magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 7. 2018 | tla

Marmelády a džemy. Jak je zařadit do zdravého jídelníčku?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Marmelady-a-dzemy.-Jak-je-zaradit-do-zdraveho-jidelnicku__s10010x11057.html

Patří skutečně džemy, byť domácí, ke zdravému životnímu stylu? Nebo jsou stravovacím hříchem, který jsme zdědili po našich předcích? I když mrazáky jsou nejjednodušší cestou, jak si zachovat ovoce na zimní čas, řada hospodyněk neodolá a pustí se do zavařování.

Džem nebo marmeláda? Naše prababičky nazývaly džemem zavařeniny, ve kterých zůstávaly kousky ovoce a marmeláda byla hladká, proto se schovávala na spojování lineckého pečiva. V současnosti je ale rozdíl v něčem jiném. **„Džem se dělá z jakéhokoliv ovoce a můžeme ho buď mít s kousky**

plodů, nebo hmotu rozmixovat najemno. Kdežto marmeláda se vyrábí výhradně z citrusů,“ vysvětluje dietoložka Karlína Hlavatá.

Zvolit správný poměr

Při výrobě džemu potřebujeme kromě ovoce určité množství pektinů a cukr. Výhodou je, že dnes si můžeme zvolit různý poměr, takže lze cukr, který není právě součástí zdravého stravování, omezit, aniž bychom se museli bát, že nám džem nezhoustne. **„Dělají se výrobky 1:1, kdy se dává jeden díl ovoce a jeden díl cukru, nebo 2:1, tedy pro dva díly ovoce a jeden díl cukru, či dokonce 3:1, kdy máme tři díly ovoce a jeden díl cukru,“** popisuje dietoložka.

Podle čeho množství pektinu určit? Záleží na druhu plodů. Například u zavařenin z rybízu nebo angreštu ho můžeme použít méně, protože toto ovoce ho má samo o sobě dostatek. K pektinu, který funguje jako zahušťovadlo, doporučuje dietoložka přidat také kyselinu citrónovou nebo šťávu z citronu. **„Džem díky nim získá pikantnější chuť a zároveň se zavařením umožní konzervaci,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Cukrem šetřit

Cukr není jen záležitostí chuti, ale především funguje jako konzervant a ovlivňuje i konzistenci výrobku. Je ale vždy lepší zvolit pektiny, které umožňují použití jeho menšího množství. **„U řady plodů ho skutečně moc nepotřebujeme. Například do džemu z meruněk nebo jiného sladšího ovoce je zbytečné dávat cukr v poměru 1:1. Je rozhodně zdravější volit želírovací prostředky, které umožní použít menší množství cukru v poměru k ovoci,“** míní dietoložka.

Vláknina a minerální látky

Vysoké teploty a dlouhé vaření vitamínům neprospívá. Jenže džem vařit musíme, zůstane v něm ale pak vůbec něco prospěšného pro náš organismus? I když budeme s ovocem při výrobě džemu zacházet co nejšetrněji, faktem je, že rozhodně nebude v jídelníčku zdrojem vitamínů a čerstvé ovoce v tomto ohledu nikdy nenahradí. **„Zůstane v něm ale vláknina a minerální látky,“** říká dietoložka. A také krásná chuť ovoce...

Žádné nahnilotiny

Džem by rozhodně neměl být cestou, jak úsporně zpracovat ovoce, které se nám už nelíbí pro přímou konzumaci. Lidé totiž často používají na jeho výrobu vysoce přezrálé potlučené a nezřídka i nahnilé plody. Chyba. **„To snižuje nejen celkovou nutriční hodnotu, ale i zvyšuje riziko plesnivění zavařeniny,“** varuje Karolína Hlavatá. Na výrobu džemů se samozřejmě hodí

plody přezrálé a mohou být i trochu namačkané, ale nikdy ne nahnilé nebo plesnivé. **„A když už se stane, že se později na zavařenině objeví po otevření trochu plísně, je třeba ji v zájmu zdraví vyhodit celou nejlépe i se skleničkou. Spory plísně totiž prorůstají celou hmotou a nestačí odebrat jen flíček,“** varuje Karolína Hlavatá.

Dvě lžičky na den

Jak džem zařadit do zdravého jídelníčku? Ať už použijeme cukr obyčejný nebo třtinový, z výživového hlediska ho příliš nevylepšíme. Jen s tím druhým se nám výrazně prodraží. **„Stále je to ale cukr. A i když zvolím variantu s jeho nižším obsahem, zůstane džem nadále potravinou, která je bohatým zdrojem cukru,“** upozorňuje Karolína Hlavatá.

Neměli bychom proto podléhat klamu, že domácí je vždycky kvalitnější a zdravé, a tak toho můžeme sníst jakékoliv množství. **„Vždy bychom ho měli kombinovat se zdrojem bílkoviny. Ideální je přidat ho do bílého tvarohu, jogurtu, skyru a k tomu třeba málo sladké snídaňové cereálie. Limitem ale zůstává jedna až dvě čajové lžičky na den, ne víc,“** doporučuje dietoložka.

Pokud si ale namažeme toustový chléb máslem a na to ještě natřeme vrstvu

džemu, získáme nežádoucí kalorickou bombu. I když bude džem domácí, vyrobený s láskou a péčí z těch nejkvalitnějších surovin, měl by v našem jídelníčku zůstat jen malým chuťovým dotekem léta.

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