ZMRZLINKA.... Ã•Ã•Ã•Ã•CH...

ÄŒtvrtek, 16 Ä•ervenec 2015

Sníh a led ochucený medem nebo ovocnou šÅ¥ávou znali uÅ¾ ve starém Å˜ecku a ve starém EgyptÄ›. O tom, jak vznikla první skuteÄ•ná zmrzlina, existuje více verzí. NÄ›které prameny uvádÄ›jí, Å¾e to byli Mongolové, kteÅ™í ji rozš PÅ™ipravovali rÅ¯zné ochucené nápoje z mléka (kozího, velbloudího a jaÄ•ího). Tyto nápoje ale díky chladnému horskému klimatu Ä•asto zmrzly. Recepty na takto vyrobenou zmrzlinu mÄ›l ve tÅ™ináctém století pÅ™ivézt do Evropy cestovatel Marco Polo.

Podle jiné verze zase první zmrzlina vznikla díky ÄŒíÅˆanÅ¯m, od nich recept pÅ™ebrali Arabové a Peršané. Od Arab se nauÄ•ili dÄ›lat zmrzlinu Italové a její výrobu rozšíÅ™ili dále po EvropÄ› (Arabské slovo scherbet znamená sladký sníh, z toho vzniklo italské slovo sorbetto, tedy sorbet). Na poÄ•átku se zmrzlina podávala jen v nejvyšších spoleÄ•enských kruzích. . V povÄ›domí lidí je zmrzlina Å™azena mezi sladkosti, které by se v jídelníÄ•ku nemÄ›ly objevovat pÅ™íliš Ä•asto, a ještÄ› o to ménÄ›, pokud se snaÅ¾íme redukovat svou hmotno ve skuteÄ•nosti je to se zmrzlinou o mnoho pozitivnÄ›jší, a pokud si vybereme tu správnou, mÅ¯Å¾e být vhodnou souÄ•ástí našeho jídelníÄ•ku. PÅ™edevším v horkých letních dnech mÅ¯Å¾e urÄ•itÄ› zmrzlina fungovat jako o nutriÄ•nÄ› hodnotná svaÄ•inka, na které si navíc i bez výÄ•itek pochutnáme. Ovšem není zmrzlina jako zmrzlina a je tedy potÅ™eba se v široké nabídce trochu zorientovat a vybrat tu správnou. Pokud si chcete pochutnat na zmrzlinÄ›, vybírejte si vhodný druh v rozumném mnoÅ¾ství. RozhodnÄ› neprohloupíte, kdyÅ¾ budete kupovat menší ba nebo si Å™eknete o menší kopeÄ•ek – platí heslo „vychutnáte první sousta, další uÅ¾ jsou setrvaÄ•nost“.

VÅ¾dy jsou lepší zmrzliny bez polevy, u zmrzlin s polevou volte alespoÅˆ takovou, která je vyrobena opravdu z Ä•okolády a ne ze ztuÅ¾eného tuku. Z hlediska výÅ¾ivového jsou nejvhodnÄ›jší ty zmrzliny, které obsahují tvaroh nebo jogurt. Hlídejte však, aby neobsahovaly vÄ›tší mnoÅ¾ství tuku. Zmrzliny mléÄ•né a smetanové obsahují výhradnÄ› mléÄ•ný tuk, mléÄ•né minimálnÄ› 2,5 % a smetanové minimálnÄ› 8 %. Maximální mnoÅ¾ství tuku stejnÄ› jako cukru nejsou limitována, a proto se u rÅ¯zných výrobkÅ¯ liší. Výrobky se tedy významnÄ› liší i ve své energetické hodnotÄ›. Výrobky oznaÄ•ené „s rostlinným tukem“ mají mléÄ•ný tuk nahrazen tukem rostlinným. Rostlinný t který se pouÅ¾ívá pro výrobu mraÅ¾ených krémÅ¯ a zmrzlin (nejÄ•astÄ›ji tuk kokosový a palmojádrový), nemá pro svÅ¯j vyso obsah nasycených mastných kyselin zcela pÅ™íznivé sloÅ¾ení, zejména z hlediska nemocí srdce a cév. BohuÅ¾el se jedná o valnou vÄ›tšinu balených zmrzlin, které se v souÄ•asnosti na trhu objevují. Ale nezoufejte, urÄ•itÄ› se vám podaÅ™í objevit i nÄ›jakou opravdu mléÄ•nou zmrzlinu, která rostlinné tuky neobsahuje. A i kdyby ne, tak jednou za Ä•as vám ani kokosový tuk urÄ•itÄ› neublíÅ¾í.

Tvarohová zmrzlina je Ä•eskou specialitou, jinde po svÄ›tÄ› ji vÄ›tšinou nenajdete. Naopak velmi oblíbené a rozšíÅ™ené jsou zmrzliny jogurtové. Pokud jsou vyrobeny opravdu z jogurtu a nejedná se jen o jakousi jogurtovou pÅ™íchuÅ¥, tak mohou být také nutriÄ•nÄ› velmi hodnotné a dodat nám i nezanedbatelné mnoÅ¾ství vápníku, plnohodnotných bílkovin a probiotických kultur. Zdroj: www.kalorické tabulky.cz