

Rozinky prospívají zubům i dásním



První doložené záznamy o konzumaci rozinek jsou přes 4 000 let staré. Rozinky byly oblíbenou pochoutkou již ve starověké Persii, Mezopotámii, Egyptě, Řecku a Římě.

Rozinky nebo hrozinky?

České slovo rozinka pochází z **němčiny Rosine**, kam přešlo z **francouzského raisin**, což znamená (suchý) hrozen. Název hrozinky vznikl příkloněním ke slovu hrozen. Podle současných pravidel pravopisu jsou však obě možnosti (rozinky i hrozinky) pravopisně správné.

Jak vzniká rozinka?

Rozinky jsou sušené plody vinné révy. Rozinky se vyrábí z velmi sladkých hroznů, proto se na jejich výrobu specializují především **země s teplým klimatem kolem Středozevního moře**. Významnými vývozci jsou pak také Austrálie, Nový Zéland, Jihoafrická republika, Argentina, Chile a Kalifornie.

Tradiční způsob výroby rozinek probíhá sušením hroznů na přímém slunci. Dnes se však využívá pro dehydrataci plodů vinné révy rovněž účinků horkého vzduchu a ve finálním stádiu výroby jsou rozinky ošetřeny oxidem siřičitým, který brání oxidaci plodů a předčasné ztrátě barvy. Na to však mohou být někteří jedinci (například astmatici) citliví, nejlepší je proto rozinky před konzumací propláchnout v horké vodě, popřípadě kupovat rozinky chemicky neošetřené (bio rozinky).

Druhy rozinek





Na trhu se vyskytují rozinky různých barev (černé, hnědé, červené, žluté, zelené) a velikostí, bez peciček i s pecičkami. Například **Sultánky** jsou obzvláště sladké rozinky sušené z vinných odrůd s velkými, zpravidla žlutozelenými plody. Znamé jsou také **Korintky** – tmavé malé rozinky bez peciček pěstované v Řecku.

Proč jsou rozinky zdravé?

Rozinky obsahují řadu cenných látek pro člověka. **Ve srovnání s čerstvým ovocem jsou rozinky mnohem bohatším zdrojem minerálních látek a stopových prvků** (draslíku, vápníku, hořčíku, fosforu, zinku, železa a bóru), rovněž tak **vitaminů A, C a E**. U rozinek byl také zjištěn **významný obsah fytonutrientů**, což jsou účinné antioxidanty rostlinného původu, **schopné snížit riziko některých onemocnění spojených se stárnutím**. U rozinek byla pomocí metody pro stanovení míry účinnosti antioxidantů zjištěna výrazně vyšší hodnota tzv. antioxidační kapacity ve srovnání s pomerančí či brokolicí.

V rozinkách byl objeven také **inulin**, který představuje zdroj živin **pro příznivou střevní bakteriální mikrofóru** a vytváří tím vhodné podmínky pro zdravý růst buněk tlustého střeva, což představuje účinnou prevenci proti nádorovým onemocněním.

Nejnovější výsledky výzkumů naznačují, že **sladké a lepkavé rozinky neškodí zubům ani dásním, ale naopak prospívají jejich zdraví**. V rozinkách bylo identifikováno pět fytochemikálií – antioxidantů rostlinného původu, včetně kyseliny oleanolové, jež podle laboratorních testů zpomaluje a **zastavuje růst dvou druhů bakterií běžně se vyskytujících v ústech**: Streptococcus mutans, způsobující zubní kaz a Porphyromonas gingivalis, vyvolávající onemocnění dásní. Fytochemikálie **zabraňují ulpívání bakterií na povrchu zubů a následné tvorbě zubního plaku**, který je rizikový pro vznik zubního kazu.

Jak je můžeme jíst?

Mohou se jíst **syrové**, především však se používají **při pečení či vaření**. Rozinky se nejčastěji používají jako přídavek ke sladkým jídlům (obilné kaše, vločky, nákypy), při pečení (bábovky, mazance). Najdeme je v müsli, cereálních směsích, müsli tyčinkách. Jejich příjemné chuti se využívá při přípravě omáček, vzácně i úpravě ryb a masa. Rozinky jsou také výborné alternativní přírodní sladidlo.

Kupujeme rozinky

Při nákupu rozinek **sledujte na obale datum spotřeby**. Rozinky je **nejvhodnější nakupovat vážené nebo balené do průhledných obalů**, což nám umožní zkontrolovat jejich kvalitu. Proti nadměrnému vysychání rozinek je výhodné **ukládat je do vzduchotěsných obalů a skladovat při nižších teplotách (klidně v ledničce)**. Pokud se rozinky skladují delší dobu a cukr uvnitř krystalizuje, není to problém. Krystalky se dají rozpustit krátkým ponořením rozinek do nějaké tekutiny (alkoholu, ovocné šťávy, mléka či horké vody).