



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 3. 7. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Jíme sezónně: V červenci jezte, zavařujte i sušte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jime-sezone:-V-cervenci-jezte,-zavarujte-i-suste__s10010x20603.html

Červenec. Sezona sezony. Měsíc, kdy si můžeme užívat, co nám příroda dopřává, skutečně plnou pusou. Vyzkoušejte co nejvíce druhů právě utrženého ovoce nebo vytržené zeleniny a nechte se omámit jejich nenapodobitelnou chutí, kterou jim dodalo slunce a déšť. V kuchyni se v červenci fantazii meze nekladou.



V červenci se pravidelně roztrhne pytel s jahodovými a třešňovými recepty. My ale nezapomínáme ani na další druhy ovoce. Nechte se inspirovat a připravte si zdravější variantu koláče, který potěší nejen vaše chuťové buňky, nebo si zbývající ovoce a zeleninu uchovejte na zimu.

Koláč 5x jinak

Ať už máte ovoce a zeleninu ze své zahrádky, od sousedů nebo z trhu, jedno je jasné. Bez koláče se léto neobejde. A to nejen bez toho „nasladko“.

Koláč bez mouky a cukru

Ricottový koláč je velmi příjemný způsob, jak zpracovat drobné ovoce, například borůvky. Vyzkoušejte recept od nutriční terapeutky Mgr. Zuzany Douchové.

Meruňková galetka

Galetka je původně francouzský plochý koláč. Pokud ji připravíte s řeckým jogurtem, celozrnnou špaldovou moukou a sezonním ovocem, úspěch bude zaručen.



Nadýchaný koláč s drobným ovocem

Rychlý, a přesto krásně nadýchaný koláč? Ano. S naším certifikovaným receptem Víím, co jím využijete maliny, jahody, rybíz i borůvky.

Zdravý drobenkový koláč s rebarborou

I když se rebarbora používá do koláčů, kompotů a marmelád jako ovoce, ve skutečnosti se jedná o zeleninu. Oproti běžnému ovoci tak má nižší energetickou hodnotu i obsah sacharidů. Navíc je zdrojem vitamínu K, vitamínů skupiny B, draslíku, vápníku, manganu a hořčíku.

Quiche se zeleninou

Quiche je oblíbený francouzský slaný koláč, který u nás má naštěstí mnoho příznivců. Připravte si variantu s vaší oblíbenou sezonní zeleninou.

Schovejte něco na zimu

I když nejlepší jsou ovoce a zelenina čerstvé, není nad to přebytky schovat také na chladnější měsíce. Pokud budete zavařovat, sušit a mrazit sami, můžete si být jisti kvalitou, zralostí a čerstvostí plodů.

Zavařování - přezrálé a namačkané ovoce

nevadí

Zavařování by nemělo být cestou, jak úsporně zpracovat nahnilé a natlučené ovoce. Nejen že nekvalitní plody snižují nutriční hodnotu, ale zvyšují také riziko plesnivění. Proto vybírejte vždy ty, které i když jsou přezrálé nebo namačkané, nejsou nahnilé či plesnivé. **Pokud se na zavařenině objeví po otevření plíseň, vyhodte bez váhání celou skleničku.** Spory plísně prorůstají celou hmotou a nestačí odebrat jen viditelný flíček.

I když je džem domácí, kvůli obsahu cukru byste s ním měli šetřit a zkombinovat ho nejlépe se zdrojem bílkoviny. Výborný bude jako součást bílého tvarohu, jogurtu nebo s neslazenými snídaňovými cereáliemi.

Zavařování je velmi oblíbeným způsobem uchovávání potravin. Při zavařování ale dochází ohřátím na vysoké teploty ke znehodnocení vitamínů. Nevýhodou může být také obsah cukru. Proto při zavařování platí, že méně je někdy více. **I když cukr je důležitou součástí procesu zavařování, protože plní roli konzervantu a ovlivňuje konzistenci výrobku, snažte se jeho poměr snížit na minimum.** Pomohou vám v tom želírovací prostředky.

Sušení – bez konzervantů a cukru

Věděli jste, že **pokud obsah vody klesne z více než 80 % na méně než 20 %, zabráníte rozmnožování plísní a bakterií?** Mezi výhody sušení patří fakt, že vitamíny, minerální látky a struktura tkáně zůstávají z větší části zachované a že k



němu nejsou potřeba žádné konzervační látky. Výsledek své práce uložte do zavařovací sklenice, celofánu nebo dózy tak, aby byl dobře uzavřený a nevstřebával vlhkost ze vzduchu.

Při zobání sušeného ovoce pozor na energetickou zradu skrytou v sacharidech. I když je v sušeném ovoci méně vody, přirozeně obsažený cukr zůstává.

Se sušením si spojujeme převážně ovoce, skvělým adeptem k sušení jsou ale

například i **rajčata**. Ta jsou bohatá na lykopen, látku s antioxidačními účinky, které vděčí za svou červenou barvu. K sušení volte pouze vyzrálé, a přitom pevné plody. Po umytí a usušení nakrájejte rajčata na čtvrtiny až osminy, nebo na půlcentimetrové plátky. Rajčata sušte při teplotě 50 °C až 55 °C po dobu 8 až 10 hodin. Sušená rajčata jsou tuhá a křupavá. Pokud je před sušením jemně osolíte a opepříte, získáte chutné a zdravé chipsy.

Mražení - rychle a šetrně

Mražení je rychlý, a přitom k vitamínům šetrný způsob uchovávání ovoce a zeleniny. V porovnání se zavařováním **je vhodnější hlavně z hlediska obsahu vitamínu C, který je velmi citlivý na tepelné zpracování.**

Mražené ovoce původně



vyzrálé na slunci je podle dietoložky PhDr. Karolíny Hlavaté, Ph.D. z nutričního hlediska dokonce vhodnější variantou než v zimě kupované čerstvé plody ze skleníků.

Nevýhodou mražení je náročnost na místo v mrazáku, který mívá omezenou kapacitu. Pomoc může zamrazení ve formě dřeně, nebo protlaku.

Aby si rozmražené ovoce uchovalo co nejvíce vitamínů, nechte ho **rozmrznout pomalu při pokojové teplotě**, ne zahřátím.

Kysaná zelenina - zimní zdroj vitamínů i probiotik

Nedokážete si zimu představit bez kysaného zelí a nakládaných okurek? To je dobře. Jedná se o skvělý způsob, jak si v průběhu léta připravit vitamínovou bombu. A nejen to. [Kvašená zelenina](#) dodá tělu také vlákninu a mléčným kvašením vzniklá **probiotika**, která mají pozitivní vliv na střevní mikroflóru a podpoří také imunitu.

Užívejte si krásné léto s tím nejlepším, co nám naše luhy, zahrady a sady nabízejí.

Přečtěte si další články z naší série „Jíme sezónně“.
[Květnový talíř plný barev díky sezonním potravinám](#)

Červen potěší všechny labužníky

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com, recept Pavla Vomastková

Zdroj informací:

<https://zpravy.aktualne.cz/finance/nakupovani/sezonni-ovoce-a-zelenina/r~3ebdeac6b71611eca0d8ac1f6b220ee8/>

magazin/clanky/o-vyzive/Susenim-uchovate-potraviny-i-jejich-nutricni-hodnotu__s10010x8414.html

magazin/clanky/o-vyzive/Mrazene-ovoce-a-zelenina-na-kvalite-neztraceji__s10010x10443.html

[jak skladovat ovoce](#) [jíme sezónně](#) [letní recept](#) [mražené ovoce](#) [recept s ricottou](#)
[recept z meruněk](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [sezónní potraviny](#) [sušené](#)
[ovoce](#) [zavařování](#)

Copyright © 2024

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