magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 10. 2015 | tla

Pečený čaj pohladí a domov provoní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Peceny-caj-pohladi-a-domov-provoni__s10010x9412.html

Nevíte, co s podzimní nadílkou jablek, hrušek, švestek a dalších plodů? Zkuste si připravit pečený čaj. Při výrobě váš domov zavoní tím pravým teplem a v zimních večerech příjemně pohladí. Navíc pečený čaj s kousky ovoce a ovoněný kořením se bude hodit nejen pro zahřátí v mrazivých dnech, ale i pro osvěžení v tropickém létě. Má však i své, ale…

I když se pečený čaj v posledních letech těší stále větší oblibě, není to žádná novinka. Připravovaly ho už naše prababičky a věřily, že blahodárně působí na zdraví.

Pozor na cukr

Pozitivem pečeného čaje je bezesporu to, že je stoprocentně přírodní, nejsou v něm žádná umělá barviva ani ochucovadla a různé přírodně identické aromatické látky. Je v něm jen ovoce, koření, mohou v něm být i ořechy. Obsahuje ale také cukr, což je jediná věc, na kterou si musíme při jeho konzumaci dávat podle odborníků na výživu pozor.

„Ať už použijeme cukr bílý nebo hnědý, znamená to, že ho nesmíme vypít moc. Když si dám občas jeden, nic se nestane. Místo cukru lze na oslazení použít i stévii nebo náhradní sladidla určená k tepelné

úpravě,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Ukojí potřebu mlsat

Z hlediska výživového není pečený čaj mimořádnou bombou, která by spasila naše zdraví. Je ale příjemným zpestřením jídelníčku zejména v okamžiku, kdy máme potřebu mlsat.

„Výhodou je, že si ho můžeme připravit podle vlastní chuti, ať už jde o výběr ovoce, či koření. Fantazii se meze nekladou a jeho příprava a později i konzumace se může stát jakýmsi rodinným rituálem,“ míní dietoložka. Jeho příprava může být i jistým druhem relaxace.

V zimě po dlouhé procházce v mrazu přijde vhod zalitý horkou vodou. V létě osvěží naředěný studenou neperlivou či perlivou vodou.

Sušená alternativa

Pokud bojujete s přebytečnými kily, ale ovocný čaj z vlastní zahrádky byste si rádi dopřáli, doporučuje Karolína Hlavatá variantu ze sušeného ovoce. Navíc na rozdíl od čaje pečeného vám při správném uskladnění déle vydrží. **„A ztráty zdraví prospěšných látek v ovoci nejsou sušením tak velké. Ovoce si**

zachovává dokonce i poměrně vysoký obsah vitamínu C, zejména šípek, černý rybíz, brusinka, jeřabiny. Tím, že ovoce není proslazované, odpadá i zbytečný zdroj cukru. I ze sušeného ovoce si můžeme připravit podle vlastní chuti výborné čajové směsi,“ objasňuje dietoložka.

Sušit ovoce na čaj můžeme jak velké kusy, které je pak vhodné před použitím nechat nabobtnat, nebo je nahrubo namlít. Z namletých získáme intenzivnější barvu čaje. „Důležité je ovoce dobře prosušit a uchovávat v suchu, aby neplesnivělo,“ upozorňuje Karolína Hlavatá.

Co je pečený čaj

Základem pečeného čaje je ovoce, a to jak čerstvé tak i mražené. Lze použít jakékoliv druhy podle chuti, ale asi polovinu směsi by měly tvořit kyselejší druhy. Okořeněná a oslazená směs se vysype do hlubšího pekáče a rovnoměrně rozprostře. V troubě se pak peče tak dlouho, dokud ovoce nepustí šťávu. Jakmile bude směs upečená ještě horkou se naplní skleničky, zavřou se a otočí dnem vzhůru. Po vychladnutí se uchovává raději v lednici. Na jednu skleničku nebo hrnek pečeného čaje stačí tři až čtyři polévkové lžíce tohoto koncentrátu, který dolijeme teplou nebo studenou vodou.

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