

Lísková jádra a vlašské ořechy

Napsal uživatel Michal Palán

Pondělí, 13 Srpen 2018 08:54 - Aktualizováno Pondělí, 13 Srpen 2018 08:57

Ořechy jsou zásobárnou energie stejně jako ostatní semena. Už naši předci věděli, že ořechy jim dodají energii a důležité živiny. Především v zimních měsících sloužili jako zdroj tuků, bílkovin a cukrů.

I když v moderní době máme celoročně všeho dostatek, ořechy zůstávají stále nejdůležitější složkou různých energetických tyčinek, směsí se sušeným ovocem a müsli. V našich končinách jsou nejznámějšími druhy ořechů [lísková jádra](#) a [vlašské ořechy](#).



Lísková jádra jsou v mleté formě velmi oblíbené u cukrářů jako součást různých těst především na vánoční cukroví, do ořechových krémů a náplní. **Lísková jádra** se doporučují konzumovat při zvýšené fyzické i psychické námaze, proto jsou vyhledávanou potravou hlavně u sportovců a studentů. Nejen díky prospěšnosti našemu zdraví jsou lískové ořechy oblíbené, můžeme jimi nahradit i klasické cukrovinky, například pokud si je dopřejeme máčené v čokoládě nebo v jogurtu.

Dalším druhem oblíbených ořechů jsou vlašáky. [Jádra vlašských ořechů](#) jsou nezbytná při

Lísková jádra a vlašské ořechy

Napsal uživatel Michal Palán

Pondělí, 13 Srpen 2018 08:54 - Aktualizováno Pondělí, 13 Srpen 2018 08:57

pečení cukroví a jako doplněk slaných a sladkých jídel. Jejich konzumace se doporučuje při psychických problémech, při stresu, úzkostných stavech a podrážděnosti. Mají blahodárné účinky na lidský mozek a srdce. Mají nízký obsah cukru a vysokou energetickou hodnotu.

Vlašské ořechy loupané

by neměli chybět v žádné domácnosti.

Ať už zvolíte [lísková jádra](#) , [jádra vlašských ořechů](#) nebo exotičtější druhy oříšků jistě naleznete v kuchyni mnoho způsobů uplatnění a jejich konzumací dodáte tělu všechny potřebné živiny.