOFU je příznivá (400 g od 36 Kč), tedy hodnotná potravinou za nízkou cenu. ➡



Jarní nealkoholický koktejl

250 g červené řepy

250 g mladé mrkve

šťáva z poloviny biocitronu

špetka soli

mletý černý pepř či galgant

1,5 PL oleje

snítka kopru

Listky červené řepy odřežeme, umyjeme bulvu a jemně ji oloupeme a nakrájíme na kostičky (využijeme i řepu sterilovanou). Mrkev očistíme omyjeme a vše dáme do odšťavňovače. Vylisujeme citrón a přidáme šťávu ke drinku. Dochutíme solí, pepřem či galgantem a olejem. Omytý kopr jemně nasekáme a ozdobíme jím povrch drinku.

Dostaneme příděl vitaminů C, A a B, nenasycené tuky a dále vše, co obsahuje červená řepa. Můžeme vše jen rozmixovat a budeme mít i dostatek vlákniny.

(wg)

ČERVENÁ ŘEPA

Obsahuje vitamíny skupiny B, vzácné minerální a lipotropní látky. Obsahuje jód, kobalt a doporučuje se při odtučňovacích kúrách, onemocněních jater a ledvin. Obsahuje látky s protirakovinovými účinky. Je výživná, posiluje organizmus, pomáhá při léčbě chřipky a nachlazení. Zmírňuje infekci dýchacích cest, reguluje krevní oběh, předchází zácpě, léčí ekzemy a posiluje vlasy. Vařená obsahuje rozpustné vlákniny, které snižují hladinu cholesterolu. Je součástí diet při onemocněních jater a ateroskleróze. Přidáváme ji do salátů, jíme nastrouhanou a šťávu masírujeme do vlasů. Šťáva smíchaná s medem se užívá při vysokém krevním tlaku. Doporučuje se roční spotřeba 3 kg. Pozor! Více než 100 ml šťávy může vyvolat mírnou nevolnost a závrať. Proto je ji třeba zpočátku míchat s mrkovou šťávou.

**Dr. Vojtěch Vojtíšek,
Masarykova univerzita, Brno**