magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 9. 2016 | tla

Připravte si zdravé mlsání na zimu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pripravte-si-zdrave-mlsani-na-zimu__s10010x9961.html

Léto se chýlí ke konci, podzim bere za kliku a příroda nám nabízí své letošní poslední ovocné dary, především jablka, hrušky a švestky. Samozřejmě nejprospěšnější pro náš organismus jsou ve své čerstvé formě, kdy obsahují nejvíce vitamínů. Celou úrodu ale najednou sníst jednak nedokážeme a jednak potřebujeme i něco na zimu. Jak tedy s podzimním ovocem naložit?

Zdroj: Podzimní ovoce ze Shutterstock

Podzimní ovoce je zdrojem vitamínů, draslíku, minerálních látek, vlákniny aj.

Možností je spousta – něco uskladnit čerstvé, něco zamrazit, zavařit a něco

usušit. Nevěřte mýtu, že takto zpracované ovoce už nemá žádné vitamíny a pro zdraví nic neznamená. **„I když část vitamínů ovoce zpracováním a skladováním ztrácí, určité množství zdraví prospěšných látek má stále. Obecně je zdrojem draslíku. Zůstává také vláknina, která zlepšuje trávení a zabraňuje zácpě, minerální látky, antioxidanty a další,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Skladovat jen zdravé

Chceme-li uskladnit ovoce čerstvé, je třeba v první řadě zvolit správné odrůdy, které jsou pro to vhodné, tedy jablka a hrušky zimní. Maximální pozornost bychom pak měli věnovat jejich vytřídění. Má-li nám uskladněné ovoce vydržet co nejdéle, je třeba ukládat jen plody zdravé a neporušené. Přesto platí, že skladované celé ovoce vydrží nejkratší dobu. Jak dlouho lze ovlivnit výběrem odrůdy, kvalitou plodů, šetrným zacházením s nimi a skladovacími podmínkami. **„Záleží na teplotě ve skladovací místnosti, vlhkosti vzduchu, stálosti prostředí, tmě, větrání,“** upozorňuje dietoložka.

Bez lítosti vyhazujte

Mírně poškozené ovoce je třeba co nejrychleji zpracovat na kompoty, mošty či ovocná vína. Mírně poškozené ale neznamená nahnilé či plesnivé. **„Takové**

plody je třeba bez milosti vyhodit. Ani vykrojení nestačí, protože zdraví škodlivé spory a mykotoxiny jsou v celém plodu. Nahnilé ovoce by navíc zkazilo chuť například celého kompotu nebo moštu,“ varuje dietoložka.

Mražení je rychlé a šetrné k vitamínům

Mražení ovoce je v porovnání s jinými způsoby konzervování rychlé a také **velice šetrné k vitamínům, zejména vůči vitamínu C.** Nevýhodou je, že domácí mrazák má značně omezenou kapacitu. Pro úsporu místa v mrazáku bývá výhodnější čerstvé ovoce zamrazit například jako dřeně nebo protlak.

Sušené vydrží dlouho

Tradičním způsobem, jak si vytvořit zásoby ovoce na zimu nebo na delší dobu dopředu, je od pradávna sušení. Vhodné jsou pro něj vyzrálé, ale nepřezrálé plody. Celý proces v dnešní době zkvalitní a také značně urychlí elektrické sušičky.

Princip je v tom, že sušením snížíme v plodech obsah vody a tím i riziko, že se v něm budou množit nežádoucí mikroorganismy. **V jablkách, hruškách a švestkách je vody kolem 80 procent**. Důležité je zvolit správnou teplotu.

Budeme-li se snažit proces urychlit příliš vysokou, zničíme cenné živiny. Křížaly pak budou také tvrdé a lámavé. Bude-li naopak teplota příliš nízká, riskujeme, že nám plody napadnou mikroorganismy. **„Pokud nechceme, aby jablka nebo hrušky během sušení zhnědly, což je spíše problém vzhledu, nikoliv chuťový nebo výživový, pomůže, když nakrájené kousky před sušením krátce namočíme do vody s citrónovou šťávou,“** radí Karolína Hlavatá.

Uložit neprodyšně

I usušené ovoce má svá skladovací pravidla, pokud nám má vydržet co nejdéle v odpovídající kvalitě. Ideální je křížaly uložit například do dobře uzavřené zavařovací sklenice, celofánu či dózy. Podstatou je, aby byl obal neprodyšný a ovoce zpětně nevstřebávalo vlhkost ze vzduchu. Ochráníme je tak také proti hmyzu.

Kompoty sladké a pracné

Kompoty a marmelády jsou nejpracnějším způsobem konzervování ovoce a také vůči některým vitamínům, především vitamínu C nejméně šetrné. Ideální není ani to, že se do kompotů z již beztak sladkého ovoce přidává cukr. **„Výhodou ale je, že zavařeniny bývají stabilní. Vlivem vysokých teplot**

jsou méně náchylné na mikrobiální kontaminaci,“ říká dietoložka.

Obohacení jídelníčku zvláště na výletech

Zásoby máme a můžeme začít hodovat. Na co nesmíme podle dietoložky ale zapomínat je skutečnost, že v ovoci, ať už ho zpracujeme jakkoliv, zůstává poměrně velké množství cukru. **„Například sušené ovoce může být vhodným zdrojem rychlé energie na výlet nebo pro sportovce. Naopak lidi bojující s nadváhou nebo diabetici by měli pečlivě hlídat, kolik ho snědí,“** upozorňuje Karolína Hlavatá, která vnímá konzumaci ovoce ze zimních zásob především jako obohacení jídelníčku a zdravější mlsání.

Pozor na energetickou zradu skrytou v sacharidech

Zobání sušeného ovoce může být zradou. **Je třeba mít na mysli, že v sušeném plodu je méně vody, čímž se sníží jeho váha a objem, a naopak stoupne koncentrace cukru.** Nevědomky tak můžeme při zdravém zobání zkonzumovat kalorickou bombu. **Podívejte se na rozdíly ve 100 gramech plodů syrových a sušených**.

plod	energie	sacharidy
Jablko	237,52 kJ	12,95 g
Sušené jablko	1264,3 kJ	70,257 g
Hruška	243,9 kJ	13,42 g
Sušené hrušky	1302,83 kJ	71,3 g
Švestky	261,54 kJ	14,65 g
Sušené švestky	1321,68 kJ	75,01 g

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