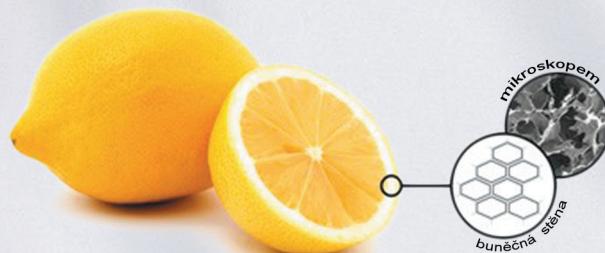


# Citronová vláknina

Citronová vláknina je 100% přírodní produkt, který neobsahuje žádné alergeny, je čistě vegetariánský, bezlepkový a bez laktózy. Nemá žádnou chuť ani barvu, a proto nabízí širokou škálu využití v gastronomii.

Čerstvě sklizené citrony jsou vylisovány speciálním procesem a vysušeny. Vláknina se získává z vnitřní strany ovoce.

Citronovou vlákninu lze použít v teplé i studené kuchyni, do sladkých i slaných jídel. Nahrazuje zahušťovadla, zpomaluje tání zmrzliny, zabráňuje vytváření škraloupů na polévkách a omáčkách, umožňuje měnit strukturu a konzistenci potravin a také je vhodný pro přípravu nízkokalorických jídel. Nahrazuje sacharidy, tuky a ostatní zdroje energie, aniž by to mělo vliv na zhoršení chutě.



## Výhody při používání vlákniny v kuchyni

- ✓ má vysokou kapacitu a schopnost vázat a zadržovat vodu
- ✓ snadno se rozpouští v teplé i studené tekutině
- ✓ snadno se rozmíchává a nezanechává hrudky
- ✓ má vynikající zahušťovací a stabilizační vlastnosti
- ✓ je termostabilní
- ✓ zahuštěná tekutina je stejně hustá za tepla i studena
- ✓ zahuštěná tekutina je příjemně hladká a v ústech netvoří šlem
- ✓ pomáhá omezit krystaly při mražení
- ✓ má zanedbatelné množství kalorií



### Recept od Tomáše Konopky Jahodová pěna

Jahody	400 g
Třtinový cukr	2 lžíce
Smetana na šlehání	100 ml
Citrusová vláknina	6 g
Citronová šťáva podle potřeby	

1. Jahody promícháme s cukrem, smetanou a Citrusovou vlákninou.
2. Ponorným mixérem rozmixujeme do hladka.
3. Směs procedíme přes jemné síto a podle potřeby dochutíme citronovou šťávou.
4. Nalijeme do šlehačkové lahve, naplníme NO<sub>2</sub>, protřepeme a sříkáme do pohárku.

„Měl jsem možnost vyzkoušet citronovou vlákninu a skvěle se mi s ní pracuje. Výhod pro použití v gastronomii je opravdu mnoho,“ říká Tomáš Konopka.

*„Je to přesně to co chci a očekávám od moderní kuchyně. Tento alternativní způsob zahušťování vřele doporučuji na přípravu studených omáček, do krémů, polévek, šťáv...“ uvádí Tomáš Konopka, šéfkuchař restaurací Globus, v minulosti manager Národního tímu AKC. A dále dodává: „Lidé se stále více zajímají o zdravý životní styl, ke kterému bezpochyby patří chutná a vyvážená strava. Zákazníci v restauracích jeví větší zájem o lehká a dietnější jídla. Citronová vláknina splňuje všechny požadavky na moderní a zdravou stravu a dodá lehkost do vaší kuchyně.“*

## Tipy pro použití:

### Pečení

- zlepšuje měkkost těsta při pečení
- zvyšuje vlhkost těsta
- snižuje množství tuku v těstě

### Omáčky

- zlepšuje viskozitu a zintenzivní příjemný pocit v ústech
- snižuje množství tuku
- vytváří jemně kašovitou a hladkou strukturu
- zabráňuje škrobové a šlemové konzistenci
- dává pocit lehké a jemné omáčky

### Zmrzlina

- zlepšuje texturu
- snižuje množství tuku
- výrazně prodlužuje dobu tání

### Nápoje

- používá se ke stabilizaci ovocnou dužinou, nahradí xantan
- zintenzivní příjemný pocit v ústech

### Mleté maso

- zadržuje vodu
- ideální na klobásy, maso je po grilování krásně štavnaté

### Majonéza

- snižuje množství tuku
- plně nahradí dříve populární xantan

### Cukrárna

- velmi dobře se váže s mléčnými produkty
- vhodné do jogurtovců a smetanových omáček
- s ovocnými náplněmi, do bonbónů

