

Ořech vlašský

<https://www.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 chlebičku, 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 [trojhranků](#). 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 B₆), obsažený ve vlašských ořechách, se v organismu 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 organismu velice důležité a prospěšné.