magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 8. 2017 | tla

Domácí limonáda má dvě "tváře". Záleží na přípravě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Domaci-limonada-ma-dve-tvare.-Zalezi-na-priprave__s10010x10538.html

Slůvko „domácí“ je kouzelné. Jak ho slyšíme, budí v nás důvěru. Domácí je přeci poctivé, zdravé, kvalitní, chutné, prostě jako od maminky. Takové by měly být i domácí limonády, které zejména v létě prodělávají boom. Jenže není limonáda jako limonáda, a to ani ta domácí. Ať už si ji připravujeme skutečně doma, nebo si ji dáme v restauraci.

Výhodou domácí limonády, pokud si ji děláme sami, je, že na rozdíl od průmyslově vyráběných, můžeme ovlivnit, z čeho bude, a tedy i to, kolik energie v sobě skrývá, jakou bude mít chuť i to, jak bude lahodit oku.

Zpestření pitného režimu

Domácí limonáda je příjemným zpestřením pitného režimu. Rozhodně bychom ale neměli výhradně pít jen ji. **„Ve hře je cukr. Záleží na tom, jak moc nápoj dosladíme. Musíme mít na paměti, že i při přípravě oblíbených sirupů, například z bezinek, vyžaduje receptura na pár květů kilo cukru,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Zbytečně nepřeslazovat

Jak tedy udělat domácí limonádu co nejlépe a nejzdravěji? Zbytečně bychom ji neměli přeslazovat. Vhodnější než sirupy je čerstvé ovoce. Chceme-li malinovku, než do ní dávat sirup, je lepší rozmačkat maliny a naředit vodou. To samé můžeme udělat s ostružinami, jahodami a podobně. **„Máme-li kvalitní smoothie maker, že zpracuje i pecičky, můžeme udělat pyré a naředit ho. Bez trochy cukru se samozřejmě neobejdeme, ale vždy by měla převládat nakyslá chuť ovoce,“** radí dietoložka.

Přidejte mátu, či meduňku

Na výrobu domácích limonád se nejlépe hodí drobné ovoce a citrusy. Velmi

osvěžující je klasická citronáda, v níž můžeme chuť podtrhnout mátou, meduňkou či levandulí. **„Dobrá je i jen ochucená voda. V prodeji jsou speciální láhve se sítkem uvnitř. Do něj nakrájíme ovoce, třeba meloun, grep, pomeranč, které vodu jen příjemně ochutí, a nemusíme cukr použít vůbec. Je to nejzdravější a nejjednodušší,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

V restauraci se ptejte

Domácí limonády nabízí i většina restaurací a kaváren. Jak si tam vybrat tu nejvhodnější? Odhadovat můžeme stěží. Pokud jsme v podniku poprvé, je to tak trochu hra na štěstí. Alespoň se můžeme dopředu zeptat, jak je připravují, zda jen z ovoce, či ze sirupů, nebo je to voda se šťávou a trochou ovoce více pro parádu než pro zdraví. Nejlepší varianta je, když se jedná o naředěný fresh džus. **„Přesto si musíme uvědomit, že i v ní je cukr z ovoce a neměli bychom jí vypít velké množství. Problém je to hlavně pro lidi, kteří bojují s nadváhou,“** dodává dietoložka.

Zapojte fantazii

I když domácí limonády v sobě jisté úskalí kvůli cukru mají, jsou-li z mixovaného nebo drceného čerstvého ovoce, obsahují i vitamíny, minerální

látky a případně i vlákninu. Limonády jsou oblíbené nejen pro zpestření chutě, ale také proto, že lahodí oku. **„Efektní na pohled i na chuť je, když například zamrazíme fresh do kostek ledu a hodíme je třeba do minerálky, v níž se pak budou pomalu rozpouštět,“** nabízí malou inspiraci Karolína Hlavatá. A ještě jedna rada nakonec. Limonádu si dopřejte raději dopoledne než navečer. Dávku energie, kterou vašemu tělu dodá, přes den lépe vyběháte.

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