

Děda nevěřícně koukal, jak nešikovně louskám ořechy. Odehnal mě a za 10 minut měl plný kýbl

 aazdravi.cz/deda-nevericne-koukal-jak-nesikovne-louskam-orechy-odehnal-me-a-za-10-minut-mel-plny-kybl

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

25. 9. 2023

Ořechy jsou neoddělitelnou součástí českých vánočních a velikonočních tradic. Skrývají v sobě lahodné jádro bohaté na vitamíny a další prospěšné látky. Jak ale zvládnout náročný proces louskání a co s ořechy dělat, když si je chcete uschovat na později?

Vlašské ořechy

Ačkoliv vlašské ořechy představují pro mnohé skutečnou pochoutku, jejich louskání může být náročné. Klasický louskáček je sice užitečným pomocníkem, ale někdy i kladivo přijde vhod. Pokud si ale přejete zachovat ořechy vcelku, čelíte pravé výzvě.

Tip pro snadnější louskání

Chcete-li si ulehčit, můžete zkusit ořechy krátce povařit. Voda je uvolní a skořápka může být po vaření mnohem měkčí. Pokud ale toužíte po perfektně vyloupaných jádrech, klepněte místo tradičního stlačení na obě strany skořápky, dokud nepraskne.

Jak si ořechy uskladnit

Pokud ořechy sklízíte a plánujete je konzumovat později, je klíčové je správně skladovat. Ořechy uložte do tmavého, suchého prostoru, ideálně do bedny, a kontrolujte je na přítomnost plísní. Ačkoli je skladování užitečné, je dobré je spotřebovat do několika měsíců, protože postupem času ztrácí svou ideální chuť.



Foto: Shutterstock

Ořechy a jejich prospěšnost

Mimo své chuti přinášejí ořechy i řadu zdravotních výhod. Vlašské ořechy jsou zvláště známé svým obsahem omega-3 mastných kyselin, které jsou prospěšné pro zdraví srdce. Kromě toho obsahují i antioxidanty, bílkoviny, vlákninu a důležité vitamíny a minerály. Proto by neměly chybět ve vaší stravě nejen o svátcích, ale pravidelně po celý rok.

Ořechy u nás mají tradici

Ořechy, a zejména vlašské, mají v české kultuře hluboké kořeny. Historicky byly považovány nejen za významný zdroj výživy, ale i za symbol plodnosti a hojnosti. V mnoha domácnostech bývaly součástí vánočních a velikonočních rituálů. Dávné tradice spojené s ořechy často reflektovaly jejich význam v každodenním životě a stále jsou pro nás připomínkou bohatství, které nám příroda nabízí.