



ŘEMESLA 23. 08. 2018

Vyrobte si poctivá povidla tak, jak je dělaly naše babičky na venkově

Dříve za časů našich předků nebylo mnoho možností, jak uchovávat úrodu, proto se začala vařit povidla. Nejčastěji se vyrábějí povidla ze švestek, ale...

Přichází čas, kdy na zahradách můžeme trhat a ochutnávat švestky a někteří si možná vybaví časy, kdy je jako malí pomáhali sbírat na slivovici nebo na výborná švestková povidla od babičky.

Pokud **máte přebytek švestek**, tak si zkuste právě tuto **sladkokyselou pochutinou** vyrobit i doma a zavzpomínat tak na babičku a časy mládí. **Švestková povidla jsou navíc jednoduchá na výrobu** a zaberou vám pár hodin.

Švestky - vitamíny

Dříve za časů našich předků nebylo mnoho možností, jak uchovávat úrodu, proto se začala vařit povidla. Nejčastěji se vyrábějí povidla ze švestek, ale mohou být také i z hrušek. Švestková povidla mají tu nespornou výhodu, že se do nich, na rozdíl třeba od marmelád, **nemusí přidávat cukr**, jelikož přezrálé švestky mají cukru dost.

Navíc jsou švestky prospěšné pro zdraví, mají -

- **vysoký obsah železa a vápníku**

- také v nich najdeme **vitamin C**
- karoten a vitaminy B1 a B2

Samotná **povidla se vyrábějí vařením ovoce, až dokud se toto ovoce nezhuští**. Pro výrobu povidel je dobré mít zcela dozrálé ovoce, aby obsahovalo přirozené cukry. Švestková povidla dřív v některých oblastech dochucovali i zelenými vlašskými ořechy.

Povidla si nejčastěji představíme uvnitř nadýchaných buchet - [připravte si babiččiny tradiční buchty podle našeho receptu](#).



Mýty, které vás překvapí

Někteří straší tím, že, když povidla vaříte, tak se zapotíte, protože je budete muset **v kuse míchat 8 hodin**.

Nicméně toho se nemusíte bát – přinášíme vám jednoduchý recept, kdy vám vaření zabere jen asi **3 hodiny**. Věděli jste, že povidla je možné udělat z téměř jakéhokoli tvrdšího ovoce? Připravte si [hrušková povidla podle našeho receptu](#), případně [bezinková povidla, která léčí hexenšus](#).

Švestková povidla - recept

Co budete potřebovat?

Na švestková povidla budete potřebovat zajisté -

- zralé, až přezrálé švestky
- krupicový cukr
- ocet nebo šťávu z jednoho citrónu

Pokud máte přezrálé ovoce, nepotřebujete ani cukr, v jiném případě přidáme asi **100 g na 1 kg vypeckovaného ovoce**. Také není špatné do povidel přidat koření, jako je **skořice, badyán a hřebíček** nebo **rum**. Na závěr potřebujeme velký široký hrnec (dobrý je železný kastrol) a zavařovací sklenice.

Jak na povidla?

1. Nejprve švestky opláchneme a vyloupeme z pecek. Je dobré mít na vyloupání švestek rukavice, aby vám za nehty nezůstala barva z jejich šťávy.
2. Švestky poté pomeleme v mlýnku, aby nám vznikla kaše.
3. Vaříme hodinu v širokém hrnci při téměř stálém míchání. Pak přidáme **citronovou šťávu** nebo **ocet** a osladíme cukrem podle chuti.
4. Takto oslazená povidla se vaří ještě **1 až 2 hodiny** při pravidelném míchání. Hotová povidla poznáte podle toho, že vám odpadávají z vařečky.
5. Jako poslední tečku při vaření přidáme koření nebo rum a dále občasné mícháme a necháváme švestková povidla odpařovat.
6. Hotová povidla můžeme buď hned podávat jako pomazánku na chleba, nebo je nalít do zavařovacích sklenic a skladovat je. Výborná jsou také povidla do buchet, do kynutých knedlíků nebo palačinek.

Další recepty na švestková povidla

Recept č. 1 - Povidla pečená v troubě

Pokud nechcete u vaření povidel dlouho stát a neláká vás míchání, **švestková povidla můžete i upéct.**

1. Rozpůlené vypeckované švestky srovnejte do pekáče a dejte je co nejvíce ke dnu.
2. Pokapejte je octem nebo šťávou z citronu a podle chuti přidejte koření.
3. Takto přichystané švestky zakryjte a nechte 6 – 8 hodin odstát.
4. Poté pečte při 160 °C po dobu 6 hodin. Určitě ale **za celou dobu švestky nemíchejte.**
5. Hotová povidla z trouby ještě rozmixujte a na krátko povařte.

Recept č. 2 - Povidla, která se nemíchají

U dalšího postupu povidla také nemusíte míchat.

1. Vypeckované švestky dáme do mísy, zakápneme octem, pocukrujeme a **necháme 24 hodin uležet.**
2. Poté dáme povidla vařit, ovšem tentokrát **je nemícháme.** Hodinu je necháme na prudkém ohni, pak teplotu zeslabíme a vaříme je stále bez míchání dalších pět hodin přikryté pokličkou.
3. Připravená povidla opět rozmixujeme jako u postupu výše, okořeníme nebo přidáme rum a pak je můžeme použít dle libosti jako sladkost nebo na horší časy uchováme ve sklenicích. [Další recept na švestková povidla najdete tady.](#)