



5 najlepszych roślinnych zamienników masła

2022-06-20

Masło to popularny składnik polskiej kuchni. Używany jest często do smażenia, jako baza do pieczywa oraz jako dodatek nadający kremowości konkretnym produktom np. ziemniakom. Niestety jest to produkt obfitujący w nasycone kwasy tłuszczowe i należy limitować jego ilość w naszej diecie. Na jego miejsce warto wprowadzić tłuszcze pochodzenia roślinnego.

Do krótkiego podsmażania składników na obiad czy ciepłą kolację dobrze sprawdzą się oliwa z oliwek czy rafinowany olej rzepakowy o korzystnych profilach lipidowych. Oliwa obfituje także w polifenole, a olej rzepakowy to dobre źródło witaminy E oraz steroli roślinnych. Najlepiej unikać smażenia na maśle ze względu na oksysterole, czyli utlenione formy cholesterolu, które negatywnie wpływają na układ krążenia.

Do smarowania pieczywa idealnym zamiennikiem będzie awokado, pasty warzywne czy też chudy serek śmietankowy. Oprócz redukcji nasyconych kwasów tłuszczowych dostarczą też korzyści płynących z dużej zawartości białka (najwięcej w przypadku sera śmietankowego) czy też witamin i składników mineralnych, a także cennych fitosteroli pochodzących z warzyw.

Masło można także zastąpić pesto, które świetnie sprawdzi się jako alternatywa maślanego sosu do makaronu. Należy jednak szukać takiego, które na pierwszym miejscu będzie miało w składzie bazylię, a nie tylko jej niewielki dodatek.