

**19. 7. 2021**

# TZ - Granola pod drobnohledem: zasytí a dodá energii

***Všude se to opakuje – základem zdraví bývá vyvážená a na živiny bohatá strava.***

***Co ale pořád jíst? A jaké jídlo hned z kraje dne zasytí a dodá energii? Granola je jednou z možností.***

**Co to je granola**

[Granola](https://www.goodie.cz/vyhledavani/?string=granola) je pro mnoho lidí klasickou částí snídaně. Může být také zdravou svačinkou, protože se dobře přenáší a je trvanlivá. Obvykle se skládá z **ovesných vloček, drcených ořechů a medu**, její součástí však může být takřka cokoliv rostlinného. Někdy se do ní přidává sušené ovoce, jako jsou rozinky a datle,

a také cukrovinky, nejčastěji čokoláda.

Pro granolu je **typická její křupavost**, která**vzniká spékáním**jednotlivých ingrediencí.

**Proslulá cereální pochoutka a její původ**

Jednotlivé zdroje se v detailech rozcházejí. Granolu v podobě ovesných vloček s grahamovou moukou vymyslel **Američan**, lékař **James Caleb Jackson**. Stalo se tak v roce 1863. Podával ji tehdy hostům jednoho sanatoria a podle její struktury ji nazval **granula**. Pár let na to přišel s podobným konceptem**John Harvey Kellogg**, později slavný výrobce obilovin. Aby se vyhnul soudním sporům s Jacksonem, změnil jedno z písmen a vznikla**granola**, jak ji známe dnes.

**.**

**Reklama z roku 1893 na Kelloggovu granolu**

zdroj: Wikipedia

**Granola vs. müsli**

Granola se brzy stala jednou z nejoblíbenějších amerických snídaní. Její popularita přetrvává. Je však důležité podotknout, že **granola tu bylo mnohem dříve**– už kolem roku 1863. **Müsli** vymyslel**až kolem roku 1900 švýcarský lékař Maximilian Bircher-Benner**. V jeho nemocnici tvořila stěžejní část léčby strava bohatá na čerstvé ovoce a zeleninu. Tato směs z obilovin a ovoce tamější pacienty natolik oslovila, že se její věhlas rychle rozšířil. Na rozdíl od granoly, **přísady v müsli nejsou slazené a pečené**, ale zůstávají syrové a sypké. Typicky se jedná o mix ovsa, ořechů, semen a sušeného ovoce. Doporučuje se je**přes noc namočit** v mléce, vodě (nebo i džusu) a podávat studené (velmi populární se proto staly tzv. overnight oats). Obě cereální směsi, jak granola, tak müsli, skvěle **chutnají s jogurtem, mlékem nebo také jen tak**.  Fungují také jako dobrá **posypka** různých dezertů. Jelikož oba druhy cereálních produktů obsahuje převážně stejné přísady, jejich **nutriční hodnoty jsou relativně podobné**. Granola zpravidla obsahuje více sacharidů, cukrů a ve výsledku i kalorií. Záleží na preferencích každého strávníka, ale **obvyklá porce granoly je menší než porce müsli**. Granola pokrm spíš doprovází, kdežto müsli tvoří jeho jádro.

**Je granola zdravá?**

Granola je **energeticky vydatná**. Je **bohatá na bílkoviny, vlákninu a mikroživiny**. Může obsahovat železo, hořčík, zinek, měď, selen, vitaminy sk. B a vitamin E. Její **nutriční profil ale nejde generalizovat**, jelikož se liší v závislosti na konkrétních použitých přísadách. Obecně lze říci, že granola s větším **množstvím sušeného ovoce** nebo přidaným sladidlem má přirozeně **vyšší obsah cukrů**. Druhy produktů na bázi **ořechů a semen**mají **podstatnější obsah bílkovin**. Ty granoly, které obsahují **více celých zrn**, pak pochopitelně obsahují **vyšší množství vlákniny**. Ačkoliv o granole existuje jen málo vědeckých výzkumů, jejich běžné přísady (třeba [oves](https://www.goodie.cz/vlocky/ovesne-vlocky-bezlepkove-bio-250-g/), lněná semínka, [chia](https://www.goodie.cz/orechy-a-semena/chia-500-g/), [mandle](https://www.goodie.cz/orechy-a-semena/mandle-loupane-100-g/)) jsou pro zdraví přínosné.

Při nákupu ale rozhodně **doporučujeme pečlivě zkoumat složení**. Častokrát totiž překvapí obsažené **rostlinné oleje, palmový tuk a másla**. Mají svou funkci – pomáhají přísady vázat, dodávají chuť a asistují při opékání, pokrmu však **dodávají přebytečné kalorie**. Jíst větší množství může vést k nežádoucímu příbytku hmotnosti. A pak je jen krok k obezitě a metabolickým onemocněním.

**Granola od GOODIE**

Granoly od GOODIE jsou **poctivé, plné oříšků, sušeného ovoce a kvalitních ingrediencí**. Doslazují se výběrovými přírodními sladidly a křupavost získávají díky olejům vysoké jakosti. Každá snídaně s nimi je chuťovým zážitkem.



[**Granola - bílá čokoláda 300 g**](https://www.goodie.cz/granoly/granola-bila-cokolada-300-g/)

Její delikátní a vyvážená chuť je vyladěná do dokonalosti.

198 Kč



[**Granola - slaný karamel 300 g**](https://www.goodie.cz/granoly/granola-slany-karamel-300-g/)

Pro milovníky kontrastní chuti.

195 Kč



[**Granola - čokoládově čokoládová 300 g**](https://www.goodie.cz/granoly/granola-cokoladove-cokoladova-300-g/)

Zakřupněte se do té nejčokoládovější granoly na světě!

195 Kč

[](https://www.goodie.cz/granoly/granola-cokoladovy-by-lily-marvanova-300-g/)

[**Granola - čokoládová by Lily Marvanová 300 g**](https://www.goodie.cz/granoly/granola-cokoladovy-by-lily-marvanova-300-g/)

Od ambasadorky GOODIE, autorky mnoha receptů a kuchařky.

195 Kč

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Granoly můžete vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz/).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)