

# Co drzemie w dżemie?

**Pozamykane w zgrabnych słoiczkach, kuszą kolorowymi etykietami i obietnicą smaku jak z babcinej spiżarni. Jak jednak z szerokiej gamy produktów, często pozornie niewiele różniących się od siebie, wybrać te najlepsze i najbardziej wartościowe?**

Dżem. Któż z nas go nie lubi. Idealny na śniadanie, z kubkiem gorącego kakao i delikatną maślaną bułeczką. Doskonały dodatek do chrupiącego tosta i płatków z mlekiem, albo nieodzowny towarzysz naleśników w wersji uwielbianej przez najmłodszych – na słodko. Z plasterkiem białego sera tworzy niezapomniany duet rodem z dzieciństwa. Truskawkowy, malinowy albo z czarnej porzeczki – chociaż możliwości jest znacznie więcej, jak pokazuje przykład Portugalczyków, którzy zjadają się dżemem... marchewkowym.

Polacy dżemy lubią, zwłaszcza w okresie zimowym i wczesnowiosennym, kiedy pobudzeni i aktywni przez budzącą się też przyrodę – tęskniąc za smakiem truskawek czy wiśni – sięgają po słoik swojego ulubionego dżemu o wiele częściej i chętniej. Wybór jednak wcale nie jest łatwy. Dżemy

różnią się nie tylko smakami, ale także ceną. Ta zaś determinowana jest przez jakość.

Najtańsze dżemy mogą być produkowane z owoców w postaci przecierów lub pulp (dopuszcza się w produkcji wykorzystywanie pulp owocowych,

które były konserwowane dwutlenkiem siarki), masy cukru, wody, pektyny oraz dodatków, które mają przekonać zmysły konsumentów, że ta galaretowata masa wygląda, pachnie

i smakuje jak najlepszy, domowy dżem – mówi **Małgorzata Przeździecka** (Marketing Manager Scandic-Food w Polsce).

Oczywiście producenci przetworów owocowych nie mają całkowitej dowolności w doborze składników oraz stosowanych proporcjach – zawartość owoców w dżemie regulują rozporządzenia, które określają, że dżem zasadniczo nie może zawierać mniej niż 35 g owoców na 100 g produktu. Dla porównania, na drugim biegunie znajdują się konfitury extra, gdzie zawartość owoców przekracza 65g/100 g.

Na jakość i cenę dżemu wpływa także sposób i jakość pozyskanych owoców – najsłabszych fabryk nie stać produkcję ze świeżych bądź mrożonych owoców.

Najlepszym sposobem przechowywania owoców jest mrożenie, jako że zachowują one wówczas wartości odżywcze i witaminy, nie jest to jednak tania metoda. Najtańsze dżemy robi się więc z przecierów (do których trafiają owoce najgorszego gatunku) lub z pulpy (czyli z owoców, które mogą być konserwowane dwutlenkiem siarki, a której pozostałości mogą uczulać).

Różnica w cenie dżemu wynika także z zastosowanej metody utrwalania – najlepsza (i najdroższa) jest tradycyjna pasteryzacja za pomocą obróbki cieplnej, podczas której temperatura szczerlnie zamyka słoiczki z przetworami. Innym sposobem utrwalania jest użycie konserwantów – jeśli dżem sprzedawany jest w plastikowym kubeczku możemy być pewni, że właśnie tę metodę zastosowano.

Jak to zwykle bywa w przypadku produktów spożywczych, cena i jakość nierozdzielnie łączą się ze sobą.

Warto mieć to na uwadze podczas sklepowych wyborów i pamiętać, że sekret tkwi w szczegółach, które dostrzeżemy skrupulatnie studiując etykiety – tam znajdziemy informację, co naprawdę drzemie w dżemie.



R E K L A M A

## Zdrowy jednodniowy

**Jednodniowe soki to jeden z najskuteczniejszych i zarazem najtańszych sposobów na dostarczenie organizmowi człowieka niezbędnych mu do prawidłowego funkcjonowania składników.**

W produktach ze świeżo wyciskanych owoców i warzyw znajdziemy takie bogactwa jak: witaminy, cenne minerały, odpowiednio nasycone kwasy tłuszczowe, węglowodany oraz białka. Systematyczne ich przyjmowanie potrafi zdziałać w organizmie cuda.

Dlatego też tak ważne jest, aby dokonać odpowiedniego wyboru co do składników, jakie będą wchodziły w skład

codziennie wypijanego przez nas soku.

Doskonałą propozycją dla osób lubiących kompleksowe rozwiązania i tych, którzy chcą otrzymać uniwersalny eliksir dla poprawy zdrowia i urody jest świeżo wyciskany, jednodniowy sok



z marchwi. Aby docenić jego drogocenny wpływ na nasz organizm, trzeba ukazać ogrom zawartych w nim składników, które są doskonałym budulcem naszego zdrowia i urody.

**Dzięki spożyciu marchwi, której 100% zawartości odnajdziesz w naturalnie pysznym soku, możemy się spodziewać następujących efektów:**

- Poprawy zdrowia oraz koloru skóry,
- Profilaktycznego wzmocnienia organizmu na działanie wielu chorób,
- Lepszego trawienia oraz oczyszczenia wątroby ze szkodliwych toksyn,
- Zdecydowanego zwiększenia produkcji białych krwinek w Twoim organizmie, chroniących nas przed groźnymi wirusami oraz bakteriami,
- Wsparcia prawidłowego działania oraz odpowiedniej budowy flory bakteryjnej jelit,
- Utrzymywania prawidłowego poziomu Ph w organizmie,
- Powstawania naturalnej, delikatnej opalenizny,
- Ugaszenia doskwierającego Ci pragnienia.

R E K L A M A

**Amarena**  
PORADNIA DIETETYCZNA

Gliwice, ul. Kaczyńiec 10/2 • tel. rejestracja 691-262-282

Godziny otwarcia poradni:  
poniedziałek, środa, czwartek od 12.00 do 20.00  
wtorek, piątek od 7.00 do 15.00  
pierwsza sobota miesiąca od 8.00 do 14.00

[www.poradnia-amarena.pl](http://www.poradnia-amarena.pl)

**BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU ZAPRASZA**

**Pierwszy tydzień za „FREE”**

**grupa dla dzieci i dorosłych**

**ceny: (mies.)**  
**60,- dorośli**  
**40,- dzieci**

**niezwykła atmosfera, indywidualne podejście**

**nowiutka klimatyzowana sala!**

**Przyjdź, poznaj najlepszą sztukę walki**

**Zapisy pod numerem telefonu**  
**500-122-506**  
Lub w kasach  
[www.neptungliwice.pl](http://www.neptungliwice.pl)

Placówka NEPTUN  
ul. Działkarzy  
44-119 Gliwice - Sosnica