

# Červený rybíz - lahodný zdroj vitamínu C



Džem z červeného rybízu neodmyslitelně patří k vánočnímu lineckému cukroví. Jeho typická nakyslá chuť si s máslovým těstem neobyčejně rozumí. Jaké bohatství ukrývají malé bobulky?

Rybíz patří do čeledi rostlin s krásným názvem srstkovité a jeho přímý příbuzný je angrešt. Mimo klasickou červenou odrůdu je k vidění v posledních letech i odrůda s bílými nebo jemně růžovými plody, které se často vyjímají na nejednom dezertu drahých restaurací. Červený rybíz je součástí mnoha zahrad a je dobře dostupným letním ovocem, které má hlavní sezónu v červenci a v srpnu.

## Nutriční stránka a vliv na naše zdraví

Ačkoliv patří mezi ovoce s vyšším zastoupením cukru a energie, slupky a zrníčka jsou významným zdrojem vlákniny, která snižuje jeho glykemický index. Na 100 g rybízu připadá zhruba 55 kcal a 14 g sacharidů (z toho cca 5 g cukru). Je významným zdrojem vitamínu C – už 3 malé hrozny (cca 40 bobulek) dokáží pokrýt denní potřebu tohoto vitamínu. Stejně jako další bobuloviny je rybíz bohatý na organické kyseliny, zejména kys. elagovou, která má chemopreventivní účinky a působí proti ukládání špatného cholesterolu. Rybíz je dále bohatý hlavně na vitamín B3, B5 a betakaroten. Z minerálních látek můžeme jmenovat vápník, hořčík, mangan a draslík. Rostlinné pigmenty, anthokyany, patřící mezi flavonoidní látky, poskytují tělu ochranu před oxidativním stresem.

## Rybíz v kuchyni

Rybíz nemyjeme a neotrháváme až do jeho zpracování, neboť rychle ztrácí na pevnosti. Rybíz je výborný čerstvý v kombinaci s bílým jogurtem nebo do tvarohových a smetanových dezertů. Ostudu neudělá ani na klasickém koláči s drobenkou. V lednici vydrží několik dní a čím je zralejší, tím má sladší chuť. Velmi oblíbené jsou džemy z rybízu a to jak se zrníčky, tak bez nich. Rybíz je výborný do různých smoothie a skvěle si rozumí s ovesnými vločkami. Výborné jsou také různé crumbly, do kterých právě dáváme spíše kyselejší ovoce. Rybíz lze také zmrazit a uchovat si ho na podzim či zimu. V takovém případě je dobré ho otrhat, omýt, jemně osušit a ihned zamrazit. Připravit si také můžete rybízovou šťávu – postačí povařit krátce rybíz s cukrem, rozmixovat a scedit do čistých lahví.

## TIPY na recepty s červeným rybízem

[Mandlový koláč s červeným rybízem](#)

[Rebarborový crumble](#) - nahradte rebarboru stejným množstvím rybízu

[Ovesné kostky s malinami](#) - nahradte maliny rybízem

- autor: Michaela Bebová
- [www.biochemicka.cz](http://www.biochemicka.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com