magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 6. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Co jste možná o zmrzlině nevěděli

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-jste-mozna-o-zmrzline-nevedeli__s10010x10500.html

Češi sní v průměru 3,2 litru zmrzliny za rok. Jíme jí často, v létě si jí dopřáváme klidně každý den. Ale odkud se vzala a jak se zorientovat v její nabídce?

Jaký je původ zmrzliny

Vznik zmrzliny sahá do hluboké historie a o tom, jak vznikla první zmrzlina

existuje několik teorií. Podle jedné to byli **Mongolové**, kdo připravovali různé ochucené nápoje z kozího, velbloudího a jačího mléka. Ty však vzhledem k chladnému horskému podnebí často zmrzly. A právě recepty na **tyto zmrzliny přivezl ve 13. století do Evropy cestovatel Marco Polo.** Podle jiné teorie znali zmrzlinu **v Číně již 3000 l.př.n.l.**, odtud se rozšířila k Arabům a Peršanům a dále do Itálie a později do celé Evropy. **Ve střední Evropě si zmrzlina získala oblibu až v první polovině 18. století.**

Zmrzlina se v té době vyráběla ze šlehaných žloutků, cukru a smetany a do této hmoty se přidávalo ovoce, vanilka, kakao. Dnešní zmrzliny jsou již zřídka vyráběny z mléka a smetany. Zmrzliny nyní najdeme na pultech obchodů pod různým značením, v nejrozmanitější podobě a s mnoha příchutěmi. Je velice těžké, aby se zákazník orientoval v široké nabídce.

Co říkají paragrafy?

Mražený krém a zmrzlina jsou z pohledu předpisů jedno a totéž. Výrobce si může vybrat, který z obou názvů zvolí. Česká vyhláška (č. 77/2003 Sb.) definuje mražený krém jako **výrobek získaný zmrazením směsi připravené většinou z vody, mléka, smetany, tuku, cukru a dalších složek, který má pevnou nebo pastovitou konzistenci**.

Konzistence musí být jemná, hladká, krémovitá, bez hrudek, větších krystalů a velkých vzduchových bublin. Může obsahovat viditelné částice ochucujících složek v nerozmělněné formě. Při prodeji musí být mražený krém uchováván v teplotě minus 18 °C a nižší v mrazicím zařízení, schopném udržet tuto teplotu. Přepravován musí být dopravním prostředkem, který je schopen dodržet teplotu minus 18 °C a je vybaven přístrojem pro záznam teploty.

- **Vyhláška se vztahuje pouze na výrobky vyrobené v České republice. Mražené krémy vyrobené v jiné členské zemi EU platí národní předpis té země, kde byl výrobek vyroben nebo poprvé uveden do oběhu.**

Jak se mražené krémy dělí?

Podle platné české vyhlášky existuje šest skupin mražených krémů (Viz Mražený krém) – mléčný, smetanový, s rostlinnými tuky, vodový, ovocný a sorbet. Mléčný (může být označen také jako tvarohový nebo jogurtový) a smetanový obsahuje mléčný tuk (mezi sebou se liší jen jeho množstvím). V mražených krémech s rostlinnými tuky, jak už název napovídá, je mléčný tuk nahrazen rostlinnými tuky. Vedle těchto tří druhů zmrzlin tukových existují ještě další **tři skupiny, jejichž základem je voda – nazývají se ovocné, vodové a sorbety. A právě ty mají příznivější**

výživové skóre.

Kokosový olej je problém

Ve zmrzlinách nebývá palmový tuk, ale **kokosový olej, který obsahuje nejvíce nasycených mastných kyselin** ze všech tuků, jak rostlinných, tak živočišných. Má jich dokonce víc než sádlo. Výrobci používají kokosový tuk nejen kvůli nízké ceně, ale i z technologických důvodů – je tuhý a lépe se zpracovává, dává mraženému krému hladkou jemnou texturu. Z řepkového oleje, který má podstatně lepší složení mastných kyselin, zmrzlinu prostě vyrobit nelze. **„Musel by se ztužit, jako se to dělalo dříve. A při ztužování zase vznikají trans mastné kyseliny, které jsou ještě horší než nasycené mastné kyseliny,“** vysvětluje prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz