magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 4. 2023 | redakce Vím, co jím

Jak připravit vývar? Od základu nebo za využití polotovarů? Dozvíte se v testu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-pripravit-vyvar-Od-zakladu-nebo-za-vyuziti-polotovaru-Dozvite-se-v-testu__s10010x20543.html

Vývar je klasikou, bez níž si jen málokterý kuchař dovede představit své kulinářské umění. Tvoří základ nejen samotných polévek, ale i řady omáček a dalších jídel. Někdo táhne poctivý vývar hodiny, jiný volí pohodlnější cestu a sáhne raději po bujónu. Přemýšleli jste někdy o tom, jak by asi takové porovnání vývaru připraveného od základu z masa právě s vývarem z bujónu

dopadlo?

Zatímco na přípravu domácího vývaru potřebujete maso a kosti (ať už hovězí, nebo třeba kuřecí), kořenovou zeleninu (zpravidla mrkev, petržel a celer), sůl, koření či bylinky, vodu a samozřejmě velký hrnec a několik hodin času navrch,

na vývar z bujónu nic z toho potřeba není. Stačí pouze hrnec, který už ani nemusí být moc velký, voda a zmíněná kostka.

Právě rychlá příprava a s ní spojená energetická úspora je jedním z hlavních benefitů, které bujóny nabízí. Především pak v zařízeních společného stravování. Přesto část veřejnosti dává stále přednost přípravě od základu a na bujóny hledí tak trochu skrz prsty.

Polotovary obecně provází řada mýtů spojených s nevhodným složením s velkým množstvím soli a přídatných látek, které pro naše tělo nejsou žádoucí. Ovšem podobně jako v jiných odvětvích, i v potravinářství jde doba dopředu a výrobci polotovarů se dnes snaží vyhovět současným trendům. Omezují nejen přídatné látky na minimum, ale redukují i množství použité soli.

Test vývarů

Jak si tedy dnes bujóny v porovnání s domácími vývary stojí? Odborníci z akreditované laboratoře se jim podívali „na zoubek“ a my vám přinášíme výsledky.

VÝSLEDKY TESTU VÝVARŮ -->

Co se hodnotilo?

Odborníci testovali hovězí a kuřecí vývar, oba připravené z bujónů značky Knorr podle návodu výrobce, nejprve se zeleninou čerstvou, poté s mraženou. „Proti nim“ byly pak postaveny vývary připravené od základu z hovězího a kuřecího masa, obě varianty rovněž s čerstvou i mraženou zeleninou.
Hodnotila se mimo jiné celková příjemnost vzhledu a chuti, intenzita slané a masové chuti či příjemnost vůně. Srovnání odborníci podrobili i výživové hodnoty, tj. energii, obsah tuků, SFA (nasycených mastných kyselin), sacharidů, cukrů, bílkovin a soli.

Zajímá vás, jak tento „souboj“ vývarů dopadl? Pak čtěte zde:

SROVNÁVACÍ ANALÝZA HOVĚZÍCH A KUŘECÍCH VÝVARŮ -->

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

bujón hovězí maso hovězí vývar kuřecí maso kuřecí vývar laboratorní analýza nutriční hodnocení potravin senzorické hodnocení potravin srovnávací analýza potravin test potravin

---

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