



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 2. 8. 2016 | Marcela Avramopulu

# Zmrzliny s kvalitou na štíru

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zmrzliny-s-kvalitou-na-stiru\\_s10010x9858.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zmrzliny-s-kvalitou-na-stiru_s10010x9858.html)

Zmrzliny, neboli mražené krémy, se za poslední desítky let výrazně změnily. Polárkový dort ani zdaleka nechutná jako polárkový dort, který byl na trhu před dvaceti, třiceti lety. Místo smetanového osvěžení připomíná spíš chemický koktejl, který se navíc ani po několika desítkách minut v teple nerozteče. Tomu odpovídá i cena, celé balení stojí kolem 13 korun.





Zdroj: [Zmrzlina](#) ze Shutterstock

## Kdo nebo co za to může?

**Vývoj potravinářského průmyslu.** Dřív bylo nereálné smetanu a základní suroviny něčím nahradit. Dnes je zcela standardní, že mražené krémy mají smetanu nahrazenou vodou, odstředěným mlékem a rostlinným tukem. Dřív se

jako stabilizátor, tedy prostředek k tomu, aby zmrzlina držela pohromadě, používal vaječný žloutek. Dnes se v drtivé většině zmrzlin používají chemické stabilizátory, které i když nejsou nijak nebezpečné, s vaječným žloutkem nemají nic společného. Důvodem je právě nižší cena.

**Nutno podotknout, že kromě vývoje potravinářského průmyslu za nabídku takových zmrzlin může i poptávka spotřebitelů. Žádný výrobce nebude investovat do produktu, který si nikdo nekoupí.**

## **Lze koupit kvalitní zmrzlinu?**

**K radosti těch, co hledají kvalitu, lze.** Nabídka poctivých zmrzlin ale není tak široká a cenově jsou tyto výrobky výrazně dražší. Vyšší cena má své důvody – poctivější suroviny a méně vzduchu. Jak poznat kvalitní mražený krém? Vodítkem bývá právě vyšší, někdy i výrazně vyšší cena. Více důležité je ale samotné složení. Základní, čeho si máme při výběru zmrzlin všimnout je to, do jaké kategorie patří. Takové označení najdeme na začátku výčtu složení. Zmrzliny se totiž dělí na:

- ♣ mražené krémy s rostlinným tukem
- ♣ mražené krémy smetanové
- ♣ mražené krémy mléčné (kam patří i výrobky s tvarohem nebo jogurtem)

Pak jsou kategorie ovocných zmrzlin nebo zmrzlin s ovocnou příchutí, kam patří mražené krémy vodové, mražené krémy ovocné a sorbet.

## **Pojďme si je projít popořadě.**

**Mražené krémy s rostlinným tukem** – většina výrobků prodávaných na trhu nese právě toto označení.

Přestože na první pohled taková vanilková zmrzlina vypadá jako vanilková zmrzlina ze smetany, liší se od ní použitými surovinami a chutí. Mražené krémy s rostlinným tukem namísto smetany obsahují směs vody a rostlinného tuku, nebo mléka, vody a rostlinného tuku. Často se navíc používá tuk kokosový, který z pohledu zdraví je zrovna tuk ten nejméně vhodný. Obsahuje totiž 90% nasycených mastných kyselin.

**Kromě názvu kategorie je důležité číst i složení. Vždy platí, že složení je podle množství řazeno sestupně, tj. čeho obsahuje potravina nejvíc, to je na prvním místě.**

Mezi mraženými krémy s rostlinným tukem tak můžeme najít výrobky, které mají na prvním místě vodu, což znamená, že největší podíl na celém výrobku je právě voda. Zatímco jiné tam mají mléko.

**Mražené krémy smetanové** – základní surovinou je smetana a mléko, rostlinný tuk v ní nenajdeme. Taková zmrzlina chutná jak má. A přestože je více energetická, chuťově je lahodná a tudíž k uspokojení našich chuťových buněk jí obvykle stačí sníst menší množství. Podíl na trhu smetanových zmrzlin jak balených v kelímku, tak v podobě nanuku, či kornoutu, je minimální. Jejich cena je také výrazně vyšší.

**Mražené krémy mléčné** – jedná se o zmrzliny, jejichž základní surovinou je mléko, často i jogurt nebo tvaroh. Výhodou je, že díky tvarohu mají trochu vyšší obsah bílkovin a tudíž nižší glykemický index. I tady je ale dobré číst složení a platí pravidlo, že čím víc základní složky – např. tvarohu, tím lépe.

U ovocných kategorií platí, že nejkvalitnější je sorbet. Některé ovocné zmrzliny totiž nemusí obsahovat téměř žádné ovoce, stačí jen ovocná příchůť. U sorbetu máme jistotu, že ovoce obsahuje určitý podíl, který je dán legislativou.

## **Draze prodávaný vzduch**

**Každá zmrzlina obsahuje vzduch. Ta poctivá obsahuje vzduchu kolem 20%.** Většina zmrzlin ale obsahuje vzduchu kolem 50%. Takže kromě drahé vody ve zmrzlině si leckdy kupujeme i drahý vzduch. Obsah vzduchu zjistíme jednoduše – stačí porovnat údaj na obale v gramech a mililitrech. I obsah vzduchu je dobré při koupi a výběru podle ceny zohlednit. **Logicky čím méně**

**vzduchu, tím více surovin a tím dražší cena.**

## **Čokoláda, vanilka a ovoce?**

I tady se dá leccos nahradit – čokoláda kakaovou polevou, vanilka vanilínovým extraktem a ovoce ovocnou příchutí a aromaty. I proto bychom se zajímat o to, co si vlastně kupujeme. U zmrzlin točených nebo kopečkových je situace podobná, složení je pak k dispozici u prodejce.

---

Copyright © 2025

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