



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 29. 7. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Letní osvěžení - domácí ovocné limonády

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Letni-osvezeni---domaci-ovocne-limonady__s10010x20344.html

Když se dostaví horké dny, uvítáme každou příležitost k osvěžení. Co takhle zpestřit si léto lahodnými domácími limonádami? Připravíte je raz dva a můžete si vyrobit limonádu zcela bez přidaného cukru. Přečtěte si naše tipy, jak na lahodné letní domácí limonády.



V letních dnech s ohledem na horké počasí roste i naše potřeba tekutin. A přestože je voda nejlepším nápojem, někdy máme chuť si ten pitný režim trochu zpestřit. Skvělou volbou mohou být **doma připravené limonády**. Nejlépe je připravit si je den předem nebo je nechat odležet alespoň přes noc.

Citrusové osvěžení

Velmi osvěžující jsou **limonády s chutí citrusových plodů** – citronů, limetek, pomeranče či grepu. Jejich kůru pečlivě omyjte horkou vodou – kvůli postřiku pesticidy, nebo volte plody v bio kvalitě. Z části plodu získáte šťávu, kterou použijete jako základ, zbytek nakrájejte na kolečka, zalijte vodou, doplňte **lístky máty či meduňky** a ideálně nechte odležet. Kdo nesnese výraznější kyselou chuť, může si limonádu dosladit pár lžičkami medu či cukru. Skvěle se chuť citrusů snoubí také s **bezovým květem**. Máte-li jej na zahradě, přidejte natrhané omyté květy k pokrájeným citrusům a nechte společně odležet (minimálně přes noc, lépe 1 den).

- Na grepy by si měli dávat pozor lidé s chronickými onemocněními, kteří užívají léky – pro ty je lepší zvolit jiný druh ovoce.

Bobule i okurka



Skvěle využijete také **drobné bobulové ovoce**, které se vám na zahradě třeba urodilo - borůvky, maliny, ostružiny, jahody či rybíz.

Hodí se ale třeba i **meloun** (červený i žlutý), plody rakytníku či černého jeřábu (arónie), granátové jablko, zázvor nebo okurka. Část ovoce či okurky rozmixujte nebo rozmačkejte (v případě zázvoru nastrouhejte nebo nakrájejte na malé kousky), případně odšťavněte (tím se ale připravíte o vlákninu, která se v dužnině nachází). Následně přidejte vhodné bylinky, pokud potřebujete, tak i cukr, a nechte limonádu odležet. Pokud vám vadí drobné částičky či kousky, limonádu před podáváním slijte přes cedník nebo jemné plátno.

Co takhle vyzkoušet čaj nebo mošt?

Nemáte-li aktuálně po ruce čerstvé ovoce nebo ho šetříte spíše na svačinku, nezoufejte. I bez něj dokážete vykouzlit skvělou limonádu. Jejím základem může být také **ovocný nebo slabší kvalitní zelený, černý čaj nebo bylinkový čaj** – třeba z meduňky, šípku, lipového květu, máty či měsíčku. Podobně využijete i jablečný, hruškový nebo hroznový **mošt anebo 100% ovocný džus**. Někdo také s oblibou používá jako základ **ovocný nebo bylinkový sirup** (např. bezinkový, zázvorový, grenadinu – z granátových jablek, aj.). Doplnit základ můžete nejen **vodou z kohoutku, ale i sodou nebo minerální vodou** (v horkých dnech je minerální voda vhodnější).

Nezapomeňte na led!

Kdo má rád studenější nápoje, ať si předem připraví také **led**. Máte-li ovoce dostatek, můžete drobné plody nebo malé kousky ovoce nechat zmrznout spolu s vodou v ledové kostky. Máte-li dostatečně velkou karafu nebo džbán, bude limonáda nejen chutnat, ale i vypadat skvěle. Zmrazit v podobě kostek můžete i samotný základ limonády – mošt, naředěný sirup nebo čaj. Může se hodit, když nemáte dostatek času si limonádu připravit předem a přesto máte chuť na lahodné osvěžení. Stačí jen počkat, až kostky trochu povolí.

Bylinky jsou plus!



Rostou vám na terase či zahradě **bylinky**? Rozhodně na ně nezapomeňte. Čerstvá máta, meduňky, levandule se vám budou hodit. Nebojte se ale i bylinek, které vám na první pohled nepřijdou tak ideální – jako je třeba bazalka, rozmarýn, mateřídouška či tymián. I ty se při přípravě domácích limonád hodí. K dosažení lahodné chuti, ale i na ozdobu. Aby se z bylinek uvolnila chuť, je vhodné je alespoň částečně pokrátit a nechat je v limonádě delší dobu macerovat. Rozmarýn nebo tymián můžete také nechat povařit s pár lžičkami cukru ve vodě, aby byla jejich chuť silnější.

Přidaný cukr? Nejlépe málo nebo vůbec!

Každý má jinak citlivou chuť a jiné chuťové preference – přece jen se však

snažte limonády doslazovat jen velmi málo nebo vůbec, dostatečně je ředit vodou. Nesmíme totiž zapomenout, že **ovoce, mošt nebo džus obsahují samy o sobě přirozeně se vyskytující cukry**, a tak jsou ve větším množství také podstatným zdrojem cukrů i energie.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

[bylinky](#) [citrusy](#) [co správně pít a kolik](#) [domácí limonáda](#) [jemně sycená minerálka](#)
[letní jídelníček](#) [nápoje](#) [ovoce](#) [pitný režim](#) [přírodní suroviny](#) [zelenina](#)

Copyright © 2023

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