



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 2. 9. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Zdravý domácí kečup si připravíte snadno sami

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-domaci-kecup-si-pripravite-snadno-sami__s10010x19798.html

Výroba domácího kečupu není vůbec složitá. Ať již se vám urodilo na zahrádce více rajčat, nebo se chcete pustit do domácí výroby, poradíme vám, jak na tuto domácí pochoutku zdravěji.



Sůl, obsah rajčat a cukru hlídejte

Ingredience obsažené v kečupu, které rozhodují o tom, zda je kečup pro naše zdraví vhodný, nebo nikoliv, jsou sůl, přidaný cukr a množství rajčat.

- 100 g výrobku by mělo obsahovat méně než 1,8 g soli a mělo být použito alespoň 200 g rajčat. Množství přidaného cukru je závislé na energetické hodnotě, ta by neměla překročit 100 kcal (42 kJ)/ na 100 g.

Zaměřeno na sůl a cukr



100 g samotných rajčat obsahuje 2,6 g cukru a jejich energetická hodnota činí 22, 47 kcal (94 kJ). V případě, že vámi vyrobený kvalitní kečup má obsahovat alespoň 200 g rajčat na 100 g výrobku, dostáváme se k hodnotě 44, 94 kcal (188 kJ). Jestliže jedna lžička soli má 5 g, pak na 1 kg vyrobeného kečupu bychom měli použít maximálně přibližně 3 a půl lžičky soli (18 g soli).

Záleží také na volbě **sladidla**, kterým budeme kečup doslazovat, protože jejich energetická hodnota se liší. Výbornou alternativou k cukru může být třeba **javorový sirup**. Pro přehlednost uvádíme v tabulce jejich kalorickou hodnotu a

maximální množství, které můžete použít na 1 kg vyrobeného kečupu.

Sladidlo	Kalorická hodnota (100 g)	Max. množství na 100 g vyrobeného kečupu	Počet lžic na 1 kg vyrobeného kečupu (1 lžíce = 20 g)
Bílý řepný cukr	400 kcal (1680 kJ)	12, 5 g	6 lžic
Třtinový cukr	390 kcal (1630 kJ)	12, 8 g	6 lžic
Včelí med	352 kcal (1362 kJ)	14, 3 g	7 lžic
Javorový sirup	261 kcal (1093 kJ)	18 g	9 lžic

Správná rajčata pro domácí kečup



Pro přípravu kečupu jsou **vhodná vejčitá rajčata**, která se používají také pro výrobu omáček a polévek. Z vejčitých rajčat je to např. odrůda "Roma" nebo San Marzano, z tzv. masitých např. "Beefmaster". Vhodná jsou keříčková rajčata Karla nebo Šejk, které se mohou pěstovat i na balkoně. Vhodné jsou také rajčata odrůd Uragan F1 - brzy plodí, Tajfun F1, a Orkado F1, plody všech těchto odrůd jsou pevné a masité, rostliny se dají pěstovat ve studeném skleníku (folníku) nebo i venku.

Recept na zdravý domácí kečup

- 25 dkg cibule
- 1 lžička mletá sladká paprika
- 2 ks bobkového listu
- 150 ml vody
- 5 kuliček nového koření
- 10 g soli
- 150 ml 8% octa
- 3 ks hřebíčku
- 25 dkg jablek
- 10 kuliček černého pepře
- 10 dkg třtinového cukru (či menší množství stévie či javorového sirupu)
- 1 špetka mleté skořice
- 2 kg rajčat

1. Do kastrolu si připravíme omytá a přepůlená hodně zralá rajčata, očištěná jablíčka i se slupkou, oloupanou a nahrubo nasekanou cibuli.
2. Pak přidáme ocet, cukr a veškeré koření. Koření si můžeme dát do zvláštního obalu, abychom ho potom mohli bez problémů vylovit z kastrolu.

3. Zeleninu vaříme do zhoustnutí, za občasného míchání, asi 1 hodinu. Záleží na vodnatosti rajčat.
4. Potom vytáhneme obal s kořením a směs na kečup ponorným mixerem rozmixujeme.
5. Kečupovou směs propasírujeme přes husté síto a kečup si horký nalijeme do připravených skleniček.
6. Kečup sterilujeme 20 minut.

Copyright © 2025

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