Ořech vlašský

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/orech-vlassky.html

Ořech vlašský je plod stromu známého pod názvem Ořešák královský (Juglans regia L.). Pro nás bude zajímavé využití ořechu vlašského v kuchyni a jeho vliv na lidský organizmus.

Strom "ořešák" pochází z horských lesů Střední Asie a z jižního cípu Balkánského poloostrova. Od nepaměti se pěstuje v zemích s mírně teplým podnebím pro své chutné plody a pro cenné dřevo.

Plod ořešáku – vlašský ořech – se využívá jako samostatná pochutina. Uplatňuje se v cukrářství a v pekařství.

Vlašské ořechy se melou či sekají jako součást náplní do sladkého pečiva, štrúdlů, do biskupského chlebíčku, jsou součástí náplní do koláčů. Ořechy můžete dozdobit servírované medové lívanečky s mascarpone.

Z jader vlašského ořechu se lisuje olej.

Olej je stejně prospěšný organizmu, jako samotná jádra ořechu. Využití v kuchyni je opět všestranné. Na smažení i za studena.

Olej z plodů ořešáku je rovněž využíván jako podpůrný prostředek v období rekonvalescence. Konzumace oleje se doporučuje osobám trpícím hypertenzí, arteriosklerózou, ischemickým onemocněním srdce nebo nemocným cukrovkou.

O skvělé chuti ořechových jader se můžete přesvědčit, pokud ochutnáte moje nedostižné koláčky s ořechovou náplní.

Ořechy jsou nezbytnou surovinou vánočního cukroví. Používám ořechy jako součást těsta na měkké čokoládové pracny nebo do náplně trojhránků. Bez vlašských ořechů neupečete ani vánoční oříškové věnečky.

Ořechy mají výraznou chuť, mnohdy chutnají až sladce. Omáčka z vlašských ořechů, známá z italské kuchyně jako „Salsa di Noci“, je nejoblíbenější v kombinaci s těstovinami.

Jádro vlašského ořechu obsahuje přibližně

- 25 % bílkovin
- 55 % tuku (z velké části omega-3 nenasycené mastné kyseliny)
- 10 % sacharidů
- 7 % vlákniny

Ve zbytku pak jádro vlašského ořechu obsahuje kyselinu pantotenovou, vitamin C, pyridoxin, beta-karoten, vitamin E, vápník, železo, draslík, fosfor, sodík, zinek či selen.

Jádro vlašského ořechu připomíná tvar mozku.

Proto mnoho kultur považovalo vlašský ořech za potravu pro mozek. Dodnes studenti v Asii před zkouškou konzumují vlašské ořechy proto, aby dosáhli lepších výsledků.

Vlašské ořechy mají vysokou nutriční hodnotu. Mají vysoký obsah tuku, který z velké části tvoří, tolik

zdraví prospěšné, omega-3 nenasycené mastné kyseliny.

Tento typ tuku působí příznivě při zabraňování vzniku sraženin v cévách a brzdí zánětlivé procesy v těle.

Vlašské ořechy snižují hladinu "špatného" cholesterolu. Doporučují se proto zvláště pacientům po infarktu myokardu.

Pyridoxin (vitamin B_6), obsažený ve vlašských ořechách, se v organizmu stará o správnou funkci mozku a tvorbu červených krvinek.

Pyridoxin, ve spojení s lecitinem a fosforem, je nezbytný pro nervovou soustavu. Zlepšuje duševní výkonnost a rovnováhu.

Vlašské ořechy bychom měli konzumovat každý den.

Stačí 5 jader denně a zajistíte tělu pravidelný přísun látek, které jsou pro činnost organizmu velice důležité a prospěšné.