magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 7. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Test vaničkových zmrzlin. Víte, po které sáhnout?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Test-vanickovych-zmrzlin.-Vite,-po-ktere-sahnout__s10010x19373.html

Zmrzliny jsou oblíbené mezi širokou veřejností a zejména v létě výrazně stoupá prodej těch točených a na dřívku. Ledovou pochoutku si můžete dopřát i ve vaničce, a to po celý rok. Víte, které vaničkové zmrzliny za to stojí a které vás mohou zklamat? Máte rádi pochoutky s kopečkem zmrzliny? Pak neváhejte vyzkoušet recept na jahodový shake, či kefírové lívance s ovocem.

25 testovaných vzorků

Právě na jahodové, vanilkové a čokoládové se zaměřil **senzorický test provedený odborníky** Státního veterinárního ústavu ve spolupráci s iniciativou Vím, co jím a piju o.p.s. **Hodnotila se konzistence, vůně, chuť a**

barva u 25 vzorků zakoupených v běžné obchodní síti. U finálního hodnocení se dbalo i na informace napsané na obalu a na cenu. A závěr? **Výrazně se lišily ceny i kvalita zmrzliny.** Ani nejdražší neznamená automaticky nejlepší. V kategorii jahodových zmrzlin byl například nejdražší výrobek hodnocen jako jeden z nejhorších.

Jak vypadá správná konzistence mražených krému?

Musí být jemná, hladká, krémovitá, bez hrudek, větších krystalů a velkých vzduchových bublin. Může ovšem obsahovat kousky ovoce, vanilky nebo i čokolády. Taková je například zmrzlina Carte d'Or s kousky vanilkového lusku, Carte d'Or s belgickou čokoládou od Unileveru, nebo vanilková zmrzlina Gellatti Premium Bourboun Vanilla z Lidlu.

Pokud preferujete v mražených krémech kousky ovoce, dobrá volba je podle testu jahodový **Carte d'Or a Ovocný Světozor**. Obě pochoutky obsahují **podíl ovocné složky nad 25 %** a i v ostatních ohledech si vedly slušně. Ostatní testované zmrzliny obsahovaly jen málo něčeho navíc, hladkou konzistenci měly téměř všechny.

Co odhalil test?

Nedostatky se naopak projevovaly při chuti u vanilkových a jahodových zmrzlin. Odborníci si často stěžovali na **umělejší nebo méně výraznou chuť**, která se někdy doháněla cukrem a zbytečně zvyšovala energetickou hodnotu. Nedobře tak dopadla Gelatti Premium Strawberry z Lidlu a Classic Strawberry koupený v Kauflandu, ačkoliv v ostatních ohledech nemusely dopadnout tyto značky vyloženě zle. **Čokoládové zmrzliny skončily velmi dobře.** Nejlepší chuť i vůni, barvu a konzistenci získala čokoládová Ms Molly pořízená v Tescu.

Pokud hledáte ledovou pochoutku s nejnižším obsahem cukru bez ohledu na ostatní faktory, sáhněte po jahodovém Big Milk nebo po zmrzlinách Pinko s příchutí vanilky a másla i po čokoládové variantě. První jmenované však odborníci vytýkali příliš pěnovitou konzistenci a umělejší chuť. Ta ovšem stála body i čokoládovou zmrzlinu Classic Cocoa z Kauflandu, která skončila na posledním místě mezi čokoládovými mraženými krémy.

Může obsahovat alergeny, ale neobsahuje

Velmi často vytýkanou věcí, které nebyla mezi hlavními body, ale bralo se na ní zřetel ve finálním hodnocení, byly **alergeny a množství extra přidaných**

látek. Až na pár výjimek (Carte d’Or vanilka, Carte d’Or jahoda i Carte d’Or čokoláda a Clever polárkový dort vanilka z Billy) obsahovaly zbylé testované zmrzliny alergeny deklarované mimo složky. Tyto alergeny nepocházejí z přidaných surovin, ale mohou se vyskytovat ve stopových množstvích.

- Mnozí výrobci nemohou zaručit maximální čistotu výrobních zařízení, proto často upozorňují na přítomnost alergenů spojení **„může obsahovat“**, případně **„může obsahovat stopy“**. Tyto alergeny by se však neměly uvádět na výrobcích, u nichž je výrobce schopen zajistit jejich nepřítomnost, případně množství, které lze považovat za nulové. Alergikům by se výrazně rozšířil výběr.

Ceny výrobků se značně lišily

Testem prošly zmrzliny v cenové hladině vztažené na 100 g do 10,- Kč, mezi 10-20,- Kč, více než 20,- Kč a ojediněle i více než 30,- Kč. Ne vždy však znamená, že by vyšší cena odpovídala lepšímu senzorickému hodnocení jako je to například u vanilkové a čokoládové zmrzliny od Ovocného Světozoru. Naopak zmrzlinou, kde cena odpovídá obsahu, je Manhattan Classic cream Vanilla i verze Strawberry a Clever polárkový dort s vanilkovou příchutí i s čokoládovou příchutí.

Výsledky testů

- Test vaničkových zmrzlin I. díl - vanilková
- Test vaničkových zmrzlin II. díl - jahodová
- Test vaničkových zmrzlin III. díl - čokoládová

Tipy na zdravější pochoutky

Ať už si vyberete na svačinu jahodový shake s jahodovou zmrzlinou (108 kcal), nebo k obědu, či večeři kefírové lívance s celozrnnou moukou, ovesnými vločkami a vanilkovou zmrzlinou (429 kcal), určitě to bude ten správný výběr. Oba recepty prošly odborným hodnocením a splňují nutriční kritéria Vím, co jím.

Jahodový shake

Co potřebujeme (2 porce): 250 ml polotučného mléka, 1 větší kopeček jahodové zmrzliny (50 ml), 50 g jahod, 4 kostky ledu, několik mátových listů na ozdobu.

Postup: v mixéru rozmixujeme všechny suroviny, vlijeme do vysokých sklenic, přidáme silnou slámku, ozdobíme mátovými listy a ihned podáváme.

Nutriční hodnoty pro 1 porci: energie 108 kcal / 452 kJ, bílkoviny 5 g, sacharidy 14 g / z toho cukry 13 g, tuky 3,3 g / z toho nasycené mastné kyseliny 2,3 g, vláknina 0,5 g, sůl 0,2 g.

Kefírové lívance s celozrnnou moukou, ovesnými vločkami, jablky a vanilkovou zmrzlinou

Co potřebujeme (6 porcí):

Na lívance: ½ litru nízkotučného kefíru, 100 g ovesných vloček, 130 g pšeničné celozrnné mouky hladké, 100 g strouhaných jablek (strouháme i se slupkou), 5 g jedlé sody, 5 g bezfosfátového kypřícího prášku, 2 vejce, 1 g soli, 3 g skořice.

Postup: nejprve si připravíme těsto na lívance, které důkladně prošleháme buď metlou nebo šlehačem. Necháme chvilku odstát. Rozehřejeme si pánev, olejem v rozprašovači (nebo peroutkou) postříkáme pánev a z obou stran opékáme lívance.

Na ovocnou polevu: maliny, borůvky, jahody, červený rybíz (celkem 600 g ovoce), 2 lžíce třtinového cukru, 420 g zmrzliny.

Postup: ovoce lehce promačkáme, jahody nakrájíme na menší kousky a v misce smícháme se lžící třtinového cukru. Na talíř dáme hotové lívance (5 ks na porci), pomažeme je ovocnou směsí a doprostřed dáme 2 kopečky zmrzliny (1 kopeček po 35 ml).

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie 429 kcal / 1 795 kJ, bílkoviny 14 g, sacharidy 67 g / z toho cukry 35 g, tuky 10 g / z toho nasycené mastné kyseliny 6 g, vláknina 9 g, sůl 1,2 g, přidaný cukr 6,7 g.

Dobrou chuť!

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz