



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 ovoněným 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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)