



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 12. 12. 2022 | redakce Vím, co jím

Nebojte se majonézy!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nebojte-se-majonezy!__s20144x20453.html

Štědrý den je tu cobydup a s ním i tradiční sváteční menu – smažený kapr s bramborovým salátem. Přestože každá rodina má svůj vlastní recept, základní ingredience bývají stejné. V klasickém salátu najdeme brambory, kořenovou zeleninu, kyselé okurky, vejíčka a majonézu. A právě majonéza je tou ingrediencí, kvůli které bývá bramborový salát často označován jako symbol nezdravého stravování.



Majonéza je emulgovaná studená omáčka, která má svůj původ ve francouzské kuchyni. V polovině 18. století porazil francouzský maršál vévoda Richelieu britská vojska v bitvě o přístav Port Mahon a na oslavu vítězství nechal připravit hostinu, na níž se měla podávat i omáčka ze smetany a vajec.

Smetana ale údajně v kuchyni nebyla, a tak ji šéfkuchař z nouze nahradil olejem. Nová omáčka přítomným zachutnala natolik, že se postupně rozšířila nejen po Francii, ale záhy i dále do celého světa. Podle místa svého vzniku byla pojmenována jako mahonnaise (mahonská omáčka), resp. **mayonnaise (majonéza)**.

Kvalitní olej a žloutky

Základem kvalitní majonézy je **rostlinný olej (65-80 %)**, **vaječné žloutky a okyselující složka**, nejčastěji ocet nebo citronová šťáva. Dále v ní můžeme nalézt vodu, popřípadě sůl a dochucující látky, jako je hořčice, nebo koření. To vše dohromady ovlivňuje výslednou chuť, kterou se od sebe jednotlivé majonézy liší. Proto při nákupu sledujte etikety.

Prodávané majonézy musí obsahovat **minimálně 2 % žloutků**, nicméně u většiny v obchodech dostupných majonéz se setkáte s obsahem vyšším. V receptu na majonézu je žloutek nejdůležitější součástí pro stabilitu emulze. **Vaječný žloutek má skvělé vlastnosti pro vytvoření**



emulze majonézy a pro zabránění flokulace, aby se vytvořila vhodná konzistence.

Z uvedeného složení vyplývá, že hlavní suroviny – olej a žloutky – činí majonézu velmi tučnou a na první pohled tedy nezapadající do oblasti zdravého výživy. Nicméně podívejme se na složení trochu blíže.

Nenasycené mastné kyseliny i vitamíny

Jak už bylo řečeno, důležitý ve složení je rostlinný olej, z něhož je majonéza vyrobena. Ač se samozřejmě jedná o tuk, jehož denní příjem bychom si měli hlídat, jde v případě majonézy o tuk rostlinný, obsahující nenasycené mastné kyseliny. A za ty nám naše tělo poděkuje. **K výrobě majonézy se nejčastěji používá řepkový olej** (příkladem jsou [majonézy Spak](#)), který je díky **vyváženému podílu omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin** tou nejlepší volbou. Plusové body pro majonézu, co říkáte?



A další můžeme přihodit za přítomnost **draslíku, vápníku, železa a také vitamínů**. Vaječný žloutek obsahuje jak **vitamíny rozpustné v tucích, zejména A a E, tak vitamíny rozpustné ve vodě**, kromě vitaminu C. Za zmínku stojí **kyselina pantotenová, riboflavin a thiamin**. Žloutek je rovněž významným **zdrojem cholinu**, živiny důležité pro funkci našeho nervového systému.

Chvályhodným trendem ve výrobě majonéz je upřednostňování **vajec z volného chovu**. Při něm je kladen důraz na vysokou úroveň welfare slepic, které mají zabezpečen dostatek volného pohybu v čistém prostředí i na

vzduchu a nestresují se v klecích. Což se pochopitelně odráží i na kvalitě vajíček.

Pozor na množství!

Proč má tedy majonéza punc „špatné“ potraviny? **Problémem obvykle nebývá samotné složení majonézy, ale její zkonsumované množství.**

- Přibližně **1 polévková lžíce (15 g) je doporučovanou hodnotou**, která může být pro naše zdraví naprosto v pořádku. Energetická hodnota je zde přibližně 50-100 kalorií a obsah tuku nějakých 10 gramů. Pokud tedy pokrm, k němuž se rozhodnete majonézu přidat, není již sám o sobě na tuky bohatý, může být právě majonéza skvělou volbou zvyšující výživovou hodnotu pokrmu.
- Když si ovšem tuto lžici, nebo i více, naložíte ke smaženým hranolkům nebo stejně upravenému syru, už to v pořádku pochopitelně není.

Odlehčete salát jogurtem



Až budete letos připravovat bramborový salát ke sváteční večeři, zaměřte se právě na množství majonézy, kterou do něho přidáte. Lžíce na osobu je tak akorát. Že si s tímto množstvím nevystačíte, protože výsledný salát nebude dost „šťavnatý“? Pak ho jednoduše

„nastavte“ nízkotučným [bílým jogurtem](#). **Pokrm tak obohatíte o další cenné bílkoviny, prospěšné živé kultury i vápník, a navíc snížíte obsah tuku.**

Majonézu lze vyrobit i bez vajec

Patříte-li mezi vyznavače veganského stravování, ať už z etických nebo jiných důvodů, nemusíte se ani vy cítit ochuzeni. Výrobci už dnes myslí i na vás. V obchodech jsou běžně k dostání **veganské varianty majolky, vyrobené z kvalitních, čistě rostlinných surovin**. Chuťový rozdíl přitom většinou vůbec nepoznáte.



Doporučení na závěr

Abyste si lahodou chuť majonézy užili bez výčitek, vyvarujte se její nadměrné konzumace. Nadbytek tuku ve stravě může snadno vést k ukládání tuku v těle a následnému vzniku nadváhy až obezity a rozvoji dalších přidružených onemocnění. A to nikdo nechceme. **Známé rčení „dobrého pomálu“ proto platí v případě majonézy dvojnásob**. Tak na to při přípravě letošního bramborového salátu myslete.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.cz

Zdroj informací: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6694423/>

<https://www.verywellfit.com/mayonnaise-good-or-bad-2242232>

<https://healthyeating.sfgate.com/much-vitamins-protein-one-egg-white-have-6702.html>

<https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/majoneza-prumer>

[bramborový salát](#) [majonéza](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#) [řepkový olej](#) [rostlinné tuky](#) [vaječný žloutek](#) [Vánoce](#) [vánoční recept](#) [vejce](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz