

## Zakysané smetany – recenze

*Napsala: Jana Vašáková*

Zakysaná smetana patří mezi oblíbené ingredience do krémových receptů. Dodává jim jemnost a zároveň hutnost. Zakysaná smetana se v kuchyni používá především k přípravě salátů, do polévek, omáček a dezertů. Její chuť určuje v první řadě obsah tuku. Čím vyšší procento tuku je na obale uvedeno, tím hustší je zakysaná smetana. Lidé, kteří bojují s nadváhou nebo mají jiné zdravotní problémy, by si raději měli vybírat zakysané smetany s nižším obsahem tuku, ideálně s 11 %. Zakysané smetany se vyrábí ze smetany, kukuřičného škrobu a bakterií mléčného kvašení. Jsou bez lepku a bez konzervačních látek. Pozor ale protože obsahují mléko, nejsou vhodné pro lidi s alergií na kravskou/mléčnou bílkovinu! Do této recenze jsme pro vás vybrali 5 běžně dostupných výrobků zakysané smetany a ohodnotili jsme je od 1 do 5 s tím, že 1 bod je nejméně a 5 bodů naopak nejvíce.

Tip: Máte rádi zajímavé chutě? Nechte se inspirovat a vychutnejte si nové příchutě zakysaných smetan z mlékárny Kunín - česnek s bylinkami nebo rajče s bazalkou.

### Yoplait – Zakysaná smetana 11% (190 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ (ve 100 g): 134 kcal/557 kJ

Cena: 12,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 5,4 g (z toho 4,6 g cukrů)

Obsah bílkovin (ve 100 g): 3 g

Obsah tuku (ve 100 g): 11,2 g (z toho 9,8 g nasycené mastné kyseliny)

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Zakysaná smetana od Yoplait s 11 % tuku působí lehkým dojmem. Na rozdíl od ostatních výrobců naleznete na obalu přesný obsah cukrů a nasycených mastných kyselin. Protože se v této zakysané smetaně nachází až příliš sacharidů, musíme jí dát pouhé 4 body.

### OLMA – Pochoutková smetana kysaná 16% (150 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 g): 172 kcal/720 kJ

Cena: 9,50 Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 3,8 g

Obsah bílkovin (ve 100 g): 3,1 g

Obsah tuku (ve 100 g): 16,3 g

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Pochoutková smetana kysaná od OLMY s 16 % tuku je na náš vkus příliš kalorická. I přes vyšší obsah sacharidů je o trochu kyselejší než ostatní smetany v této recenzi. Proto od nás získává pouhé 3 body.

[Albert Quality – Zakysaná smetana 15% \(200 g\)](#)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ (ve 100 g): 160 kcal/670 kJ

Cena: 12,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 3,4 g

Obsah bílkovin (ve 100 g): 2,9 g

Obsah tuku (ve 100 g): 15 g

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Zakysaná smetana Albert Quality s 15 % tuku patří mezi zlatý průměr. Není nijak zvlášť výjimečná, ale její koupí nic nezkažete. Od nás získává 4 body.

Kunín – Zakysaná smetana krémovitá 15% (200 g)



Celkový počet bodů: 5

Kalorie/kJ (ve 100 g): 160 kcal/670 kJ

Cena: 14,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 3,4 g

Obsah bílkovin (ve 100 g): 2,9 g

Obsah tuku(ve 100 g): 15 g

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Zakysaná smetana krémovitá s 15 % tuku z Mlékárny Kunín je hustá a má příjemnou jemnou chuť. Od nás získává plných 5 bodů a stává se vítězem této recenze.

Kuba – Smetana zakysaná 15% (250 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie kJ (ve 100 g): 161 kcal/647 kJ

Cena: 15,50 Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 3,7 g

Obsah bílkovin (ve 100 g): 4,3 g

Obsah tuku (ve 100 g): 15 g

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Tato novinka mezi zakysanými smetanami přichází z Polska. Na rozdíl od ostatních smetan uvedených v recenzi je termizovaná, vyrobená ze smetany, modifikovaného škrobu, želatiny, moučky ze svatojánského chleba a pektinu. Je hodně hustá a má výraznou specifickou chuť. Od nás získává 4 body za vyšší obsah bílkovin.

Náš tip – vítěz kategorie: Kunín – Zakysaná smetana krémovitá 15%



© Napsala Jana Vašáková

Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.