

Svět potravin

PRO VÁŠ ZDRAVÝ STŮL

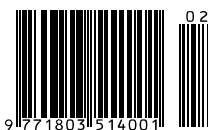
03/13 • BŘEZEN 2013

TESTOVALI JSME

**POMAZÁNKOVÁ
MÁSILA**

strana
18

cena 29 Kč



Lesk a bída fastfoodu

(str. 11)



Testovali jsme knedlíky

strana
22

Pivo značky Klasa

strana
31

Vaří Pavel Zedníček

strana
38



MADETA

Fitness

Syrovátkový Nápoj

Chutná jako džus

Ochutnejte
v příchutích: brusinka,
citrusy, mango,
bílý čaj s broskví,
energy

0,1%
tuku



Pro aktivní životní styl



Měsíčník SVĚT POTRAVIN
Granville, s. r. o.
Sabinova 7, 130 00 Praha 3

REDAKCE:

Dana Večeřová – šéfredaktorka
e-mail: dana.vecerova@svetpotravin.cz
Jana Uhlířová – editorka
e-mail: jana.uhlirova@svetpotravin.cz
Kateřina Bendlová – editorka
e-mail: katerina.bendlova@svetpotravin.cz

SPOLUPRACOVNÍCI:

Jana Poděbradská, Jaroslav Panenka,
Eva Černošská, Pavel Hanuška,
Otokar Kosek

OBCHOD:

Ivana Mášová
e-mail: ivana.masova@svetpotravin.cz

REDAKČNÍ RADA:

Ing. Tomáš Kreutzer
doc. MVDr. Milan Malena, Ph.D.
Ing. Věra Menšíková
Ing. Jakub Šebesta
MUDr. Michael Vít, Ph.D.

ADRESA REDAKCE:

Granville, s. r. o.
Sabinova 7, 130 00 Praha 3
e-mail: redakce@svetpotravin.cz
tel.: 222 782 554, www.svetpotravin.cz

VYDAVATEL:

Granville, s. r. o., IČO: 28967653

VYCHÁZÍ:

v ČR 12 x ročně

REGISTRACE:

MK ČR E 18477, ISSN 1803-5140

DISTRIBUCE:

MEDIAPRINT KAPPA, s. r. o.,
POSTSERVIS, a. s.

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

WOW, spol. s r. o.
Karel Petráček

FOTO OBÁLKY:

WOW, spol. s r. o., Aleš Otypka

**INZERTNÍ ZASTOUPENÍ PRO REKLAMNÍ
A MEDIÁLNÍ AGENTURY:**

Mediaboard.cz, info@mediaboard.cz,
tel: 731679903

TISK:

Ruch, spol. s.r.o., Liberec

Jakékoliv přebírání anebo šíření obsahu
bez předchozího písemného souhlasu
vydavatele je zakázáno.

Milé čtenářky, milí čtenáři,

velkým tématem čísla, které držíte v ruce, jsou fastfoody. Rychlá občerstvení a kvalita, případně nekvalita jídla, jsou totiž příznakem dnešní rychlé doby. Snažili jsme se přinést zcela objektivní pohled na celou problematiku, vyhnout se prvoplánovému „fastfood je fuj“ a ukázat, že i fastfoody mohou nabídnout variantu zdravějších a odlehčenějších jídel, než je jen oblíbený hotdog a hamburger. Nakolik se nám to podařilo, posuďte sami v rubrice Zaostřeno. Sama za sebe musím přiznat, že s fastfoodem mám i pozitivní zkušenosti. Právě ve fastfoodu jsem měla jedno ze svých nejvydařenějších prvních rande (zní to strašně, ale je to tak). Fastfood byla má první práce ve Spojených státech, kam jsem na léto přijela. Fastfood je pro mě jeden z nejlepších léků na těžké ráno a rychlý zdroj energie, třeba když je v časopisu uzávěrka. Takže za mě fastfood ano, ale jako s ostatními hříchy v životě – přiměřeně, přiměřeně.

Kromě fastfoodů jsme pro vás tento měsíc otestovali i ovocné knedlíky a pomazánková másla. Zatímco pomazánková másla nás svou kvalitou a dodržením legislativy příjemně překvapila, u ovocných knedlíků to již bylo trochu horší. Jsme zvědaví, co našim zkušenostem řeknete vy, nezapomeňte nám proto napsat svůj názor na redakce@svetpotravin.cz, na www.svetpotravin.cz nebo se ohlásit na našem facebooku.

Zajímá nás i váš názor na prodejny, ve kterých obvykle nakupujete potraviny. Na straně 41 proto vyhledáme novou soutěž Náš obchod, ve které můžete hlasovat o své oblíbené prodejně. Zajímá nás váš názor na čistotu prodejn, rychlost obsluhy, kvalitu sortimentu i informovanost personálu o produktech. Co se vám na dané prodejně líbí či nelíbí, nám můžete sdělit na místě vyhrazeném komentáři, a pokud bude Vaše odpověď patřit mezi nejzajímavější, můžete vyhrát roční předplatné našeho časopisu. Stále také běží soutěž Recept měsíce, ve které nám zasíláte fotky a recepty svých oblíbených pokrmů. Neváhejte a podělte se s ostatními fanoušky dobré kuchyně o své tajné gurmánské tipy! Lahodný březen přeje

Jana Uhlířová,
editorka



Jana Uhlířová

SOUTĚŽ PENNY

Oblíbili jste si vlastní značky PENNY Karlova Koruna, Boni, Tanja a další? PENNY pro svoje zákazníky připravilo další řadu kvalitních výrobků. Na prodejnách je najdete pod vlastní značkou PENNY. Ochutnejte sladkosti, marmelády, dětské piškoty, pudinky a další výrobky. Pod značkou PENNY najdete i mnoho užitečných výrobků do domácnosti a kuchyně. Papír na pečení, alobal, pytle na odpadky, utěrky. Více o nové vlastní značce PENNY na Vaší prodejně nebo na www.penny.cz. Poukázku do Penny vyhraji tři čtenáři, kteří na adresu redakce@svetpotravin.cz zašlou správnou odpověď na otázku:

Aktuální věrnostní sběratelská akce v PENNY se jmenuje:

- Za zvířaty kolem světa
- Naše Země – Báječná cesta za poznáním
- Věnuj se sportu

**GRATULUJEME VÝHERCŮM SOUTĚŽE PENNY
Z MINULÉHO ČÍSLA.**

Správná odpověď byla **a) mléčné výrobky**

Na dárek se mohou těšit: **Petr Bleha**, Ostrava-Hrabůvka,
Hana Šustrová, Český Krumlov, **Jaroslav Cimerman**, Příbram na Moravě



- 5** kalendárium
- 7** novinky na trhu
Zimní detox
Bylinky rovnou ze zahrádky
- 8** co se kde šustne
Levnější nealko
Sladké vítězství
- 9** palec nahoru, palec dolů
Pečem pecen
Vyhozování jídla
- 10** potravinová policie
Co nevíte o drůbežím separátu
- 11** zaostřeno
Lesk a bída fastfoodu
- 16** jak poznat kvalitní potraviny – pomazánková másla
Kvalita másel je velmi dobrá
- 18** testovali jsme pro vás
Pomazánkové máslo
- 21** naše testování
Ovoce v ovocných knedlicích nehledejte
- 24** co je vhodné pro vaše dítě
Jak vybírat potraviny pro děti?
- 26** nemoci a potraviny
Diabetická dieta nemusí být nudná
- 28** radíme se s šéfkuchařem
Jahody v zimě už Češi nevyžadují
- 31** klasa
Pivo jako křen



- 34** co byste měli vědět o goji
Klenot čínské medicíny
- 36** vystopováno
Jak zacházet s potravinami?
- 38** jak to chutná vám,
Pavle Zedníčku?
- 42** potraviny ve světě
Bretaň legend a chutí
- 46** příběhy jídla – štramberské uši
Dezert, který slyší
- 50** dopisy
Recept měsíce





březen 2013

PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

svět
potravin

Nezapomeňte si koupit dubnové číslo Světa potravin, které vychází 25. března.

Na co se můžete těšit příště?

Zaostřeno na dovoz potravin

Testy uzených mas

Redakční testování: rajská omáčka

Jak se stravovat při celiakii

Co byste měli vědět o umělých sladidlech



03/13

**Jako ve Francii**

Od čtvrtka 14. března probíhají **Dny francouzské kultury** – festival pořádaný Francouzskou aliancí jižní Čechy zaměřený na frankofonní kulturu a kuchyni. V rámci festivalu se můžete těšit na hudbu, filmy a návštěvu bretonského šéfkuchaře. Akce bude probíhat ve vybraných restauracích v Českých Budějovicích.

**Vůně jara**

S nastávajícím jarem přichází i restaurační festival plný zajímavých gastronomických zážitků pro všechny milovníky kvalitní kuchyně. **Festival chutí – vůně jara** se uskuteční ve dnech 21. března až 21. dubna ve vybraných městech ČR. Více informací na www.gastronaut.cz.

**Slavíme vodu**

Dne 22. března oslavíme **Světový den vody**, který by měl být oslavou úcty a pokory k vodě. Dny otevřených dní pořádají například vodárenské společnosti, speciální akce nabízejí akvaparky. Na www.kohoutkova.cz zase naleznete seznam českých podniků, kde vám natočí čerstvou vodu z kohoutku.

**Velikonoce na Hradě**

Navštivte akci **Velikonoce** na Slezsko-ostrovském hradě v Ostravě o víkend 23. a 24. března. Čeká vás tradiční lidový jarmark s ukázkami řemesel a s nabídkou velikonočních pokrmů i regionálních specialit. Velikonoční trhy, jarmarky a veselice se konají na celé řadě míst naší země.

**Vinařství roku**

Ve velkém sále Paláce Lucerna proběhne v sobotu 28. března vyvrcholení soutěže **Vinařství roku 2012**. V rámci slavnostního večera bude předáno ocenění nejlepšímu vinařství za jeho snahu v průběhu uplynulého roku. Vítězem minulého ročníku bylo vinařství Malý vinař Františka a Hany Mádlových.

**Vítáme jaro**

Velikonoce letos oslavíme na přelomu března a dubna, kdy Velikonoční pondělí připadá na 1. dubna. Typická **velikonoční kuchyně** nabízí zejména různé druhy pečiva – jidáše, mazance a beránka. K přípravě nádivky nebo jarní polévky nezapomeňte na špenát, kopřivy, šťovík a jarní bylinky.

Přečtěte si

Kuchařka pro mou lásku

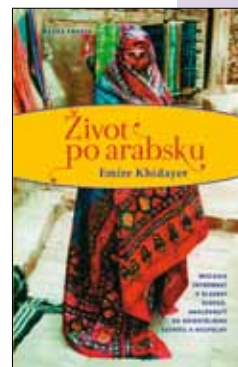
Kuchařka od Jany Zatloukalové je kamarádka pro každého, kdo se chce naučit vařit s chutí a dobře. Vtipně a s láskou vás naučí jak překonat nástrahy složitějších jídel a dosáhnout dokonalosti. Nezdráhá se přesně vysvětlovat a ochotně upozorní na kritické okamžiky a časté chyby. S touto knihou se naučíte úplně vše, co budete potřebovat – od špaget po svičkovou. Vydává Smart Press za 599 Kč.

**Víno na zdraví**

Leitmotivem knihy **Víno na zdraví** je téma konzumace alkoholu, přesněji vína a jeho vlivu na lidské zdraví. Již celá řada odborných studií potvrdila fakt, že pravidelné, ale střídavé pití kvalitního vína výrazně snižuje riziko akutního infarktu myokardu či cévní mozkové příhody. Oba autoři – profesor Milan Šamánek i docentka Zuzana Urbanová – jsou předními dětskými kardiology. Knihu vydaly Vinné sklepy Valtice, doporučená cena je 249 Kč.

**Život po arabsku**

Zajímá vás, jaké jsou stravovací zvyklosti v arabských zemích? Po úspěšné knize Emire Khidayer s názvem **Arabský svět – jiná planeta** přichází autorka s další knihou. Ta rozebírá jednotlivé elementy běžného života, od narození dítěte, po svatbu a další obřady, v oblékání, stravování, hygienu, služby, cestování i zábavu. Hodně prostoru opět dostávají vztahy žen a mužů, vůbec ženám autorka věnuje velkou pozornost. Vydává MF za 299 Kč.



TIP REDAKCE

ZDRAVÁ A RYCHLÁ SVAČINKA

Se slovy „hubnutí“ a „dieta“ jsou často spojeny představy drastických hladovek. Vytoužená redukce váhy se může obejít bez těchto krutých zásahů do jídelníčku. Zkuste výrobky značky **Linessa**, které nejen dobře chutnají, ale jsou také nutričně vyvážené. Mají snížený obsah tuku, přesto nasýtí a dodají tělu potřebnou energii. Vyzkoušejte třeba sušenou šunku, ovocný jogurt, mozzarella, cottage sýr nebo probiotický nápoj, vše značky Linessa. Zakoupíte v prodejnách Lidl.



ZIMNÍ DETOX

S detoxikací těla nemusíme čekat až na jaro! Odborníci doporučují provádět očistu např. pitím stoprocentních zeleninových šťáv, které mají blahodárný vliv na organismus. Vyzkoušejte třeba 100% zeleninovou šťávu **Dizzy Fittalia**. Kombinace jablek, rajčatové šťávy, brokolice a mrkve vytváří osvěžující kompozici chuti, která by neměla chybět v pitném režimu žádného vyznavače zdravého stravování. Pokud máte rádi netradiční chutě, osloví vás kořeněná 100% **Vitalit Rajčatová šťáva** ochucená mořskou solí. Zakoupit ji můžete v prodejnách Lidl za 19,90 Kč.



OPRAVDOVÁ ČESKÁ ČOKOLÁDA

Ochutnejte kvalitní českou čokoládu od **Jordi's**, malé východočeské manufaktury, která ji u nás jako jediná vyrábí doslova od bobu až po tabulku. Mezi čokoládami upoutá stoprocentní čokoláda pro opravdové milovníky (80 Kč/45 g), tmavá mléčná čokoláda (80 Kč/45 g), ujit byste si neměli nechat ani tu z kozího mléka (80 Kč/45 g). V nabídce najdete i směs na horkou čokoládu bez zahušťovadel a chemie nebo čokolády ochucené chilli, dlouhým a tasmánským pepřem nebo kandovaným zázvorem (74 Kč/45 g). Zakoupíte v prodejnách lokálních potravin Sklizeno.



„DĚČKOVÉ“ MLÉKO V LAHVI

Nové mléko **Lactel** obohacené o vitamin D nyní zakoupíte v praktické HDPE lahvi. Lactel je jedinou značkou mléka, která se pustila do boje proti nedostatku vitamínu D v populaci. Tento vitamin zajišťuje správné vstřebávání vápníku z mléka a jeho ukládání přímo do našich kostí. Jedna sklenice nového mléka Lactel (200 ml) pokryje 30% doporučené denní dávky tohoto vitamínu. Nové lahvévé polotučné mléko Lactel obohacené vitamínem D získáte ve všech prodejnách za cenu 22,90 Kč za litr. V nabídce je také lahvévé plnotučné mléko Lactel za cenu 25,90 Kč/l.



BYLINKY ROVNOU ZE ZAHRÁDKY

Také si mnohdy lámeme hlavu, čím dodat pokrmům správnou chuť? Vyzkoušejte nové **bylinkové pasty**. Jsou krásně aromatické a vyrobené z čerstvých bylinek. K dostání jsou ve třech variantách – Bazalková pasta je skvělou volbou nejen na těstoviny, ale výtečně dochutí třeba i salát caprese, Bylinková pasta do polévky je určena pro ochucování polévek a Bylinková pasta pod maso výborně dochutí všechny druhy masa. Bylinkové pasty zakoupíte za 69,90 Kč a jsou k dostání v super- a hypermarketech Billa a Globus.

MAXIMUM ARAŠÍDŮ A KAREMELU

Značka čokoládových tyčinek Snickers přichází s limitovanou edicí **Snickers Maximum**. Čokoládová tyčinka nabídne fanouškům maximum arašídů a karamelu, tentokrát bez obsahu nugátu, který je u ostatních tyčinek Snickers pravidelnou přísadou. Intenzivní chuť si tak budou moci příznivci čokoládových tyčinek maximálně vychutnat. Žhavá novinka je navíc zabalená do žlutohnědého obalu, a tak ji rozhodně nikdo nepřehlédne. Tyčinka je k dostání v obchodech od ledna za doporučenou maloobchodní cenu 12,50 Kč.



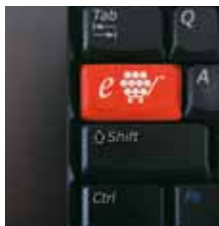


Sladké vítězství

Pražská cukrárna **Saint Tropez** je oficiálně nejlepší cukrárnou v České republice. V rámci soutěže Czech Gastronomy Awards 2012 pořádané společností Conventia totiž zvítězila v konkurenci cukráren z celé České republiky. „Ocenění nám dělá opravdu velkou radost a je významným potvrzením správnosti trendu, který držíme již přes tři roky, kdy velmi lpíme na dodržování přírodních výrobních postupů s využitím nejkvalitnějších surovin,“ říká spoluhlavatel cukrárny Lukáš Otys. Cukrárna Saint Tropez je také tvůrcem českého rekordu v podobě největší tabulky čokolády.

Nákupy přes internet

Potraviny přes internet nakupuje pravidelně 23 000 Čechů, vyplývá z údajů společnosti Tesco, která v ČR jako jediná z velkých řetězců tuto službu provozuje. Letos by e-shop s potravinami měly spustit řetězce Interspar, Albert a Billa. Služba je nyní dostupná více než dvěma milionům lidí z Prahy a Středočeského kraje. Zákazníci přes internet nejvíce nakupují mléčné výrobky, nealkoholické nápoje, čistící a prací prostředky, prostředky pro péči o děti a ovoce i zeleninu. Vůbec nejoblíbenější prodejní položkou je **banán**.



Nejlepší víno ČR

Šampionem, tedy nejlepším vínem České republiky pro rok 2013, se stalo **Chardonnay**, 2011, pozdní sběr ze Zámeckého vinařství Bzenec. Hrozny pocházejí ze slovácké vinařské podoblasti, z obce Vracov, viniční tratě Klínky. Šampiona vyhlásila hodnotící komise spolu se zástupci Národního vinařského centra a Svazu vinařů České republiky v Mikulově. Šampion se stal zároveň vítězem kategorie bílých vín. Vůně oceněného vína je velmi intenzivní a přitom jemná, s projevem čerstvého žlutého ovoce přecházející do medových tónů. Chuť je plná a velmi strukturovaná, se svěží kyselinou, s náznakem zralých citrusů.

Oceněné knihy o víně

Nejvyšší mezinárodní organizace pro révu a víno udělila v Paříži nejvyšší ocenění dvěma českým knihám s vinařskou tematikou. V kategorii víno a zdraví s první cenou odešla kniha **Víno na zdraví**, kterou zpracovala dvojice profesor Milan Šamánek a docentka Zuzana Urbanová. Leitmotivem knihy Víno na zdraví je téma konzumace vína a jeho vlivu na zdraví, informace o historii a použití vína v lékařství. Čtenáři se dozvědí, kdy je pití nebezpečné, jaké jsou přiměřené dávky a proč má střídání pití blahodárny vliv na lidské zdraví. V kategorii vinařství zvítězila učebnice Pěstování révy vinné – Moderní vinařství od Pavla Pavlouška.

Obliba cideru roste



Obliba cideru v Česku stoupá. Podle nově vzniklé **Unie lokálních výrobců cideru** za poslední rok přibýlo jen v Praze asi 50 podniků, kde se tento alkoholický kvašený jablečný či hruškový nápoj prodává. Podle Cyrila Holuba z unie jsou v Česku v současnosti tři větší výrobci cideru a více než desítky menších či příležitostných producentů. „Některé podniky nabízejí i točený cider a na zimních trzích nahrazuje někdy horký cider se skořicí tradiční svařené víno,“ uvedl Holub. Spolu s ciderem zahraničních značek tím podle něj roste nenápadná konkurence tradičnímu pivo a vínu.

Levnější nealko

Zatímco restaurátérům a výrobcům nealkoholických nápojů se záměr ministerstva zdravotnictví, aby v jejich nabídce byl vždy alespoň jeden nealkoholický nápoj levnější než nejlevnější alkohol, vůbec nelíbí, vodárenské firmy naopak návrh vítají. Vidi v něm totiž šanci pro větší proniknutí kohoutkové vody do hospod. V tuzemských restauracích na rozdíl od praxe v řadě jiných zemí většinou vychází **cenově výhodněji** pivo než nealkoholické nápoje. V západní Evropě je přitom voda k jídlu zdarma v nabídce restaurací běžnou záležitostí.





**➡ Přílepšení farmářům
– palec nahoru**

Dotace zemědělcům jak z evropských, tak tuzemských zdrojů letos zřejmě stoupnou o 4,4 % na 44,7 miliardy korun. Nejvíce přidají evropské fondy, zejména **Program rozvoje venkova**. Z fondů Evropské unie by podle odhadu ministerstva zemědělství mělo letos k zemědělcům putovat až 39,6 miliardy korun, což je o 14 % více než loni. Loňský rok byl pro farmáře o něco horší než rekordně úspěšný rok 2011. Peníze z národních dotací mají podpořit zejména chovatele drůbeže a prasat a dále hnojení a vápnění lesů v imisně zatížených oblastech. Na výstavbu čistíren odpadních vod a vodohospodářské infrastruktury bude vyčleněno 100 milionů korun a na protipovodňovou prevenci 200 milionů korun.



**👎 Úbytek včelstev i včelařů
– palec dolů**

V Česku ubylo včelstev, nyní jich je 538 000, takřka o 30 000 méně než před rokem. Od loňska ubylo také včelařů. Úbytek chovatelů i včel podle Miloslava Peroutky z Českého svazu včelařů souvisí se **slabší produkcí medu** v roce 2012. Produkce medu by se podle odhadů svazu měla pohybovat mezi 5000 a 6000 tunami. Vzhledem k nepříznivému počasí se vloni neurodil především téměř žádný tmavý medovicový med. „Když je dobrý rok, včely jsou bujné a rojí se, takže včelaři z rojů doplní zimní ztráty. Když je špatný rok, včelstva na to reagují a nemají chuť se množit,“ uvedl Peroutka. Ani včelaři neměli kvůli slabší produkci snahu investovat do umělé obnovy včelstev, dodal.



**➡ Pečem pecen
– palec nahoru**

Chcete si doma upéct chléb? Nevíte, kde a jak sehnat chlebový kvásek? Podívejte se na kváskovou mapu a díky ní si ve svém okolí najdete člověka, který se s vámi o chlebový kvásek podělí. U mapy těchto kváskových dobrovolníků, kterých neustále přibývá, je na www.pecempecen.cz přidána i spousta užitečných informací ohledně kváskového chleba. Znamý foodblogger pan Cuketka přidal i recept na českou kváskovou šumavu, podle kterého zvládne upéct opravdu každý. Svým domácím chlebem se potom můžete pochlubit ostatním nebo se také stát kváskovým dobrovolníkem.



**👎 Nedostatečná propagace potravin
– palec dolů**

„Stát propaguje domácí potraviny nedostatečně,“ říká Miroslav Koberna z Potravinářské komory (PK). Zatímco Česko podporuje **národní či regionální značky potravin** zhruba 250 milionů korun ročně, sousední a z hlediska počtu obyvatel o něco menší Rakousko na propagaci místních výrobků dává kolem 2 miliard Kč ročně. Podle ministerstva zemědělství však nelze výši příspěvků na propagaci domácích potravin v Česku a Rakousku porovnávat. V Rakousku se na financování kromě státu podílejí také výrobci. Stát nyní finančně podporuje národní značku kvality Klasa a označení Regionální potravina. PK používá logo s Českou vlajkou a nápisem „Český výrobek – garantováno Potravinářskou komorou“.



**➡ Nákup zdravějších ryb
– palec nahoru**

Poptávka po mražených rybách a rybích konzervách klesá, lidé začínají více kupovat čerstvé či **čerstvě chlazené ryby**. Spotřeba sladkovodních ryb v posledních letech mírně roste, přesto takřka tři čtvrtiny domácí spotřeby stále představují mořské ryby. Přes staletou tradici českého rybníkářství a rybařství Češi snědí ročně kolem čtyř kilo právě mořských ryb. Nicméně spotřeba sladkovodních ryb několik let po sobě mírně roste, loni se zvýšila na 1,43 kilogramu na osobu. Celkově Češi ve srovnání se zbytkem Evropy jedí podprůměrné množství ryb. Podle odborníků především z cenových důvodů stále upřednostňují drůbeží maso.



**👎 Vyhazování jídla
– palec dolů**

V odpadkovém koši skončí **30 až 50 % všeho jídla**, které se na světě vyprodukuje, tedy 1,2 až 2 miliardy tun potravin ročně. Celých 30 % plodin se ani nesklídí, protože nesplňují přísné podmínky na odpovídající vzhled. Zákazníci totiž často vyžadují dokonale kulatá jablka nebo dostatečně velké banány. Pokud plodiny vyrostou do tvarů, které dokonalým předstávám spotřebitelů neodpovídají, supermarket je od farmářů nevykoupí. K vyhazování jídla dále přispívají zákazníci, kteří si nakoupí víc potravin, než jsou schopni sníst, nebo řetězce, které často vyhazují nezkažené jídlo, které má po datu minimální trvanlivosti.

Co nevíte o drůbežím separátu

Drůbeží separát vstoupil na scénu masného průmyslu v polovině 90. let minulého století, stejně jako sójové a moučné náhražky, zahušťovadla a nadměrné používání kůží. Až v posledních letech, kdy jsou spotřebitelé čím dál ostražitější a hlídají si složení potravin, se strojně oddělené maso se svými pozitivy i negativy dostává více do povědomí veřejnosti.



Separát se používá k výrobě párků, salámů a dalších uzenin, kuřecích nugetů a hamburgerů. Obsahuje ho téměř **pětina uzenin** dodávaných na český trh. Výrobci si strojně oddělené maso oblíbili kvůli nízké ceně odrážející se ve výrobních nákladech hotového produktu. Využívá se totiž surovina, která byla původně jatečním odpadem.

Jak vzniká separát?

Většina separátu se získává z masitých kostí či celých těl drůbeže, menší část je vyrobena z kostí vepřových. Kostry drůbeže po oddělení jednotlivých partií masa – prsou, stehen a křídel – a vepřové kosti jsou zpracovávány v separátoru. Tento přístroj mechanicky pod různě velkým tlakem separuje poslední zbytky svaloviny, vazivové tkáně a zaručí tak maximální výtěžnost. Používá se **měkké a tvrdé oddělování**. Při prvním způsobu dochází k minimální deformaci kostí a křupavek s výsledným produktem blízkým mletému masu. Běžný je při výrobě sekaných, hamburgerů a salámů. Častější bývá tvrdé oddělování, kdy jsou již kosti drceny a měkké části protlačovány sítí. Vzniklá masová pasta se přidává do některých uzenářských výrobků, jako jsou párky a výrobní salámy. Svalovina zcela ztrácí strukturu, proto podléhá mnohem rychleji zkáze a musí se tepelně upravovat.

Včetně pařátů, zobáků a peří?

Kvalita separátu se liší v závislosti na použité surovině a způsobu



oddělování. Rozdíly najdeme třeba v obsahu čisté bílkoviny a vápníku. Samozřejmostí by měla být mikrobiální nezávadnost. Občas v masné části zůstanou i přes několikanásobné promletí hmoty malé kousky kostí. Pro spotřebitele nejsou nebezpečné, ale představují významnou senzorickou vadu. Skousnutí tvrdého, ostrého odštěpku kosti přece jen nepatří k vrcholným gastronomickým zážitkům. To, že se do separátu dostanou pařáty, zobáky i peří, je naštěstí jen mýtus. Z těla drůbeže se oddělují hned na začátku jateční linky a použití je ošetřeno legislativně.

Důvěřuj, ale prověřuj

Výrobek obsahující drůbeží separát není automaticky nekvalitní nebo škodlivý. Častým prohřeškem výrobců je však **zamlčení použití separátu na obalu** výrobku a nedostatečné informace pro zákazníka. Státní veterinární správa se tímto problémem poměrně často zabývá a v případě prokázání klamání spotřebitele uděluje pokuty. Přítomnost drůbežího separátu musí být na obale uvedena slovy „strojně oddělené maso“ a jeho množství se do obsahu masa ve výrobku nezapočítává. Do vybraných uzenin nesmí být ze zákona přidáván vůbec. To se týká například špekáčků, kabanosu, jemných, vídeňských

a debrecínských párků, gothajského, šunkového a českého salámu, ostravské klobásy a salámu junior. Zakázaný je i v potravinách s národní značkou kvality potravin Klasa. Pokud bychom si chtěli vychutnat tradiční pochoutku špekáček, který se na ohni opeče, ale nerozpadne, měli bychom dát přednost právě výrobku s názvem „špekáček“. Ten obsahuje minimálně 40 % hovězího, vepřového nebo telecího masa. Výrobek pojmenovaný **„drůbeží špekáček“ však už strojně oddělené maso obsahuje**. Stejně tak i drůbeží debrecínský a drůbeží vídeňský párek nebo drůbeží salám junior. Varianty chytře pojmenované opékáček či vuřt už nemají základem dané složení a jejich výživová hodnota a chuť může být od klasického špekáčku hodně vzdálená. Specialitou je pak **výrobní salám**, levný, méně kvalitní uzenářský výrobek, který je hojně přidáván do lahůdkových salátů, chlebičků a baget jako náhražka šunek. Jednou z hlavních ingrediencí je většinou právě drůbeží nebo vepřový separát. Často nám při nákupu napoví cena výrobku. I když není pravidlem, že drahý výrobek je vždy kvalitní, naopak to platí téměř vždy. Pokud je uzenina tak levná, že její výroba z masa bez použití náhražek není možná, pak je lepší dát přednost jinému výrobku.



Lesk a bída fastfoodu



Fastfoody máme rádi čím dál víc. Podle průzkumu Státního zdravotního ústavu je momentálně má v oblíbě minimálně polovina obyvatel, nejvíce pak ve věkové kategorii do dvaceti let. Rychlá občerstvení navštěvujeme zhruba jednou týdně, mladší lidé i častěji, s přibývajícím věkem konzumace ve stravovacích zařízeních tohoto typu klesá. Na fastfoody prý nedají dopustit převážně studenti a svobodní lidé.



Rychlé občerstvení ovšem není výdobytkem moderní doby. Malby dokládají, že již v nejstarších kulturách ve Středomoří, na Blízkém i Dálném východě existovala pouliční zařízení pro přípravu jídla. Klasický fastfood tak, jak jej známe dnes, vznikl ve své nejryzejší americké podobě díky bratrům Richardovi a Mauricovi McDonaldu. V Česku byly před revolucí klasikou převážně opékané a ohříváné uzeniny a ovary v tzv. teplých úsecích obchodů Maso – uzenina, stejně jako bramboráky, párky v rohlíku, sekaná a klobásy. Dnes u nás působí klasické americké fastfoodové řetězce a své fanoušky si nacházejí také libanonské, řecké nebo asijské kuchyně, z nichž nejrozšířenější je čínská. Vybere si tak opravdu každý, ať už touží po bramboráku nebo číně.

Čím nás vlastně fastfoody lákají? Jedním z největších kladů je pochopitelně rychlost obsluhy, dále vědomí, že víme, co můžeme očekávat a co dostaneme, a v některých případech nás zaujme i cena. Na druhou stranu občas trpí kultura stravování, leckde i hygiena a množství soli, tuků a cukrů je postiženo naše zažívání. Dá se tedy najít nějaký rozumný přístup k občerstvení tohoto typu, bez zbytečné skandalizace a hysterie?

Přiměřeně, přiměřeně

Přepálený tuk, hranolky, vysoký podíl soli... Co na takové pochoutky říká naše

tělo? „Vždy je třeba vzít v úvahu celodenní typický jídelníček,“ říká PhDr. Iva Málková ze společnosti STOB. „Jedno jídlo za týden nebo jedna oslava za týden ve fastfoodu se na zdravotním stavu negativně neodrazí. Sníme minimálně tisíc jídel do roka a záleží tedy na každodenní stravě, jaké živiny, v jakém poměru a v jakém množství v jídelníčku převažují. Žádná potravina v přiměřeném množství není nebezpečná.“

Zdravotní problém tedy vzniká až při **nadměrné konzumaci** fastfoodových jídel. Dospělý jedinec sám pozná, kdy je jeho konzumace nadměrná, u dětí, alespoň těch mladších, musejí zasáhnout rodiče. A odmítnout svému dítěti návštěvu fastfoodu může být složité. „Bohužel díky výbornému marketingu řetězců, které mohou investovat do reklamy velké množství financí oproti ‚výrobčům a prodejnám zdravé výživy‘, dochází u některých lidí k pravidelným a častým návštěvám restaurací rychlého občerstvení,“ vysvětluje Málková. „**Není to jen o jídle, ale o celé filosofii.** Fastfoody jsou na jedné straně symbol rychlosti, čistoty a vstřícnosti zaměstnanců. Pro děti představují atraktivnější prostředí než školní jídelny, včetně motivujících prvků v podobě hraček, které jsou součástí jídla, narozeninových party apod. Na druhé straně z hlediska výživového představuje toto občerstvení většinou **nadměrný příjem živočišných tuků** v podobě

nevhodných technologických postupů většinou ve formě smažení.“

Nebezpečné je tedy to, pokud jste pravidelnými návštěvníky fastfoodu. A ještě navíc jste modelem svým dětem. „V první řadě je třeba si uvědomit, že se jednotlivé restaurace nabízející rychlé stravování svou kvalitou liší,“ vysvětluje výživová poradkyně Jana Vašáková. „To lze poznat hned při vstupu – přepálený olej symbolizuje rizika, která s sebou tato strava nese. Při smažení nad 200 °C se tvoří toxické látky. Přičteme-li k tomu, že se smaží maso obalené ve strouhance, masné výrobky, tučné sýry apod., nadměrným příjmem nasycených mastných kyselin a soli se zvyšuje krevní tlak a hladina LDL cholesterolu. I děti tak mohou mít cévní problémy jako dospělí lidé,“ varuje Vašáková. Platí tedy – kvalitní fastfood neuškodí, ale všeho s mírou.

Tipy a rady: Děti a fast food

- dobře zvolte místo, kam s dětmi na fast food zajdete – dnes už se dají najít místa, kde vaří čerstvě, rychle, jednoduše a přitom kvalitně
- nejezte ve spěchu
- fastfood sobě i dětem dopřávejte jen výjimečně, ne pravidelně
- navštěvujte místa, kde si můžete nakombinovat suroviny dle vlastní chuti
- naučte děti, že za své peníze mají vyžadovat kvalitu – naučit se to musí od vás

- zásobte děti originálními a chutnými svačinami z domova
- místo hranolek k hamburgeru objednejte salát (bez majonézy)
- převážně v lacinějších bistrech asijského typu pozor na glutamát
- pokud dítě již má zvýšenou hladinu cholesterolu, zařaďte do jeho jídelníčku čerstvé ryby, dvakrát do týdne semínka a ořechy a použijte panenské rostlinné oleje

Kvalita se mění k lepšímu

Čím dál častěji vznikají **rychlá občerstvení moderního typu** – s čerstvými a kvalitními surovinami, netradiční nabídkou či originálním pojetím. Příkladem jsou například oblíbené polévkárny, sendvičárny či moderní bistra s domácími burgery. Zatímco na západ od našich hranic jsou běžná light menu a nabídka jídel, která i ve fastfoodech vyhovují také lidem dbajícím na zdravý životní styl, u nás se podobné akce teprve rozbíhají.

Jak se s touto novou vlnou zájmu o to, co jíme, vypořádávají naše řetězce? Například informace o nutričních hodnotách výrobků McDonald's jsou poskytovány na obalech a ve formě tabulek, které jsou vytisknuty na rubu papírových prostírání v restauracích. Navíc na webu společnosti naleznete nutriční kalkulačku, na které si můžete vypočítat, jakou část průměrné nebo individuální GDA (doporučené denní dávky) jednotlivých nutrientů zvolené pokrmy obsahují.

Změnila se tedy kvalita a složení jídel v McDonald's za poslední léta k lepšímu? Stále platí, že se používá čisté hovězí maso, kuřecí maso v převážně většině prsní či stehenní. Separát nepoužívají, stejně jako suroviny pocházející z geneticky modifikovaných organizmů. Také glutamátů v jejich recepturách nenajdete. Ve skladbě jídel došlo k posunu právě v oblasti pestrosti nabídky. Postupně jsou odstraňovány některé alergeny, používána aditiva, používají pouze přírodní aromatické látky a snižují se obsahy tuku a soli.

Opravdu se v různých částech světa smaží na jiných tucích, tedy jinak v Británii či v Čechách, jak se někdy uvádí? Před mnoha lety tomu tak bylo, tradiční hranolky se musely smažit na tuku obsahujícím hovězí lůj. Ale to už není pravda a v Evropě se smaží na neztuženém rostlinném oleji. Zpravidla se jedná o směs řepkového a slunečnicového oleje s nízkým obsahem trans-nenasycených mastných kyselin – povolena jsou nejvýše dvě procenta. Obsah soli a tuku upravuje také další řetězec, KFC. „Snižili jsme obsah tuku v majonéze do sendvičů a obsah soli v produktech podle originální receptury,“ říká Karolína Alaxinová, senior brand manager KFC. „Jako zdravější variantu nabízíme například řadu s grilovaným masem, připraveném ve speciálním grilu bez přidaného tuku, saláty s kuřecím masem nebo také vegetariánskou verzi. Samozřejmě je velmi pozorné sledování kvality oleje. Používají se různé oleje nebo jejich směsi, ale vždy musejí vyhovovat standardům.“

Zdravější variantu fastfoodu pak nabízí řetězec Subway, který si své zákazníky pomalu nachází i v ČR. „Zákazník má možnost výběru komponentů do svého sendviče, používáme velké množství zeleniny,“ říká David Biskup, franchisant Subway v ČR. „Češi jedí rádi dobře i zdravě, svědčí o tom popularita našich sendvičů s uzeným lososím a krabím masem.“

Pochvalu si fastfoody zaslouží za to, že není pravdou, že by veškeré potraviny dovážely. „Jídlo samozřejmě

připravujeme také z českých surovin,“ říká Karolína Alaxinová z KFC. „KFC využívá české dodavatele výhradně pro dodávky zeleniny a převážně pro dodávky kuřecího masa.“ V řetězci McDonald's také používají suroviny vyrobené v ČR, SR, ale rovněž v jiných zemích EU, zpravidla v sousedních státech.

Hygiena dokonalá i otřesná

Jak je to s hygienou v těchto zařízeních? Nalezneme provozovny (především velké řetězce), kde úklid probíhá neustále, zaměstnanci

Udělejme si fastfood doma

Klasické „fastfoodové jídlo“	Modifikované chutné méněenergetické jídlo
Párek v rohlíku, čabajka	Bageta se šmakounem a zeleninou
Smažený sýr s hranolky a s tatarskou	Smažený sýr (tuk vysajeme ubrouskem) se zeleninou a jogurtovým dipem
Těstoviny se sýrem a kečupem	Těstoviny se zeleninou a nízkotučným sýrem
Hranolky smažené na tuku	Hranolky pečené v troubě
Grilované kuře s kůží	Kuřecí prsíčka
Zeleninový salát s majolkou	Zeleninový salát s cottagem
Zmrzlina smetanová či vodová	Zmrzlina tvarohová

OD JIHOČESKÉ NIVY PO GRUYÈRE S VAŠÍ MAKRO KARTOU

Pokud si chcete vybírat ze široké nabídky znajících, tvrdých, poloměkých i ochucených sýrů, pak jste na správné adrese. V MAKRO najdete přes tisíc druhů sýrů, od české klasiky až po švýcarskou delikatesu Gruyère, skvělý sýr pro přípravu studených i teplých pokrmů, jako je zapéčená cibuláčka nebo sýrové fondue. Navštivte sýrové velmoci Francii, Holandsko, Švýcarsko, Itálii a dalších 11 zemí pod jednou střechou.

MAKRO karta: vstupenka do světa čerstvosti, kvality a velkého výběru
www.makro.cz

PARTNER PROFESIONÁLŮ



jsou jako ze škatulky a nemusíte se bát dojít si na toaletu, stejně jako existují provozovny, kde aby si člověk bál sednout, nedej bože odložit jídlo na pult či stůl. Jak ale poznat, do jaké provozovny zajít a kde už hazardujeme zakoupením jednoho párku v rohlíku se svým zdravím? Kontrola hygieny provozoven rychlého občerstvení spadá do kompetence

Moderní zdravé fastfoody

Rychlé občerstvení neznamená jen párek v rohlíku po cestě z práce nebo langoš na umaštěném tácku. Vyzkoušejte například:

Ostrava: Bistro Abaz, Pupík

Moravská Ostrava: Mléčný bar Naproti

Olomouc: Green Bar

Brno: Oáza, U dobrého pastýře, Rybenka

Beroun: Black Dog Cantina

Chlum u Třeboně: Bistro U Sumečka

Frýdlant v Čechách: Jídelna Prošek

Liberec: Kebab House

Praha: Polévka je Grund, Pho Viet-

nam, Istanbul Kebab, Modrý zub, Pasta Krusta, Polévkárna, Famagusta, Mr. Clou, Beas

Plzeň: SkiPie

(zdroj HN, lidovky.cz)

příslušné hygienické stanice. Tato instituce dohlíží především na správné skladovací podmínky, kontroly data spotřeby, zdravotní způsobilost personálu, dodržení plynulosti výrobního procesu, dostatečnou dobu grilování, pečení či fritování apod. Častější problémy s plněním hygienických požadavků bývaly zjišťovány v takzvaných čínských bistrech, kde byly dokonce někde objeveny i myši a také ostatní hygiena pracoviště i provozu byla diskutabilní. Zlepšila se situace v posledních letech? Naučili už se cizojazyční spoluobčané respektovat pravidla a zákony země, ve které podnikají? Obecně se soudit nedá, vždy záleží na konkrétním majiteli provozovny.

Jak poznáte, zda se danému občerstvení vyhnout?

Dívejte se na upravenost a čistotu provozovny i personálu. Používají zaměstnanci rukavice? Jak vypadá pracovní plocha, na níž jsou pokrmy připravovány? Podávají pokrmy v jednorázovém nádobí? Jakým způsobem je zboží vystaveno? Jakým způsobem personál manipuluje s potravinami?

Nejčastější prohřešky proti hygienickým pravidlům ve fastfoodech zveřejnil server NBC, který odhalil, že si zaměstnanci fastfoodů nemýjí ruce po použití toalety, skladují jídlo při nesprávných teplotách,

Nejčastější „fotoprohřešky“

Redaktorka Monika Pavlová sepsala na web www.gastroportal.cz seznam fotoklamů, které se nejčastěji vyskytují v gastronomické praxi:

Velikost porcí – klasický podvod fastfoodů. Produkt na obrázku vypadá díky zaostření nebo zfalšování proporcí servírováním na menším talíři podstatně větší než v realitě (velikost steaku, počet hranolek, objem kopečku zmrzliny).

Neexistující obloha – dekorativní trik. Součástí pokrmu na fotografii je malá obloha, která však ve skutečné porci není. Je málo pravděpodobné, že se s vámi bude chtít někdo soudit kvůli dvěma plátkům okurky a plátku rajčete, ale spokojenost zákazníků to rozhodně nezvyší.

Porcelán vs. tácky – starý, osvědčený a snad nejdiskutabilnější trik fastfoodů. Jídla jsou prezentovaná na hodnotném porcelánu, i když ve skutečnosti jsou podávána na plastických či papírových podnosech. Těžko hovořit o podvádění, když jde jen o formu, ne o obsah pokrmu, a většinou nehrozí ani pocit podvedení u zákazníka, poněvadž málokdo by v daném zařízení porcelán očekával. Přesto tu však riziko jistého traumatu je – jídlo na tácku vypadá o poznání hůře než představa, kterou si o něm zákazník vytvořil podle fotografie. Důsledkem je opět pocit zklamání.

Sklo vs. kelímky – novodobý prohřešek mnohých coffeeshopů a samoobslužných restaurací. Nápoj (káva, frapé, nealko) je prezentovaný ve skleněném poháru nebo v porcelánovém šálku, ale ve skutečnosti je podáván v plastickém kelímku. Obvykle je to závažnější prohřešek než porcelán vs. tácky, protože klient často jednorázovou nádobku neočekává, a tak se kromě zklamání cítí i podvedený.

maso je nedostatečně propečené a zaměstnanci berou jídlo do holých rukou. A jaká je situace v českých provozovnách? Na otázky ohledně hygieny jsme se zeptali **Ing. Jarmily Miškovské**, vedoucí oddělení hygieny výživy a PBU krajské hygienické stanice Středočeského kraje.

Jaké nejčastější prohřešky bývají odhaleny při kontrolách provozoven rychlého občerstvení?

Pokud se týká rychlého občerstvení v mobilních stáncích, nejčastějším nedostatkem je zavedení a dodržování

provozní hygieny, což znamená především provozní nečistota, věci nesouvisející s provozem, skladování potravin neurčených pro stravovací provoz spolu s potravinami určenými pro soukromou potřebu, apod. Dále jsou problémy ve špatném stavebně technickém stavu provozovny, méně pak ve skladovacích podmínkách potravin či požadavcích na zařízení.

Na co by si spotřebitelé měli dát pozor?

Již podle celkového dojmu, který stánek na zákazníka dělá, lze odhadnout, jakou celkovou úroveň má dané zařízení. Určitým vodítkem může být např. úroveň čistoty samotného stánku, čistoty pracovního oděvu obsluhující osoby a stav okolí v bezprostřední blízkosti stánku (zajištění odpadních nádob a jejich stav atp.).

Jaké pokrmy jsou nejvíce rizikové?

V zařízeních výše uvedeného typu lze poskytovat jen občerstvení zahrnující pouze jednoduchou kuchyňskou úpravu pokrmů, a to jen v rozsahu, charakteru a sortimentu dle vybavení a dosažených

podmínek pro přípravu „bezpečných“ pokrmů v tomto zařízení. Za bezpečnost potravin odpovídá provozovatel potravinářského podniku, neboť dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002, čl. 14, bod 1, „potravina nesmí být uvedena na trh, není-li bezpečná“. Vzhledem k výše uvedenému typu provozovny by za rizikovější potraviny mohly být považovány zejména ty, u kterých jsou vyšší nároky na skladování (např. dodržení chladicího řetězce) nebo ty, u kterých by během přípravy mohlo dojít k nedostatečné tepelné úpravě. Nicméně, jak je uvedeno výše, provozovatel nesmí uvádět na trh potraviny, které nejsou bezpečné, dodržování této povinnosti je pravidelně kontrolováno.

Jak často kontroly probíhají?

Kontroly probíhají dle sestavených kontrolních plánů. Frekvence kontrol je závislá na možné míře rizika v konkrétní provozovně.

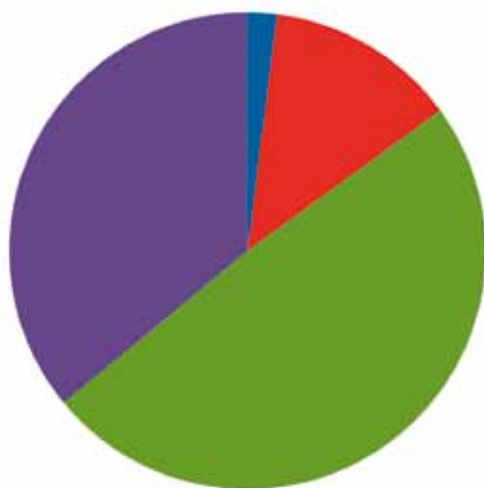
Kde si v těchto provozovnách před jídlem umýt ruce?

Jelikož se jedná zpravidla o provozovny

rychlého občerstvení bez poskytování míst k sezení, není vždy pro spotřebitele k dispozici vybavená toaleta s umyvadlem s přívodem tekoucí vody. Občerstvení je většinou podáváno v nádobách, nebo jednorázových obalech tak, aby se minimalizovalo riziko kontaktu pokrmu s rukou spotřebitele.



Během února jsme se vás na našich webových stránkách www.svetpotravin.cz ptali, jak často se stravujete ve fastfoodu:



- **2% několikrát týdně**
- **13% několikrát měsíčně**
- **49% několikrát ročně**
- **25% nikdy**

..... inzerce

Masopust ve znamení výrobků značky Pravá chuť

Masopust neboli třítydenní svátek, který předchází postnímu období před Velikonocemi, je každoročně ve znamení zábavy a dobrého jídla. Na stole by tak určitě neměly chybět jelítka, klobásy, škvarky či uzené maso. Kvůli těmto pochoutkám se ale dnes do zabíjačky pouštět nemusíte. Stačí zajít do obchodů Tesco a vybrat si z lahůdek, jež se skrývají pod označením Poctivá receptura - Pravá chuť. Mezi masnými výrobky „Pravé chuti“ najdete vedle jelit a ručně špejlovaných jitrnic v přírodním střívku také klobásy, různé druhy uzených mas či domácí škvarky. Způsob přípravy masa je u této značky jedinečný, jde o návrat k tradičním postupům s vyšším podílem masa a nižším obsahem vody ve výrobcích. Vychutnejte si tradiční české speciality exkluzivně v obchodech Tesco.



Pomazánková másla jsou velmi dobrá

Testy připraveny
ve spolupráci
s MF Dnes

Pomazánkové máslo je tradičním českým výrobkem, který nyní bojuje o své místo i na evropském trhu. Původním záměrem při jeho vývoji bylo vytvořit snadno roztíratelnou variantu klasického másla. Vznikla tak pomazánka na bázi kysané smetany a sušeného mléka, která si našla své fanoušky. V posledních letech se však objevila řada alternativ v podobě pomazánek s rostlinným tukem.

V testu jsme se proto rozhodli nejen ohodnotit kvalitu pomazánkových másel, ale porovnat je i s několika málo výrobky, které podobně vypadají, ale skladbou se liší. Do testu jsme zařadili 12 vzorků pomazánkových másel, tři pomazánky na bázi rostlinného tuku a jednu pomazánku s jogurtem. Výrobky označené jako pomazánková másla jsme podrobili zkoušení v laboratoři. Ostatní výrobky jsme hodnotili pouze senzory. Výsledky chemických zkoušek příjemně překvapily. Ačkoliv podobné testy, které byly provedeny před několika lety, poukazyvaly na ojedinělé „falšování“ rostlinnými tuky, v našem případě jsme **žádný „falšovaný“ vzorek** nezachytili. Nikdo z výrobců si ani nepomáhá přidáváním konzervačních látek, které nejsou povolené. I v ostatních parametrech (sušina, tuk, bílkovina) byly výsledky velmi vyrovnané a vesměs ve shodě s legislativními požadavky. Několik výrobků se sice s výslednými obsahy sušiny pohybovalo „na hraně“ **limitů**, avšak s přihlédnutím k přesnosti metod stanovení se nikdo neocitl za hranici legálnosti. Výsledky ojediněle bylo pomazánkové máslo BIO Amálka, které obsahovalo o 6 % více tuku, což se projevilo i ve vyšším obsahu sušiny. Vyšší obsahy tuku a sušiny však hodnotitelé neocenili a v senzoryckém hodnocení

byl tento vzorek hodnocený hůře než ostatní. Popravdě tento vzorek sice splnil požadavky legislativy, ale po senzorycké stránce příliš pomazánkové másla nepřipomínal. U ostatních výrobků jsme však zaznamenali vzácnou shodu členů komise, kteří všechna másla hodnotili velmi podobně, a to nejvyššími známkami. Při hodnocení ostatních pomazánek s rostlinným tukem jsme zaznamenali zvláštní jev. Členové komise se rozdělili na dva tábory. Jedni hodnotili pomazánky pozitivně, zatímco druhá skupina výrazně negativně. Po zpracování výsledků tak průměrná hodnota rozhodně nereprezentuje názor všech hodnotitelů, ale spíše leží mezi oběma tábory členů komise. Zvláštní postavení v testu měl výrobek MAKRO ARO pomazánkové s jogurtem, který podle deklarace neobsahoval rostlinné tuky a po senzorycké stránce se umístil na rozmezí mezi pomazánkovými masly a pomazánkami na bázi rostlinných tuků. Je na každém, zda se rozhodne pro pomazánku na bázi mléka nebo na bázi rostlinných tuků. Jak ukázaly výsledky senzoryky, použití rostlinných tuků se sice na senzoryckých vlastnostech projeví, nicméně některými spotřebiteli není tato změna vnímána negativně. Na druhou stranu se dá konstatovat, že pomazánková másla na bázi smetany hodnotili všichni hodnotitelé ve shodě kladně.

Rady spotřebitelům:

- 1) **Sledujte názvy výrobků.** Nyní je ještě název pomazánkové másla definován národní legislativou. Podle nejnovějších informací MZE by se pomazánkové máslo mělo jmenovat Tradiční pomazánkové. „Název výrobku by se měl změnit zhruba v polovině letošního roku,“ říká mluvčí ministerstva Jan Žáček. Změnu názvu budou muset dodržovat všichni výrobci, jinak jim bude hrozit až třímilionová pokuta.
- 2) Věnujte pozornost složení výrobků. Do **pomazánkového másla** rozhodně nepatří rostlinné tuky nebo rostlinné bílkoviny.
- 3) Pokud se rozhodnete pro **pomazánku** na bázi rostlinných tuků, je vhodné vybírat výrobky s deklarovanou výživovou hodnotou spíše s nižším obsahem nasycených a trans-mastných kyselin.
- 4) Do pomazánkových másel se přidává malé množství škrobu, který omezuje vylučování syrovátky, přesto k němu někdy dochází. Nejedná se však o známku zkažení výrobku a tento stačí jen **znovu rozmíchat**.
- 5) Pomazánková másla jsou méně stabilní než klasická másla a mohou dříve podléhat zkáze, zejména po otevření. **Doporučujeme tedy po otevření pomazánky co nejdříve spotřebovat.**

Jak pomazánkové máslo vzniklo?

Pomazánkové máslo vzniklo v roce 1977 v Liberecké mlékárně. „Výrobek vznikl v době, kdy byl velký zájem o pomazánky s nižším obsahem tuku,“ říká **Ing. Ladislav Forman, CSc.**, docent pro obor technologie mléka, který je jedním ze tří spoluautorů pomazánkového másla. „Tehdy se výrobci snažili vyrábět máslo s redukováným obsahem tuku a různé typy pomazánek. Využili jsme tedy našich znalostí vlastností mléčného tuku a také interakce mléčného tuku a mléčných bílkovin. Složení pomazánkového másla není samoučelné, obsah tuku váže na obsah bílkovin a s tím souvisí přijatelná konzistence výrobku.“ Mezi největší výrobce pomazánkového másla patřily v roce 2012 Choceňská mlékárna a Madeta.

„Mlékárny se výrobě pomazánkového másla věnují velmi dobře, a to jak kvalitě surovin, tak vlastní výrobě,“ hodnotí docent Forman své zkušenosti z návštěv mlékáren. Jak si vysvětluje oblibu pomazánkového másla? „Výrobek se velmi dobře hodí jako pomazánka a často se používá jako surovina podobná kyselé smetaně – do vaření, pečení apod. Výhoda výrobku je rozhodně v tom, že je velmi dobře roztíratelný.“ Jak byl tvůrce pomazánkového másla spokojený s naším testováním? „Výrobky byly **průměrné až nadprůměrné jakosti**. Je třeba říci, že o výrobu pomazánkového másla se pokoušeli i v různých zemích, ale jelikož je poměrně náročná, často neuspěli, neboť nebyli schopni dodržet vysoké nároky na hygienu.“

Vzorky s horší texturou byly chuťově lepší

Členem hodnotící komise byl také doc. Ing. Jiří Štětina, CSc. z Ústavu technologie mléka a tuků Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, kterému jsme položili následující otázky:

Jak jste byl spokojen s kvalitou testovaných vzorků?

Většina vzorků byla standardní. Zajímavé je, že některé vzorky, které měly horší texturu, byly chuťově lepší. Samozřejmě z toho vybočovaly některé pomazánky, které nejsou pomazánkovými másly, kde byl cítit přídatek rostlinného tuku, což nebylo ku prospěchu.

Spotřebitel by si tedy měl dávat pozor na označení výrobků?

Nepochybně. Myslím, že je v pořádku

nabízet pomazánky s rostlinným tukem, ale spotřebitel by se to měl na první pohled na výrobku dozvědět. Informace o rostlinném tuku by neměla být skryta v textu.

Jak hodnotíte nynější situaci s pomazánkovými másly?

Nedokážu posoudit, jestli máme šanci na prosazení másel jako Zaručené tradiční speciality, tato otázka je do jisté míry politická. Každopádně by tento tradiční výrobek měl být určitým způsobem deklarovaný, ať už se bude jmenovat Pomazánkové máslo nebo Smetanová pomazánka. Je důležité, aby byl výrobek deklarovaný a udržel si svůj standard na trhu.

Takže žádná velká překvapení v testu se nekonala a většina vzorků odpovídala legislativě?

Z výrobků, které jsme chuťově hodnotili, žádný nijak nevybočoval. Analýzy následně prokázaly, že rostlinné tuky žádné z pomazánkových másel neobsahovalo.

Co jste ve vzorcích analyzovali?

Byly analyzovány především základní ukazatelé jako obsah sušiny, obsah tuku, obsah soli. Dále byly provedeny analýzy zaměřené na zjištění obsahu přídatku rostlinných tuků.

Co je smyslem této analýzy?

Smyslem je zjistit, jestli byl ve výrobcích při výrobě použit rostlinný tuk nebo jen tuk mléčný. Dále byly provedeny analýzy na stanovení přídatku konzervačních látek, protože pomazánkové máslo by mělo mít trvanlivost přirozenou a v žádném případě by nemělo obsahovat konzervační látky.

Pomazánkové máslo bez identity?

Oslovili jsme zástupce firem, které patří mezi největší výrobce pomazánkového másla – Ing. Pavla Marka, ředitele Choceňské mlékárny, s.r.o., a Jana Teplého, předsedu představenstva a generálního ředitele MADETA a.s., a položili jim následující otázky:

1. Jaký máte názor na říjnové rozhodnutí Evropského soudu o změně pojmenování pomazánkového másla?

2. Kdy se ke změně názvu chystáte? Víte, jak se pomazánkové máslo bude poté jmenovat?

3. Věříte, že se podaří pomazánkové máslo zařadit na seznam Zaručených tradičních specialit?

1.

Ing. Pavel Marek:

„Rozhodnutí ES je nešťastný krok v neprospěch spotřebitelů a výrobců pomazánkového másla. Ve výsledku může tradiční český výrobek, který je na trhu 35 let, ztratit jedinečnou identitu. Jedním z argumentů Bruselu je, že názvem produktu dochází ke klamání spotřebitelů. Je však evidentní, že k němu může dojít až nyní. Pomazánkové máslo se může ztratit v záplavě jiných pomazánek. Realizace změny bude navíc finančně nákladná.“



Ing. Milan Teplý:

„Stále stejný jako koncem loňského října, kdy Soudní dvůr EU verdikt vyřkl: považují to za neskutečnou hloupost. Zatímco producentům z jiných zemí Unie bruselští byrokraté v případě všech lokálních specialit vyhověli, k nám přistupují jako k občanům třetí kategorie. Svůj podíl na zákazu používání názvu pomazánkové máslo ovšem má i český stát, který zájmy tuzemských výrobců chrání nedostatečně.“

2.

Ing. Pavel Marek: „Nový název by měl určitě obsahovat slovo „Pomazánkové“. Předpokládáme, že by to mohl být jeden z termínů „České pomazánkové“ nebo „Tradiční pomazánkové“. Podstatné je, aby v legislativě zůstaly pro výrobek stejné parametry i po jeho případném přejmenování, tj. nedošlo ke zhoršení kvality výrobků v této kategorii. Kategorie musí být pro zákazníky plně



transparentní a jasně definovaná. Do vyřešení celé situace nadále vyrábíme pomazánkové máslo tak, jak ho naši zákazníci znají a mají rádi.“

Ing. Milan Teplý: „Původní obaly pro Jihočeské pomazánkové máslo určitě likvidovat nebudeme a zpracujeme je. Tři čtyři možné nové názvy máme sice připravené, rozhodovat ale budeme až později. Stále totiž nevíme, jak se Brusel postaví k opakované žádosti o jeho zařazení na seznam zaručených tradičních specialit. Pak bychom k žádné změně názvu tohoto tradičního českého výrobku pro tuzemský trh přistupovat nemuseli.“

3.

Ing. Pavel Marek: „Žádost o zařazení jsme prostřednictvím Ministerstva zemědělství ČR podali a věřím, že nakonec se podaří pomazánkové máslo na tento seznam zařadit. Bohužel vzhledem ke zdoluhavému procesu schvalování neočekávám rozhodnutí letos.“

Ing. Milan Teplý: „Věřím.“



Název výrobku	Pilos Pomazánkové máslo Klasik
Výrobce	Agro Tami Slovensko
Cena za 200 g	17,90 Kč
Koupeno	Lidl
Složení uvedené na obale	pasterovaná smetana, sušené odstředěné mléko, bramborový škrob, jedlá sůl 0,7 %, smetanová kultura
Obsah sušiny	42,9 %
Obsah tuku	31,1 %
Obsah bílkovin	3,0 %
Obsah soli	0,68 %
Známka testu	1,1

Složení i předepsané hodnoty mléčného tuku a sušiny odpovídají požadavkům na pomazánkové máslo. Neobsahuje žádné konzervační látky, ani rostlinné tuky. Odpovídající je i barva, vzhled, vůně i chuť.

Název výrobku	Spar Pomazánkové máslo neochucené
Výrobce	Choceňská mlékárna
Cena za 200 g	16,90 Kč
Koupeno	Interspar
Složení uvedené na obale	kysaná smetana, sušené mléko, sušená syrovátka, bramborový škrob, jedlá sůl maximálně 1 %
Obsah sušiny	44,1 %
Obsah tuku	31,3 %
Obsah bílkovin	3,3 %
Obsah soli	0,62 %
Známka testu	1,1

Složení i předepsané hodnoty mléčného tuku a sušiny odpovídají požadavkům na pomazánkové máslo. Neobsahuje žádné konzervační látky, ani rostlinné tuky. Odpovídající je i barva, vzhled, vůně i chuť.

Název výrobku	Albert quality Pomazánkové máslo neochucené
Výrobce	Choceňská mlékárna
Cena za 200 g	18,90 Kč
Koupeno	Albert
Složení uvedené na obale	zakysaná smetana, sušené mléko, sušená syrovátka, bramborový škrob, jedlá sůl 1 %
Obsah sušiny	42,2 %
Obsah tuku	30,7 %
Obsah bílkovin	3,3 %
Obsah soli	0,65 %
Známka testu	1,2

Složení i hodnoty odpovídají požadavkům. Neobsahuje konzervační látky, ani rostlinné tuky. Odpovídající je barva, vzhled, vůně i chuť. Obsah tuku je na hraně limitu, při započítání nejistoty měření ale vyhovuje.



Název výrobku	Madeta Jihočeské pomazánkové máslo bez příchuti
Výrobce	Madeta
Cena za 200 g	35,87 Kč
Koupeno	Interspar
Složení uvedené na obale	smetana, sušené mléko, bramborový škrob, jedlá sůl, smetanová kultura
Obsah sušiny	44,1 %
Obsah tuku	31,5 %
Obsah bílkovin	3,8 %
Obsah soli	0,65 %
Známka testu	1,2

Složení i předepsané hodnoty mléčného tuku a sušiny odpovídají požadavkům. Ve smyslovém hodnocení byla velmi dobře hodnocena barva a vůně, u chuti se porotci příliš neshodli.

Název výrobku	Choceňské pomazánkové máslo
Výrobce	Choceňská mlékárna
Cena za 200 g	25,90 Kč
Koupeno	Globus
Složení uvedené na obale	zakysaná smetana, sušené mléko, bramborový škrob, sušená syrovátka, jedlá sůl
Obsah sušiny	44,0 %
Obsah tuku	31,3 %
Obsah bílkovin	3,2 %
Obsah soli	0,61 %
Známka testu	1,3

Pomazánkové máslo jednoho z předních výrobců oceněné Klasou. Složení i hodnoty mléčného tuku a sušiny odpovídají požadavkům. Výborný vzhled a vůně, v hodnocení chuti se názory dost lišily.

Název výrobku	Korrekt Pomazánkové máslo
Výrobce	NET Plasy
Cena za 200 g	16,90 Kč
Koupeno	Globus
Složení uvedené na obale	smetana, sušené mléko, bramborový škrob, jedlá sůl 1,2 %, smetanová kultura
Obsah sušiny	41,8 %
Obsah tuku	30,9 %
Obsah bílkovin	3,8 %
Obsah soli	0,63 %
Známka testu	1,3

Složení i předepsané hodnoty ml. tuku a sušiny odpovídají požadavkům. Odpovídající je i barva, vzhled, vůně a chuť. Obsah tuku je na hraně limitu, při započítání nejistoty měření ale vyhovuje.



Název výrobku	Bystřické pomazánkové máslo
Výrobce	Alimpex Food (NET Plasy)
Cena za 200 g	19,90 Kč
Koupeno	Interspar
Složení uvedené na obale	smetana, sušené mléko, bramborový škrob, jedlá sůl 1,2 %, smetanová kultura
Obsah sušiny	42,8 %
Obsah tuku	30,6 %
Obsah bílkovin	3,8 %
Obsah soli	0,68 %
Známka testu	1,4

Název výrobku	Jaroměřické pomazánkové máslo
Výrobce	Jaroměřická mlékárna
Cena za 200 g	26,56 Kč
Koupeno	Globus
Složení uvedené na obale	smetana, sušené mléko, sušená syrovátka, modifikovaný bramborový škrob, jedlá sůl, mléčná kultura
Obsah sušiny	43,3 %
Obsah tuku	32,9 %
Obsah bílkovin	3,3 %
Obsah soli	0,67 %
Známka testu	1,4

Název výrobku	Karlova Koruna Pomazánkové máslo neochucené
Výrobce	Choceňská mlékárna
Cena za 200 g	17,90 Kč
Koupeno	Penny
Složení uvedené na obale	kysaná smetana, sušené mléko, sušená syrovátka, bramborový škrob, jedlá sůl max. 1 %
Obsah sušiny	44,6 %
Obsah tuku	31,5 %
Obsah bílkovin	3,2 %
Obsah soli	0,88 %
Známka testu	1,4

Oceněné Klasou. Složení i hodnoty odpovídají požadavkům. Odpovídající je i barva, vzhled, vůně, v hodnocení chuti se ale porotci lišili. Obsah tuku je na hraně limitu, při započítání nejistoty měření ale vyhovuje.

Pomazánkové máslo oceněné Klasou. Složení i předepsané hodnoty mléčného tuku a sušiny odpovídají požadavkům. Odpovídající je i barva, vzhled, vůně, v hodnocení chuti se porotci hodně lišili.

Složení i hodnoty mléčného tuku a sušiny odpovídají požadavkům, obsah soli je trochu vyšší. Při smyslovém hodnocení se porotci příliš neshodli, přesto lze říci, že barva, vzhled, vůně a chuť je odpovídající.



Název výrobku	K-Classic Pomazánkové máslo neochucené
Výrobce	neuvezen
Cena za 200 g	17,90 Kč
Koupeno	Kaufland
Složení uvedené na obale	smetana 91,5 %, sušené mléko, bramborový škrob, jedlá sůl 0,5 %
Obsah sušiny	45,0 %
Obsah tuku	31,3 %
Obsah bílkovin	4,3 %
Obsah soli	0,68 %
Známka testu	1,4

Název výrobku	Euro Shopper Pomazánkové máslo
Výrobce	Jaroměřická mlékárna
Cena za 200 g	17,90 Kč
Koupeno	Albert
Složení uvedené na obale	past. smetana 94 %, suš. mléko, suš. syrovátka, modif. bram. škrob, sůl, ml. kultury
Obsah sušiny	43,6 %
Obsah tuku	32,9 %
Obsah bílkovin	3,2 %
Obsah soli	0,64 %
Známka testu	1,8

Název výrobku	BIO Amálka Pomazánkové máslo
Výrobce	Mlékárna Polná
Cena za 200 g	39,90 Kč
Koupeno	Billa
Složení uvedené na obale	bio smetana, bio suš. odstředěné mléko, nativní rýžový škrob, jedlá sůl max. 0,5 %, mlék. kultury
Obsah sušiny	46,6 %
Obsah tuku	37,0 %
Obsah bílkovin	2,3 %
Obsah soli	0,67 %
Známka testu	2,5

Výrobce není uveden, podle kódu jde o slovenského výrobce. Složení i hodnoty ml. tuku a sušiny odpovídají požadavkům. Odpovídající je i barva, vzhled, vůně, v hodnocení chuti se ale porotci hodně lišili.

Nepraktické balení – kelímek nelze znovu zavřít. Složení i hodnoty ml. tuku a sušiny odpovídají požadavkům. Při senzorce se porotci lišili. Obsah tuku je na hraně limitu, při započítání nejistoty měření ale vyhovuje.

Má vyšší obsah tuku a sušiny a nižší obsah bílkovin. Hodnoty ml. tuku a sušiny odpovídají, při senzorce dopadlo hůře. Má tmavší barvu, netypickou vůni a chuť, která každému nevyhovuje. Nelze znovu uzavřít.



Název výrobku	ARO Pomazánkové s jogurtem
Výrobce	Choceňská mlékárna
Cena za 200 g	14,70 Kč
Koupeno	Makro
Složení uvedené na obale	smet. jogurt 49 %, zakys. smetana 46 %, suš. mléko odtučněné, suš. syrovátka, bram. škrob, jedlá vepřová želatina, zahušťovač E 466, E 406, jedlá sůl 0,5 %
Známka testu	1,9

Jedná se o termizovanou smetanovou pomazánku s jogurtem se sníženým obsahem tuku. Je vyrobená jinou technologií z jiných surovin. Má nižší obsah tuku (20 %) než pom. másla. V senzorce dopadla nejlépe z pomazánek, ale názory se velmi lišily.

Název výrobku	Tesco value Pomazánkový krém
Výrobce	NET Plasy pro Tesco
Cena za 200 g	12,90 Kč
Koupeno	Tesco
Složení uvedené na obale	past. smetana 64%, rostlinný tuk 22%, mléčná bílkovina, sušená demineralizovaná syrovátka, sušené odstředěné mléko, bramborový škrob, jedlá sůl maximálně 1,2 %, smetanová kultura
Známka testu	2,1

Směsný roztíratelný tuk ze smetany a rostl. tuku termizovaný, vyroben jinou technologií z jiných surovin. Část ml. tuku nahrazena tuky rostlinnými. Obsahuje méně tuku (28 %) než pom. másla. Názory na chuť se hodně lišily.

Název výrobku	Bystřická pomazánka
Výrobce	NET Plasy
Cena za 200 g	14,90 Kč
Koupeno	Billa
Složení uvedené na obale	smetana 65%, rostlinný tuk 22 %, jedlá sůl 1,2 %, sušené mléko, bramborový škrob, sušená syrovátka, smetanová kultura
Známka testu	2,3

Směsný roztíratelný tuk ze smetany a rost. tuku termizovaný. Vyroben jinou technologií z jiných surovin, část ml. tuku nahrazena tuky rostlinnými. Obsahuje o něco méně tuku (28 %) než pom. másla. Názory na chuť se hodně lišily.



Název výrobku	Globus Pomazánkový krém
Výrobce	vyrobeno pro Globus ČR
Cena za 200 g	11,90 Kč
Koupeno	Globus
Složení uvedené na obale	smetana 71%, rostlinný tuk 24%, sušené mléko, bramborový škrob, jedlá sůl 0,5%, sušená syrovátka, smetanová kultura
Známka testu	2,4

Směsný roztíratelný tuk ze smetany a rost. tuku termizovaný. Vyroben jinou technologií z jiných surovin, větší část mléčného tuku je nahrazena tuky rostlinnými. Obsahuje o něco méně tuku (28 %) než pom. másla. Názory na chuť se hodně lišily.

Průběh testování

V analýzách jsme zjišťovali obsah bílkovin, sušiny, tuku a soli. Ověřovali jsme, zda neobsahují nepovolené konzervační látky (kyselinu benzoovou a sorbovou) a rostlinné tuky. Ke smyslovému hodnocení jsme pozvali odborníky na mléčné výrobky i zástupce výrobců. Hodnotili barvu, vůni a chuť. Pro srovnání uvádíme cenu za 200 gramů, kterou jsme u některých vzorků přepočítali z ceny balení.

Známka testu: Je výsledkem smyslového hodnocení (60 %) a chemického složení (40 %). Všimli jsme si i vhodnosti obalu – zda jsou kelímky znovu uzavíratelné. **Výsledky testu: Všechna testovaná pomazánková másla odpovídají legislativním požadavkům, neobsahují žádné konzervační látky, ani rostlinné tuky.** Rozdíly mezi nimi jsou minimální. Pomazánky byly hodnoceny jen senzoričky.

Parametry pomazánkového másla

Jak má správně pomazánkové máslo chutnat a vypadat, jsme se zeptali **Ing. Jiří Kopáčka, CSc.**, předsedy Českomoravského svazu mlékárenského: **Barva výrobku:** nažloutlá, stejnorodá, vzhled homogenní, u ochucených druhů odpovídající přísadám. **Konzistence:** jemná, velmi dobře roztíratelná i u vychlazeného výrobku při teplotě (2 – 8) °C. **Chuť a vůně:** smetanová, jemně mléčně nakyslá. U ochucených druhů charakteristická podle přísady. Musí obsahovat nejméně **31,0 % mléčného tuku** a nejméně **41,0 % sušiny**. A jak **Ing. Jiří Kopáček, CSc.**, hodnotí kauzu s pomazánkovým máslem? „Rozhodnutí Evropského soudního dvora o zákazu používání označování ‚Pomazánkové máslo‘ pokládám osobně za absurdní a za nespravedlivé. Proč? Protože nebylo při rozhodování ‚měřeno stejným metrem‘ a nebylo jednáno o požadované výjimce pro český trh, o kterou jsme zažádali, zatímco dříve jiným zemím byla podobná výjimka povolena.“

Legislativní změny se dotýkají i chráněného označení

Chráněná označení Evropské unie je systém tří označení EU určených k ochraně a propagaci jmen zemědělských výrobků a potravin. Používají se tři označení s příslušnými logy. Produkty s danými označeními se na českém trhu nacházejí již od roku 2003, ale povědomí o označení bylo dosud mizivé.

„Ať už produkt nese značku označení původu nebo jakoukoliv jinou, zákazník by pod obalem měl najít produkt, který ho potěší nejen chuťově, ale po všech stránkách,“ informuje **Ing. Miroslav Toman, CSc., prezident Potravinářské komory ČR**, a dodává: „Označení by měla v ideálním případě pomoci i výrobcům s podporou prodeje či zvýšit povědomí o značce.“

V rejstřících je zapsáno více než 800 produktů a 400 čeká na zápis. Rozlišujeme **tři druhy označení**: Chráněné zeměpisné označení, Chráněné označení původu a Zaručená tradiční specialita.

Spišské párky a Liptovský salám jsou zapsány do rejstříku ZTS s „výhradou názvu“ – od 14. března 2011 lze tyto názvy používat jen pro výrobky, jež v plném rozsahu splňují příslušné specifikace (popis, recepturu, odlišnosti od konkurence, tradiční povahu, požadavky na kontrolu, aj.). **Špekáčky a Lovecký salám** jsou v rejstříku ZTS zapsány „bez výhrady názvu“ – povinnost úplného dodržování příslušné specifikace se týká jen výrobků, u kterých výrobce nebo prodejce používá označení ZTS nebo příslušný symbol EU pro ZTS. Špekáčky nebo Lovecký salám bez tohoto označení lze i nadále uvádět

Potravinářská komora ČR

Organizace byla založena 12. 7. 1995 jako Potravinářské sdružení ČR a ve stejném roce zahájila své aktivity. Následně byl 7. 8. 2000 změněn její název na Potravinářská komora ČR. Reprezentuje zájmy svých členů, kterými jsou podnikatelské subjekty a profesní svazy českého potravinářského průmyslu a navazujících oborů, směrem k české státní administrativě, ostatním organizacím a institucím a orgánům a organizacím Evropské unie.

na trh bez splnění požadavků uvedených v příslušných specifikacích, ale je nutné splnit ostatní kritéria.

„Dne 14. 12. 2012 došlo ke změně v legislativě, která nabyla platnosti 3. 1. 2013. V rámci legislativy dochází k několika změnám týkajících se chráněných označení,“ informuje Ing. Jan Katina, zástupce za masný průmysl, a dodává: „Legislativa stanovuje povinné používání loga na produktech. Povinnost označování nabývá účinnosti dnem 4. 1. 2016, tudíž výrobci mají 3 roky na spotřebu obalů bez označení. Dále z nové legislativy vyplývá zkrácení lhůt schvalování Evropskou komisí v Bruselu z 12 měsíců na 6 měsíců a doba řízení o námitce EU z 6 měsíců na polovinu, tedy 3 měsíce. Další změna se týká označení Zaručené tradiční speciality. Podmínkou pro získání daného označení je doložení třicetileté tradice výroby oproti

původním pětadvaceti letům.“

„Nejzásadnější změnou je nové nařízení, které **ruší ZTS bez výhrady názvu**,“ konstatuje Ing. Jan Katina a doplňuje: „Do 4. 1. 2016 mají přihlašovatelé daného označení možnost požádat ministerstvo zemědělství o překlopení do režimu s výhradou názvu. Daná žádost musí projít schválením na úrovni národního řízení o námitce MZe a následně být formálně schválena Evropskou komisí. Možnost užívání režimu bez výhrady názvu je stanovena pouze do 4. 1. 2023, po tomto datu ztrácejí ti, kteří nepožádají o překlopení, nárok na užívání daného označení. Tato problematika se netýká pouze ČR a SR (špekáčků a loveckého salámu), ale například i našich sousedů Poláků, kteří mají v tomto režimu zapsány produkty, jako jsou kabanosy nebo některé druhy klobás.“

Chráněné zeměpisné označení (CHZP)

Protected geographical indication (PGI) – jde o název regionu, určitého místa nebo výjimečně i země, který se používá k označení zemědělského produktu nebo potraviny pocházející z tohoto regionu, místa nebo země mající určitou jakost, pověst nebo jinou vlastnost, kterou lze přičíst tomuto zeměpisnému původu a jejíž produkce, zpracování nebo příprava probíhá ve vymezené zeměpisné oblasti. Toto označení nese například Brněnské pivo, České pivo, Jihočeská niva, Karlovarské oplatky či Třeboňský kapr.



Chráněné označení původu (CHOP)

Protected designation of origin (PDO) – jde o název regionu, určitého místa nebo výjimečně i země, který se používá k označení zemědělského produktu nebo potraviny pocházející z tohoto regionu, místa nebo země, jejichž jakost nebo vlastnosti jsou převážně nebo výlučně dány zvláštním zeměpisným prostředím (což zahrnuje přírodní i lidské činitele) a jejichž produkce, zpracování a příprava probíhají ve vymezené zeměpisné oblasti. Jedná se například o Český kmín, Nošovické kysané zelí či Žatecký chmel.



Zaručená tradiční specialita (ZTS)

Traditional speciality guaranteed (TSG) – zemědělský produkt nebo potravina, která je prokazatelně produkována nebo vyráběna po dobu minimálně 25 let a jejíž zvláštní povaha je uznávána EU, a to zápisem do rejstříku ZTS. Zvláštní povaha produktu je dána nejen jeho vlastnostmi, ale např. i metodou produkce nebo zpracování. Jedná se o Liptovský salám, Lovecký salám, Spišské párky a Špekáčky.



Více informací na www.oznaceni-eu.cz.



Ovoce v ovocných knedlicích **nehledejte**

V rubrice Naše testování, v níž členové redakce testují hotová jídla zakoupená v supermarketech, jsme se tentokrát zaměřili na ovocné knedlíky, chlazené i mražené. Poučení zkušenostmi z minulých testů už žádné symfonie chutí nečekáme, i přes naše (ne)očekávání nás však pár věcí na rádoby kynutých knedlicích překvapit dokázalo.

Jak testování probíhalo?

V obchodech bereme knedlíky chlazené, mražené, jahodové i meruňkové. Při výběru náplní jsme se orientovali na ty nejobyklejší, ale už údaj „jablečná složka“ ve složení meruňkových knedlíků dává tušit cosi neblahého.

Příprava knedlíků je velmi snadná a zvládně ji i úplný kuchařský začátečník. Pozor je třeba si dát jen na doporučenou dobu přípravy – i přes přesné dodržení horní hranice doby vaření se některé vzorky jevily nedovařené. Takže než slepě dodržovat dobu přípravy uvedenou na obalech je lepší používat selský rozum, tedy knedlíky vylovit z vody až ve chvíli, kdy vyploují na povrch. U chlazených knedlíků je třeba si dát pozor na jejich, řečeno odborně, vzájemnou přilepenost. Knedlíky na tácku totiž, asi díky tomu chladu, mají tendenci se k sobě tulin. Když se je pokoušíme oddělit, vzpěčují se vytvrle a raději se samy přetrhnou, než aby se oddělily. Jejich vzájemná náklonnost je až dojemná, leč při přípravě trochu

problematická, protože vede k předčasné ztrátě náplně.

Miss knedlík

Miss knedlík vyhrávají na celé čáře pěkně nadýchané, souměrné bochánky. V soutěži o nejkrásnější vzhled jsou bez milosti diskvalifikovány knedlíky nesouměrné i šišaté, aby tito outsideri vzápětí překvapili poměrně kvalitní chutí. Přesto však – tím, že jsme rozmlsaní kusy celého ovoce z poctivých domácích knedlíků, se nás nad náplní těch kupovaných zmocňují nemalé rozpaky. Jeden vzorek chutná jako jahodová dřeň, další náplň pomalu ani nemáme šanci ochutnat, protože vzápětí po rozkrojení se celý obsah knedlíku přesouvá na talíř, další vzorek se pochlubí jedním kouskem meruňky. Asi centimetrovým. Celkově nás zklamala přítomnost jablka. Přestože jsme je na naší ovocnou párty nezvali, vetřelo se do mnoha vzorků a nemile nás překvapilo svou diktaturou chuti i vůně. Ano, víme, že je levná a oblíbená jako

náhračka jakéhokoliv ovoce, ale přestože se tváří jako jahoda a meruňka, nedaří se mu maskovat svůj pravý původ. Nezbyvá tedy, než si pečlivě číst složení – na obranu výrobců budiž uvedeno, že jablko ve složení na obalu vždy deklarují.

Kvalita knedlíků je také roztočivná. Na celé čáře vítězí mražené tvarohové před chlazenými, jsou však také výrazně dražší. Tvarohové nedusí, s trochou sebezapření a vydatnou pomocí dalšího tvarohu a smícháním s náplní si na nich i pochutnáme. Chlazené, připravované na páře, mají mnohem tužší konzistenci, a pokud je nesnete hned, ztvrdnou až do nepoživatelné podoby. Saturnin by zajásal.

Celkové shrnutí

Pokud se ovocné knedlíky ve vašem nákupním košíku ocitnou, nezapomeňte si k nim přihodit ještě tvaroh, máslo, cukr a nejlépe i ovoce. I přes tato vylepšení se ovšem těm pravým, domácím, nevyrovňají ani zdaleka.

Název	Tvarohové knedlíky jahodové, zmrazené
Výrobce	Nowaco
Hmotnost	300 g
Ovocná složka	jahodová náplň min. 15 %
Cena	36,90 Kč
Senzorické hodnocení	
Knedlík	
Vzhled po rozkrojení	3
Konzistence	2
Chuť	2
Náplň	
Chuť	4
Konzistence	3
Celkově	2,8

- + nejlepší těsto ze všech vzorků
- + nejsladší těsto ze všech vzorků
- + vůně po jahodách
- nerovnoměrné těsto
- různé tvary, různé velikosti knedlíků



Název	Kynutý knedlík chlazený
Výrobce	Svoboda
Hmotnost	300 g
Ovocná složka	jahodová náplň 33 %
Cena	26,90 Kč
Senzorické hodnocení	
Knedlík	
Vzhled po rozkrojení	3
Konzistence	3
Chuť	2
Náplň	
Chuť	2
Konzistence	2
Celkově	2,4

- + hezké bochánky
- + jasně jahodová chuť
- málo náplně
- trhají se
- přilepené k sobě



Proč si ovocné knedlíky v restauracích nedáváme?

„Ovocné knedlíky jsou na jídelním lístku málokdy vídaná položka z jednoho důvodu – přestože se zákazníci po nich často ptají, tak stejně si nakonec dají klasiku, tedy maso,“ prozradil nám **Josef Kočovský ml.**, majitel restaurace U Vodárny na pražských Vinohradech. „Tuto zkušenost jsem s ovocnými knedlíky udělal opakovaně a třeba i v létě, kdy by se jako sezonní jídlo přímo nabízely. Přitom je to levné jídlo, pro kuchaře ne moc pracné a jak se zdá, v domácnostech oblíbené, takže je mi záhadou, proč nejde na odbyt. S ovocnými knedlíky jsme to zkusili také jako s dezertem, v této podobě je hosté částečně berou na milost.“

Název	Babičiny jahodové knedlíky, zmrazené
Výrobce	Euroice
Hmotnost	680 g
Ovocná složka	jahody 15%
Cena	59,90 Kč
Senzorické hodnocení	
Knedlík	
Vzhled po rozkrojení	2
Konzistence	1
Chuť	3
Náplň	
Chuť	3
Konzistence	2
Celkově	2,2

- + hustší náplň
- chuť jahodového protlaku
- nedovařeně
- bez jahod v náplni
- jeden knedlík vytekl

Název	Don Peppe meruň. knedlíky zmrazené
Výrobce	Frostfood
Hmotnost	680 g
Ovocná složka	meruňky 15,4 %
Cena	78,90 Kč
Senzorické hodnocení	
Knedlík	
Vzhled po rozkrojení	2
Konzistence	1
Chuť	1
Náplň	
Chuť	3
Konzistence	3
Celkově	2

- + kusy meruňek v náplni
- nedobrý knedlík
- kyselá chuť náplně
- přítomnost jablek v náplni
- tuhý knedlík

Název	Kynuté knedlíky
Výrobce	Svoboda
Hmotnost	300 g
Ovocná složka	mer. náplň 33 % (jablečná dřevina)
Cena	28,50 Kč
Senzorické hodnocení	
Knedlík	
Vzhled po rozkrojení	2
Konzistence	2
Chuť	2
Náplň	
Chuť	2
Konzistence	1
Celkově	1,8

- + voní jako meruňka
- ani stopa po meruňce
- tuhá, gumová konzistence knedlíků
- malé množství náplně
- chuť a vůně jablka

Výsledky redakčního testování nepocházejí z laboratoří a nejsou založeny na přesných chemických analýzách, nýbrž na subjektivním senzoričtém hodnocení běžných strážníků.

Hodnocení: 1 až 5 bodů, 5 je nejvíce



Jak správně vybírat potraviny pro děti?

Mohou děti jíst vnitřnosti? A co dělat se školákem, který odmítá snídat? Na časté otázky rodičů jsme se zeptali nutriční terapeutky **Hany Knížkové** z Poradenského centra Výživa dětí. Nenalezli jste zde odpověď na svou otázku? Neváhejte a napište nám, co vás zajímá o dětské výživě, na adresu nebo email redakce.

Jak mohu zjistit, zda je hmotnost mého dítěte v pořádku vzhledem k jeho výšce a věku?

Jestli je hmotnost dítěte v pořádku, mohou rodiče snadno zjistit pomocí tzv. percentilových grafů. Pro dospělé se používá známý výpočet BMI (z angl. „body mass index“). Bohužel jeho doporučené hodnoty (norma 18,5 – 24,9) nejsou v dětském věku směrodatné. Např. hodnota BMI 16 je pro osmileté dítě v pořádku, ale pro sedmnáctileté dítě může znamenat vážné zdravotní potíže spojené s nízkou hmotností. I pro BMI tedy byly vytvořeny **percentilové grafy**, se kterými se můžete seznámit na www.vyzivadeti.cz. Pro rodiče a děti je zde „Dětská BMI kalkulačka“, která vyhodnotí pomocí percentilových grafů, jak na tom dítě s váhou je.

Jak vypadá vhodná dětská snídaně pro školáka?

Snídaně představuje první základní jídlo dne. Z celkového denního příjmu energie by měla tvořit asi 20 – 25 %. Ačkoli se může zdát, že naše tělo přes noc pouze spí a energii nepotřebuje, je tomu právě naopak. Naše tělo během spánku spotřebovává energii na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod. (tzv. bazální metabolismus). Je tedy potřeba dodat dostatek energie po probuzení, abychom dobili baterky. Vhodnou snídaní pro školáka představuje **pečivo**, pro starší děti celozrnné, namazané kvalitním rostlinným tukem a obložené sýrem nebo kvalitní šunkou, např. drůbeží. Dětem můžeme nabídnout také **jogurt s ovocem**, müsli nebo pečivem. Pro zpestření jsou vhodné různé **domácí pomazánky**

z tvarohu a zeleniny. Občas se může objevit sladká varianta – nejlépe domácí koláč s ovocem či tvarohem doplněný sklenicí mléka. Své místo na snídaňovém talíři má zelenina nebo kousek ovoce.

Pokud dítě nechce nebo nestihá snídat, např. z důvodů časného vstávání, není vhodné je do jídla nutit. Kompromisem může být alespoň malá snídaně ve formě kousku ovoce nebo příprava dvou dopoledních svačin. Jednu si dítě může dát už před začátkem výuky. Důležitou součástí snídaně jsou **tekutiny**. Jejich nedostatek se během dne může projevit únavou, nepozorností či bolestmi hlavy. Nemusíme dítěti ráno nutit pouze horký čaj. Vhodnou volbou je voda, ředěné ovocné džusy nebo také hřejivé ovocné nápoje, které mají teplotu lidského těla. Dají se koupit cestou do školy ohřáté z tzv. teplotek.

Jaké maso je pro děti nejvhodnější? A jak častá by měla být jeho konzumace?

Maso je cenným zdrojem nutričně hodnotných bílkovin, vitaminů skupiny B a minerálních látek, např. železa, fosforu. Obsahuje tzv. esenciální aminokyseliny – látky, které tělo potřebuje pro svou správnou funkci či pro obnovu tkání a dětský organizmus také pro růst. Naše tělo si tyto aminokyseliny neumí vytvořit, a proto je musí přijímat ze stravy. Různé druhy masa se mohou v dětském jídelníčku objevovat **každý den v různých tepelných úpravách**. Několikrát týdně je možné bez obav nahradit porci masa vařeným vejcem nebo luštěninami. Nejvhodnějším a nejlépe stravitelným je maso drůbeží, protože je nejméně tučné, pokud je podáváme bez kůže. Dobře stravitelné je také maso krůtí či králíčí. Protože ale drůbeží maso neobsahuje všechny vitaminy a minerální látky, především železo, v takovém množství, aby byla jejich potřeba v těle trvale pokryta, je vhodné jíst i tmavé druhy masa. Z nich je nejvhodnější libové hovězí nebo telecí. Důležitou roli ve stravě hrají také ryby, které by se v dětském jídelníčku měly objevovat dvakrát týdně. Rybí maso obsahuje ve svém tuku nenasycené mastné kyseliny, které jsou důležité pro zdraví srdce a cév. U dětí podporují správný růst a duševní vývoj. Masné výrobky by neměly být pravidelnou součástí zdravého jídelníčku ani dospělých, natož dětí. Chcete-li je přesto sami jíst, případně je dávat také svým dětem, musíte vybírat jen ty nejkvalitnější – kvalitní šunku od kosti či drůbeží šunku.

Je pro dítě vhodnější máslo nebo margarín?

Vzhledem ke stravovacím návykům dnešních dětí a jejich pohybové aktivitě bych volila spíše margarín, protože jeho složení příznivě působí na kardiovaskulární systém a přispívá k prevenci jeho onemocnění. Je vhodné upřednostňovat **rostlinné tuky** s obsahem nenasycených mastných kyselin včetně omega-3 a omega-6, které mají příznivý vliv na naše zdraví. Obecně bychom měli omezit příjem tuků s převahou nasycených mastných kyselin (máslo, sádlo, slanina), které zvyšují hladinu cholesterolu, urychlují stárnutí cévních stěn a rozvoj aterosklerózy. Počátkem letošního roku byla odstartována kampaň Společnosti praktických lékařů v boji proti vyšší konzumaci nasycených mastných kyselin v jídelníčku (www.nasyceneskodi.cz) Nemám nic proti máslu v jídelníčku zdravého dítěte i dospělého s normální

tělesnou hmotností a pravidelnou či dostatečnou pohybovou aktivitou.

Jsou vnitřnosti vhodnou součástí dětského jídelníčku?

Vnitřnosti patří do skupiny masných produktů a můžeme se na ně podívat ze dvou pohledů. Na jednu stranu obsahují **značný podíl tuku**, který s sebou nese velké množství cholesterolu. Na druhou stranu jsou **bohatým zdrojem bílkovin, vitaminů a minerálních látek**. Lidé mají často z konzumace vnitřností obavy. Především pak z jater a ledvin kvůli strachu ze škodlivých látek. Přesto, že v těle zvířat játra i ledviny fungují jako „čistička“, nemusíme se jich bát. Většinu nečistot totiž neskladují, ale naopak je pomáhají vyloučit z těla ven. Vnitřnosti se doporučují zařazovat do dětského jídelníčku **asi jednou za 14 dní**. Přednostně bychom měli volit vnitřnosti čerstvé, dobře očištěné a tepelně upravené z mladých zvířat.

Jak dítě naučit jíst ryby? Které ryby jsou vhodné?

Děti se učí opakováním po rodičích či jiných rodinných příslušnících. V mnoha rodinách není rybí maso na stole ani jednou do týdne, přitom nejnovější výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky doporučuje konzumaci ryb v celkovém množství přibližně 400 g/týden. Evropská komise chce zvýšit zájem lidí o mořské i sladkovodní ryby a spustila kampaň www.vybertesisvourybu.eu. Jejím cílem je vzbudit v zákazníkovi větší zájem o různé druhy ryb, ale také o jejich původ a způsoby odlovu s důrazem na jejich udržitelnost.

Sladkovodní ryby jsou méně častým alergenem než ryby mořské. Mořské ryby obsahují například více jodu a nenasycených mastných kyselin a vitamínu D. Oba druhy slouží jako **dobrý zdroj**

kvalitních a snadno stravitelných bílkovin, které by v dětském jídelníčku neměly chybět. Rybí tuk také obsahuje cenné vícenenasycené mastné kyseliny z řady omega 3, které mají celou řadu příznivých účinků na zdraví a vývoj dětí. Pokud mají děti omega 3 nenasycených mastných kyselin ve stravě dostatečné množství, mohou se jejich mozek a nervová soustava celkově rozvíjet snadněji, děti jsou bystřejší, pozornější, snadněji se učí a pamatují si.

Jaké mléčné výrobky jsou vhodné pro děti?

Přednost bychom měli dávat neochuceným mléčným výrobkům a vybírat polotučné varianty. U jogurtů volit ty do 3 (max. 5) % tuku, sýry do 30 % tuku v sušině a mléko s obsahem tuku 1,5 %. Pokud budeme vybírat mléčný dezert, měli bychom volit výrobek, u kterého je vyšší podíl tvarohu a nižší podíl smetany. U ochucených druhů je potřeba **číst obaly výrobků** a snažit se vybírat ty, které mají nízký podíl cukru a přídavných látek.

Nepopiratelný vliv na stav imunity mají také tzv. probiotika – bakterie, které příznivě ovlivňují stav střevní mikroflóry a svým účinkem pozitivně působí na celkový zdravotní stav člověka. Velká část buněk imunitního systému se totiž nachází ve střevní sliznici a probiotické bakterie se starají mimo jiné o to, aby ve střevě nepřežily nežádoucí organizmy. Dále udržují potřebné pH, čímž přispívají k udržení dobrého stavu imunitních buněk a celkově tedy k posílení obranyschopnosti organismu. Mezi probiotické kultury patří hlavně Lactobacilly, Bifidobacteria a další. Nalezneme je např. v probiotických mléčných výrobcích, především v jogurtech, jogurtových nápojích, kefirech, apod.





Diabetická dieta nemusí být nudná

Cukrovka (diabetes mellitus) patří mezi jednu z nejčastějších civilizačních chorob. Onemocnět mohou jak malé děti, tak lidé důchodového věku. Samotné onemocnění mnohdy doprovází další nemoci, které cukrovku komplikují. Patří sem například obezita, další velký strašák dnešní doby. Diabetikům ovšem nestačí vynechat slazení potravin, nebo jíst speciální diabetické potraviny. Ty naopak mohou někdy obezitě nahrávat, protože svádějí k vyšší konzumaci mnohdy na tuk bohatých potravin bez cukru.

Cukrovka je chronické onemocnění, vznikající při nedostatku inzulínu, který vede k poruše metabolismu sacharidů neboli cukrů. Projeví se zvýšením hladiny cukru v krvi (hyperglykemií). Tělo člověka, jenž trpí cukrovkou, není schopno bez pomoci tuto zátěž zvládat. Podle závislosti na inzulínu se diabetes rozděluje na typ 1 a typ 2. Diabetes prvního typu je charakteristický tím, že v těle, přesněji v Langerhansových ostrůvčích slinivky, dochází z důvodu autoimunitní reakce ke zničení beta buněk produkujících inzulín. Pacient pak potřebuje většinou doživotně přijímat inzulín připravený uměle

ve formě injekcí. Tento typ je nejčastější u dětí, kdy se nejvíce rozvíjí okolo 15. roku věku. Hlavním spouštěčem může být i lehké virové nachlazení nebo stres. Právě ten společně s nezdravou životosprávou nadměrně podporuje vznik řady dalších přidružených chorob. Diabetes druhého typu se nejčastěji projevuje u pacientů mezi 40. a 50. rokem života. Slinivka sice produkuje dostatečné množství inzulínu, ale dochází ke snížené citlivosti tkání na působení inzulínu a nedostatečného vylučování inzulínu například po jídle. Na rozdíl od prvního typu není tento typ odkázaný na injekční inzulín, ale na příjem speciálních léčiv

pomáhajících zvyšovat citlivost tkání, které se nazývají antidiabetika. Na to, zda člověk onemocní cukrovkou, má vliv genetika, ale také nedostatek fyzické aktivity, kouření a nadměrný přísun vysoce kalorické stravy.

Diabetická dieta

Diabetická dieta je srovnatelná s racionální stravou a jejím hlavním cílem je držet váhu ve správném rozmezí, vyhnout se výkyvům glykémie a regulovat příjem tuků. Máte-li nově zjištěný diabetes, nebo pokud onemocněl člen rodiny, nemusíte se děsit. Začnete-li po malých, ale pevných krůčcích měnit

životosprávu, brzy dojdete ke zjištění, že úprava stravy není zase tak obtížná a omezující.

Pro začátek je důležité zapamatovat si poměr tuků, cukrů a bílkovin. Tuky by měly tvořit 30 %, cukry 55 % a bílkoviny 15 % z celkové energie. Podle obsahu sacharidů – cukrů a celkové energie potraviny se rozlišuje několik druhů dietních opatření: dieta s obsahem 175 g (6300 kJ), 225 g (7500 kJ), 275 g (9150 kJ) a 325 g (10 400 kJ) sacharidů.

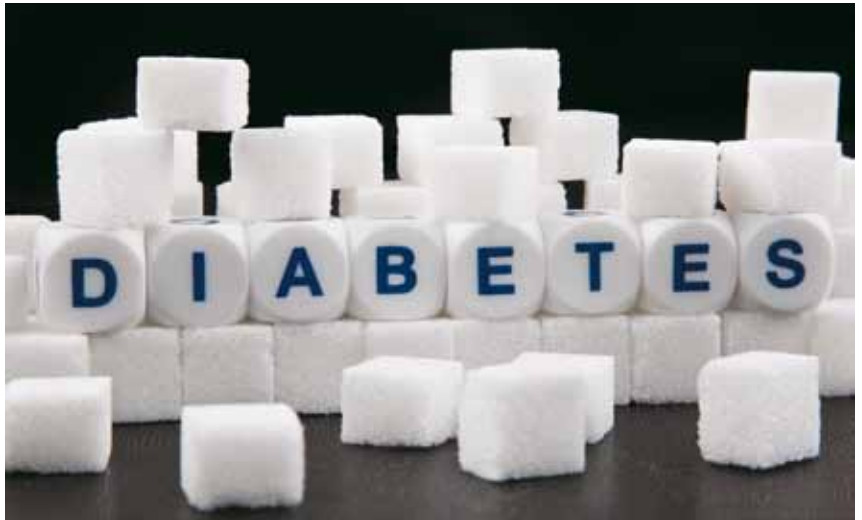
Výměnné jednotky

Výměnná jednotka je pojem, který usnadňuje sestavení jídelního plánu, a představuje množství jídla, které ovlivní hladinu glykémie přibližně stejně, ať již diabetik sní ovoce, nebo pečivo. Jedna výměnná jednotka představuje 12 g sacharidů. Podle běžně dostupných tabulek lze zjistit výměnné jednotky u řady potravin. Množství jednotek za den je určeno podle věku, pohlaví, výšky, tělesné konstituce, pohybové aktivity a stavu výživy. Například třináctiletá dívka musí za den přijmout 14 až 20 jednotek.

Jaké vybírat potraviny

Nápoje

Pravidelný pitný režim zahrnující minimálně dva litry tekutin je nezbytný. Vhodné jsou neslazené čaje, minerálky a neslazené ovocné šťávy. Povolené množství alkoholu je 60 g maximálně dvakrát týdně. Toto množství naleznete například v 1,2 l piva a v 0,4 l vína. Alkohol je ovšem povolen jen u kompenzovaných jedinců, které nesouží diabetické komplikace nebo u netěhotných žen. Lidé, kteří si cukrovku korigují léky, musejí mít na paměti, že pití alkoholu na lačný žaludek může vést k hypoglykémii a poruchám vědomí.



Maso

K doporučeným masům patří krůtí, telecí, zvěřina a kuřecí maso. Občas si jídelníček můžete zpestřit úpravou vnitřností, například ledvinek a jater, či připravit k obědu libové hovězí zadní nebo vepřovou kýtu. K nevhodným potravinám patří maso mastné a smažené, jež navíc není zbavené kůže, dále různé druhy salámů a uzenin a tučné maso, například husí. Z rybiho masa je vhodná treska a makrela, občas tuňák a sardinky. Vyhněte se rybám smaženým na nevhodném tuku, nebo různým druhům obalovaných výrobků určených ke smažení.

Mléčné výrobky

Z mléčných výrobků dávejte přednost nízkotučným sýrům a tvarohům. Osvěžení přinese jogurtové mléko se sníženým množstvím cukru, kefír nebo kyška. Je dobré vyhnout se plísňovým sýrům, smetanovým výrobkům a plnotučným jogurtům.

Ovoce a zelenina

Příjem ovoce a zeleniny je neomezený,

je však vhodné vyhnout se přezrálému, příliš sladkému ovoci jako banány, švestky, blumy a hrušky. Vyhněte se smaženým bramborám a chipsům.

Přílohy a obiloviny

Dávejte přednost výrobkům bohatým na vlákninu a polysacharidy. Složené cukry jsou pro diabetiky vhodnější než jednoduché, protože zvedají hladinu cukru pomaleji. Mezi jednoduché cukry patří řepný cukr – sacharóza, ovocný cukr – fruktoza, mléčný cukr – laktoza a hroznový cukr – glukóza. Naleznete je v bonbonech, cukrovinkách, dortech, limonádách a medu. Složené cukry najdete v celozrnném pečivu, dávejte však pozor, zda se jedná o pečivo s celozrnnou moukou, nebo pouze o tmavé pečivo. Nahradit můžete běžné těstoviny za celozrnné. Nevhodné jsou plněné keksy, tukové rohlíky a sladké pečivo. Máte-li rádi brambory, vhodné jsou nové, vařené se slupkou. Výbornou variantou pro snídani jsou kaše, například pohanková.

Ovesné vafle

Doba přípravy: 10 minut, 8 porcí

Ingredience:

● 1 šálek nízkotučného mléka, 1 šálek ovesné mouky nebo jemně mletých ovesných vloček, 1 šálek špaldové mouky, 4 lžičky prášku do pečiva, ½ lžičky soli, 2 vejce, 2 lžíce řepkového oleje

Postup:

● V míse smícháme suché ingredience. V menší misce promícháme vejce, mléko a olej a nalijeme k syplým surovinám. Promícháme. Příliš husté těsto naředíme mlékem, řídké zahustíme přidáním špaldové mouky. Naběračkou lijeme do vyhřátého vaflovače nebo sendvičovače a pečeme do zlatova. Podáváme s našlehaným nízkotučným tvarohem nebo nakrájeným ovocem.



Jahody v zimě už Češi nevyžadují

Poctivá kuchyně, kvalitní suroviny a spokojenost hosta, to jsou znaky všech restaurací, které řídí ze svého hlavního stanu v restauraci La Gare šéfkuchař **Vladimír Honzák**. Je to jasná a jednoduchá filosofie, která ovšem bohužel není v našich končinách až tak obvyklá.

Jaké restaurace Vaše společnost provozuje?

Máme celkem čtyři restaurace v Praze. Francouzskou braserii Le Gare a belgickou braserii Les Moules přímo v Pařížské ulici, zahradní restauraci Vozovna ve Stromovce a restauraci Na Jezerce v budově stejnojmenného divadla, kde se snažím o návrat k tradiční české kuchyni. Navíc se už brzy otevřou i nové prostory v Le Gare v podzemí.

Jak to všechno stiháte?

Fakticky vařím jen v Le Gare. Jinak každá restaurace má svého šéfa kuchyně, já s ním jen sestavuji menu a dohlížím na udržování našich pravidel, standardů a kvality. Je to spíše už manažerská práce než kuchařská.

Francouzská, belgická a dokonce i česká kuchyně jsou založeny na čerstvých kvalitních surovinách, kde je u nás sháníte?

Mám své kontakty a pomáhají mi i spolupracovníci. Teď mi například sehnali paní Urbanovou, která pěstuje dýně. Tak jsme objednali špagetovou dýni a připravili z ní speciální sezónní menu. Nebo mám dodavatele čerstvých hub z Vysočiny a hned na okraji Prahy pěstitele všech myslitelných bylinek. Stačí mu zavolat a jsou čerstvé k dispozici, a protože je pěstuje i ve skleníku, tak prakticky celoročně.



Francouzskou klasikou je ale především kohout na víně, neříkejte, že nevozíte kohouty z Francie?

Budete se divit, ale nevozím. Ze začátku jsem je skutečně z Francie vozil, ale objevil jsem kousek u Sedlčan farmy, kde mi

jsou schopni pravidelně dodávat požadované množství a kvalitu. Takže vařím z českých kohoutů. Pro mne je důležité, že je dostanu kvalitní, čerstvě poražené, vím, odkud pocházejí, a v neposlední řadě i za neporovnatelně nižší cenu a přitom stejné kvality.



Rybí polévka po provensálsku

Doba přípravy: 35 minut, pro 5 osob

Ingredience:

● 300 g pórku (2 ks), 400 g cibule, 200 g mrkve, 500 g rajčat (velká masitá), 25 g česneku, 1 kg rybí směsi na polévku (ropušnice, štítník, sv. Petr, doráda, krevety), 50 g tomatového protlaku, 1,5l vody, 0,5l bílého vína, olivový olej, tymián, **omáčka rouille**: 1 brambora vařená, 1 pečená paprika, 1 dl olivového oleje, ½ palička česneku, 1,5 ks chilli, šafrán

Postup:

● Zeleninu nakrájíme, orestujeme, přidáme oloupaná rajčata, protlak vyrestujeme na tuk. Přidáme celé nekuchané ryby, orestujeme. Polijeme vínem. Zavaříme, přidáme vodu, tymián, sůl a pepř, vaříme 30 minut. Přepasírujeme, povaříme a osolíme. Bramboru, oloupanou papriku a konfitovaný česnek rozmixujeme při postupném přidávání oleje do husté konzistence a dochutíme šafránem a chilli. Servírujeme s krutony, ementálem a omáčkou rouille.

Kohout na víně

Doba přípravy: 2,5 hodiny + 24 hodin marinování, pro 8 osob

Ingredience:

● 1 kohout (asi 5 kg), 2,5 litru červeného vína Merlot (příp. Svatovavřínecké nebo Frankovka), ½ řapíkatého celeru, 3 cibule, 3 mrkve, olivový olej, tymián

Postup:

● Kohouta naporcujeme na osm dílů, orestujeme a vložíme do nádoby. Na výpeku zprudka orestujeme nakrájenou zeleninu, přidáme tymián, víno, svaříme (nesolíme) a horkou tekutinu nalijeme na kohouta. Marinujeme 24 hodin. Osolíme a dusíme 2,5 hodiny. Prsa vyndáme o 20 minut dříve, než se začnou rozpadat. Když je maso měkké, zeleninu scedíme, omáčku zredukujeme na ½ a zahustíme. Ochutíme solí a pepřem.

TIP: Pokud kohouta nahradíme slepicí (1 slepice = 4 porce), zkrátíme dobu dušení. Výsledná chuť pak ovšem nemá typickou intenzitu.

Salát se žabími stehýnkami

Doba přípravy: 10 minut, pro 2 osoby

Ingredience:

● 10 dkg žabích stehýnek, směs listových salátů, hladká mouka, bílé víno, bramborový škrob, 1 vaječný žloutek, 1 lžička dijonské hořčice, olivový olej, česnek, sůl, pepř

Postup:

● Žabí stehýnka očistíme a naložíme přes noc do olivového oleje s česnekem. Na vinné těstíčko smícháme bílé víno s bramborovým škrobem, moukou a solí, stehýnka obalíme a smažíme zprudka do zlatova. Dressing aioli vytvoříme smícháním žloutku, hořčice a konfitovaného česneku v mixéru, postupně přikapáváme olej do homogenní hmoty. Ochutíme solí a pepřem.

Tarte tatin

Doba přípravy: 1,5 hodiny, 2 kusy

Ingredience:

● **těsto**: 1,2 kg hladké mouky, 0,760 kg másla, 0,3 kg cukru, špetka soli, 0,6 kg cukru, 0,2l vody, **náplň**: 2 kg oloupaných rozčtvrcených jablek (hrušek), 0,1 kg másla, 0,2 kg marmelády

Postup:

● Do porcelánových forem vlijeme karamel a necháme vystydnout. Proužky těsta (asi 0,5 cm) vyložíme okraje forem, které jsme vymazali máslem. Jablka nakrájená na čtvrtky vyskládáme do forem a prokládáme máslem. Koláč přikryjeme vyváleným těstem a okraje zarovnáme. Pečeme 60 minut při 160 °C. Po částečném vychladnutí formy obrátíme, mírně stlačíme a formy sundáme. Necháme vychladnout v lednici. Druhý den zatáhneme marmeládou.





Takže stoprocentně preferujete domácí produkci?

Nejde to úplně dodržovat. Jsme pod obrovským konkurenčním tlakem. Když si na mapě zapichnete kružítko, tak v okruhu pár stovek metrů od naší restaurace najdete desítky restaurací, které vytvářejí pro nás velký tlak i na cenu. Hlavně v poledne na obědová menu, večer už je to jiné, protože každá z restaurací má jiný koncept a je zaměřena na jinou klientelu. Výhodou u nás je jen to, že od odběratelů jsem schopen dostat lepší cenu, protože zásobuji čtyři restaurace.

Vraťme se k Vaším profesním začátkům.

Vyučil jsem se v Praze v roce 1993 ve známé škole U krbu. Byla to divoká léta, protože jsme se ještě učili vařit podle norem. V praxi jsme poznávali různé triky, jak vydělat s co nejmenšími náklady. Měl jsem jednoho šéfkuchaře, který mne vzal do řeznického vozu, ohmatal tam půlky prasat, některé vybral a pak mi řekl: „Tady z toho bůčku uděláme telecí na paprice“. Tahle doba už je našťástí pryč. Po vyučení jsem nastoupil asi do největší špičky

tehdejší gastronomie – hotelu Forum.

Tím to ale neskončilo. Dostal jste se i do zahraničí?

To byla úplná náhoda. Jednou byla v hotelu akce svazu cestovních kanceláří, kde mne oslovila jedna paní a nabídla mi, jestli bych pro ni nechtěl pracovat. Dala mi vizitku, za pár dní jsem se jí ozval a ona mi vysvětlila, že připravuje ve Švýcarsku otevření penzionu a hledá šéfkuchaře. Vůbec jsem neváhal a do Melchtalu odjel. Protože jsem současně studoval jazykovou školu, německy jsem uměl slušně, takže v tomto směru jsem problém neměl. Bohužel po čase jsme se neshodli na konceptu a odešel jsem. Pak jsem vařil v jedné restauraci s konceptem pouze denních menu. Tam jsem poznal, že skutečné vaření je úplně něco jiného, než jsem do té doby znal.

V jakém smyslu?

Především jsem poznal, že jídlo může být pestré ze široké škály různých surovin. Třeba jsem do té doby nevěděl, že existuje tolik druhů rajčat různých barev a tvarů. Rajčatový salát tak nemusí být fádni, ale barevný a i chuťově zajímavý. U nás se tehdy třeba nerozlišoval panenský olivový olej a olej z pokrutin. Byl to prostě olivový olej. A podobné to bylo i s jinými surovinami.

Proč jste ze Švýcarska odešel?

Skončilo mi pracovní povolení. Nebylo tak jednoduché ho získat a ani ho prodloužit. A protože jsem si žádal já jako občan ČR, tak mi ho prostě už neprodloužili.

Návrat do české reality musel být tehdy tvrdý.

To tedy byl. Měl jsem pocit, že jsem se dostal někam do rozvojové země. Po té zkušenosti ve Švýcarsku a návratu jsem pochopil, proč a jak se na nás na Západě dívají. Dneska už je situace někde jinde, ale tehdy jsme pro ně byli periferie. I když i dnes jsou oblasti, které jakoby zamrzly v roce 1994.

Co máte konkrétně na mysli?

Některé dodavatele. Zatím nepochopili, o čem profesionální gastronomie je. Nepochopili, že dodavatel musí poskytovat především kvalitní

servis. Dopoledne zavolám, že bych potřeboval odpoledne v 16 hodin dovézt suroviny, a na druhé straně mi sdělí, že tak rychle to nejde, že jsem si to měl objednat den předem. Někteří si stále myslí, že já jsem tady pro ně a ne naopak.

Konkurence na trhu to neřeší?

Zatím to necítím, přestože u nás je agresivnější konkurenční prostředí než ve Švýcarsku. Tam pokud do podniku dodával jeden dodavatel, ostatní ani nenapadlo přijít s jinou nabídkou. K nám téměř denně někdo přijde, že by chtěl dodávat bez ohledu na to, že ví, že máme smlouvy s konkurencí. Já si vybírám dodavatele právě s ohledem na kvalitu servisu a s perspektivou dlouhodobé spolupráce. Pak není problém dostat rychle suroviny, které momentálně potřebujeme, i za nestandardních podmínek. Spolupráce musí být oboustranná. Jednou ty mně, jednou já tobě.

Jak pokračovala Vaše profesní kariéra?

Po návratu jsem byl trochu znechucen, a tak jsem dokonce na čas odešel z oboru. Ale pak jsem se vrátil, dodělal si vysokou školu a nastoupil do pražského Hiltonu, kde jsem se setkal s výbornými českými kuchaři, kteří jsou dnes špičkou a prošli mezitím i cennými zahraničními zkušenostmi.

Pracoval jste ještě potom v zahraničí?

Už jsem na plné zaměstnání ven nevyjel. Ale byl jsem na několika stážích v Itálii a Francii. Ty mi rozšířily obzory a dodaly mnoho inspirace. Myslím, že stáž by si měl zkusit každý kuchař, který chce něco v oboru dokázat. Dnes to mladí mají jednodušší, než my v devadesátých letech.

Jak vidíte vývoj českého hosta, vybírá si a zvyká si na kvalitu?

Určitě se to nedá zevšeobecňovat, ale vidím třeba velice důležitou věc, že hosté si zvykají na sezónnost surovin. A tak se nepodivují, když v zimě nenabízíme čerstvé jahody. Ale je to i tím, že se snažím vařit tak, aby bylo jasné, z čeho jídlo je a jak je uvařeno. Na to si lidé u nás zvykli, a to vidím jako nejdůležitější.

Pivo jako křen



Teprve pivo učinilo žízeň krásnou. Tento citát od neznámého autora plně vystihuje kladný vztah, jaký má k pivu lidstvo od nepaměti. Podle odborné definice je pivo lihový nápoj připravený neúplným vykvašením zcukernatělého a chmelem okořeněného sladového výluhu. Pije se ve stavu mírného dokvašování. Obsahuje 2 – 7 % alkoholu, 0,3 - 0,5 % CO₂ a 3 - 12 % extraktu, který tvoří převážně nezakvašený cukr, dextrin, glycerin, bílkoviny a látky vylouhované z chmele.



Pivo nás provází od starověku

Za svůj vznik vděčí pivo chlebu. Pivo bylo vyráběno z rozemletého ječmenného, pšeničného nebo prosového sladu. Z něho se upekly pivní chleby, které se rozlámaly do sudu, zalily vodou a nechaly kvasit. Poté následovaly další úpravy jako ochucování nápoje různými ingrediencemi. Chuťově se pivo však značně lišilo od toho dnešního. „Pivní chuť“, jak ji známe dnes, dostalo pivo až v průběhu 18. století. Pivo z dob starověku neprocházelo procesem filtrace, což mělo za následek přítomnost velkého množství mechanických částic i to, že pivo bylo kalné. Z tohoto důvodu se pro pití využívalo rákosové trubičky, která fungovala jako brčko. V muzeu Pensylvánské univerzity je dokonce mezi exponáty slámka z ryzího zlata, kterou bohatá šlechtična Pu-Abi používala k pití piva při slavnostech. Výše uvedená výroba piva je popsána v receptech, které byly objeveny v chrámových inventářích z 25. a 24. stol. př. n. l. slavným českým orientalistou Bedřichem Hrozným na území Mezopotámie v roce 1913. Tímto objevem se vyvrátila hypotéza, že kolébkou piva byl Egypt. Pivo nefigurovalo pouze jako nápoj, ale nacházelo upotřebení i jako oběť v chrámech nebo v léčitelství, kde se používalo při bolestech zubů, proti kašli, zácpě nebo při výrobě prostředků zamezujících počětí.

Výroba piva

Základní suroviny pro výrobu piva jsou voda, pivovarské kvasnice, chmel a sladovnický ječmen. Výrobu pak můžeme rozdělit do čtyř částí:

Výroba sladiny – sladinka je roztok, do kterého jsou rmutováním (vařením) převedeny rozpustné látky ze sladu (maltóze, dextrin). V této části dochází k výběru použitých sladů pro určitý druh piva. Poměr jednotlivých složek má vliv na barvu, chuť, prokvašení a na biologickou stabilitu piva.

Výroba mladiny – dvouhodinovým vařením sladiny s chmelem vznikne mladinka. Následně se nechá zchladit, čímž se oksylichuje, což je podmínkou úspěšného kvašení.

Hlavní kvašení a dokvašování – mladina ochlazená na zákvasnou teplotu zbavená všech kalů se ve druhé fázi výrobního procesu zpracovává kvašením na pivo. Pro kvašení jsou používány pivovarské kvasnice rodu *Saccaromyces*. Při spodním kvašení, které používá většina pivovarů v České republice, se zákvasná teplota pohybuje kolem 5 – 10 °C a při svrchním kvašení dosahuje zákvasná teplota rozmezí 15 až 25 °C. Hlavní kvašení trvá 6 až 8 dní a probíhá v tzv. spilkách (kvasné kádě), které jsou umístěny v chladných místnostech. V této fázi procesu se tvoří chuť a aroma a probíhá přeměna jednoduchých cukrů na etanol a CO₂.

Konečné stáčení piva a expedice –

aby bylo pivo čiré, jak ho známe dnes, musí projít zralé pivo filtrací neboli čířením, nejčastěji přes křemelinu. Následuje pasterizace při 62 °C.

U exportních piv musí pivo podstoupit proces stabilizace, aby byla zajištěna několikaměsíční trvanlivost. Stáčení piva probíhá do sudů, lahví nebo plechovek a poslední fází je pak expedice piva.

Druhy piva

Přinášíme základní přehled nejčastěji vyráběných druhů piv roztříděných dle způsobu kvašení.

Spontánně kvašená piva

Lambic – chuť připomíná v dozvuku Chardonnay nebo dokonce suchý vermut. Podává se chlazené na sklepní teplotu s kořeněným sýrem, ředkvičkami a celozrnným chlebem.

Gueuze – jedná se o řezaný Lambic vzniklý smíšením mladých a starých piv. Může obsahovat stopy rebarbory.

Kriek – třešňový Lambik, který má mandlovou příchutí.

Frambozen – malinový Lambik podávaný v šampusových skleničkách.

Faro – sladká verze belgického Lambicu. Je mu přiřčena role posilujícího poledního nebo podvečerního nápoje.

Svrchně kvašená piva

Ale – pivo s výrazným ovocným

akcentem, který vzniká z relativně rychlého kvašení za tepla při postupném dodávání širokého spektra kvasnic. Barva a síla piva bývají různé.

Stout – pivo téměř černé barvy a hutné konzistence. Anglický stout je často sladký. Znamější irský je sušší, chuťově výrazný a nejlepší je nechladený.

Porter – nachází svůj původ v Londýně. Jeho barva je tmavá, téměř černá a chuť vyzrálá. Podává se chlazené při teplotě 13 °C. Nejvhodnějším pokrmem k Porteru jsou ústřice, mořští koryši a solené ryby.

Trappist – silné a velmi chuťově výrazné kvasnicové pivo vařené trapistickými mnichy v Belgii a Nizozemí. Dobré v kombinaci s plísňovými sýry.

Bitter – britské suché Ale. Stáčí se do sklenice o obsahu 1 pinty (0,568 l) o teplotě 12 až 13 °C.

Brown Ale – tmavozelené Ale hodící se k zákuskům a ořechům. V Belgii se kolem města Oudenssarde vaří sladkokyselý druh. Ten se daleko častěji podává jako aperitiv.

Cream Ale – velice jemný, nasládlé chuti. Vyrábí se v USA.

Spodně kvašená piva

Pils – prvotřídní světlý ležák s čerstvou bylinnou vůní a chmelovou chutí. Podává se vychlazený na teplotu 7 až 9 °C. Zajímavostí je, že se používá jako aperitiv nebo je vhodný k rybím pokrmům.

Bock – silný ležák podávaný jako pivo pro zahřátí od podzimu do jara. Barva je různá. Pivo se servíruje při teplotě nad 9 °C v kameninovém püllitru.

Märzen – středně silný, sytě zabarvený, po sladu vonící ležák. Do povědomí se dostal ve spojení s pivními festivaly a s Oktoberfestem. Podává se při teplotě 9 °C.

Nutriční hodnota piva

Pivo je nejen chutný nápoj pro zahnání žízně, ale je velmi významným zdrojem mnoha důležitých nutričních látek, jako jsou vitaminy, aminokyseliny,



minerální látky, vláknina a další. Pivo neobsahuje žádné tuky a cholesterol. Lze jej považovat za iontový nápoj díky obsahu minerálních látek (draslík, hořčík a fosfor). Pivo má i prokazatelně kladný vliv na zdraví. Umírněná konzumace piva chrání před vznikem žlučových kamenů, ledvinových kamének a onemocněním žaludku. Pivo podporuje trávení, je prevencí proti kožním a kardiovaskulárním chorobám a snižuje krevní tlak. Konzumace piva posiluje kosti a chrání před jejich lámavostí, kterou trpí především ženy nad 50 let.

V hlavní roli pivo

Pivo však není pouze obyčejný nápoj. Lze mu bez přehánění přisoudit roli múzy, která inspirovala spisovatele, hudební textaře, filmaře k uměleckým počínům nebo se dostala do jejich děl. Stačí si vzpomenout na poetické Postřiziny Bohumila Hrabala, které do filmového podání zpracoval Jiří Menzel. Miroslav Šimek a Jiří Grossmann tématu piva věnovali pozornost v povídce Jak mi bylo líto dětí z rozvrácených rodin. Jan Neruda napsal v roce 1880 fejeton Proč je pivní pěna bílá? a Jaroslav Seifert skládal básně za pivo. Českou kulturu ovlivnilo pivo i z hlediska hudebního.

Vedle lidových popěveků a pijáckých písní (Co jste hasiči, co jste dělali? nebo Jarošovský pivovar) to byl například Bedřich Smetana (vzpomeňme sbor z Prodané nevěsty, árie Jenika a Kecala z téže opery a podobně). Neméně významný je i odraz piva ve výtvarném umění. Kdo by neznal Ladovy ilustrace, díla Luďka Marolda, Karla Černého, Františka Tichého, E. A. Pittermanna-Longena a dalších.

Pivní KLASA

Čím menší je pivovar, tím snadněji se může věnovat speciálním druhům piva, oživit dlouholeté tradice a vyjít vstříc fajnšmekrům. Značku kvality KLASA získávají pouze prověřené potravinářské a zemědělské výrobky splňující nadstandardní kvalitativní kritéria i legislativní požadavky ČR/EU a navíc mají svou specifickou kvalitativní vlastnost. Logo KLASA tak můžete najít na černém a svátečním ležáku **BERNARD** s jemnými kvasnicemi od rodinného pivovaru Bernard, a.s., na světlém výčepním pivu **Janáček Patriot** od Pivovaru Janáček, a.s., na tmavém ležáku **Granát** a světlém ležáku **Páter** od pivovaru Černá Hora, a.s. a na světlém výčepním pivu **ZUBR Classic** od pivovaru ZUBR a.s.



co byste měli vědět o goji

Klenot čínské medicíny



Přestože patří kustovnice čínská, známá také jako goji, mezi klenot tradiční čínské medicíny, jejíž bobule obsahují až pětsetkrát více vitamínu C než pomeranč, u nás ji málokdo zná. Je považována za symbol zdraví, pohody a krásy, proto není asi žádným překvapením, že právě v Číně, odkud pochází, najdeme obyvatelstvo s nejdelší průměrnou délkou života.

Když ji poprvé spatříte, přijde vám nejspíš povědomá, jelikož u nás roste její příbuzná kustovnice cizí (*Lycium barbarum*). Kustovnice čínská (*Lycium finese*) pochází z Asie, nejčastěji roste v jižních částech Číny, kde byly bobule užívány prý již kolem roku 100 našeho letopočtu. Goji je trnitý keř dorůstající výšky až 2,5 metrů, a jelikož má dlouhé převislé větve, zabírá i dost místa do šířky. Keř kvete od června do října drobnými fialovými kvítky s nálevkovitě srostlými korunními plátky. Plody jsou 1 až 2 cm dlouhé, jasně oranžovo-červené bobule. Na dlouhých stopkách se objeví 2 až 3 roky po výsadbě. Léčivé jsou všechny její části, tedy plody, listí, kůra i kořeny.



Co obsahuje?

Bobule kustovnice obsahují 18 aminokyselin, z nichž osm je esenciálních. Dále vitaminy A, C, B1, B2, B3, B6, E, taktéž v ní najdeme i stopové prvky jako např. měď, sodík, draslík, selen, zinek, mangan a železo. Zralé plody obsahují až 11 mg železa na 100 gramů. A nesmíte zapomenout ani na minerály – vápník, hořčík, fosfor. Najdete v ní i pět nenasycených mastných kyselin. Kustovnice je také jedním z nejbohatších zdrojů karotenoidů ze všech plodů na Zemi, což vyplývá již z jasně červené barvy plodů.

Bobule goji obsahují polysacharidy, které upevňují imunitní systém. Jeden polysacharid nalezený v tomto plodu byl dokonce deklarován jako silný sekretový stimulant (látka, která podporuje sekreci lidského růstového hormonu v podvěsku mozkovém). Co se energetické hodnoty týče, obsahuje přibližně 357 kcal/100 g, tedy 1500 kJ/100 g.

Proč užívat kustovnici?

Je to silný antioxidant, který může pomoci posílit imunitní systém, srdce i paměť. Napomáhá udržet správný krevní tlak a hladinu cukru, snižovat váhu i cholesterol. Dále podporuje

sexuální funkce a působí jako afrodiziakum, ulevit by měla i od bolesti hlavy, závratí a problémů s trávením či při nevolnostech v těhotenství i v menopauze. Dokáže eliminovat hučení v uších, zlepšit zrak, posílit svaly a kosti a podporuje správnou funkci jater a ledvin. Tradičně se používá k léčbě rakoviny a při léčbě lupenky.

Jak se goji užívá?

Sto gramů sušené goji si můžete pořídit přibližně za 32 korun. Přestože by nám bobule kustovnice mohly připomínat šípky, chuť plodů je sladší a bez kyselé příchuti. Kustovnici čínskou můžete jíst samotnou, podobně jako sušené ovoce, nebo přidávat do cereálních směsí, jogurtů či ovocných koktejlů. Jelikož goji nejsou příliš bohaté na ovocné cukry, tak si plody po vysušení nezachovávají měkkost jako třeba rozinky. Pokud vám tak jejich křupavost nevyhovuje, můžete do sáčku vložit čerstvý plátek jablka. Goji za den absorbují vlhkost a jsou měkké. Často však změknou i po několika dnech, kdy je sáček otevřený.

V Číně se nejčastěji užívají v podobě čaje, goji lze pak sníst i po vyluhování. Vědci tvrdí, že pro dosažení blahodárných účinků stačí konzumovat 10 až 30 gramů denně, což odpovídá malé hrsti. Dětem mladším 18 měsíců bychom však tyto bobule raději dávat neměli a také se nedoporučuje jíst větší množství kustovnice před spaním, protože bychom pak mohli mít problémy s usínáním. Během vaření by plody neměly přijít do kontaktu s kovem, který ničí léčebné účinky, a to platí nejen pro kustovnici. Vhodnější je vařit ji ve skleněných, keramických či porcelánových nádobách. Nesmíme zapomenout ani na to, že z kovu nesmí být ani jiné kuchyňské



náčiní, které pro přípravu používáme. Proto je vhodné veškeré náčiní volit ze dřeva, skla či plastu.

Pěstování goji

Zázračná kustovnice čínská má sice původ v drsných podmínkách Himalájí a Číny, ale můžeme ji snadno pěstovat i u nás, protože není náročná na půdu. Pro správný růst by měla být vystavena slunečním paprskům a mít kyprou písčitou půdu. Lehké půdy jsou vhodnější než těžší. Zalévat stačí jednou za měsíc. Pokud nechceme, aby se kustovnice moc rozrostla do šířky, je lepší ji zastříhat.





Jak zacházet s potravinami?

V uplynulém roce jsme se v seriálu Finty obchodníků naučili potraviny v obchodě správně vybírat, pokračovat budeme tím, jak s nimi správně zacházet a co následuje, když je přineseme domů. V našem novém seriálu vás naučíme, jak jednotlivé druhy potravin skladovat a jak s nimi v domácnosti nakládat vhodným a hlavně bezpečným způsobem.

„Obecně můžeme konstatovat, že Česká republika nemá, až na výjimky, problémy s bezpečností potravin,“ říká doc. Ing. Luboš Babička, CSc., který sepsal Průvodce světem potravin, tedy seznam rad spotřebitelům. „Ačkoliv nás média přesvědčují o opaku, skutečně nebezpečných potravin je pouze zlomek, což zjistíme, pokud porovnáme počet závadných výrobků s počtem kontrolovaných výrobků. Podle zprávy SZPI z roku 2011 bylo z 5064 kontrolovaných šarží pouze 182 závadných (3,6 %), SVS hlásí ve stejném roce pouze 0,26 % závadných potravin.“

Základním předpokladem bezpečné potraviny je, že nepoškodí zdraví spotřebitele, je-li připravena a konzumována tak, jak je uvedeno v návodu k použití.

Ze zákona o potravinách jednoznačně vyplývá, že do prodeje může být uveden jen takový výrobek, který tuto podmínku splňuje. Prodávané potraviny by tedy měly být čerstvé a nerizikové, existuje však skupina rizikových

produktů, při jejichž nákupu musíme být obezřetní. Jedná se především o **syrové maso, drůbež, ryby, mořské plody a vejce**. Tyto potenciálně rizikové potraviny by měly být odděleny jak v nákupním vozíku, tak posláze v nákupních taškách, nejlépe ještě ve vrstvě mikrotenového sáčku.

Tipy pro nakupování potravin:

- Nikdy nekupujeme zboží prošlé či s poškozeným obalem.
- Pozor na potraviny zmrazované, které jsou obalené větším množstvím ledu. Nikdy nekupujeme rozmražené potraviny.
- Při nákupu vždy kontrolujeme označení výrobku, údaje na etiketě, datum spotřeby či minimální trvanlivosti a pozor dáváme i na podmínky skladování v obchodě.
- Zkontrolujeme, zda obal potraviny není poškozen, výrobek nevykazuje smyslové změny, zda neobsahuje škůdce.
- Nekupujeme chlazené potraviny umístěné mimo chladicí box.



- Pozor na potraviny s viditelnou změnou barvy.

Růstu škodlivých bakterií zabráníme pečlivým dodržováním **chladicího řetězce**. Známým pravidlem je nákup chlazených a mražených potravin až k samotnému konci nákupu – tyto potraviny tedy kupujeme jako poslední položky. V teplejších měsících roku je vhodné použít chladicí tašky.

Co s potravinami doma?

S nakoupenými potravinami míříme nejlépe rovnou domů. V chladničce dodržujeme oddělené uskladňování potravin. Syrové potraviny vždy uskladňujeme odděleně od ostatních, jinak hrozí **křížová kontaminace**, což je přenos bakterií z místa jejich přirozeného výskytu, např. ze syrových potravin (maso, vejce, zelenina), na nekontaminované potraviny sloužící dále již bez další tepelné úpravy k výživě člověka. Bakterie mohou být přeneseny přímo, nebo nepřímo. Příímá kontaminace může nastat, když šťáva či krev odkapává z masa v chladničce na jiné potraviny či pokrmy nebo hlína ze zeleniny znehodnotí jiné potraviny. O nepřímou kontaminaci se jedná v případě, kdy se bakterie na potraviny přenesou z neumytých rukou, znečištěného prkénka, nožů, utěrek apod.

Tipy pro uchovávání potravin:

- Potraviny v chladničce uchováváme při teplotách do 5 °C.
- Surové maso i ryby je vhodné uskladňovat ve spodních přihrádkách ledničky.

Ve dvířkách nahoře:

hořčice, kečup, vejce špičkou dolů

Uprostřed:

mléko, kompoty

Dole:

džusy, pivo, víno, konzervy

- Ideální teplota pro uchování sýrů je mezi 8 až 12 °C, vhodný je tedy například spodní šuplík v ledničce. Hodně vyzrálé sýry můžeme skladovat při teplotě nižší než 8 °C a je nutné je co nejrychleji spotřebovat. Sýry uchováváme v původních obalech, igelitové sáčky totiž umožňují přístup kyslíku, který způsobuje rychlejší zplesnivění sýra. Aromatické sýry uchováváme pod skleněnými poklopy.
- Ovoce a zeleninu pečlivě omyjeme teplou vodou a uskladníme. Nevracíme je do původních obalů. Kvůli chemickému ošetření dáváme pozor na konzumaci a využití kůry a vnějších vrstev ovoce a zeleniny pro další zpracování.
- Obaly od vajec mohou obsahovat škodlivé mikroorganismy, proto je lepší z nich vejce vyjmout a umístit do příslušné poličky v chladničce.
- Potraviny by neměly v kuchyňském prostoru přijít do styku s neumytými či znečištěnými předměty.
- Po manipulaci se syrovým masem, vejci a zeleninou je vždy nutné si umýt ruce.
- Trvanlivé salámy skladujeme v suchu a temnu. Při skladování v ledničce by mohly navlhnout.

Jak uchovávat potraviny v chladničce?

- Nezapomínejte na to, že teplota v chladničce se na různých místech liší. Pro každou potravinu je tak vhodné jiné umístění.
- Chladničku nikdy nepřepřehřejte a otvírejte ji vždy jen na co nejkratší dobu.
- Zabraňte kontaktu syrových



a tepelně upravených potravin.

- Horké nebo teplé pokrmy před uložením do chladničky pečlivě vychlaďte.
- Chladničku pravidelně rozmrazujte a čistěte.
- Do chladničky nikdy nedávejte chléb, rajčata, exotické ovoce, fazole, okurky apod. Tyto produkty by ztratily svou kvalitu.
- Vhodné je důsledné využívání metody FIFO (First-In-First-Out). Nakoupené produkty se mají ukládat za produkty, které již v chladničce jsou uloženy. Lze tak docílit toho, že potraviny jsou spotřebovány před uplynutím jejich vyznačené trvanlivosti a jen velmi málo potravin je pak nutné vyhodit vzhledem k prošlé záruční lhůtě.

Horní polička:

vejce, mléko, mléčné produkty

Prostřední polička:

hotová jídla, předem připravené potraviny

Další polička:

uzeniny, otevřené konzervy, máslo, margaríny, kompoty

Polička nad boxy:

syrové maso, drůbež a ryby

Boxy dole:

ovoce a zelenina





Sním i číslo od baráku

Stačí si s ním povídat pár minut, aby vás herec **Pavel Zedníček** přesvědčil, že je přesně takový, jak očekáváte. Tedy dobře naladěný, vtipný, pohotový vypravěč, kterého je radost poslouchat. Co už vás ovšem překvapí, je téma rozhovoru. Zatímco vyjmenovat Pavlovy slavné role umí kdekdo, o tom, že spoluprodukuje restaurační podnik v centru Prahy, zatím moc lidí neví.

Interiér vaší restaurace zdobí obrazy v poetice Káji Saudka. Čí to byl nápad?

S tím přišla Hanka (hercova partnerka, moderátorka a publicistka H. Kousalová – pozn. red.). Má Káju Saudka už spoustu let ráda, tak jsme se šli podívat do jeho muzea na pražském Zlatém kříží, zkontaktovali jsme se s jeho synem Patrikem, který se pro nápad naštěstí nadchnul a vyzdobil naši bagelárnu obrázky přesně ve stylu svého otce. Například místo známého plakátu k filmu Čtyři vraždy stačí, drahoušku vytvořil variantu Čtyři bagely stačí, drahoušku. Nebo nakreslil karikatury mých kamarádů a vzácných kolegů. Už nám „visí“ Míra Donutil, Jiřina Jirásková, Walda Matuška, Simona Stašová, Vlastimil Brodský, Vladimír Menšík a brzy slavnostně vyvěsíme Janu Paulovou s Bolkem Polívkou.

Jak si máme váš podnik představit?

Jako kavárničku s rychlým občerstvením. Od rána si do ní můžete zajít na výbornou kávu i ostatní nápoje, k tomu zakousnout něco sladkého, ale také například cheesecake a hlavně bagely nejrůznějších chutí, k nimž buďte zasednete přímo na místě, nebo si je odnesete s sebou.

Možná byste měl vysvětlit, co to bagel vlastně je.

Jde o pečivo, pro něž je typický prstencovitý tvar. Peče se podle několik století starého receptu, který kdysi odvezli polští Židé do Ameriky. Zprvu si ho proto oblíbili ve městech s převládajícím židovským obyvatelstvem ve Státech, záhy také v Kanadě a ve Velké Británii, nicméně bagely se už dávno rozšířily do celého světa. Nejprve je plnili sýrem nebo rybím masem, dnes se fantazii meze



Diváci ho odměňují nejen bouřlivými potlesky, ale často i květinami



Ač to na snímku z komedie *Drahouškové tak nevypadá*, herec se na divadle fyzicky nadře



„Jana je můj nejlepší kamarád,“ říká Zedníček na adresu své kolegyně Jany Paulové, s níž odehrál už 1000 představení

nekladou. My ke snídani nabízíme bagel s míchanými vajíčky, dále máme například pikantní s hovězím masem naloženým v pepři, salámový, šunkový, s nivou, s papričkami nebo na sladko s jahodami... Naše recepty jsou dílem Hanky, ta sestavuje jídelní lístek a stále přichází s novými nápady.

Kdy vás napadlo otevřít si bagelárnu v centru Prahy?

Tady zase musím zmínit Hanku, to byl její nápad, protože několik posledních let sní o tom, že si jednou otevře trafiku a celý den tak příjemně přečte. Když se vyskytla možnost pronájmu prostor v blízkosti Národního divadla, přihlásili jsme se do výběrového řízení, které jsme vyhráli. Místo trafiky si ovšem Hanka vzpomněla na „naše“ místečko v New Yorku, kam se rádi vrátíme a kde bydlíme právě vedle takové bagelárny. Je příjemné vědět, že až v brzkých ranních hodinách dorazíme hladoví z letiště, dole budou zhruba ve stejnou dobu otvírat.

Takže naše první ráno v New Yorku pravidelně začínáme čerstvým bagelem s káfičkem.

Jak se vám daří v pražské konkurenci?

Otevřeli jsme v dubnu loňského roku a musím to zaklepat, lidi si zvykají. Je zajímavé, že když cizinec uvidí nápis „bagel“, bez dalšího váhání okamžitě vejde. Českým hostům musíme víc vysvětlovat. Navrhol jsem, že bychom na výlohu napsali „hůska s dřů“, aby všichni měli hned jasno, ale sám jsem musel nakonec uznat, že „bagel“ na výloze vypadá líp. O konkurenci mluvit nemůžu, protože široko daleko žádnou v podobě provozovny specializující se na bagely vlastně nemáme.

Kolik ve své kavárničce trávíte času?

Nejvíce ho tu stráví Hanča, a to pracovně. Já do té doby netušil, co všechno takové podnikání obnáší. A že možná nejtěžší na něm bude sehnat

pořádné zaměstnance, to totiž není jen tak. Všude čteme, jak stoupá nezaměstnanost, jenže spouště lidem se prostě nechce makat. Bohužel ani těm mladým. Přesně vědí, jaká mají jako zaměstnanci práva, ale aby se postavili k práci, to ne. Každého, kdo se chová zodpovědně, vstřícně a není líný, považujeme skoro za malý zázrak... Pokud jde o mě, já k nám chodím nejčastěji po ránu na kávičku a bagel s vajíčkem a slaninkou. U nich se začtu na internetu. Starat se o provoz, o všechno to strašně papírování bych nedokázal, za to má Hanka můj obdiv.

Měl jste někdy období typického kavárenského povaleče? Říká vám něco život po kavárnách a barech?

Bary nebo kavárny mě celkem míjejí, nikdy mě to v nich nijak zvlášť ne bavilo. Půldenní intelektuální rozjímání nad šálkem u kavárenského stolu není můj styl. Ani po barech jsme moc nechodili, protože my je měli přímo

Thajská polévka Tom Kha Kai

Doba přípravy: 30 minut, 4 porce

Ingredience:

● 2 šálky kokosového mléka, 6 tenkých plátků zázvoru, 2 lžíce drcené citronové trávy, 5 čerstvých citrusových listů nebo 2 lžíce citronové šťávy, 250g vykostěných kuřecích prsou, 5 lžic rybí nebo sojové omáčky, 2 lžičky cukru, 1/2 šálku citronové šťávy, 1 lžička chilli pasty, 1/4 šálku čerstvého koriandru (3 lžíce sušeného), 5 malých zelených chilli papriček

Postup:

● Ve větší pánvi povaříme směs z poloviny kokosového mléka, zázvoru, citronové trávy a citrusových listů. Přidáme kuřecí maso, rybí omáčku a osladíme. Za občasného míchání uvaříme maso doměkka a přidáme zbytek kokosového mléka. Opět přivedeme do varu. Na dně polévkové mísy smícháme chilli pastu s citronovou šťávou a zalijeme je hotovou polévkou. Posypeme nasekanými papričkami a koriandrem.





Kdo je Pavel Zedníček

Po kožařské průmyslovce ve Zlíně vystudoval JAMU v Brně. Spoluvytvářel zlatou éru Činoherního studia v Ústí nad Labem a pražského Divadla Na zábradlí. Dnes je společně s Janou Paulovou kmenovým hercem Divadla Kalich. Vystupují tu spolu momentálně v pěti inscenacích, v dubnu budou mít už osmou společnou premiéru. Na stříbrném plátně se objevil poprvé v roce 1975 v Herzově Holce na zabití, zatím naposledy jsme ho mohli vidět v Mužích v říji a Westernstory, na obrazovkách pak v seriálech Expozitura či Vyprávěj, uvidíme ho v no-vinkách Špačkovi v síti času a Sanitka 2. Je rozvedený, vychovával herečku Lucii Zedníčkovou. Nyní žije s moderátorkou Hanou Kousalovou.

v divadlech, kde jsme po představeních zůstávali. Převlíkli jsme se z kostýmů, dali si dvojčičku... a kolikrát jsme pak šli odtamtud rovnou na dopolední zkoušku. Nebo jsme podnikali štace po divadelních klubech. Měli jsme osu Divadlo na Vinohradech – Zábradlí – Ábíčko – Činoherák. Než jste je v noci obešel a všude se pozdravil s kolegy, začalo svítat. Byly to krásné časy, třeba v Činoherním klubu jsme sedávali na schodech, „šroubovali žárovky“, tedy zpívali jsme, Pepíček Somr nebo Pepa Abrahám hráli na piano... To už je let!

Jste v restauracích náročný host? Mají se kuchaři začít třást strachy, když se objevíte ve dveřích?

Kdepak. Rád o sobě říkám, že když mám hlad, sním i číslo od baráku. Mně je dohromady jedno, co do mě nacetpe, hlavně ať je to ostré.

A sám se umíte postavit za sporák?

Jen v případě vysoké nouze a krajní potřeby! Ba ne, občas i něco ukuchťím. Nejčastěji nějakou polévku nebo umím snad dobré maso na slivovici.

Nikdy jste se nesnažil okouzlit slečnu nějakým vlastním gastronomickým výkonem?

Věřte mi, že nikdy. Tím jsem si jistý, ani nemusím dlouze vzpomínat. Nikdy mě nenapadlo navrhnout: „Napekl jsem výborný buchty, nepůjdeš nahoru?“

Ale nás byste pozvat mohli. Nemyslím k vám domů, nýbrž do divadla. Co momentálně připravujete?

Koncem dubna představíme v Divadle Kalich komedii Sbohem, zůstávám. Půjde o českou premiéru hry, která se v Paříži drží stále na špičce návštěvnosti, je tam velkým hitem. Napsala ji „pro sebe“ slavná francouzská herečka Isabelle Mergaultová, protože jí bylo líto, že pro herečky zralejšího věku není dost kvalitních komediálních scénářů. A povedlo se jí to opravdu znamenitě. Doufám, že budete stejného názoru, až se přijdete podívat. U nás uvidíte Ivu Janžurovou, Janu Paulovou, jimž hrajeme partnery s Lálou Dulavou, a čas od času si s námi zahraje i Tonda Procházka, který hru režiruje. Je to výborná sranda na téma, jak váš život může překvapit, přestože jste přesvědčený, že jste zcela pánem situace.

Známa je vaše cestovatelská vášeň, rád se vydáváte i do exotických míst. Osvojil jste si někdy přípravu některé z cizokrajných specialit?

Vidíte, tím jsem měl začít, když jste se mě ptal na moje úspěchy u plotny! Já totiž v Thajsku prošel kuchařským kurzem. Představte si kuchyň se slaměnou střechou, v ní plynové sporáčky a asi dvacet turistů, kteří se učí vařit ta jejich skvělá jídla. Zvládl jsem všech pět chodů, docela mi to šlo. Horší už bylo je taky všechny do sebe nasoukat. Bohužel jsem skoro všechno z toho zapomněl. Ale někde bych určitě našel kuchařku, kterou nám na závěr kurzu dali.

Pustil jste se v Asii labužnický i do hmyzu?

Sice jsem vám tvrdil, že sním všechno, ale v tomto případě to neplatí. Jednou jsem se v Thajsku vsadil s kamarádem, že sním pytlík živých brouků. V sázce byla dvoulitrová flaška whisky.

Jak to dopadlo?

Radší jsem toho vizoura koupil.



Vepřové řízky na slivovici

Doba přípravy: 40 minut, 4 porce

Ingredience:

● 450g vepřové kýty, 1 cibule, 1 menší pórek, olej, sůl, pepř, bazalka, 1 lžička sójové omáčky, 50ml slivovice, 3 rajčata, 100g mozzarella

Postup:

● Maso nakrájené na řízky osolíme, opepříme a osmažíme na oleji. Ve výpeku orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli společně s kolečky póruku a vrátíme zpět maso. Přilijeme sójovou omáčku a podusíme. Na oleji zprudka z obou stran opečeme na kolečka nakrájená rajčata a nakrájenou bazalku. Až je maso měkké, polijeme ho slivovicí a zapálíme. Poté servírujeme obložené rajčaty. Porce můžeme posypat strouhanou mozarellou.

Nová soutěž NÁŠ OBCHOD

Časopis Svět potravin přináší svým čtenářům další soutěž! Máte ve svém okolí oblíbený obchod, ve kterém rádi nakupujete potraviny a nyní byste se o své zkušenosti a zážitky chtěli podělit i s ostatními čtenáři? Není nic jednoduššího – v anketě Náš obchod dejte svůj hlas prodejně potravin, kterou jste si oblíbili, a vyhrajte lákavé ceny!

Jak můžete soutěžit?

Vyplňte anketní lístek na této stránce nebo na www.svetpotravin.cz, odešlete na adresu redakce a počkejte, zda se právě na vás usměje štěstí.

O soutěži Náš obchod

Soutěž „Náš obchod“ je založena na hodnocení prodejen potravin v ČR (řetězce i běžné obchody) na základě ne/spokojenosti zákazníků. Hodnocení jednotlivých kritérií známkuje 1 až 5 body, přičemž 5 je nejlepší. Vyhrává prodejna s nejvyšším počtem bodů. Každý účastník soutěže má pouze jeden hlas. Každý měsíc vybereme čtenáře, který zašle nejzajímavější komentář, a věnujeme mu roční předplatné časopisu Svět potravin.



Anketní lístek soutěže „Náš obchod“

Název obchodu a jeho adresa:

HODNOCENÁ KRITÉRIA:

čistota prodejny

rychlost obsluhy u pokladen

kvalita sortimentu

informovanost personálu o produktech

Jednotlivá kritéria
oznámkuje body 1 až 5,
přičemž 5 je nejlepší.

Komentář:

Příjmení, jméno*:

Ulice, číslo:

PSČ:

Město:

E-mail:

* Vyplnění osobních údajů je nepovinné a je nutné pouze v případě, že čtenář má zájem zúčastnit se soutěže o nejzajímavější komentář.



Bretaň

Legend a chutí

Při našich toulkách Bretaně jsme se jednou kolem poledne zataženého a větrem ohýbaného dne zastavili v malé přímořské vesnici, na náměstí proti kostelíku, který patřil k těm, o nichž francouzský spisovatel Flaubert napsal: „I když v nich nikdo není, zdají se být obydlené“, abychom si v místním Tabacu dali kávu. Tabac je ve Francii něco mezi naším obchodem s novinami a tabákem a malým barem s pultem a pár stolký. Dostanete zde kávu, alkoholické nápoje a bagety.

Bylo tam prázdko, jen u barového pultu seděl starší muž, před sebou sklenku vína, byl vytočený směrem do náměstí a díval se téměř nehnutě a upřeně někam daleko za kostel, někam do vln Atlantiku, do dále, kterým rozuměl jen on sám. Upíjeli jsme dobrou kávu, poněkud překvapeni zvláštním tichem, ve kterém však nebyla špetka nevlidnosti. Pak přišel další muž, podal si s tím sedícím ruku, sedl si za něj, vytočil se stejným směrem a stejným směrem se zadíval. Madame mu dala mlčky sklenku vína. Oba beze slova upíjeli. To se opakovalo ještě dvakrát. Čtyři muži sedící za sebou u baru s pohledem upřeným ven a bloudícím v nějakém jen jim známém tajemství. Byla to neskutečná chvíle, čas se zastavil, jen vítr, kamenné zdi kostelíka a pěna oceánu na obzoru. Když jsme odcházeli, mlčky nám kývli hlavami, aniž by je naše přítomnost či odchod nějak rušily. Možná toužili po moři, s nímž je narození i smrt většiny Bretaňců spojeno, možná vzpomínali na druhy, kteří ve vlnách našli svůj hrob. Kdoví? Později jsme si uvědomili, jak příznačná byla tato situace pro hrdé a tvrdým

dlátem života otesané Bretaňce, pro ten krásný kus země, ze dvou třetin okusovaný zpěnými zuby oceánu, plný legend a pověstí, v jehož vnitrozemí najdete místo, kde se narodila vína Viviana a kde se rytíř Lancelot setkal s kouzelníkem Merlinem. A kde se z vln oceánu ozývá zpěv sirény Morgany stahující námořníky do hlubin.

Kraj galettes a crêpes

Ale nevypravili jsme se do Bretaně na toulky nazdařbůh, i když ta drsná země k tomu láká. Máme nahlížet pod pokličky, na pánve a do talířů, vdechovat vůně rozličných pokrmů, nechat se pozvat na vynikající galettes či crêpes a šálek skvělého cidru.

Ano – galettes a crêpes patří k největším bretaňským vkladům do pokladů světové kuchyně. Galettes je palačinka, která se peče z pohankové mouky. Pohanku do Francie přinesli křižáci, a protože rychle rostla a snášela neúrodná místa Bretaně, stala se oblíbenou plodinou. Na výrobu placek, které se pekly na kamnech a typickou chuť a vůni jim dodávalo hořící dřevo, stačila mouka,

voda a sůl. Daleko za hranicemi Bretaně se staly oblíbenými galettes s vajíčkem, šunkou, sýrem, rybami nebo zeleninou. Sestrami galettes jsou sladké crêpes, které se pečou z pšeničné mouky a plní jakoukoli sladkou náplní. Nepochybně také díky tomu, že Bretaňci houfně odjížděli za prací do Paříže (ostatně



Ježovky chutnají skvěle



Ovoci moře nejde odolat

říká se, že hlavním městem Bretaně je Paříž, ač hrdí Bretaňci si hájili nezávislost na Francii až do šestnáctého století), patřily crêperies donedávna i v tomto městě k četným a skvělým labužnickým místům. Dnes můžete v Paříži navštívit turisticky populární, leč výbornou crêperie na začátku rue Lepic, která se vine z rue Abbesses na Montmartre a bretaňské bistro Briez Café v rue Viell du Temple – podle mlsných jazyků údajně nejlepší podnik tohoto druhu v Paříži.

Ráj na zemi

Ale Bretaň to je moře a moře nás obdarovává různými způsoby. Assiette de fruits de mer – talíř plný ovoce moře – to je pro ty, kteří milují kraby a langusty, ústřice a slávky jedlé, škeble, surmovky a srdcovky, garnáty a červené krevety, březanky, mandlovky a všechnu tuto havěť zrozenou v šeru moří, doslova kulinářský zážitek na jediném talíři. Doporučuji jeden talíř aspoň pro dva – a to zejména, dáte-li si před tím jako předkrm moules marinières, což jsou oranžové mušle vařené v páře se šalotkou, petrželí a bílým vínem nebo soupe de poisson (rybí polévku). K té dostanete misku česnekové pomazánky (rouille), misku nastrohaného sýra (gruyère) a misku osmažených kousků pečiva. Vše zamícháno do polévky – a hned se zdá, že ráj může být i na zemi. S touto polévkou soupeří typická bretaňská polévka cotriade, jakási obdoba marseillské bouillabaisse. Ale ani vnitrozemí nezaostává v rozmanitosti a zajímavosti kuchyně za dary moře. Takové pečené jehněčí s bílými fazolemi nebo kachna částečně upečená a pak dodušená v husté omáče z kachních jater a šalotek či telecí na houbách, smetaně a jablečném víně potěší každého gurmána. Značně velký chov prasat umožňuje zásobovat hodovní stoly pečeným vepřovým, klobásami, šunkou či boudin noir, což jsou jelita servírovaná



Typická bretaňská ulička

s jablky. K nejpočetnějším produktům ale patří zelenina, kterou Bretaň zásobuje celou Francií. Pole hrachu, květáku a artyčoků provázejí turistu po cestách Bretaně, stejně jako tiché kamenné vesnice a městečka, farní dvory (opevněné kostely s hřbitovy a nádhernými Calvariemi), husté lesy ukrývající různá tajemství legend (třeba o králi Artušovi a jeho rytířích), nápisy v bretonštině či tradiční kroje charakterizované vysokými krajkovými ženskými čepci.

Mírné podnebí způsobované teplým Golfským proudem, které je sice typické největším počtem srážkových dnů ve Francii, umožňuje také, aby květák, kterého se zde pěstují různé druhy, byl k dostání téměř po celý rok. A tak jako květák se dostal do Bretaně po moři z Kypru a Itálie, dovezla další bretaňskou specialitu – artyčoky – do Francie Kateřina Medicejská v první polovině 16. století. V Bretaně se pěstují ve velkém od první světové války. Vaří se s citronem, nejlépe v páře, aby se uchovaly všechny minerály.

Šálek cidru, prosím!

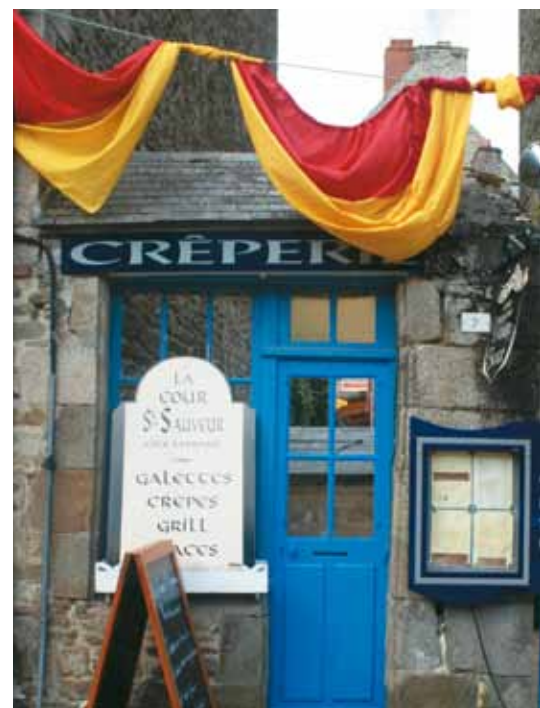
O cidru a calvadosu jsem se zmínil při vyprávění o Normandii. I když jsou oba tyto nápoje typické pro celý pás severní Francie, lze říci, že cidre si víc spojíme s Bretaně, zatímco calvados s Normandií. Nemohu si nezpomenout na překvapení, které jsme zažili, když jsme na začátku putování vstoupili do jedné půvabné restaurace a na stolech bylo prostřeno (jak je tomu všude ve Francii), ale místo sklenic na víno stál krásný malovaný šálek s ouškem. Teprve později jsme přišli na to, že právě ze šálků se správně pije cidre.

Ještě jedno místo je pro dobrou kuchyni třeba zmínit. Na poloostrově Guérande (na jižním výběžku Bretaně) se „získává, těží, vyrábí“, těžko se hledá správné sloveso, sůl. A to už téměř tři tisíce let. Každý den v období od června do září

shrabují paludiers (sběrači) dřevěnými hráběmi, které však mají na dolní části plné prkénko, nikoli kolíky, sůl ze čtvercových solných nádrží na hromady. Ale ještě před tím se na hladině solného roztoku tvoří malé krystalky, fleur du sel, což je nejjazznější sůl užívaná jen k dochucování jídel téměř až na talíři, nikoli k solení během vaření.

Jiný kraj, jiný mrav, jiná kuchyň, dalo by se říct. Bretaň je drsný kraj, zamklý, jeho obyvatelé jako by byli z větší části zaprodání moři, které jim mnoho vzalo a mnoho dalo. Je ovšem nesmírně upravený. Kamenné domy rozjasňují květiny, všude je čisto, podél cest zastříhané kraje, vlnitost je lehce zakrytá zvláštní zádumčivostí. Přčtete-li si trochu o historii, byť jen v turistickém bedekru, pochopíte proč. Strávíte-li pár dnů v Bretaně, zamilujete si ji. Je tajemná jako její jazyk.

Kenavo – nashledanou. D'ur wech all – ještě se uvidíme.



Už na první pohled dostane člověk chuť

ARTYČOKOVÝ NÁKYP

Doba přípravy: 50 minut + 25 minut pečení, 2 osoby

Ingredience:

■ 5 artyčoků, lžice mouky, 1 citron, 250 ml mléka, muškátový oříšek, sůl, 4 žloutky, 4 bílky, 2 lžice nastrohaného syru gruyère

Postup:

■ Artyčoky vaříme 30 minut s citronovou šťávou. Vybereme z nich srdíčka. Z mléka, mouky, másla a muškátového oříšku uděláme bešamelovou omáčku. Srdíčka artyčoků rozmixujeme a smícháme s omáčkou, žloutky a sýrem. Zapracujeme sníh z bílků. Zapékací mísu vyřeteme tukem a naplníme hmotou. Pečeme v předehřáté troubě na 200 °C asi 25 minut.



KOLÁČ SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI

Doba přípravy: 30 minut + 10 minut pečení

Ingredience:

■ sušené švestky, lžice rumu, 150g cukru, 150g mouky, sůl, 6 vajec, 1 lžice másla, mléko

Postup:

■ Švestky naložíme do rumu. Mouku smícháme s cukrem a solí, přidáme vejce a rozehtáté máslo. Přiléváme mléko a mícháme, až vznikne řídké těsto. Koláčovou formu vyřeteme máslem, na dno naskládáme švestky, které jsme vyjmuli z rumu a přelijeme těstem. Pečeme asi 10 minut v předehřáté troubě na 220 °C, pak teplotu snížíme a dopečeme.



GALETTES

Doba přípravy: 30 minut + 2 hodiny odležení, na 12 placek

Ingredience:

■ 250g pohankové mouky, 1 vejce, 500ml vody, 1 lžice hrubé mořské soli, rozehtáté sádlo (máslo)

Postup:

■ Do mouky přidáme vejce a sůl, hněteme a postupně přidáváme vodu, až vznikne tekuté těsto. Necháme odležet aspoň 2 hodiny, ale raději déle. Potom těsto rozšleháme a přidáme rozehtáté sádlo. Rozehtátou pánev vyřeteme sádlem nebo máslem. Těsto rozléváme po páňvi tak, aby bylo co nejtenčí. Po zhnědnutí obrátíme a opečeme z druhé strany. Na takovou placku pak přidáváme cokoli podle chuti - volské oko se šunkou, zeleninovou směs, masovou směs, klobásu, sýr.



Nakupujeme kvůli DPH dražší či menší balení?

Zvýšení DPH o jeden procentní bod, ke kterému došlo na začátku letošního roku, se dotklo i výrobců a prodejců potravin. Zda ho pocítí také spotřebitelé, ať už v podobě zdražení výrobku či snížení jeho gramáže, jsme se zeptali vybraných výrobců potravinového zboží.

Jan W. Dvořák, Tesco Stores ČR a.s.: „Vzhledem k opakovaným nárůstům nákladů jsme byli nuceni přistoupit k zvýšení cen v průměru o 1 %, které se dotklo i našich privátních výrobků. Zároveň jsme zohlednili situaci zákazníků, a proto jsme vybrali dva tisíce položek, především základních potravin, na jejichž ceny jsou zákazníci nejvíce citliví, a u nich se snažíme zachovávat ceny z konce loňského roku.“

Gabriela Bechynská, BILLA: „Jednoprocentní zvýšení DPH jsme promítli do našich marží. Produkty jsme kvůli němu nezdražili. Stejně je to i u našich privátních značek, jejich ceny jsme nezvyšovali a ani jsme přitom nezmenšovali balení.“

Marta Faktorová, MADETA, a.s.: „Ke snižování gramáží u žádného z našich výrobků jsme nepřistupovali ani loni, ani letos, tudíž ani kvůli zvýšené DPH. To, co v souvislosti s Madetou a snižováním objemů některých výrobků objevilo v médiích, řeší naši právníci, protože nepřesnými citacemi odpovědí dodaných písemně se cítíme velmi poškozeni.“

Michael Šperl, Kaufland: „Ceny jsme nenavýšovali. Bylo pro nás samozřejmostí udržet aktuální cenovou hladinu co nejdéle. Zákazníci jsou opatrní a zvažují poměr cena/kvalita. Je známo, že maloobchod se snahou zachovat příznivé ceny pro spotřebitele je brzdou inflace. Jednání obchodníků a výrobců nejsou pouze taktikou, nýbrž efektním nástrojem, jak udržet příznivou cenu. U privátních značek dbáme na to, aby se parametry neměnily. Není v našem zájmu, abychom zákazníka klamali!“

Marcela Mitáčková, Hamé: „Nedělali jsme změny v gramáži ani cenové změny. Ceny výrobků ovlivňují mnohem více ceny vstupních surovin, obalů, cena energií atd. Aby výrobky byly dostupné široké cílové skupině, snažíme se je nabídnout v různých cenových úrovních – od lowcostových přes střední kvalitu až po prémiové

vysoce kvalitní výrobky. Spotřebitel si tak rozhodne sám, co si koupí. Zda laciný, ale legislativně vyhovující výrobek, nebo středně kvalitní, anebo si připlatí a zakoupí vysoce jakostní výrobek.“

Pavel Plšek, Carla: „Zvýšení DPH má negativní vliv na prodeje výrobků. V žádném případě ale vyšší DPH nemá vliv na kvalitu výrobků, ta je nadále zachována na stejné úrovni. Je pro nás nepřijatelné snižovat kvalitu kvůli vyššímu zdanění, stejně tak nebudeme snižovat gramáže výrobků. Změna DPH se projeví ve zvýšení cen některých produktů. Tlaky odběratelů na ceny jsou obrovské, přesto musíme vyšší DPH v prodejních cenách obhájit.“

MVDr. Oldřich Gojiš, ředitel společnosti Interlacto: „Mlékárenské podniky naší skupiny (Moravia Lacto, a.s., Bohemilk – mlékárna Opočno a.s., Mlékárna Olešnice RMD) cestou snižování gramáží při zachování ceny nepostupovaly. Je to cesta, která nemá budoucnost a spotřebitel ji odmítne. Komplikovanější je odpověď na otázku týkající se dopadu zvýšené DPH na výrobce potravin. Odběratelé tlačí dodavatele nést tento dopad, aby zachovali ceny výrobků. Tento postup je však kontraproduktivní, neboť při úpravách cen dojde k odlivu zákazníků do zahraničí. Je nezbytné porovnávat nejen nákladové ceny, ale i sazby DPH s okolními státy. Pouze s malou částí odběratelů se daří dojednat férové podmínky, kdy se obě strany o dopad nárůstu DPH podělí a cena výrobků zůstane zachována.“

Magdaléna Čáňová, Own Brands Manager Ahold: „Zákazníkům nabízíme širokou škálu privátních výrobků. U žádného výrobku jsme ale neupravovali gramáž ani velikost balení a u žádného výrobku jsme nesnižovali kvalitu, spíše naopak – snažíme se kvalitu zlepšovat. V souvislosti se změnou DPH jsme ceny nezvyšovali. V řešení jsou pouze výrobky, u kterých nastal sedmiprocentní nárůst DPH ze 14 na 21 %.“

Hamé

Vynikající
kvalita



CHUŤ, JAK MÁ BÝT

Poznejte znamenitou chuť od Hamé. Vyzkoušejte výrobky nové řady **Vynikající kvalita**. Díky vysokému obsahu masa a pečlivé přípravě máte vždy jistotu, že si opravdu pochutnáte.

www.hame.cz



Dezert, který slyší

Vezměte si jen takový nepatrný kornoutek z těsta trochu připomínající ucho, který se stal prvním českým potravinářským výrobkem, jemuž Evropská unie přiznala právo na ochranu zeměpisného označení – Štramberské uši. Když se do nich zakousnete, musí se vám těsto rozplývat na jazyku a po něm zůstávat v ústech chuť medu a tajné směsi koření. Pečou je ve Štramberku, v krásném městečku na severu Moravy, kterému se také říká Moravský Betlém.

Až sem se totiž v létech čtyřicátých 13. století doplavila vlna mongolských nájezdníků, jimž veleli vnuci velkého Čingischána – Nejvyššího vládce. Místní obyvatelé utekli před surovými nájezdníky na vrch Kotouč nad městečkem a tam se dlouho bránili převaze Mongolů zvaných také Tataři.

Když už jim docházely zásoby potravin a zdálo se, že přesile neodolají, modlili se a prosili o pomoc. Jejich prosby byly vyslyšeny. Spustil se obrovský liják a ..., ale nechme vyprávět pověst, jak ji zaznamenal profesor J. Havelka: „Po známých cestách, ač liják zuřil, a čirou tmou kročeje vázly, chvátali

všichni k Ženklavě, kdež tehdy byl rybník velmi veliký. Přívalem nočním přibýlo vody náramně, že sotva hlubina stačila. Tu dali se křesťané chvatem do díla a na mnohých místech rozkopali hráze vysoké. Jako moře rozvlněné hrnulo se vodstvo údolím do ležení tatarského a okamžikem všecko je zatopilo. I nastal křik, i nastalo bédování v táboře pohanském. Stany se bořily, lid i dobytek tonul v živlu rozpoutaném. Když se rozbřeskl den, nebylo již nepřítelů tady. Kraj štramberský zachráněn je další pohromy. Každoročně v den Nanebevstoupení Páně slavívá se na Kotouči památka události této. Ze všech měst a vesnic okolních tehdy lid na pouť přichází, a živo a veselo bývá na temeni skalním kolem kříže, který vztyčen byl tam na památku vítězství křesťanských. Za příležitosti té prodávají se též perníkové uši, aby se poutníci upamatovali na mrzké Tataře, kteří pobitým křesťanům uši utínali.“



Najděte si vlastní recept

Stalo se 8. května 1241. Různé varianty tohoto vyprávění zmiňují pytle plné nasolených uší pobitých křesťanů, které Tataři v ležení na útěku zanechali. Prosím, pověst dala život věci. Mě ale v představách vzrušuje ten okamžik, ve kterém nějaká štramberská hospodyně v úlevné radosti, že hrůzy a násilí odplavila voda, stočila žertovně placku do tvaru ucha a světlice se rozezněla smíchem. Takže díky krutým Tatarům můžeme vychutnávat Štramberské uši klasické nebo sypané mandlemi, drcenou čokoládou či v čokoládě máčené.

Vyrazily ze Štramberka už i do Evropy. U nás jsou k dostání především na trzích a poutích, ale pro ty nejlepší stojí za to zajet si do Štramberka. Věřte, je to skvělá pochoutka, kterou si já ještě zdobím šlehačkou, ale i bez ní se snadno ocitnete v kulinářském nebi. Jenom správný recept vám neprozradím. I ty uváděné jsou jen odleskem od nepaměti střeženého tajemství štramberských hospodyň a pekařů. A věřte, že i přímo na místě ve Štramberku chutnají uši od každého výrobce trochu jinak. Takže navýsost zde platí, že „když dva dělají totéž, není to totéž“.



Štramberské uši

Doba přípravy: 48 hodin

Ingredience:

■ špetka mletého nového koření, 500g hladké mouky, 1/2 lžičky mletého hřebíčku, 2 lžíce medu, tuk na vymazání, 1/2 lžičky mletého anýzu, 1/2 balíčku mleté skořice, 1/2 lžičky jedlé sody, 3 vejce, 1 špetka mletého bílého pepře, 1/2 lžičky mletého badyánu, 250g cukru krystal

Postup:

■ Jemně umleté koření smícháme s ostatními surovinami. Dobře promíchanou směs nalijeme k mouce, zpracujeme měchačkou a dopracujeme na vále. Těsto dáme do druhého dne do lednice odpočinout. Z těsta vyválíme tenkou placku vysokou maximálně 2mm. Vykrajujeme kolečka o průměru 6 až 10 cm, která pokládáme na plech s pečícím papírem. Pečeme v předehřáté troubě na 175 °C asi 6 až 8 minut. Upečená kolečka ještě horká stočíme a dáme do malé skleničky nebo do kornoutku z papíru, aby vychladla a držela tvar. Po vychladnutí jsou uši tvrdé, ale měly by za tři až čtyři dny změkhnout.

inzerce

Dovolená vašich snů

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

Zájezdy od českých i německých CK na jednom místě.

Parkování na letištích Praha,
Vídeň a Mnichov ZDARMA.

infolinka

800 600 600

www.dovolena.cz



Zaujal vás článek? Líbila se vám reportáž či máte doplnění, osobní zkušenost nebo kulinářský či jiný dotaz ze světa potravin? Tak neváhejte a napište nám na adresu redakce@svetpotravin.cz. Nejzajímavější dopisy zveřejníme a případné dotazy zodpovíme.

Recept měsíce

Hezký den,
zasílám recept do soutěže Recept měsíce. Nekynutí bednařící nemají chybu a nejde jim odolat.
Irena Lufinková, Hradec Králové

Moji nekynutí bednařící



Doba přípravy: 60 minut, na přibližně 42 kusů

Ingredience:

● 500 g polohrubé mouky, 160 g másla, 2 vejce, 1 lžička cukru, kostka droždí (42 g), špetka soli, 1 vanilkový cukr, 200 ml mléka, **náplň:** tvaroh + cukr (podle chuti), švestková povidla, **drobenka:** 5 dkg cukru, 5 dkg hrubé mouky, 5 dkg másla, 1 vejce na potření

Postup:

● Uděláme klasický kvásek, máslo rozeřijeme, ostatní suroviny dáme do mísy a přidáme máslo a kvásek, zaděláme těsto. Hustota by měla být jako na buchty (pokud se lepí, přidáme hladkou mouku do té doby, než se těsto nepřestane lepí). Těsto nekyně, proto s ním ihned po zadělání začneme pracovat. Oddělujeme menší kousky, ze kterých uděláme kouličky, kterou pak rozpláceme a dáme lžičku tvarohu a lžičku povidel, konce přehneme přes sebe a zase uděláme bochánek, aby náplň nevytekla. Klademe na plech, potřeme rozšlehaným vejcem, trochu připláceme a posypeme kapkou drobenky, ihned potom pečeme. Bednařící v troubě zvětší objem, takže je nedáváme příliš vedle sebe.

Soutěž

Milí čtenáři,
pošlete nám na adresu redakce@svetpotravin.cz váš nejoblíbenější recept s fotografií hotového pokrmu. Nejlepší recept v každém měsíci uveřejníme a autora odměníme předplatným časopisu Svět potravin.

Anketa

Nyní můžete na našich webových stránkách www.svetpotravin.cz hlasovat o otázce: Nakupujete ve specializovaných prodejnách nabízejících autentické zahraniční potraviny?

- a) pravidelně
- b) občas
- c) zřídka
- d) nikdy

SP v Tesco

Dobrý den, poradte mi prosím, kde se dá sehnat časopis Svět potravin.

Emil Hrdlička, Lhota

Seznam trafik, kde je časopis Svět potravin v prodeji, naleznete na www.svetpotravin.cz. Nově jsme k dostání také v obchodním řetězci Tesco – Frýdek-Místek, Praha 9, Liberec, Havířov, Opava, Brno.

Ohlasy z webu

U článku o detoxikaci píšete jako radu, že se má jíst i jogurt, ale vždyť v sobě nemá nic, žádnou výživu, tato informace chodila v mailech. Takže kde je vlastně pravda? Děkuji,

Marie

Odpovídá autorka článku Olga Hudcová: Děkuji za dotaz, pravděpodobně se jednalo o „poplašný e-mail typu hoax“, který, společně s vyjádřením odborníků zabývajících se problematikou výživy člověka, naleznete zde: www.hoax.cz/hoax/nebezpecny-moderni-jogurt/. Já jsem, jakožto nutriční terapeut, zastánkyní toho, že jogurt, vyberete-li si kvalitní výrobek, je zdraví prospěšná potravina (kvalitní bílkoviny, probiotické bakterie – živé mikroorganismy přítomné v potravě, které po požití v určitém množství příznivě ovlivňují složení a rovnováhu střevní mikroflóry, a tak i zdraví člověka). Kultury těchto bakterií musejí být humánního původu, musejí být schopné přežít průchod trávicím traktem, musejí se v místě působení (ve střevě) množit a nesmějí být toxické či patogenní.



Soutěž pro předplatitele

Být předplatitelem Světa potravin se vyplatí! Nyní se můžete zúčastnit nové soutěže o 3 balení Café EssenSe v hodnotě 500 Kč. Na trh totiž byla uvedena nová značka instantní kávy EssenSe, která potěší vaše smysly stejně jako čerstvě upražená káva z vaší oblíbené kavárny. Café EssenSe spojuje rychlou a jednoduchou přípravu rozpustné kávy s chutí a vůní kvalitní mleté kávy. Café EssenSe, to je kvalitní rozpustná káva obohacená o mikročástečky mleté kávy, které ji dodávají bohatou vůni a chuť. Její kouzlo spočívá v delší době pražení kávových zrn a v jemném mletí při nízké teplotě, díky kterému si zachovává smyslné aroma a chuť.

Vyhrajte jedno ze tří dárkových balení Café EssenSe v hodnotě 500 Kč! Stačí být naším předplatitelem, zaslat na adresu redakce@svetpotravin.cz správnou odpověď na soutěžní otázku a být mezi třemi nejrychlejšími soutěžícími.






Soutěžní otázka:
Dvě hlavní odrůdy kávy jsou:

- a) Arabica a Robusta
- b) Atlantika a Krokusta
- c) Amerika a Busta

Odpověď najdete na stránkách www.douwe-egberts.cz



křížovka

Autor: Yan	Žaludeční léky	2. díl tajenky	Býv. SPZ Ústí n. Labem	Heyer- dahlovo plavidlo	Africký stát		Ženské jméno	Turecký hodnostář	Primát	Pltař		Obec u Prahy	Msta	Žhnout
Druh výšivky						Historické území na Slovensku					Severský paroháč Lesní paroháč			
Jméno prozaika Kundery						1. díl tajenky Snad								
Klekání				Zločinecká banda Rychtář (zast.)					Buřič Tiskařské písmo					
Býv. SPZ Rokycan			Bodavý hmyz Špačkový ul					Škála barev Dlouhá chvilé						
Přestože							Nebít (expr.) Saze							
	Jm. herce Racka Pracovní schůze					Hrabavý pták Úřadovny				Podpis anonyma Zpěvohra			3. díl tajenky	Americký velkofilm
Polo- drahokamy					Bajonet Rudodřev						Izolační lepenka Zpěvný hlas			
Tmel				Barviřská káď Zástupy					Jihočeské město Oboj- živelníci					
Iniciály herečky Kostkové			Cukrářský výrobek Špice					Okovy Zero						
Mytické království Odysseovo							Část nohy Býv. jedn. tlaku				Otec (kniž.) Amisův přítel			
Elán						Hudební nástroj Praviti					Druh papouška Indická tanečnice			
	Jm. zpěv. Orbisona Spol. večírek				Šachty Cile					Symbol lásky Náspy				
Druhohorní vrstva				Rozměr Krátké kabáty					Působení Hmota					Zápalky
Chemická značka hliníku			Lovecký pes Pražský podník					Žulpas Tuhý papír						
Potvrdit existenci							Kornout- nice Pracovní stůl				Chem. zn. titanu Olga (domácky)			
Mohutné asijské stromy						Cestovní doklady Opět					Kolos Chem. zn. francie			
	Japonská potápěčka	Dětský pozdřav Šlágr			Jitřenka Japonský kapr					Skvrna Mrchožrout				
Slůvko dovtipení				Německý filozof Chem. zn. radonu					Schůzky Předložka					
4. díl tajenky											N. N. Vegetarián je člověk, který...			
Ochablost (med.)							Uzlík ve tkanině							

Tajenka z únorového čísla:

Není možné představit si systém jedné strany v zemi, která má na dvě stě druhů sýra.

Nové výhody



Pořídte si roční předplatné časopisu Svět potravin a získáte skvělé výhody:

Na ročním předplatném nyní ušetříte 58 Kč, neboli získáte 12 čísel za cenu 10

Zdarma můžete dostávat na svůj mail aktuální informace o nebezpečných potravinách na trhu

Při získání dvou nových předplatitelů (vyplní Vaše jméno v kolonce „doporučeno kým“) dostanete roční předplatné pro sebe zdarma

objednávka předplatného

OBJEDNÁVÁM: ks ročního předplatného

Příjmení, jméno, název firmy:

Ulice, číslo:

PSČ:

Město:

E-mail:

DOPORUČENO KÝM:

PRO ORGANIZACE:

IČ

DIČ

Číslo účtu

Ceny předplatného

Roční předplatné: 290 Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Vyplněný kupon nebo objednávku předplatného zašlete na adresu:

Granville, s. r. o.
Sabinova 7, 130 00 Praha 3
 nebo na e-mail:
obchod@svetpotravin.cz

SP 03/13

Ušetřete 58 Kč!

Předplaťte si časopis Svět potravin na celý rok a zaplaťte pouze za 10 čísel.

MADETA



imune
SMART DRINKS

VYZRAJTE NA ZMĚNY POČASÍ

JOGURTOVÝ NÁPOJ **IMUNEL**



+zinek



Probiotická
kultura
Synbio*

*Po celou dobu spotřeby se
v produktu nachází stejná
koncentrace probiotik.

PŘISPÍVÁ K NORMÁLNÍ FUNKCI **IMUNITNÍHO SYSTÉMU**

Ochutnejte v příchutích **natur, jahoda a brusinka.**