

# Svět potravin



strana 14

MÝTY O PITNÉM REŽIMU

**NYNÍ POUZE 29 Kč!**

PRO VÁŠ ZDRAVÝ STŮL

Zaostřeno na

strana 8

## Dýně,

*královna podzimu*



### SEZNAMTE SE



S VÝROBKY KLASA

#### HOUBY

v kuchyni (str. 22)

Dýňová polévka (str. 10)

strana 16

**Vinobraní a burčák  
Jak poznat ten dobrý?**

strana 40

**Jak uchovávat  
a porcovat sýry**



# *Přišli jsme tradici na chuť*



## *Kupujte regionální potraviny*

**Masné výrobky** z výtečných domácích surovin

**Mléčné výrobky**, které možná vyrábí Váš soused

**Pečivo z obilí**, které vyrostlo na polích kolem Vás

**Nápoje**, které k Vám nemusí jet přes půlku světa

**Ovoce a zelenina**, která Vám dozrála před očima

**Zkrátka potraviny, které mají tradici a charakter**

[www.regionálnipotravina.cz](http://www.regionálnipotravina.cz)



# svět potravin

Měsíčník SVĚT POTRAVIN  
Granville, s. r. o.  
P. O. Box 181, 130 11 Praha 3

## REDAKCE:

Dana Večeřová – šéfredaktorka  
e-mail: dana.vecerova@svetpotravin.cz

Štěpánka Batíková – editorka  
e-mail: stepanka.batikova@svetpotravin.cz

Radek Jaroš – redaktor

## OBCHOD:

Kristýna Juřinová  
e-mail: obchod@svetpotravin.cz  
tel.: 222 782 554

## 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.  
P. O. Box 181, 130 11 Praha 3  
e-mail: redakce@svetpotravin.cz  
tel.: 222 782 554  
www.svetpotravin.cz

## VYDAVATEL:

Granville, s. r. o., IČO: 28967653

## VYCHÁZÍ:

v ČR 12x 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:

WOW, spol. s r. o.  
David Severin  
Aleš Otypka

## TISK:

TNM PRINT s. r. o.

## Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

když jsem se nedávno ptala svých kolegů, jestli mají rádi dýně, tak mi většina z nich nebyla schopna odpovědět, protože je vlastně vůbec nikdy neochutnali nebo reakce nebyly příliš kladné. Odpověď mě příliš nepřekvapila, i přestože dýně roste snadno a rychle a u nás se pěstuje, tak je stále považována za něco exotického a nepříliš chutného. Já osobně mám s dýní tři zkušenosti. První z dětství, kdy má maminka dýni zavařovala, a protože je maximalistka, tak ji preventivně zavařila téměř pro celý dům, ne-li pro celou ulici a my ji pak konzumovali po zbytek zimy, jara a mám pocit, že snad i léta. Po téhle dýňové smršti z raných let jsem se jí na čas, a není se mi co divit, vzdala. Podruhé jsem se setkala s opravdovou dýňovou pochoutkou, a to v Café Savoy v Praze, kde jsem ochutnala sametově krémovou dýňovou polévku s kapkou štyrského oleje. Neskutečné laskomina, které jsem okamžitě propadla.

A poslední zkušenost je z dob současných. Před nedávnem jsem propadla pečení, ale protože bydlím sama ve vskutku maličkém bytě a musím si dvakrát rozmyslet, co si pořídím, a většinou to vyhraje nový kabátek či šatičky než kuchyňské nářadí, tak velkou kulinářskou výbavou neoplývám. Takže když jsem jednou v neděli nevěděla coby a venku pro změnu přšelo, rozhodla jsem se při pozdním podzimním odpoledni upéct právě ten tradiční dýňový koláč, na kterém si pochutnávají všude ve světě na svátek všech svatých Halloween. I když poameričtělé svátky neuznávám, na Halloween mají u nás svátek Štěpánky, a tak mi přišlo, že bych ho slavit vlastně měla. V první fázi jsem musela vyrazit na nákup pečicí formy a ingrediencí. Zaplatit pán bůh za nákupní centra, která mají otevřeno i v neděli. Vybrala jsem si pečicí formu (žádný levný špás) a vydala se pro ingredience. Nutno dodat, že když jsem domů v půl sedmé večer dotáhla tašky plné mouky, cukru, vajec atd., moje ruce připomínaly spíše tlapy opičí než pěstěné prstíky elegantní slečny. Posbírala jsem zbylou energii a začala studovat recept. Jenže jsem narazila na pasáž je třeba prošlehat, což mě zarazilo, protože nic na šlehání jsem neměla (leđa tak vidličku, ale to bych místo psaní teď Vám asi ještě kvrdlala). A protože mě maminka naučila, že pusů mám od toho, abych ji používala, vydala jsem se oslovit okolní sousedy. V domě bydlím krátce, takže moc lidí neznám, ale můj zápal pro pečení byl silnější než rumělec ve tváři. Po několika záporných odpovědích (teď už to chápu, požadovala jsem mixér a ne šlehač) jsem od milé paní Stránské, která mi rovněž vysvětlila rozdíl mezi těmito dvěma nástroji, získala vytožený šlehač a v půl osmé večer se vrhla do pečení. Bohužel mi to tak neodsýpalo jako zkušeným hospodynkám, ale musím s potěšením konstatovat, že v deset hodin večer jsem upocená, pomoučnělá a totálně vyřízená vytáhla koláč z trouby. Nejspíš při mně stáli všichni halloweenští duchové, protože vypadal dobře. Normálně v deset hodin večer už nejím, ale teď jsem si zařizla kus hodný dřevorubce a v očekávání slastné chuti jej vložila do úst. A světe div se, chutnal báječně. V absolutním tranzu jsem začala obvolávat své stejně „zkušené“ kamarádky, abych se pochlubila. Hned ráno jsem ho donesla do redakce, kde se po něm jen zaprášilo a všichni vyzvídali, z čeho to je. Ano, vážení kolegové, byla to dýně, kterou jste tak opovrhovali.

Tudíž z toho plyne ponaučení, že ty robustní podzimní pestrobarevné krásky skrývají mnohá chuťová tajemství, a pokud jste je také ještě nikdy nevyzkoušeli, neohrnijte nad nimi nos a pusťte se do nich, výsledek stojí vážně za to!

Vaše Štěpánka Batíková  
Editorka



# Obsah

- 6 kalendárium
- 8 zaostřeno na...  
Dýně, královna podzimního stolu
- 12 jak to chutná Vám,  
Světlano Nálepková?
- 14 mýty o potravinách  
Mýty o pitném režimu
- 16 víte, co je zdravé - tudíž  
vhodné pro Vaše dítě?  
Pitný režim dětí
- 18 testovali jsme za Vás  
Odrůdy révy vinné IV.
- 20 palec nahoru, palec dolů  
Konzerva oslavila dvouleté výročí  
Potraviny z mouky letos podraží
- 22 Klasa  
Podzim ve znamení hub
- 26 informace z Technologické platformy  
pro potraviny
- 32 cesty do regionů  
Dýňová farma
- 34 jídlo ve výtvarném umění  
Hostina a galantní svět
- 36 vystopováno  
Vínobraní a burčák



8

- 38 tipy pro zdraví  
Říjnové tipy proti podzimní depresi
- 40 na straně spotřebitele  
Nakupujeme sýry II. díl
- 42 když to sníš, něco zviš  
Jedlý kaštan
- 44 pozor, informace o potravinách na trhu  
Stažení taveného sýru  
„Klonů“ netřeba se bát
- 46 potraviny ve světě  
Bavorská kuchyně

12



16



22



32





# TOP GASTRO

5. GASTRONOMICKÝ VELETRH

HOLIDAY WORLD  
GOLF WORLD PRAGUE

10. - 13. 2. 2011

Výstaviště Praha - Holešovice

[www.top-gastro.cz](http://www.top-gastro.cz)



Pod záštitou

Odborný partner



TRADE & MARK CREATIVE



INCHEBA  
EXPO PRAHA

# v Říjen 2010



*Mrazy v říjnu - hezký v lednu; krásný říjen - studený leden.*

*Když Měsíc v pěkném a jasném čase se obnovuje, tedy ješ k doufání  
pěkné vinobraní.*

*Čím déle vlašťorky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné  
dny potrvají.*

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

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

## Valtické vinobraní



Valticím se také někdy říká hlavní město vína a jako takové má samozřejmě i své Valtické vinobraní, které se koná

**2. října** a už sám

název programu „Láska k vínu prochází žaludkem“ mluví za vše! Valtické restaurace budou podávat různé vinařské speciality a čeká na Vás i „Gurmánský dvůr“. Kvalitní víno a burčák je samozřejmostí! Více na [www.valtice.eu](http://www.valtice.eu)

## Vepřové a koláčové posvícení

Hrad a zámek Staré Hradky nedaleko Jičína připravil na **30. října** pro milovníky vepřových specialit a posvícenských koláčů tradiční lidovou veselici, kde nebude chybět zabíjačka, slivovice, jarmark a překvapení pro děti! Více na [www.starehrady.cz](http://www.starehrady.cz)



## Na kole vinohrady Uherskohradištska

Závěrečný cyklistický výlet sezony na vinařských stezkách bude putováním za poznáním vinařství, vinic a památek Uherskohradištska, takže pokud jste ještě letos na žádném takovém nebyli, máte **2. října** čas to napravit.

## Výlov rybníka Rožmberk



Výlov největšího českého rybníka Rožmberk si nenechte ujít **8. – 10. října** (denně od 7 do 15 hodin). Hlavním bodem programu je výlov rybníka a s tím související předvedení tradičního rybářského

řemesla. Na hrázi rybníka bude po dobu výlovu připraven bohatý gastronomický program, který potěší nejen mlsný jazýček.

Více na [www.rybarskeslavnosti.cz](http://www.rybarskeslavnosti.cz)

## Burčákový běh

Jubilejní 10. ročník Běhu za bořetickým burčákem se koná **9. října** od 14 hodin v Bořeticích. Věkovým hranicím se meze nekladou, ale doping burčákem, kterého bude dostatek, bude povolen jen dospělým! Více na [www.republikakravihora.cz](http://www.republikakravihora.cz)

## Burčákové slavnosti v Hustopečích



Burčákové slavnosti se v Hustopečích konají vždy první víkend v říjnu (**30. září - 2. října**) a o zábavu rozhodně nouze nebude! Návštěvníci si na krk zavěsí keramickou nádobku na burčák a za zpěvu burčákové hymny plní burčákový passport razítky. A nebude chybět ani

boubelatá kvasinka vinná - symbol Burčákových slavností či zasedání Burčákové unie. Takže hurá do Hustopečí!

## Královské košty

Chcete ochutnat 300 nejlepších vín českých, moravských a slovenských vinařů? Pak se **16. října** zastavte v Národním domě na Smíchově v Praze, kde na Vás čekají všechna medailová vína soutěže KRÁL VÍN České republiky. Více na [www.kralvin.cz](http://www.kralvin.cz)



## Vydlabte si svoji dýni

Víte, že Halloween („Večer všech svatých“) je stejně jako naše Dušičky potomkem prastaré keltské slavnosti Samhain? V noci z **31. října** na **1. listopadu** slavili Keltové přelom starého a nového roku. Přejít z teplého a úrodného období do období chladu a nejistoty s sebou nesl mimo jiné i prolínání světa živých a mrtvých. Duše zemřelých předků v tu noc zavítaly na zem a bylo třeba jim posvítit na cestu, aby se v pořádku vrátily zpět. K tomu sloužily svítilny zhotovené z vydlaných řep a dýní. A ze zbylé dužiny můžete připravit skvělý koláč!



# Dýně, královna podzimního stolu

Připravila Alice Škočová

Tykev, turek, grlačka, císařská čepice, kdýně... všemi těmito jmény se častují dýně. Ale co s nimi? Popelka se vydala v kočáře z vydlabané dýně, taženém párem myšek, na královský bál. Naše (pra...)babičky dýni zavařovaly jako kompot nebo ji konzervovaly tzv. proslazováním v hustém cukerném nálevu. Po bližším přezkoumání jsem však zjistila, že se (s ní) dá naložit na mnoho dalších způsobů. Dýně není popelkou našich kuchyní, ba naopak, v nejvybranějších restauracích se podávají pokrmy z ní připravené jako největší delikatesy. Třeba dýňová polévka s kapkou drahocenného štýrského dýňového oleje. Nebojme se tedy dýně a udělejme z ní královnu podzimního stolu.







### Dýňový dip

300 g dýňové dužiny nakrájíme na malé kostičky, vložíme do hrnce, zalijeme 100 ml vody a přivedeme k varu. Vaříme na mírnějším plameni asi 10 minut, až dýně změkne a voda se téměř vypaří. Měkkou dýni přemístíme do hlubší misky, přidáme 50 g na kostky nakrájeného kozího sýra a vše dokonale rozmixujeme. Přidáme na drobné kostičky nakrájenou šalotku a dle chuti čerstvý tymián a sůl. Do misky s dýňovým dipem můžeme namáčet na kousky nakrájenou čerstvou zeleninu či slané kreky.

#### KDE SE VZALY?

Dýně neboli tykev patří spolu s okurkou a melounem do čeledi tykvovitých (dýňovitých). Rod „Cucurbita“, do něž se dýně řadí, zahrnuje celou řadu druhů, které mají společný původ na relativně malém území Střední a Jižní Ameriky. Z archeologických nálezů vyplývá, že člověk využívá plodiny z této skupiny již téměř 10 000 let. Tykve, spolu s fazolemi a kukuřicí, umožnily prehistorickému člověku přechod k zemědělskému způsobu života. Do Evropy přiváží dýni v druhé polovině 15. století Kolumbus – nejprve se tato plodina dostává do Španělska a Francie a odtud se šíří do celého Středomoří. K nám, na území Moravy, přichází dýně spolu s tureckými taženými Evropou. Odtud „turek“ jako místní označení pro dýni.

#### PROČ JE JÍST?

Plody dýně obsahují 90 % vody a hodně vlákniny - ideální kombinace pro naše trávení. Vlákna na sebe váže nežádoucí toxiny v organizmu a zároveň pozitivně ovlivňuje střevní peristaltiku a tedy pochody v trávicím traktu. Dále nalezneme v dýni důležité minerály (sodík, draslík, hořčík či železo), karotenoidy beta-karoten a alfa-karoten, což jsou provitaminy skupiny A, z nichž si náš organizmus vytváří vitamin A, který hraje důležitou roli při odstraňování škodlivých volných radikálů z těla. Dýně je ideálním dietním pokrmem – má nízkou energetickou hodnotu a neobsahuje žádný cholesterol. Snadno stravitelná dužina, jejíž konzumace jen velmi zřídka vyvolá alergickou reakci, je po tepelné úpravě vhodná i pro velmi malé děti. Nejen dužina, ale i semínka dýní jsou plná zdravých prospěšných látek.

#### KDY JSOU ZRALÉ A JAK JE USKLADNIT

Mezi nejčastěji pěstované druhy dýní patří tykev obecná, velkoplodá, muškátová (neboli pižmová), fíkolistá a tykev pomíchaná. Každý druh je pak vyšlechtěn do nesčetného množství odrůd. Tykev obecná pak kromě jiného zahrnuje patisony a – což je málo známý fakt – i cukety. Protože se sklízí mladé, křehké plody určené pro rychlou spotřebu, říká se cuketám „letní tykve“. Pouze pokud jsou jejich plody dobře vyztřelé, lze je skladovat – stejně jako ostatní druhy „zimních“ tykví - v průběhu celé zimy až do jara, v tom případě však ztrácejí výrazně na své chutnosti. Doba sklizně „zimních“ tykví přichází s brzkým podzimem, špatně totiž snášejí nízké teploty a mohly by je poškodit první přízemní mrazíky. Vyztřelý plod poznáme podle váhy – měl by být těžký, což je známka toho, že obsahuje více dužiny. Příliš lehké dýně jsou buď plné semínek, nebo mohou být vyschlé. Slupka by měla být tvrdá a matná a stonek silný a dřevnatý, s patrnými drobnými prasklinkami, které postupně zasychají. Dýně, které si doneseme domů, se doporučuje ponechat před zpracováním po nějakou dobu při pokojové teplotě. Část škrobů v dýni obsažených se přemění na cukr a dužina tak zesládně. Správně uskladněné plody vydrží až čtyři měsíce. **Ideální podmínky uskladnění:** chladná a suchá místnost o teplotě 10–18 °C, vlhkost 50–75 %. Uskladněné plody by se neměly vzájemně dotýkat – doporučuje se skladovat je například zavěšené v sítkách nebo na polici vyložené slámou. Ponechá-li se plodu stopka o délce alespoň 5 cm, prodlouží to ještě dobu její použitelnosti. Plody, kterým byla stopka odstraněna, se naopak vůbec nehodí ke skladování.

Místo, kde byla stopka odlomena, využijí totiž hnilobné mikroorganismy k napadení plodu.

#### JSOU UŽITEČNÉ I KRÁSNÉ...

Pokud pracujeme s kritériem využitelnosti, můžeme tykve rozdělit na kategorie „zeleninových“ a „okrasných“. Dýňové krasavice, které nejsou určeny ke konzumaci, nýbrž pouze k dekoracím účelům, jsou vyšlechtěny z tykve obecné a existují v mnoha odrůdách. Mezi nejzajímavější a nejjádanější patří mj. odrůda s romantickým názvem „Andělská křídla“, jejíž drobné plody jsou po obvodu „okřídleny“.

Z dýní, které putují na naše talíře, můžeme využít jak dužinu, tak semena – dle typu dýně – a u některých druhů se využijí i květy a kořeny. Například dužina tykve pižmové neboli muškátové se upravuje v nezralé formě podobně jako zelenina, po dozrání ji lze konzervovat, její květy dále slouží např. v Číně k přípravě žaludečního tonika, kořenem se zahání bolest zubů a semena mají odčervující účinky a využívají se i jako prostředek léčící hemeroidy a anémii. Některé druhy jsou oblíbené výhradně pro jejich chutná a zdravá prospěšná semena – například dužina dýně olejné, která je spontánní mutací dýně obecné, není určena ke konzumaci, a využívají se pouze semena, z nichž se získává olej. Lisuje se za studena, má hnědozelenou barvu a lahodnou chuť. Je určen ke konzumaci zastudena, přidává se do salátů či dýňové polévky, někdo jej konzumuje přímo – jednu až dvě polévkové lžíce denně. A není divu, tento olej je bohatý na aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny a celou řadu prvků, jako je např. hořčík, vápník, zinek a železo, a proto je hojně využíván v potravinářském

### Dýně nebo tykev?

„Cucurbita“ lze překládat jako „dýně“ i „tykev“; jedná se tedy o synonyma. Všeobecně se však za dýni považuje „cucurbita maxima“ čili „tykev velkoplodá“ – jak již název napovídá, jsou to tykve dorůstající velkých rozměrů se silnou stěnou – a za tykev druhu bělomasé, oválných podlouhlých tvarů.

i farmaceutickém průmyslu. Díky svému složení dále povzbuzuje dýňový olej krevní oběh a působí příznivě na trávicí trakt. Při kazivosti zubů se doporučuje jako zubní olej. Rovněž by po něm měly sáhnout osoby trpící lupénkou, akné a některými typy ekzémů. Používá se jako základ vlasových zábalů pro vlasy namáhané a poškozené. Vyživuje nehtové lůžko, a tím podporuje růst nehtů a jejich zpevnění. Dýňový olej je specialitou rakouského Štýrska. Tento produkt již získal i svou EU uznanou značku potvrzující původ, a tím získal své výsadní postavení na trhu (v němčině

„Geschützte Geografische Angabe“, zkratka GGA). Olej s přízviskem GGA se lisuje pouze ve Štýrsku z místních dýní, jejichž semena byla zhruba sto let trvajícím procesem šlechtění zbavena tvrdé dřevnaté slupky. Dnes jsou potažena jen tenkou „kůžičkou“, takže lisování oleje z těchto semen je daleko efektivnější než v případě jiných odrůd. Štýrský olej je produktem prvního lisování – je zelenkavě tmavý, absolutně čistý a... drahý. Však se mu ve Štýrsku také říká zelené zlato.

### CO S NIMI?

Z dýňové dužiny se dá připravit celá škála pokrmů – od polévek a pyré, přes klasické kompoty a zavařeniny, po speciality, jako je dýňové suflé či dýňový dip vhodný k namáčení syrové zeleniny. K dýni se skvěle hodí jakékoliv bylinky či koření. Lze ji podávat jako přílohu k jakémukoliv druhu masa, skvěle se hodí ke grilovanému, použít ji lze i v kombinaci s těstovinami či rýží. Hojně zastoupená je dýně např. v indické kuchyni, kde se z bílé dýně

zvané „dudi“ připravují třeba sladkost „halwa“ (dýňová kaše s cukrem, kardamonem, zakysanou smetanou a ořechy) nebo dýňové knedlíčky zvané „kofta“ (za přidání čerstvého koriandru, chilli, česneku, čerstvého zázvoru a mouky), které se podávají s kari omáčkou. V bulharské specialitě „bishak“ se používá dýňová směs jako náplň do taštiček z chlebového těsta. Italové plní některé druhy tortelli a raviloli dýňovým pyré. Dýňový džem je často oblíbenou pochoutkou podávanou v některých komunitách během židovského svátku Roš ha-šana (slavnost židovského Nového roku). Rituální význam získal pro svou zlatavou barvu, která představuje štěstí a dostatek v nadcházejícím roce. Zvláště lahodný je džem připravený z tzv. „špagetové dýně“, která má tvar melounu a její dužina se varem rozpadá na jednotlivá vlákna připomínající špagety.

### ZDRAVÉ ZOBÁNÍ

Stále ještě si nosíte k televizi pytlík se smaženými chipsy? Zapomeňte na ně.



Recept

## DÝŇOVÁ POLÉVKA

### Ingredience:

● 1 menší dýně (250 – 300 g), 1 cibule, 0,5l kuřecího vývaru, 2-3 stroužky česneku, 3-4 lžičce smetany, pepř, sůl

### Postup:

● Důkladně umytou a oloupanou dýni rozkrojíme na dvě půlky, lžičí vydlabeme semínka a dýni nakrájíme na kousky. Na másle osmahneme cibuli a přidáme dýni. Společně restujeme, poté přilijeme vývar, osolíme, opepříme, můžeme přidat i špetku muškátového oříšku a asi 30 minut povaříme, než dýně změkne. Poté přidáme smetanu a rozmixujeme na hladký krém. Na talířích ozdobíme zakysanou smetanou či dýňovými semínky.

Recept

## DÝŇOVÉ RIZOTO

### Ingredience:

● 70g másla, 1 cibule, 1 kg dýně, 300g rýže, 250 ml bílého vína, 1,5 litru kuřecího vývaru, 100g jemně strouhaného parmazánu, sůl, pepř, 120g mascarpone

### Postup:

● V pánvi rozejdeme máslo, přidáme najemno nakrájenou cibuli a necháme ji změkhnout (5 min.). Pak přidáme oloupanou a nakrájenou dýni na kostičky a opékáme 10 minut. Poté přidáme rýži a víno a mícháme 2-3 minuty tak, aby se část vína odpařila. Pak postupně přiléváme vývar, mícháme a vaříme 30 minut, dokud není rýže uvařená na skus (al dente). Na závěr vmícháme parmazán, osolíme, opepříme a můžeme ozdobit mascarpone.

Uveleďte se před televizí s miskou dýňových semínek, zapněte si svůj oblíbený pořad a vězte, že spolu s šedozelenými semeny oříškově nasládlé chuti přijímá váš organizmus nejen zinek a vitamin E, ale i vitaminy A, D, dále vitaminy skupiny B a minerály jako selen, draslík, vápník, fosfor, hořčík, měď, mangan a železo. Dýňová semínka jsou rovněž zdrojem nenasycených kyselin, které snižují cholesterol, působí příznivě na krevní tlak a snižují tak riziko infarktu a mrtvice. V neposlední řadě je třeba zmínit, že obsahují přírodní hormonálně účinné látky zvané kukurbitol zpomalující proces stárnutí. Mužům doporučují odborníci dýňová semínka jako prevenci proti zbytnění prostaty. **Jak na ně?** Dýňová semínka propláchněte vodou a nechte usušit. Dají se konzumovat bez dalších úprav, lze je nasucho opražit na pánvi či upéct v troubě. Jsou skvělá do salátů či do pečiva nebo se dají zolat jen tak.

### PRAKTICKÁ DÝŇĚ HOKKAIDÓ

Na adresu této japonské dýně, jež se pěstuje na sopečné půdě ostrova Hokkaidó, je slyšet poslední dobou jen samá chvála. A oprávněně. Je mnohem menší než obvykle pěstované dýně; plody dosahují velikosti zhruba mezi 10 až 30 cm, což je praktické z hlediska zpracování. Vybarvené jsou většinou do sytě oranžové barvy, někdy se můžeme setkat i se zelenými, žlutými, červenými či žíhanými plody. Dužina má velmi příjemnou nasládlou chuť podobnou chuti pečených kaštanů. Výhodou také je, že dýni není třeba před zpracováním loupat. Slupka je sice v syrovém stavu poměrně tvrdá, během úpravy však rychle změkne. A to hlavní, dýně hokkaidó obsahuje řadu pro náš organizmus velmi cenných látek. Velmi vhodná je tato dýně i pro děti. A jak dýni

### Obří dýně

Dýně spadá do čeledi tykvovitých, jejichž plody nazýváme „bobule“. Dýně jsou největšími bobulemi světa - plody některých druhů dosahují běžně až sedmdesáti kilogramů. Zatím největší dýni v historii vypěstovala učitelka z Ohia – na rodinné farmě jí vyrostl obří plod vážící 782,5 kg.

upravit? Naslano i nasladko. Lze z ní uvařit polévku či kaši, kompotovat, použít jako základ pro džem, připravit z ní náplň do koláčů, nakrájenou na půlměsíčky ji lze zapéct v troubě potřenou jen trochou oleje. ●



Recept

## SLANÝ DÝŇOVÝ KOLÁČ

### Ingredience:

● 500 g dýně, 300 g křehkého těsta, 2 vejce, 200 g žervé, 1 lžice rajského protlaku, 1-2 lžice sušené bazalky, sůl, pepř, 2 větší rajčata, 1 mozzarella (cca 120 g)

### Postup:

● Rozehřejeme troubu na 220 °C. Křehké těsto namačkáme do koláčové formy a pečeme asi 10 minut. Teplotu v troubě snížíme na cca 160 °C. Dýni očistíme, nakrájíme na hranolky a uvaříme v páře (15-20 minut). Necháme zchladnout. Vejce důkladně promícháme s žervé, osolíme, opepříme a přidáme sušenou bazalku. Dýni rozstoucháme či rozmixujeme a vmícháme do vaječné směsi. Směs nalijeme na předpečené těsto, poklademe tenkými plátky rajčat a mozzarely. Formu vložíme do trouby a pečeme asi 45 minut.



Recept

## TRADIČNÍ DÝŇOVÝ KOLÁČ

### Ingredience:

● **Těsto:** 250 g polohrubé mouky, špetka soli, citronová kůra z 1/2 citronu, 125 g másla, 1 vejce, 2 polévkové lžice cukru (třtinový)

● **Náplň:** 250 g dýňové dužiny (1 menší dýně), 2 vejce, 3 polévkové lžice javorového sirupu (či medu), 2 polévkové lžice crème fraiche (nebo kysané smetany), šťáva z 1/2 citronu, špetka skořice, hrst vlašských ořechů, 10 sušených meruněk

### Postup:

● Smísíme všechny suché ingredience, přidáme na plátky rozkrájené máslo a vejce a rukama vypracujeme těsto, které necháme odpočinout v chladu. Mezitím připravíme náplň. Dýni oloupeme, odstraníme semena a vaříme asi 20 minut. Pak dýni rozmačkáme na pyré a necháme vychladnout. Poté osladíme javorovým sirupem (medem), přidáme skořici, šťávu z půlky citronu, crème fraiche a vejce. Vše prošleháme do hladkého krému. Koláčovou formu vymažeme tukem a vyložíme ji těstem, které na několika místech propíchneme vidličkou. Meruňky a ořechy posekáme, rozložíme na těsto a přelijeme dýňovou náplní. Pečeme v troubě při 180 °C asi 40 minut.

Tentokrát jsme se vydali do malé středočeské vesnice kousek za Beroun navštívit známou herečku a zpěvačku Světlanu Nálepkovou (50). V upravené venkovské chalupě žije se svým přítelem sochařem Vojtou, se psy Brunem a Bastym, kocourem Mikešem a se dvěma jezdeckými koni – Apachem a Gargamelem. Přestože je časově hodně vytížená a jídlo většinou narychlo spořádá v náhodné restauraci nebo se odbude studeným občerstvením, čas od času sobě a partnerovi dopřeje náročný kulinářský zážitek. Stejně ráda ve svém domě pohostí i přátele.

Připravila Marie Šrámková, foto Zuzana Procházková



# Jak to chutná Vám, Světlano Nálepková?

## JÍTE RÁDA, NEBO SI JAKO VĚTŠINA ŽEN HLÍDÁTE POSTAVU?

Odjakživa jsem měla k jídlu spíš chladný, nebo alespoň neutrální vztah. Nijak zvlášť jsem nemlsala, neměla jsem ani žádné vyhraněné pokrmy. Jídlo mě prostě nevzrušovalo.

Talent pro vaření se u mě plně projevil teprve tak přibližně před pěti lety. Do té doby jsem vařila bez zvláštního nadšení, a podle toho taky vypadala odezva strážníků.

Ke změně došlo, až když jsem začala cestovat. Najednou jsem ochutnala jídla, která jsem si ani nikdy nedokázala představit. Na svých cestách – ať už pracovních, nebo během dovolené – jsem začala poznávat různé kuchyně. Obzvlášť ty typické pro exotické země mě úplně dostaly.

Začalo to na Apeninském poloostrově. Troufám si říct, že tamní kuchyni ovládám skoro jako rodilá

Italka. V současné době jsem však úplně propadla ostré orientální kuchyni. Baví mě příprava thajských jídel, pákistánské, indické či malajské speciality. Inspiruji se samozřejmě ve své početné sbírce kuchařek z celého světa.

## KDE JINDE ČERPÁTE INSPIRACI? SLEDUJETE V TELEVIZI POŘADY O VAŘENÍ?

Nesleduju, protože nemám čas. Ale když se poštěstí, hned si nějaký zajímavý recept přidám do sbírky. Jednou jsem v televizi viděla Babicovy dobroty a hned jsem podle nich připravila králíka se šípkovo-švestkovou omáčkou a se zeleninou. Byla to úplná fantazie. Nejvíce receptů jsem si však dovezla zvenku.

## VAŠE BABIČKA BYLA RUSKA. JAK VÁM CHUTNÁ RUSKÁ KUCHYŇ?

Babička byla skvělá kuchařka

a máma po ní kuchařský talent zdědila. Zbožňuju její pelmeně (taštičky plněné masem). Umí je výtečně. Já sama pelmeně nevařím, protože je jejich příprava složitá a já jsem netrpělivá. Radši si na ně zajedu k mámě domů do Dejvic.

## JSTE V JÍDLE VYBÍRAVÁ?

Baví mě jíst, co uvařím. Ale ještě víc mě baví připravovat jídlo pro známé.

Sním většinu pokrmů, ale nemám ráda vnitřnosti, nejím tlusté, ani různé rosoly a aspiky. Sladké nejím vůbec. Vyhýbám se červenému masu, ale tatarák si jednou za čtvrt roku dopřeju. Ale třeba tolik neoblíbený špenát mám moc ráda.

## JAKÁ JÍDLA MÁTE NEJRADĚJI? CO SE U VÁS NEJČASTĚJI OBJEVUJE NA STOLE?

Česká kuchyně se u nás moc

## MAMINČINY PELMENĚ

### Ingredience:

● 2 hrnečky mouky, 4 vejce, 600 – 800g mletého masa, sůl a koření, cibule podle chuti, zakysaná smetana, polévkové koření či bujonová kostka, rozpuštěné máslo na políť

### Postup:

● **Těsto:** Na vál vysypeme dva hrnečky mouky, uprostřed vytlačíme důlek, přidáme dvě vejce a špetku soli. Vše rukama smísíme. I když se vám bude zpočátku zdát, že se těsto jen lepí na ruce, nevzdávejte to, už za pět minut se přestane lepit a bude možné ho formovat. Potom těsto alespoň na půl hodiny dáme „odpočinout“.

**Náplň:** Může být z čehokoliv – z tvarohu, jahod, ale i z brambor. Já mám nejráději masovou. Vezmeme asi 800g hovězího mletého masa (nebo směs hovězího a vepřového), přidáme trochu strouhanky, ale nemusíme. Přidáme dvě vejce, sůl a koření podle chuti a najemno nakrájenou cibuli. Zamícháme, a náplň je hotová. A začínáme slepovat pelmeně. Odkrojíme kus těsta a rozválíme ho válečkem či obyčejnou sklenicí vykrajujeme kulaté kousky. Je nutné mít pomoučený stůl i váleček, aby se těsto nelepilo! Vezmeme trochu náplně a položíme na kolečko těsta. Poté těsto přeložíme napůl a stiskem slepíme k sobě okraje. Vznikne půlměsíc – a máme hotový pelmeň! Uvaříme v osolené vodě s bobkovým listem (já přidávám ještě trochu vegety nebo bujonovou kostku), vaříme asi 25–30 minut (dokud cibule v náplni nezmečkně). Polijeme rozpuštěným máslem a přidáme lžičku zakysané smetany. Výhodou je, že pelmeně pak mohou dát do mrazáku a připravit je, kdykoliv na ně dostanu chuť!



SVĚTLANA  
NÁLEPKOVÁ  
(\*2. 7. 1960 v Praze)

### Kdo je...

V Praze vystudovala hudebně dramatickou konzervatoř. V letech 1979–89 působila v pantomimické skupině svého pozdějšího prvního manžela Michala Nesvadby Mimtrio. Zároveň v letech 1980–89 hostovala v pražském divadle Ypsilon, od roku 1993 pak čtyři roky v Hudebním divadle v Karlíně.

### Co dělá Světlana Nálepková...

V současné době hraje v divadelních představeních Milovat k smrti (malý muzikál o Edith Piaf v Divadle Radka Brzobohatého), Jestli mi řekneš, kolik mi je, tak tě zabiju! (opět v DRB), Záměna (Divadlo U Hasičů), Producenti (Hudební divadlo v Karlíně), ve dvou „zájezdovkách“ Kdo je Sylvie aneb Sylvie je koza (Sophia Art), Dva na kanapi (Sophia Art) a v šansonovém recitálu Lásky se vrací.

„nemusí“. Maximálně jednou za čas klasická kachní pečínka se zelím a s noky nebo svíčková. Jiné omáčky ale doma nejíme. Zato ryby, ty máme tak třikrát do týdne.

Miluju suši, ale i když ho umím, doma ho nepřipravuju – to si na něj radši zajdeme do některé vyhlášené restaurace.

Každý den doma připravuji mísu salátu, máme rádi i polévky. Kuřecí vývar míváme na stole hodně často.

### JSTE ŠTIHLÁ A NA SVŮJ VĚK MÁTE ZÁVIDĚNÍHODNOU POSTAVU. DRŽÍTE NĚJAKOU DIETU?

Žádnou dietu nedržím. Pokud nevařím pro rodinu, sama sebe tak trochu odbývám. Jím rozhodně zdravě, ale střídavě. To proto, že můj organizmus už tolik nespaluje. Radši se pro jistotu hodně hýbu. Cvičím jógu, jezdím na koni, hraju tenis, chodím do posilovny.

Když nehraju a mám čas, vařím jen pro partnera. Chutnají mu ryby, těstoviny...

### ČÍM NEJRADĚJI JÍDLO ZAPÍJÍTE?

Mám ráda červené – to piju k rybám. Jinak k jídlu piju obyčejnou vodu. V létě si ovšem ráda dám pivečko. Také si s návštěvou dopředu nějaký zajímavý koktejl, co připraví Vojta. Nemám nic proti alkoholu a ani s ním nemám žádný problém.

### JAK JSTE STRÁVILA LÉTO?

Miluju moře. Letos jsem vyrazila s kamarádkami do Itálie. S Vojtou jsme vyrazili ještě na hory. Takové Alpy v létě. ●



# Mýty o pitném režimu

Připravila Tamara Starnovská, vrchní nutriční terapeutka ve Fakultní Thomayerově nemocnici v Praze

**Většina pro život nezbytných dějů v lidském organismu vyžaduje vodné prostředí. Organismus potřebuje vylučovat různé látky z těla a k tomu potřebuje vodu. Hospodaření s vodou je ale v průběhu života různě náročné - například ve vyšším věku je daleko složitější vodu v těle zadržet, proto ji daleko snáze ztrácí a proto potřebuje průběžně doplňovat přiměřená množství (jiná než v mladším věku). Je tedy nezbytné průběžné a trvalé doplňování vody, které označujeme jako pitný režim.**

Mnoho lidí však vykazuje dlouhodobě nedostatečnou konzumaci tekutin. Obvykle proto, že nepocítují potřebu pít, nemají pocit žízně či vědomě omezují příjem tekutin. Přitom se většina z nás pohybuje v prostředí, které zvyšuje nároky na příjem tekutin (klimatizace, ústřední topení...). Sortiment konzumovaných nápojů je často rovněž málo vhodný. Při srovnání mužů a žen pak vyznívá výsledek jednoznačně v neprospěch českých žen. Důsledkem špatného příjmu tekutin je mnoho zdravotních potíží, které obvykle s nedostatečným pitím nespojujeme, ač jsou s nimi v přímé souvislosti. Je to zejména únava, podráždění, ve vyšším věku zmatenost, dezorientovanost. Nedostatek tekutin se podílí i na některých onemocněních – například dně, močové infekci a vzniku močových kamenů.

## CO ZNAMENÁ PITNÝ REŽIM

Pitný režim je průběžné a trvalé doplňování vody do lidského organismu. Většina z nás má ale často pitný režim nedostatečný. Buďto pijeme méně než náš organismus potřebuje, nebo máme pitný režim nevyvážený, pijeme nerovnoměrně a tím zatěžujeme oběhový systém a kompenzační mechanismy organismu. Nereagujeme na aktuální životní podmínky změnou pitného režimu,

například v horku zvýšenou konzumaci tekutin či jinými druhy nápojů. Můžeme mít nejen špatný pitný režim, ale můžeme pít i nevhodné nápoje.

## CO SE STANE, KDYŽ MÁLO PIJÍ?

Regulační mechanismy organismu řeší nízký příjem tekutin omezením jejich výdeje. To znamená, že méně močíme, a tím omezujeme možnost vylučování odpadních látek z organismu. Dalším úsporným opatřením je menší množství vyloučeného potu. V horkých měsících to znamená nedostatečné ochlazování těla, jehož následkem je úpal (přehřátí organismu při selhání jeho vlastní termoregulace). Tekutiny průběžně ztrácíme také dýcháním a v menším množství i stolicí. Celkový denní obrát tekutin se obvykle pohybuje okolo 2 až 2,5 litru.

Stejně jako v jiných oblastech stravování a životního stylu se i do pitného režimu promítá několik mýtů či „zaručených pravd“.

## KDYŽ MĚNĚ PIJÍ, NEBUDU SE TOLIK POTIT

Mýtus ovlivňuje zejména

ženy, které si neuvědomí, že pocení je regulace teploty těla a není-li možné, dojde k přehřátí organismu (tzv. úpal).

## KAŽDÝ NÁPOJ DODÁ NEZBYTNÉ TEKUTINY

Ne všechny nápoje jsou k úhradě tekutin vhodné. Nápoje obsahující kofein a jemu podobné látky způsobují odvodnění. Do této skupiny nápojů patří káva s kofeinem, silné kakao, silný ruský čaj, colové nápoje. Jejich požitím rozhodně potřebné tekutiny v dostatečné míře nenahradíme.

Další nevhodnou skupinou jsou slazené nápoje (zvyšují příjem energie a nezaženou žízeň). Pochopitelně stejně nevhodné jsou alkoholické nápoje, zejména koncentrované, které mají mimo jiné značný energetický obsah, nezaženou žízeň a navíc poškozují při častější nebo dlouhodobé konzumaci játra a mozek.



Doporučujeme proto střídat různé druhy nápojů – bylinkové čaje, přírodní ovocné šťávy, minerálky, případně nízkostupňové pivo – a hlavně prostou a nenahraditelnou vodu. Vždy je nutné pít průběžně během celého dne, a ne nárazově (například v práci nepít nic a po příchodu z práce vypít náraz větší objem tekutin).

#### TEKUTINY JSOU I V POTRAVINÁCH, MALÁ KONZUMACE NÁPOJŮ PROTO NENÍ NA ZÁVADU

To je pravda, voda je obsažena i v potravinách, posuzovat se ovšem musí skladba jídelníčku; tedy jaké množství vody v konkrétním jídle skutečně bude obsaženo. V dnešní době je málo obvyklá konzumace pokrmů a potravin s vysokým podílem vody, nebo jde o konzumaci nárazovou, obvykle v souvislosti se sezonní nabídkou ovoce a zeleniny.

Při konzumaci vodního melounu či salátové okurky jistě získáme nezanedbatelné množství vody. Do obvyklé verze stravování však patří spíše varianty rychlého občerstvení = smažené, grilované či opékané pokrmy, v nichž je vody nízký obsah.

Obsah vody v pokrmech lze ovlivnit i zpracováním pokrmu – například vařením a dušením, tím tekutiny zachováme či přidáme, pečením, grilováním a smažením naopak ztrácíme.



#### Jak kompenzovat nedostatek tekutin v jídle?

Například doplněním jídla grilovaného či pečeného velkou porcí okurkového salátu či velkým řezem melounu - to není vůbec obvyklé!

V běžném stravovacím režimu naší dospělé populace je tedy třeba zvažovat spíše dolní hranici obsahu vody, a proto je třeba souběžně požadovat vyšší objem tekutin, tedy jejich vyšší dávky v rámci pitného režimu.

#### PÍT JE TŘEBA AŽ PO JÍDLE, JINAK BY BYLO OBTÍŽNÉ POTRAVU TRÁVIT

To není správně, strava potřebuje rozmělnění do řidší kašovitě konzistence, protože tak je lépe stravitelná.

#### K JÍDLU STAČÍ KÁVA

Další populární mýtus, ale káva, i další jiné nápoje s kofeinem, které odvodňují, jsou jistě nevhodnou formou úhrady potřebné tekutiny.

Pokud se sčítá nízký obsah tekutiny v konzumovaném jídle s nízkým, nulovým či dokonce minusovým příjmem tekutin ve formě nápoje k jídlu či těsně po jídle, může se při opakované a dlouhodobé nedostatečné konzumaci tekutin projevit zažívacími problémy. Nejčastěji se strava v žaludku nedostatečně promísí s trávicími enzymy a nedostatečně naředí - zejména v situaci, kdy jsme jí také rychle „zhlkli“ a nedostatečně rozkousali.

#### KDY JE PŘÍJEM TEKUTIN NEJVYŠŠÍ?

Většina jídla je konzumována ve druhé polovině dne, to znamená i příjem tekutin hlavně ve druhé polovině dne, případně nárazově. S přibývajícím věkem se mění i naše skladba jídelníčku, zužuje se sortiment a snižuje se potřeba pít. Starší lidé vynechávají nápojů večer ve vazbě na očekávané obtíže (nepiji večer, abych se v noci vyspal).

#### PIVO K JÍDLU

Mnohdy je příčinou nedostatečné konzumace nápoje k jídlu fakt, který je důsledkem historické skutečnosti – naše země patřily historicky k těm „pivním“. Je proto pro



obyvatele obvyklé zahánět žízeň pivem. Současně k mnoha druhům pokrmů je pivo zafixováno - vzhledem k nahořklé chuti – jako jediný vhodný nápoj, který takový pokrm umožní lépe trávit (zejména jde o pokrmy masité, pečené, smažené). Často se ale potýkáme s mnohými „problémy“: pivo si ale dát nemohu, protože obsahuje alkohol, není to pro ženu společensky vhodné, řídím, po pivu bych spala. A protože limonáda k takovému jídlu přece nejde, dám si vodu a to mi dohromady nechutná, tak ji vypiji jen málo a pro povzbuzení či ze zvyku si tedy dám ještě kávu – nebo rovnou kávu, či zmíněný kolový nápoj. Mnohdy s následnými nepříjemnými pocity či výslovně zažívacími obtížemi.

#### Pivo ano či ne? Jaké?

Zvolte pivo nealkoholické, kterého je na trhu pestrý sortiment. Tím získáme nápoj bez alkoholu, s dostatečným podílem vody, nesladký, s obsahem látek podporujících trávení, chuťově odpovídající historické zvyklosti. Pestřejší sortiment druhů i chutí nabízí řešení i ženám, které klasické varianty chutí piva vnímaly jako příliš hořké

#### PO PIVU SE TLOUSTNE

Údajnou „komplikační“ pití piva je tloustnutí, problémem však je konzumace jídla, které se současně sní. Je třeba brát na vědomí, že stravování je celek sestavený z potravin, pokrmů a nápojů, které všechny mají nějakou energetickou hodnotu. Je třeba znát rizikové složky svého stravování, musíme znát svou aktuální potřebu energie a podle toho konzumovat potravu i nápoje. Dodržování pitného režimu je velmi důležité pro naše zdraví a pivo jako zdroj tekutin pro lidské tělo ano, ale vždy jen v rozumném množství! ■

# Pitný režim dětí

Připravila Jana Divoká, STOB

Ne nadarmo se říká, že voda je základem našeho života. Málokdo si uvědomí, že tvoří 60 – 70 % našeho těla, to znamená, že člověk, který váží okolo 70 kg, má v sobě 40 - 50 litrů vody. Přes toto množství jsme však na ztrátu vody velice citliví a její nedostatek je pro organismus daleko nebezpečnější než nedostatek potravin. Řada rodičů si tento fakt uvědomuje, a proto je velmi znepokojuje nedostatečný pitný režim jejich dětí. V následujících řádcích se tak zamyslíme nad tím, jak zajistit dětem dostatečný příjem vhodných tekutin.



## SIGNÁLY ŽÍZNĚ JIŽ NEFUNGUJÍ

Chceme-li vést dítě k tomu, aby zlepšilo svůj pitný režim, je třeba určitě jít příkladem. Zamyslete se nad tím, kolik tekutin denně přijímáte. Většinou zjistíte, že pijete velmi málo, protože tělo již přestalo potřebovat pít signalizovat. Již v dětství poznalo, že tyto signály jsou marné. I když tělo signalizovalo potřebu tekutin, bylo zrovna vyučováno, nebo nám rodiče zakazovali před jídlem pít apod. Tělo poznalo marnost svého počínání a signály přestalo vysílat. Důsledkem toho většina lidí pije velmi málo, což může způsobit řadu zdravotních problémů.

## PRAKTICKÝ TIP!

Udělejte si s dětmi malý experiment. Vyberte si typický všední den a zaznamenávejte vše, co vypijete. K záznamu můžete použít prosté zapisování, anebo si děti mohou vytvořit na papír obrázky skleniček. Každá sklenička symbolizuje množství 1 nebo 2 dl (dle domluvy) a pokud skleničku vypijí, vybarví ji. Zapisování můžete zpřesnit tak, že budete zaznamenávat zvláště vodu, sladké nápoje, nápoje s náhradními sladidly, kolové nápoje, čaj a ostatní. Totéž proveďte pro typickou sobotu či neděli. Zhodnoťte si, jaké množství jakých tekutin přijmete.

## NENÍ NÁPOJ JAKO NÁPOJ!

V praxi se ukazuje, že velký podíl na stoupající tendenci výskytu nadváhy a obezity u dětí má konzumace sladkých nápojů. Sladké nápoje dodají do těla zbytečně moc energie. Nejvíce energie děti dodávají do těla v různých limonádách a džusech. V 1 litru limonády se může ukrývat energie, která odpovídá 23 kostkám cukru – tj. okolo 2000 kJ! Stejnou energii je však schopen do těla dostat i 100% džus. Džusy totiž nemusí obsahovat

přidaný cukr, ale jsou vyrobeny z ovoce, v kterém jsou cukry také obsaženy.

Pokud dítě nemá tendence k nadváze, není nutné tyto nápoje zcela vyloučit, ale musíme si uvědomit, že by určitě neměly tvořit základ pitného režimu. Džusy lze ředit vodou.

Na trhu jsou k dispozici jistě nápoje s větším či menším obsahem cukru. Při nákupu nápojů je tedy vhodné sledovat etiketu výrobku – resp. obsah sacharidů a jeho energetickou hodnotu na 100 ml. Za přijatelné lze považovat nápoje, které na litr dodají do těla okolo 700 kJ, tj. 70 kJ na 100 ml. **Není třeba jistě připomínat, že pro děti není vhodný tonik obsahující chinin a energetické drinky!**

## DOPORUČENÍ!

Děti by denně měly dodávat tělu kolem 1,5 – 2 litrů tekutin, v teplém počasí nebo při zvýšeném energetickém výdeji samozřejmě více. Základem pitného režimu by měly být neenergetické nápoje – vody, ovocný čaj. Do příjmu tekutin samozřejmě počítáme i tekutinu přijatou v potravinách – v mléku, tekutých mléčných výrobcích, polévkách, omáčkách a podobně.





### NÁHRADNÍ SLADIDLA - SPÁSA PRO MILOVNÍKY SLADKÝCH NÁPOJŮ?

Řada odborníků se staví proti tomu, aby děti konzumovaly nápoje s náhradními sladidly. Opomineme-li různé názory na škodlivost náhradních sladidel pro dětský organizmus, důvod je zejména ten, že si děti díky nápojům s náhradními sladidly navykají na sladkou chuť, což není jistě žádoucí.

Doplňovat pitný režim by však pro děti nemělo být nepříjemné. Pokud dítě málo pije, je lepší, pokud zkonsumuje byt méně vhodný nápoj než žádný.

Mezi sladidly, kterými bývají nápoje slazeny, dnes zcela jednoznačně vede aspartam případně acesulfam a sukralóza. Aspartam, je bílkovinné povahy a nejedná se tedy o látku, která by byla lidskému organizmu cizí. Aspartam je 200x sladší než cukr, chutná stejně jako cukr a má téměř nulovou energetickou hodnotu. Sukralóza je ještě 4x sladší než aspartam a na rozdíl od něj je i tepelně stabilní. Sukralózu nedokáže naše tělo „rozštěpit“ a tedy využít jako zdroj energie. Většinu jí tedy vyloučíme stolicí. Minimální množství, které se do těla vstřebá při průchodu trávicím traktem, je zpracováno ledvinami a vyloučeno močí. V některých nápojích bývají sladidla zkombinována.

### VODA - ELIXÍR ŽIVOTA

Základem pitného režimu dětí by se měla stát voda. Při výběru vody jistě nepochybíte pitnou vodou z vodovodu nebo stolními vodami, které mají nižší obsah rozpuštěných minerálních látek (minerály nepřevyšují 1 g na litr) než například vody minerální. Lze je pít dlouhodobě, denně bez obav, že byste přijímali nadměrné množství minerálů a soli. Své místo mají v pitném režimu i minerální vody, ale neměly by být jeho základem.

Pitím minerálních vod však také můžete podpořit příjem minerálů, kterých se tělu dítěte nedostává. Prostřednictvím minerálních vod můžeme podpořit příjem důležitého vápníku či jódu.

Děti čato pijí vodu se sirupem, tak zvanou „šťávu“. Sirupy obsahují velmi mnoho cukrů a tudíž také energie. Je tedy vhodné sirup dostatečně ředit. Také je třeba si uvědomovat, že si děti díky pití sladkých nápojů navykají na sladkou chuť a mohly by vyžadovat nápoje (potažmo potraviny) čím dál tím víc sladší.

### ČAJ – VÍTANÁ SOUČÁST PITNÉHO REŽIMU

Vítanou součástí pitného režimu jsou jistě i čaje. Nejrůznější kvalitní čaje, zejména ovocné, mohou opravdu uspokojit chuťové buňky zcela nekaloricky, protože je není nutné sladit. Slazení čajů medem je z pohledu složení rozhodně



lepší než slazení řepným cukrem, ale i přes výhody medu se stále jedná o kalorický „přídavek“.

V letních obdobích se mohou určité druhy čajů (např. mátový) stát vhodným chlazeným nápojem, který uspokojí pocit žízně určitě lépe než prodávané ledové čaje, které jsou velmi přeslazené.

### KOLOVÉ NÁPOJE – ANO ČI NE?

Pokud jsou vaše děti milovníky kolových nápojů, uvědomte si, že nápoje obsahující kofein mají odvodňující účinek. Odborníci je tedy doporučují počítat do pitného režimu jen cca ze 2/3.

A jak je to s energií? Náš trh nabízí mnoho nápojů „kolového“ typu. Jak již bylo řečeno, jejich sladké formy obsahují velké množství cukru a dodají tak do našeho těla i zbytečně moc energie.

Určitým řešením jsou kolové nápoje typu „light“, slazené náhradními

sladidly. Nelze tvrdit, že se jedná o zdravý nápoj, ale rozhodně je ligt forma kolového nápoje z hlediska energetického lepší než forma slazená.

Měli bychom mít také na paměti, že nadměrná konzumace většiny kolových nápojů maří naši snahu o tvorbu zdravé kostní hmoty. Vápník se totiž, díky látkám (zejm. fosforečnanům) v těchto nápojích obsažených, neuloží do kostí, ale vyplaví z organismu močí. ■



### PRAKTICKÝ TIP!

Pokud má vaše dítě nedostatečný pitný režim, nenute je, spíše se je snažte motivovat. Naučit se dostatečně pít rozhodně lze, jen to chce trpělivost. Začněte například tím, že si děti nařídí budík a každou hodinu, po jeho zazvonění, vypijí skleničku vody či jiného – pokud možno – neenergetického nápoje.

Jsou-li děti milovníky sladkých nápojů, zkuste je postupně zaměřovat za nápoje méně sladké.



# Odrůdy révy vinné IV.

## Prvotřídní moravská červená

Připravila Štěpánka Batíková

Jen málokdo by neznal názvy Modrý Portugal, Svatovavřínecké, Zweigeltrebe, Merlot, Cabernet Moravia a nepředstavil si pod nimi nalité sklenky se sytě rudým vínem z některého z našich vinařství. Jakkoli názvy červených odrůd mohou znít trochu cizokrajně, našly si u nás brzy své místo a moravští a čeští vinaři s nimi dosahují mimořádných výsledků nejen u našich vinařských patriotů, ale i na věhlasných mezinárodních soutěžích.

### MODRÝ PORTUGAL

Modrý Portugal, maďarsky Oportó, na Balkáně Kraljevina, ve Francii Portugais, byl u nás kdysi nejrozšířenější modrou odrůdou nejen pro svou vysokou plodnost, ale i velmi dobrou pitelnost díky svěžímu ovocnému aroma. Ne náhodou bývalo toto víno na venkově doprovodem pracovních svačin i běžných denních jídel.

Víno má méně tříslovin, je lehčí, velmi příjemného projevu, vyniká výbornou pitelností a harmonií. Mladé víno má jemnou květinovou vůni, která je nesmírně příjemná, a je-li podporována mladistvou harmonií vína, svádí k opakovanému doušku. Při zrání se ve víně objevují vůně čerstvého sena. Modrý Portugal se stal také ceněným a vyhledávaným Svatomartinským vínem.

### SVATOVAVŘINECKÉ

Svatovavřínecké pochází z Francie, kde se nazývá Saint Laurent, ale dnes se nejvíce pěstuje u nás, v Rakousku a Německu. V České republice jde o nejrozšířenější modrou a třetí nejpěstovanější odrůdu vůbec a jeho plochy se nadále zvětšují. Nejvíce se mu daří na Roudnicku, Brněnsku, Mikulovsku, Velkopavlovicku, Mutěnicku a v Podluží.

Víno Svatovavřínecké je u nás oblíbeno pro tmavě červenou barvu, výraznou višňovou a někdy až černorybízovou vůni, výrazný odrůdový charakter a zajímavě strukturované třísloviny. Svatovavřínecké může ve velmi dobrých ročních oslnit svou plností a povidlovou vůní i chutí. Je to také víno vhodné do směsi s Modrým Portugalem.



Vína Modrého Portugalu se hodí ke studeným masitým pokrmům i k zahájení žízňe při stolování. Dají se kombinovat s velkou paletou pokrmů, neboť svou neutralitou výraz jídel nijak neruší. Jsou vhodná ke zrajícím sýrům, drůbežím masu s hutnou úpravou, ale i k těstovinám.

*Modrý Portugal 2007, pozdní sběr z PATRIA Kobylí má tmavě červenou barvu. Technologie řízeného kvašení a následné zrání ve speciálních dubových sudech „barrique“ vytváří ovocný a zároveň i jemně dřevitý buket s příjemně vyváženými tóny vanilky, jemnými tříslovinami a dlouhou svůdnou dochutí.*



Vína se velmi dobře hodí jako doprovod tmavých mas a sýrů s intenzivní chutí. Jsou dobrým doplňkem také ke kořeněnému vepřovému nebo zvěřině. Potěší rovněž v kombinaci s husou či kachnou.

*Svatovavřínecké 2008, pozdní sběr Vinných sklepů Valtice, je plně extraktivní víno s nádherně výraznou barvou, jemnou vůní a příjemnou ovocnou chutí.*

**ZWIGELTREBE**

Jak už název napovídá, Zweigeltrebe je doma v Rakousku, odkud se tato relativně mladá odrůda rozšířila i do vinařských oblastí Morava a Čechy. Největšího rozmachu zaznamenal tento kříženec odrůd Frankovka a Svatovavřínecké až po druhé světové válce. Daří se jí prakticky na celém území České republiky, kde v teplejších oblastech snáší i polohy pro náročnější odrůdy nevhodné.

Chuťové vlastnosti Zweigeltrebe jsou silně závislé na objemu sklizně hroznů připadající na jeden keř. Při omezených sklizních jsou vína barevná, plná, po vyzrání jemná a hebká, ale nepostrádají při tom dostatečné zastoupení tříslovin a určitou říznou pevnost. Pokud by se naopak výnos nereguloval, bylo by víno hrubé a kvalitativně mnohem horší. Víno má granátovou barvu s fialovými záblesky a ovocně kořenitou chuť. Ve vůni Zweigeltrebe jsou markantní višně a tóny dalšího bobulového ovoce. Tato odrůda není příliš vhodná k delší archivaci a je ideální pit víno jako mladší.

**Protože víno nechybí určitá řízná pevnost, doprovází bez problémů celou škálu masitých pokrmů i vydatných sýrů, ale velmi dobře si rozumí také s nejrůznějšími úpravami těstovin.**

*Zweigeltrebe 2007, pozdní sběr z Habánských sklepů, je víno tmavě rubínové barvy. Jemně kořenitá vůně připomínající třešně či višně doplňuje měkká, sameťová chuť s poměrně dlouhým závěrem.*

**MERLOT**

Původní francouzská odrůda geneticky blízká Cabernet Franc je ve Státní odrůdové knize zapsána až od roku 2001, kdy byly také provedeny první výsadby. Odrůda je vhodná k pěstování v nejteplejších oblastech na Mikulovsku a Velkopavlovicku. Její jméno je odvozeno od francouzského názvu ptáka kosa (Merle), který s oblibou ozobává malé bobule z velkých hroznů Merlotu, neboť se zabarvují domodra dříve než u ostatních odrůd v Bordeaux pěstovaných.

Merlot má tmavě rubínovou až granátovou barvu. Pro odrůdu typická a pro většinu konzumentů velmi přitažlivá nasládlá vůně černých třešní či kompotu z nich je při zrání doplňována vůní švestek, fíků a při láhvové zralosti vůní tabáku, kávy a lanýžů. Víno vyniká hebkou vláčností a velmi příjemným dojmem plnosti i dlouhého odchodu. Velmi lehko a příjemně se pije.

**Vína Merlotu bývají nabízena k různým jemným paštikám, k srnčímu nebo jelenímu ragú, k telecím ledvinkám, k hříběcímu masu nebo pokrmům z pernaté zvěře. Ladí také s jídly s výraznou chutí rajčat nebo nastrouhaných tvrdých sýrů.**

*Merlot 2006, pozdní sběr z vinařství Vinselekt Michlovský má originální projev přezrálých a sušených švestek, který doprovází transformované peckové ovoce s dotekem hořké čokolády. V chuti je toto víno komplexní, bohatě strukturované s jemnou vanilkou, černým rybízem a lesními plody v dochuti.*

**CABERNET MORAVIA**

Odrůdu Cabernet Moravia vyšlechtil Lubomír Glos v Moravské Nové Vsi křížením odrůd Cabernet Franc a Zweigeltrebe. Tato odrůda není příliš náročná na půdu, ale stejně jako Merlot vyžaduje nejteplejší polohy. Proto se také pěstuje zejména na Velkopavlovicku, Slovácku a Mikulovsku, kde dosahuje tradičně nejlepších výsledků. Zrání hroznů odrůdy Cabernet Moravia je velmi pozdní a k výrobě vysoce jakostních vín je třeba objem sklizně snižovat.

Vína mají tmavě granátovou barvu a jemně kabernetové tóny ve vůni i v chuti. Černorybízové aromatické látky jsou spojeny s ovocností a s dobře strukturovanými tříslovinami, které dávají při zrání na láhvi příjemný komplex typický pro červená vína severnějších oblastí. Víno bývá velmi plné, hebké s dobře strukturovanými tříslovinami a s dlouhou perzistencí. Je-li technologie dobře zvládnuta, patří Cabernet Moravia bezpochyby ke špičkovým moravským červeným vínům.

**Cabernet Moravia se nejčastěji podává k masitým jídlům s kořeněnými omáčkami a k tučným sýrům. Zralejší vína vysoké jakosti se velmi dobře hodí ke slavnostním příležitostem.**

*Cabernet Moravia 2008, pozdní sběr svého autora Lubomíra Glose, je plné, extraktivní víno s mohutnou ovocnou vůní borůvek a černého rybízu, v chuti doplněno jemnými tóny marmelády z lesních plodů. Toto víno je vhodné k archivaci, zráním na láhvi zjemní a získá vyšší kvalitu.*



Všechna uvedená vína uspěla v nejvyšší soutěži vín v České republice a stala se tak součástí Salonu vín. Tuto kolekci stovky nejlepších moravských a českých vín je možné ochutnat na celoročně otevřené veřejné degustační expozici Salonu vín, která je umístěna ve sklepních prostorách Státního zámku ve Valticích.

Více o vínech na [www.vinazmoravy.cz](http://www.vinazmoravy.cz), [www.vinazcech.cz](http://www.vinazcech.cz) a [www.salonvin.cz](http://www.salonvin.cz)

## Potraviny z mouky letos podraží



Potraviny vyráběné z mouky kvůli rostoucím cenám obilovin podraží. Cena mouky pro pekárny se bude postupně zvyšovat o více než dvě koruny za kilogram. To se musí odrazit i v cenách pekárenských výrobků a dalších výrobků z mouky. Maloobchodní cena rohlíku by se měla vrátit ke 2,50 Kč za kus, předpokládají zástupci Společenstva mlynářů a pekařů. Do konce srpna bylo v Česku sklizeno 67% obilných polí, loni touto dobou to bylo 92%. Žně zpožďovalo deštivé počasí. Produkce obilí bude kvůli počasí oproti loňsku nižší podle odhadů Agrární komory ČR o 20% a ztráty zemědělců se odhadují na sedm miliard korun.



Zdroj ČTK

## Nově otevřené Pražské muzeum piva



Pražské muzeum piva nabízí 30 druhů čepovaných piv malých a středně velikých pivovarů z celé České republiky. Každá pivo je zde popsáno – jeho složení, chuť a pivovar, kde bylo uvařeno. Navíc se tyto značky každý měsíc obměňují, takže vždy je možno ochutnat něco nového. „V roce 1989 se v České republice vařilo jen jedno speciální pivo, v minulém roce to bylo již více než 178 druhů piv malých pivovarů a dalších 83 netradičních druhů piv velkých pivovarů. A právě jen u nás je možnost je postupně ochutnat,“ dodává Se Padilla, majitel The Prague Beer Museum. „Pivní speciály jsou unikátní svou chutí a hned tak vám nezevšední.



Často překvapivě zachutnají i těm, kteří běžná piva nemají rádi. Dámy obvykle ocení například pšeničná piva,“ doplnil Martin Matuška, majitel minipivovaru Matuška Broumy. Pražské muzeum piva je otevřeno denně od 12 hod. do 3 hod. do rána v Dlouhé ul. 46 v Praze 1.



## Bartákův hrnec putuje na Valašsko



18. ročník hodnocení ekologických zemědělců skončil v letošním roce úspěšně pro Mlékárnu Valašské Meziříčí

a jejího dodavatele biomléka – **ekofarmu Agrofyto**. Prestižní cena - putovní „**Bartákův hrnec**“, která má za cíl propagovat biopotraviny a ekologické zemědělství v České republice mezi nejširší veřejností, byla v letošním roce předána ekofarmě Agrofyto v Lidečku na Valašsku. Tuto cenu (putovní pohár plný zlatáků v podobě desetikorun čerstvé ražby) uděluje Nadační fond Bartákův hrnec, který navázal na činnost Nadace rytíře Františka Horského, jež byla založena roku 1991 Ing. Richardem J. Bartákem, CSc., a jeho dvěma přáteli.

## ČajoMír fest 2010 slavil úspěch



Festival čajového umění se konal koncem srpna na pražském Vyšehradě v areálu Starého purkrabství - od svítání do soumraku. Pro téměř 4000 návštěvníků festival nabídl přes 50 čajových degustačních míst v zastoupení tuzemských čajoven, ukázky tradičních příprav čaje z celého světa, s hlavní hvězdou korejské čajové přípravy paní Sung Woo Park. Nesměl chybět bohatý hudební doprovodný program, který představil přední hráče world music. Mohli jste si také vyrobit svoji miskou nebo si uvařit orientální oběd ve škole vaření. To všechno a mnohem víc jste si mohli užít na druhém ročníku festivalu, který představuje čajovou kulturu z Čech a celého světa.



## Návštěvnická trasa pivovaru Gambrinus



Pokud nevíte, kam s rodinou na výlet, vyrazte do Plzeňského Prazdroje, kde pivovar Gambrinus poprvé od svého vzniku (1869) umožnil veřejnosti nahlédnout do svých výrobních provozů. Koncem srpna byla slavnostně otevřena Návštěvnická trasa, která vás seznámí s tradiční recepturou, výrobním zařízením, i používanými surovinami při výrobě piva Gambrinus. Velkou atrakcí Návštěvnické trasy je interaktivní „Gambrinus Aréna“, v rámci níž si každý může zažít svět značky Gambrinus na vlastní kůži. V této unikátní zóně si můžete mimo jiné kopnout virtuální penaltu na brankáře Gambrinus ligy nebo zažít pocity rockové hvězdy na pódiu. V závěru prohlídky se mohou zájemci těšit na ochutnávku piv Gambrinus.



## Nejvíce nám chutná tuňák



Téměř celá česká populace se domnívá, že mořské ryby jsou zdravé (97 %) a pouze 6,4 % Čechů mořské ryby vůbec nekonzumuje. Přestože 60 % obyvatel uvádí, že jí mořské ryby několikrát měsíčně, spotřeba mořských ryb v České republice je v porovnání se zeměmi západní Evropy stále nízká. Češi mají mořské ryby rádi pro jejich specifickou chuť (95 %) a zdravotní benefity (78 %).



Z průzkumu, který v červnu 2010 realizovala značka Rio Mare, dále vyplynulo, že většina konzumentů preferuje mořské ryby v konzervě (48 %), zejména tuňáka. Konzervy mohou plnohodnotně nahradit výživové hodnoty čerstvých ryb, pokud je maso kvalitní a šetrně zpracované.

## Konzerva oslavila dvousté výročí



Za konzervu vděčíme Francouzovi Nicolasu Appertovi, který chtěl vylepšit způsoby uchovávání potravin. Pro své pokusy se sterilizací potravin a jejich obalů teplem si zvolil námořnictvo.

Na lodích tehdy řádily kurděje. To souviselo s problémy se skladováním či zásobováním čerstvým ovocem a zeleninou bohatými na vitamín C. Lidé umírali více na tuto nemoc než v boji. Sterilizace, která byla vypracována v roce 1795, tedy 60 let před pasterizací, a praktikována v první továrně na konzervy na světě, kterou Nicolas Appert založil v roce 1802 u Paříže, vyvolávala nadšení námořníků. Patent na konzervu, která vnesla revoluci do sféry stravování roku 1810, získal anglický obchodník Peter Furane.



Zdroj ČTK

## Co to je listerióza?



Listerióza je onemocnění způsobené požitím potravy kontaminované bakteriemi **Listeria monocytogenes**, které se vyskytují v odpadních vodách, půdě a výkalech zvířat. Přenos se děje potravou - mlékem, měkkými sýry, kontaminovanou zeleninou a jídlem před požitím tepelně nezpracovaným. **Jak se chránit?** Nezapomínejte: • důkladně tepelně opracovat syrové potraviny z hovězího, vepřového a drůbežího masa, • omýt syrovou zeleninu před konzumací, • skladovat syrové maso odděleně od již připravených uvařených potravin,



• nekonzumovat nepasterizované mléko a potraviny z něj připravené, • mýt si ruce, • omývat nože a nástroje používané k úpravě (naporcování) syrových potravin (maso, zelenina...).

Zdroj ÚZEI

klasa

# Podzim ve znamení hub

Připravila Dana Večeřová



Houby byly používány jako prostředek proti neduhům a nemocem již od nepaměti. Lidé jim nezdědka přisuzovali kouzelné vlastnosti, neboť rostou ze dne na den i na místech, kde by je nikdo nečekal. I dnes se používají prostředky vyrobené z hub jako léčivé preparáty zejména v Asii. V našich končinách se můžeme setkat například s kapslemi plněnými sušenou hlívou ústříčnou. Ta příznivě ovlivňuje cholesterol v krvi a krevní tlak. Považuje se za „záračnou houbu“, která regeneruje buňky a tím zpomaluje stárnutí.

### ČEŠI, NÁROD HOUBAŘŮ

Houbařská vášeň českého národa je ve světě unikátní. Kromě nás propadají houbaření už jen Slováci, Poláci a Ukrajinci. Pro ostatní národy je představa, že vstávají o víkendů v pět hodin ráno jen proto, aby mohly chodit po lese, rozhlížet se kolem sebe a pak se v nejhorším případě vrátit s prázdnou, nepřilíš lákavá. Podle mykologů má naše obliba houbaření kořeny v dávné historii. Houby byly nazývány masem chudých, protože nahrazovaly nemajetné vrstvě obyvatel maso, které si chudší lidé mohli dovolit v jídelníčku jen opravdu zřídka. Postupem času se z jejich sběru stala tradice, díky které můžeme jako jedni z mála ochutnat bedlu, hříba nebo kozáka. Úroda je však podmíněna počasím. Houbám nevádí ani tolik studené počasí, jako sucho. Je-li ve vzduchu dostatečná vlhkost, není problém najít pár hříbků ani za chladnějšího počasí. Vězte, že když se vrátíte na místo nálezu příští rok, tak pravděpodobně znovu uspějete. Houby se totiž objevují na stejném místě několik let po sobě. Proto si každý houbař chrání svá tajná naleziště.

### HOUBY V KUCHYNI

Houby jako takové nemají skoro žádnou energetickou hodnotu, samozřejmě ale záleží na způsobu jejich úpravy. Ne nadarmo se říká, že něco saje jako houba. Při úpravě smažením skutečně houby absorbují většinu tuku. Pro osoby se slabším trávením, jako jsou například malé děti nebo starší lidé, se doporučuje houby raději uvařit a nekonzumovat je ve večerních hodinách. Strávník tím předejde případnému nadýmání. Pakliže se rozhodneme houby usušit, je třeba učinit tak co nejrychleji. Obsahují totiž velké množství vody a mohly by se začít kazit. Pro sušení je vhodné stinné místo bez přímého sluníčka. Nejlépe však učiníme, umístíme-li houby do průvanu. A jak dlouho lze houby



v tomto stavu uchovávat? Usušené vydrží až tři roky za předpokladu, že dodržíme vhodný způsob skladování, tj. ve sklenici s dobře těsnícím víkem. Pokud je před další úpravou namočíme na několik hodin do vody, získají až 80 % svého původního objemu.

### PĚSTOVANÉ HOUBY

Když se nám nechce vyrážet ráno do lesa, máme možnost koupit si houby již vypěstované. Nejčastěji lze zakoupit tyto dva druhy:

#### Hlíva ústříčná

Pěstuje se od roku 1917 a je třetí nejpěstovanější houbou na světě.

Její druhotný název je odvozen od velkých klobouků, které svým tvarem připomínají ústřice. Mohou být 5 – 25 centimetrů široké, hladké a pružné. Zbarvení hlívy je velmi ovlivněno prostředím, ve kterém houba vyrostla a sahá od bělavé k hnědé barvě. Hlíva patří mezi dřevokazné houby, a proto ve volné přírodě roste na kmenech listnatých stromů. Pokud je kupujeme v supermarketu, věnujme pozornost jejich vzhledu. Čerstvé houby by měly být pevné s hladkými klobouky. V obchodech je dostaneme často zabalené v celofánu na plastovém táčku. Takto balené zbytečně měknou, proto je vhodné přendat je

## Houby se značkou KLASA

Chceme-li svůj jídelníček obohatit o houby, můžeme vyzkoušet například Hlívu ústříčnou od společnosti České houby a. s. nebo Žampiony zahradní - balené od firmy FUNGHI CZ, a. s., oceněné národní značkou kvality KLASA. FUNGHI CZ, a. s., působí na trhu již od roku 1996 a v současnosti je díky investicím do technologie jedním z největších pěstitelů žampionů v České republice. Společnost České houby a. s. se zabývá mimo jiné pěstováním, balením, zpracováním a distribucí čerstvých a sušených hub jako např. shiitake, žampiony zahradní, hlíva ústříčná, hřib pravý apod. V současné době můžeme potraviny oceněné značkou kvality KLASA snadněji nalézt díky speciální navigaci. V obchodních řetězcích KAUFAND, COOP, INTERSPAR a GLOBUS provede komplexní navigační systém spotřebitele nákupním centrem od vchodu až k produktům KLASA. Na internetu pak naleznete všechny informace o potravinách KLASA na stránce [www.eklasa.cz](http://www.eklasa.cz), nebo na Facebooku na adrese [www.facebook.com/znacka.klasa](http://www.facebook.com/znacka.klasa).



krájení nožem, raději je ručně natrháme. Při tepelné úpravě se vyvarujeme dlouhé přípravě, protože houby ztratí na chuti a budou spíše gumové.

### Žampiony:

Pěstování žampionů má v Evropě velkou tradici, počátky sahají až do 17. století. Původní podoba hub se od té dnešní ale podstatně lišila. Žampiony vypadaly spíše jako hříby než jako bílé houby, na které jsme zvyklí. Bílá odrůda byla vyšlechtěna až v roce 1927. V současnosti se setkáváme nejčastěji s žampiony bílými a hnědými. Neliší se pouze barvou. Hnědé mají výraznější chuť a masitější konzistenci. Navíc jsou odolnější vůči nákazám. Bílé žampiony rostou rychleji a dosahují lepších výnosů. Kvalitativně jsou oba druhy rovnocenné. Mají příjemnou, nevtíravou vůni a chuť. V Evropě už jsou podávány většinou jen jako gurmánská pochoutka, své postavení si udržely i v USA. Pěstování žampi-



o papírového sáčku, uskladnit v lednici a do třech dnů zkonzumovat.

### Příprava na vaření:

Hlívy nemusí podstupovat téměř žádnou přípravu. Vyhněme se jejich

onů samo o sobě je malá věda. Vše začíná už při výběru potřebných prostor. Ideální teplota je do dvaceti stupňů Celsia, čehož se zejména v letních měsících velice těžko dosahuje. Zásadní je i čistota prostředí. Pokud je substrát, ve kterém mají žampiony růst, znečištěn a nacházejí se v něm zárodky jiných hub či plísní, snižuje se výnosnost. Po celou dobu výroby musí panovat nejpřísnější hygienická pravidla, jednak z důvodu ochrany spotřebitelů, jednak i z důvodu trvanlivosti pěstovaných hub.

### Příprava na vaření:

Žampiony bychom měli pouze otřít vlhkým hadříkem nebo papírovou utěrkou, případně oloupat. Vyhněme se přímému mytí. Žampiony můžeme upravovat v podstatě jakýmkoliv způsobem. Syrové do salátů, smažené v trojbalu nebo nakládané. ●





# Sladkovodní ryby a výživa

## aneb jezte ryby alespoň jedenkrát týdně



Vědecký výzkum již dávno prokázal, že maso sladkovodních ryb se svou výživnou hodnotou zcela vyrovná masům teplokrevných zvířat.

Při správném zacházení nemá ani žádné nevýhody, které se mu někdy z neznalosti vytýkají. Například drobné kůstky vyskytující se u některých druhů ryb (cejn, okoun) se dají správnou úpravou (zejména pečením) přeměnit na křupavou pochoutku, kterou můžeme dát bez obav i malým dětem. Také jakási bahnitá příchutí rybiho masa je již jen nepodloženým předsudkem, neboť moderní chov

anému vepřovému a hovězímu. V první řadě je to vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, které úspěšně brání srdečním a cévním nemocem. Velmi cennou devizou rybiho masa je přítomnost vysokého množství významných vitaminů A a D, a zejména vitaminu B<sub>12</sub>, který v jiných potravinách nacházíme pouze ve stopovém množství. Specifickou zvláštností rybiho masa je kratší a jemnější struktura svalových vláken spolu s malým množstvím vaziva a vyšším obsahem vody. To sice na jedné straně způsobuje kratší trvanlivost rybiho masa, ale na druhé

a zpracování ryb tuto záležitost již dávno vyřešily pečlivým sádkováním a dalšími technologickými postupy.

Naproti tomu v současlosti s rozvíjejícím se zdravým životním stylem nyní jednoznačně vystupují do popředí jedinečné výhody a přednosti rybiho masa oproti běžně a masově konzumova-

straně zapříčiňuje jeho mimořádně snadnou stravitelnost, díky které je velmi vhodné i pro celou řadu specifických diet. A koho trápí „prostorovější výraznost“, ten najde v maso sladkovodních ryb ideální prostředek k výraznému zeštíhlení, neboť kalorická hodnota je oproti masu teplokrevných zvířat mnohem nižší. Přitom obsah bílkovin je srovnatelný, takže

### Maso sladkovodních ryb:

obsahuje lehce stravitelné bílkoviny

obsahuje mastné omega-3 kyseliny

obsahuje minerální látky

obsahuje vitaminy A a D

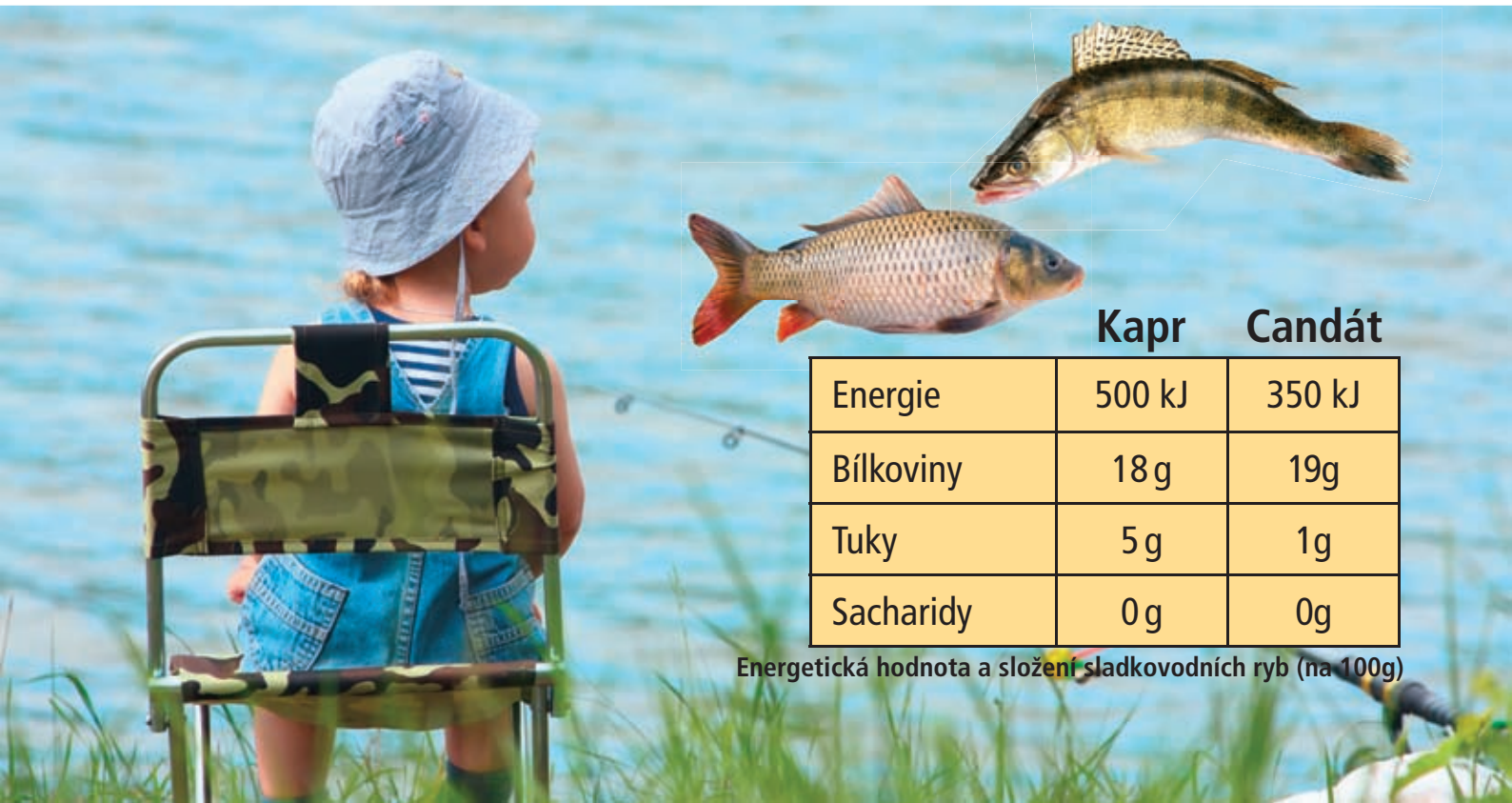
působí preventivně při onemocnění srdce a cév

při hubnutí neubývají svaly, nýbrž jen tukové faldíky. Veřejnosti je bohužel dosud utajeno velké množství receptů, které dokáží ze zdánlivě fadní rybí stravy učinit opravdové lahůdkové hody. Maso sladkovodních ryb bývalo pochoutkou králů a šlechty. Je nejvyšší čas ho vrátit opět na výsluní, protože si to skutečně zaslouží – a vašemu zdraví, linii i jazyku skvěle poslouží.



	Kapr	Candát
Energie	500 kJ	350 kJ
Bílkoviny	18 g	19g
Tuky	5 g	1g
Sacharidy	0 g	0g

Energetická hodnota a složení sladkovodních ryb (na 100g)





## Rozvoj českého potravinářského průmyslu (pokračování z čísla 09/10)



**Připravil**  
**Ing. Hynek Strnad,**  
**viceprezident PK ČR**

Celková produkce potravinářského průmyslu v roce 2008 představovala 310 miliard korun. To představuje v porovnání s rokem 2007 cca o 14 mld Kč vyšší nárůst produkce. Na rozdíl od let 2006 a 2007 se nárůst tržeb nerealizoval nárůstem cen, ale změnami v produkční a ekonomické orientaci jednotlivých podniků. Na rozdíl od předchozích let došlo v roce 2008 i k nárůstu podílu potravinářského průmyslu na zpracovatelském průmyslu u tržeb za prodej vlastních výrobků a služeb v b. c. na 9,4 % oproti 8,9 % v roce 2007. Toto zvýšení podílu však může být pouze relativní, a to s ohledem na vliv hospodářské krize na z hlediska zpracovatelského průmyslu nosný automobilový průmysl. Navíc můžeme dlouhodobě očekávat, že v letech 2009 a 2010 bude potravinářský průmysl poznamenán světovou hospodářskou krizí.

Potravinářský průmysl zaměstnával v roce 2008 celkem 128 tisíc pracovníků. I přes mírný nárůst oproti loňskému roku zůstává však ztráta pracovních míst oproti roku 2000 na úrovni cca 16 248 osob. Navíc struktura nárůstu pracovní síly není plošná a zahrnuje pouze oblast výrobců krmiv a výrobu ostatní, tj. výroby představující vyšší fázi zpracování agrárních komodit především rostlinného původu. Důvodem je zřejmě pokračující restrukturalizace podniků tohoto odvětví spojená s fúzí podniků do větších celků a s uzavíráním neperspektivních kapacit, vyvolaná především ekonomickými důvody (nasycenost trhu, zahraniční konkurence, cenové tlaky...). Z hlediska kategorizace podniků pak nejvyšší podíl na objemu tržeb za prodej výrobků a služeb v b. c., účetní přidané hodnoty v b. c. a počtu zaměstnaných osob si i nadále udržují střední podniky, tj. podniky s počty od 50 do 249 zaměstnanců. Téměř stejně vysoké účetní přidané hodnoty v b. c. dosahují i kategorie podniků s více jak 250 zaměstnanci a do 999 zaměstnanců. U velmi velkých podniků je relativně vysokého objemu účetní přidané hodnoty dosahováno díky vyšší produktivitě, tj. s poměrně nízkým počtem zaměstnanců. Nejmenší podíl na produkčních charakteristikách vykazují kategorie mikropodniků s počtem od 0 do 9 zaměstnanců. Ty však zase vykazují vyšší zaměstnanost ve vztahu k tržbám a přidané hodnotě a významně tak přispívají k vytváření pracovních míst v oblastech s malou komunikační dostupností a s nejvyšší nezaměstnaností.

Z regionálního pohledu lze oproti minulým rokům za nejvýznamnějšího podílníka na potravinářské produkci považovat hl. město Prahu s podílem na tržbách 19,4 % oproti předcházejícímu roku 17,7 % a 15,2 % (v roce 2007 14,6 %) v počtu zaměstnanců. Další místa pak zaujímají

kraje Plzeňský (podíl tržeb 11,6 %, podíl zaměstnanosti cca 7,5 %), Středočeský (podíl tržeb 11,0 %, podíl zaměstnanosti 10,1 %) a Jihomoravský (10,1 %, podíl zaměstnanosti 13,4 %). Uvedené změny v postavení krajů oproti minulým letům souvisí především se změnou sídel velkých firem. Na druhé straně nejnižší podíly na regionální struktuře vykazují kraje Liberecký a Karlovarský, kde je zastoupení potravinářských výrobků tradičně nejmenší. Existující rozdíly jsou způsobeny především charakterem daného kraje, tj. poměru průmyslového a agrárního sektoru, specifičností výrob zahrnující i určitou míru sezonnosti, podnikatelskou aktivitu, případně přírodní geografické podmínky. Ze strany státu je nutné, vzhledem k pokračující globalizaci, vytvářet v krajích podmínky pro rozvoj specifických regionálních výrobků a posilovat význam regionálních značek.

V roce 2008 dosáhl export agrárních komodit výše 7417 mld korun. Největší podíl v rámci exportu do zemí EU představoval export na Slovensko 32 % (oproti 29 % v roce 2007), do Německa 18 % (oproti 20 % v roce 2007) a Polsko trvale s 10 %. Největší objem exportu se v roce 2008 i nadále realizoval ve skupině ostatní potravinářské výrobky, kde jde především o cukr a výrobky s obsahem cukru. Další skupinou, která se významně podílí na exportu, je stejně jako v minulém roku skupina zpracování mléka, výroba mlékárenských výrobků a zmrzliny. Z dovozu ve výši 97,90 mld Kč pak největší podíl připadl na Německo 27 % (oproti 25 % v roce 2007), Polsko trvale 15 % a Slovensko 9 % s poklesem o 1 % oproti roku 2007. Největší podíl na dovozu představuje skupina výrob ostatních potravinářských výrobků a naopak nejmenší podíl na obratu představuje dovoz ze skupiny zpracování a konzervace ryb a rybích výrobků.

Z hlediska mezinárodního srovnání sice vyplývá, že export na náročné zahraniční trhy od vstupu do EU roste. Obrat zahraničního obchodu s potravinářskými výrobky se za léta 2000 – 2008 více jak zdvojnásobil. Z hlediska salda zahraničního obchodu však dochází k jeho trvalému zhoršování, a to i přes skutečnost, že v roce 2008 se podařilo toto saldo snížit o 1,4 mld Kč na 23,7 mld Kč. Trvale tak je v dlouhodobé bilanci převaha dovozu, a to i přes narůstající tempo vývozu. Z dlouhodobého hlediska se v roce 2008 mírně zlepšila celková bilance dovoz-vývoz v porovnání s rokem 2000, a to cca o 2,7 %. Srovnáme-li jednotlivé komodity, k výraznému zhoršení záporného



salda došlo v oblasti masa a masných výrobků (v důsledku zvýšeného dovozu vepřového masa, drůbežího masa a dalších masných výrobků), nadále zůstává záporné saldo v oblasti ovoce a zeleniny a také v kategorii ostatních potravin. Navíc se zde objevuje nový faktor a tím je výrazný dovoz biopotravin. Naopak trvalé kladné saldo si pak zachovává kategorie mlékařské výroby, pivo a slad. Souhrnně však tento stav signalizuje nejen nízkou úroveň konkurenceschopnosti českého potravinářského průmyslu, ale i v oblasti dovozu a vývozu prokázány účelový vliv nadnárodních řetězců. Otázkou pak je, v jaké výrobkové struktuře došlo v roce 2008 k poklesu celkového salda a do jaké míry se zde odráží účast produkce s vyšší mírou přidané hodnoty.



V každém případě je z hlediska potravinářského průmyslu potřeba pokračovat v naplňování strategických cílů koncepce potravinářské politiky, a to zejména v opatřeních posilujících konkurenceschopnost a výkonnost tohoto sektoru. Potravinářský průmysl se i nadále musí orientovat především na vývoj výrobků vysoké kvality s vyšší přidanou hodnotou. To znamená, že s větší intenzitou musí probíhat inovační proces, který bude spojen s novými technologiemi a kvalitními surovinami. Tento trend se musí opírat především o výsledky aplikovaného výzkumu a vývoje, pro nějž bude nezbytné vytvářet ve výhledech státního rozpočtu a firemních rozpočtů potřebné zdroje. Nové výrobky musí být nejen v souladu s poptávkou, ale především musí mít pozitivní dopad nejen na veřejné zdraví, ale i na celkovou kvalitu života. Pro potravinářské podniky všech kategorií to znamená zaměřit se ve výrobě na vyšší fáze zpracování agrárních komodit, jako jsou biopotraviny a na produkci s vyšší biologickou hodnotou. Do budoucna musí dojít ke zvýšení inovační aktivity potravinářských podniků, a to především v kategorii malých a středních podniků. V souvislosti s omezenými provozními kapacitami a finančními zdroji je vysoce žádoucí podpora z veřejných prostředků, zaměřená na inovaci výrobků a technologií a rozšiřování značkových výrobků. V tomto směru pak významnou roli musí sehrát úspěšně se rozvíjející Česká technologická platforma pro potraviny, která by měla podporovat vytváření potřebných partnerství umožňujících propojit na základě potřeb trhu výzkumně-vývojovou základnu s realizační podnikovou sférou.

Dalším z významných trendů, které mohou vést k udržení konkurenceschopnosti českého potravinářského průmyslu, je vytvořit určitý systém garancí, který by výrazně omezil možná rizika a negativní dopady hospodářských krizí. V rámci zpracování výhledů a aktualizace koncepce potravinářského průmyslu se musí vycházet z reálné

pozice českého potravinářského průmyslu v rámci Evropy, která bude ve střednědobém až dlouhodobém časovém rámci navíc silně ohrožena vnějšími faktory (nástup nových ekonomik - Čína, Indie, narůstající konkurence států s nízkými náklady, prohlubující se globalizace apod.). V těchto podmínkách bude nutné konstruovat modelové nástroje a metody pro přesnější prognózu preferencí spotřebitelů a současně více brát zřetel na budoucí socioekonomické aspekty. V případě, že v rámci zpracování výhledových koncepcí potravinářského průmyslu nebudou v rámci doporučení navržena reálná a účinná opatření ke správné orientaci a zlepšení jeho inovační schopnosti a vytváření rovnocenných podmínek na tuzemském a zahraničním trhu, dojde k výraznému zhoršení podmínek pro podnikání v tomto oboru. Vzhledem k velikosti a významu tohoto odvětví tato skutečnost bude mít vážné důsledky pro českou ekonomiku. Na zkušenostech ze zemí EU se ukazuje, že významnou podporou státu v oblasti výzkumu a vývoje a výživové politiky, spojenou s podporou zvyšování kvality života a zaměřením se na výrobky s vyšší přidanou hodnotou lze této situaci předejít. Proto tento trend významně podporuje i Potravinářská komora ČR nejen v rámci své každodenní činnosti, ale především vytvořením a podporou České technologické platformy pro potraviny.





## Potravinářská komora ČR nesouhlasí s dělením potravin na zdravé a nezdravé

Potravinářská komora České republiky se zcela distancuje od aktivit, které v současné době vyvíjejí některé subjekty za účelem tzv. pravdivého informování spotřebitele a které se snaží podsunout spotřebiteli myšlenku, že v daném případě kupuje zdravější nebo méně škodlivou potravinu. Jde zejména o aktivity vedoucí k udělování loga „Vím, co jím“ a „E-certifikát“.

Tyto aktivity a jejich představitelé se zaštiťují podporou odborníků z oblasti výživy, příslušných národních autorit a některých vědeckých pracovišť. Téměř vždy jde ale o projekty podnikatelského charakteru postavené na principu udělování loga vybraným výrobkům za příslušný poplatek. Věcný obsah těchto projektů pak jde zcela mimo rámec platné evropské i národní legislativy nebo je s ní dokonce přímo v rozporu.

Všechny aktivity, které nemají reálný legislativní základ nebo nevznikly za jednoznačného konsenzu potravinářského průmyslu, národních autorit a odborníků na výživu, pokládá PK ČR za nebezpečné a ve svém důsledku matoucí spotřebitele.

Spotřebitel bude zahlcen obrovským množstvím různých log, v nichž nebude schopen se orientovat.

Zájmem Potravinářské komory ČR, jako zástupce velkých, ale i malých a středních výrobců potravin, je jednoznačně objektivně, pravdivě a srozumitelně informovat spotřebitelskou veřejnost ve všech otázkách týkajících se kvality a bezpečnosti potravin. V aktivitách typu log „Vím, co jím!“ a „E-certifikát“ Potravinářská komora ČR spatřuje úmysl profitovat na snaze jednotlivých výrobců získat určitou konkurenční výhodu, případně na sebe pouze upozornit spotřebitele.

Více informací:

Oddělení komunikace a vnějších vztahů

Ing. Dana Večeřová, tisková mluvčí

tel.: 296 411 184, 602 704 859

e-mail: [vecerova@foodnet.cz](mailto:vecerova@foodnet.cz)

Internet: <http://www.foodnet.cz>

Adresa: Počernická 96/272, Praha 10 – Malešice, 108 03



## „Pekaři nejsou sociální služba“



Připravil Ing. Jaromír Dřízal, předseda Podnikatelského svazu pekařů a cukrářů v České republice, [drizal@svazpekaru.cz](mailto:drizal@svazpekaru.cz)

Podnikatelský svaz pekařů a cukrářů v ČR, který sdružuje téměř 100 firem v oboru, se zneklidněním sleduje současný vysoký nárůst cen obilí o více než 50 %, který se v krátké době projeví ve zvýšení ceny hlavní pekařské suroviny - mouky.

K citlivé otázce cen chleba a pečiva zaznívají často komentáře i v našich médiích.

Fakta o vývoji pekařských cen hovoří jasně. Dle údajů ČSÚ klesla za poslední dva roky v období hospodářské krize odbytová cena (viz Cena průmyslových výrobců) chleba o 15 %, cena pšeničného pečiva o 25 % a ceny jsou tak dnes na úrovni jako před 10 lety v roce 2001.

Dle interního průzkumu provedeného na výstavě Země živitelka mezi členskými pekárny pekařského sdružení je již 90 % pekáren za 1. pol. 2010 ve ztrátě, a to ještě před avizovaným zdražením cen mouky o 2 000,- Kč na tunu. Horší kvalita mouky z letošní sklizně si navíc vyžádá v pekárnách vynaložení dalších nákladů na zajištění standardní jakosti výrobků.

O tom, jaké budou příští ceny chleba a pečiva v ČR, rozhodnou zejména podzimní jednání velkých výrobců s obchod-

ními řetězci. Věříme, že bude veden věcný a vstřícný dialog obou stran nad změnami podmínkami. Pekaři po 10 let významně přispívali k udržení nízké inflace, smyslem jejich podnikání však sociální služba rozhodně není.

Za posledních 10 let se zvýšily ceny pekařských surovin, obalů, služeb a další významné nákladové vstupy nutné pro výrobu a distribuci pekařských výrobků - zejména energie, pohonné hmoty a mzdy. Prognóza vývoje nákladů je nepříznivá i pro další období, viz avizovaný růst ceny el. energie o 25 %. Tato skutečnost je pro pekaře nevýhodná zejména pro podzimní uzavírání smluv s obchodními řetězci (odebírají zhruba 2/3 produkce), kde se sjednávají pevné ceny na celý příští rok a nepostihují tak nárůst nákladů v dalším období.

O rentabilitě pekařského oboru nelze hovořit, protože většina firem v současné době zisk nevytváří. Také měsíční mzda v pekařském oboru zůstává vůbec nejnižší v potravinářství a pohybuje se okolo 16 tis. Kč. Není dlouhodobě možné nakupovat vstupy za evropské ceny a prodávat finální výrobky za „ceny sociální“. Současné nízké ceny vedou k podkapitalizaci výrobců a celkové devastaci pekařského oboru. Nastal čas situaci změnit a vrátit se opět k podnikání a poctivému pekařskému řemeslu.



PODNIKATELSKÝ SVAZ  
PEKAŘŮ A CUKRÁŘŮ  
V ČESKÉ REPUBLICE

## ČR & POTRAVINY, VÝŽIVA A ZDRAVÍ V RÁMCOVÝCH PROGRAMECH EU

**Připravili:** Ing. Naďa Koníčková, Technologické centrum AV ČR, Ing. Miroslav Koberna, Mgr. Šárka Štejnarová, PK ČR

Podpora zemědělského a potravinářského výzkumu a biotechnologií je jednou z priorit rámcových programů EU pro výzkum a vývoj. Jak ukazují výsledky dosavadní účasti Česka v 6. a 7. rámcovém programu EU, v řadě odborných témat akcentovaných v rámcových programech se českým týmům podařilo úspěšně se zapojit do mezinárodních řešitelských týmů a přispět tak k dosažení výsledků, které mají posílit postavení Evropy ve výzkumu a konkurenceschopnost evropského průmyslu. Řada směrů výzkumu v oblasti zemědělských a potravinářských technologií, které jsou podporovány v národních programech VaV, umožňuje českým týmům uplatnit svou expertizu i v evropském měřítku. Účast v evropském výzkumu přináší kromě zkušeností z mezinárodní týmové spolupráce a nových kontaktů také nezanedbatelné finanční prostředky doplňující vynaložené národní zdroje.

### ZAPOJENÍ ČR DO TEMATICKÉ PRIORITY KVALITA A BEZPEČNOST POTRAVIN

#### 6. RÁMCOVÝ PROGRAM EU (2002 – 2006)

V 6. rámcovém programu EU (2002-2006) byla oblast zemědělského a potravinářského výzkumu zahrnuta zejména do tematické priority Kvalita a bezpečnost potravin (Food Quality and Safety). Cílem výzkumu realizovaného v rámci priority bylo přispět ke zlepšení zdraví a kvality života Evropanů

Kvalita a bezpečnost potravin	Počet účastí ČR	Příspěvek EK (€)
5.4.1. Potravinový řetězec	7	1 274 749
5.4.2. Epidemiologie chorob spojených s potravinami a alergie	4	734 088
5.4.3. Vliv potravin na zdraví	4	747 918
5.4.4. Postupy vysledovatelnosti v produkčním řetězci	1	84 900
5.4.5. Metody analýzy, zjišťování škodlivých látek, kontrola	3	774 860
5.4.6. Bezpečnější a k životnímu prostředí šetrnější technologie pro produkci zdravějších potravin	9	762 128
5.4.7. Vliv krmiv pro hospodářská zvířata na lidské zdraví	1	32 967
5.4.8. Zdravotní rizika životního prostředí	3	466 828
5.5. Specifické podpůrné akce	11	285 433
<b>Celkem</b>	<b>43</b>	<b>€ 5 163 871</b>

prostřednictvím zvýšení kvality potravin, zlepšení kontroly jejich produkce a zmírnění negativních environmentálních dopadů produkce. Problematika byla pojata v rámci celého potravinového řetězce (princip "od stolu po farmu").

**Evropská komise podpořila v tematické prioritě Kvalita a bezpečnost potravin celkem 181 projektů, kterým poskytla finanční příspěvek ve výši více jak 750 milionů euro.**

43 týmů z České republiky, které participovaly v úspěšných projektech, získaly finanční příspěvek ve výši 5,16 mil. euro. Žádný z projektů nebyl koordinován českým pracovištěm.

Celkem se do projektů tematické priority Kvalita a bezpečnost potravin účastnilo 24 subjektů z ČR. Pracoviště, kterým se nejvíce dařilo zapojit do úspěšných řešitelských konsorcií, byly Výzkumný ústav veterinárního lékařství v Brně, Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, Potravinářská komora České republiky. Do úspěšných projektů se zapojila také řada ústavů Akademie věd ČR, naopak příliš se nedařilo českým průmyslovým firmám navázat spolupráci s úspěšnými řešiteli.

Počty projektů s účastí českých týmů a celkové finanční příspěvky EK českým účastníkům rozdělené podle dílčích oblastí tematické priority uvádí Tabulka 1.

Přehled počtu účastí ve financovaných projektech, souhrn uznatelných nákladů a příspěvků EU, které získaly české týmy a srovnání s ostatními novými členskými zeměmi uvádí Tabulka 2.

*Pokračování v příštím čísle, které vychází 18. 10.*

Země	Počet účastí	Uznatelné náklady	Příspěvek EK (€)
Česká republika	43	5 472 848	5 163 871
Bulharsko	22	1 744 073	1 571 798
Kypr	11	1 192 010	941 294
Estonsko	11	642 308	642 307
Maďarsko	77	11 959 604	9 757 941
Litva	26	1 864 353	1 921 186
Lotyšsko	9	558 089	678 305
Malta	5	527 346	509 362
Polsko	99	18 709 612	15 418 560
Rumunsko	23	878 734	852 765
Slovinsko	25	4 905 740	3 301 905
Slovensko	21	2 623 438	1 657 816
<b>celkem</b>	<b>329</b>	<b>€ 45 605 307</b>	<b>€ 37 253 239</b>

Tab. 1 (vlevo): Účast ČR v tematické prioritě Kvalita a bezpečnost potravin podle dílčích oblastí

Tab. 2 (nahore): Účast nových členských zemí v 6. RP – tematická priority Kvalita a bezpečnost potravin

## Lehká dobrota pro nejmenší

Mlsají vaše děti rády? Co jim dopřát mlsání trochu jinak! Odměňte je lehkou cereální dobrotou v mléčné čokoládě! Vyzkoušejte novinku v řadě výrobků ORION pro děti – **Orion cereální kuličky**. Díky nim si vaše děti snadno oblíbí i lehčí typ sladkostí. Kuličky je potěší lahodnou mléčnou čokoládou a křupavým jádrem, které si zamilují. Vás naopak příjemně překvapí praktické malé balení a skutečnost, že jsou cereální kuličky vyrobeny pouze z čistě přírodních ingrediencí. Orion cereální kuličky jsou k dostání za 9,90 Kč.



## Medovník v kelímku



Také milujete medovník, ale přijde vám hříšné si jej dávat častěji než jednou týdně? Právě pro ty z vás je určen nový dezert z husté zakysané smetany z jihočeské mlékárny Madeta – **Lahůdka s originální příchutí medovník**, která ve spojení s krémovou smetanou

přímo vybízí k ochutnání. A pokud vám medovník nejede, na dně kelímku se pod vrstvou smetany ukrývají ještě příchutě jahoda, višně, čokoláda-oříšek, vaječný koňak nebo stracciatella. Lahůdka, která stojí 11,90 Kč, jistě potěší každý mlsný jazýček.

## Majonéza Hellmann's z vajec z dobrého chovu



Na některých výrobcích značky Hellmann's můžete najít ikonu „Vejce z dobrého chovu“. Vejce z dobrého chovu pocházejí od slepic, které jsou chovány v halách nebo ve volném výběhu, v podmínkách zajišťujících „welfare“ neboli životní pohodu zvířat.

**Majonéza Hellmann's**, která neobsahuje konzervační látky, je vyrobena z kvalitního rostlinného oleje, octa a vajec z dobrého chovu. Obsahuje vícenenasycené mastné kyseliny omega 3. Možná vás překvapí také fakt, že v jedné sklenici Majonézy Hellmann's (225 ml/ 24,90 Kč) je pouhá třetina jednoho vejce.



## „Hospůdka“ sbalená na cesty

Chcete si vychutnat pravé, čerstvě točené pivo úplně kdekoliv? Pak Královský pivovar Krušovice splnil vaše přání a uvádí na trh **Ležák v pětilitrovém tlakovém výčepním soudku**.

Můžete ho vzít na domácí oslavu, na piknik, k vodě, na chatu nebo si ho dopřát v pohodlí domova. Ani samotné točení piva není nijak složité a mistrem výčepu se může stát během několika vteřin skutečně každý. Z 5litrového výčepního soudku můžete načepovat až 10 velkých nebo 16 malých piv. Pokud jeho obsah nevy pijete najednou, nic se neděje. V lednici pivo vydrží čerstvé až 30 dní po otevření. Pětilitrový výčepní soudek pořídíte za 329 Kč.



# Vaše oblíbené FORNETTI trochu jinak

**PRAHA** – Kdo by u nás neznal FORNETTI. Ano, jde o skvělé sladké nebo slané koláčky, které se ve větších městech nejen u nás prodávají v různých stáncích snad na každém rohu. Dnes a denně potkáváme na ulicích spousty lidí, kteří něco loví z oranžovo-bílého sáčku a ve spěchu si pochutnávají na malých vypečených dobrůtkách.

V červenci letošního roku společnosti FORNETTI Bohemia a JPServis společně otevřely první fast-foodovou restauraci pod značkou FORNETTI Centro. Najdete jí na rohu ulic Francouzská a Sázavská v Praze 2. V těsné blízkosti je tramvajová zastávka Jana Masaryka nebo Náměstí Míru. Ve skutečnosti se však nejedná jen o restauraci, ale i pekárnu a kavárnu v jednom. Zároveň tu je pro návštěvníky připraven internetový koutek, WiFi nebo televizní programy. FORNETTI Centro je tedy velmi těžké k něčemu přirovnat. Centro je prostě Centro.



foto: vchod do Fornetti Centro

Den, v první provozovně tohoto konceptu u nás, začíná již brzo ráno. Za ranního kuropení na Francouzskou ulici přijíždí i usměvavá slečna Kristýna, která je tu zároveň vedoucí směny. Zeptali jsme se jí, co vše musí před otevřením připravit: „*Jde hlavně o dopečení veškerého pekařského sortimentu. Klademe si za cíl prvotřídní kvalitu, na kterou jsou zákazníci značky FORNETTI zvyklí a vyžadují ji i u nás. Po celý den tu pro všechny návštěvníky máme připravenou rozšířenou nabídku vždy čerstvého pečiva. Sortiment je navíc doplněn o zapečené sendviče, obložené toasty nebo velkou Italskou pizzu. Práce je tu opravdu hodně, ale spokojený zákazník naší včelí činnost ocení.*“

Provozovna na Francouzské ulici si teprve zákaznicou základnu buduje. Spousta lidí prochází pouze okolo. Vůně, která se z nového Centra line je však tak vábí, že většina z nich musí do otevřených dveří alespoň nakouknout. Chuťové buňky pak při pohledu na skvělé výrobky udělají své, a tak každý musí alespoň ochutnat.

Jaké jsou reakce náhodně oslovených nových

zákazníků? „*Nevěřila jsem, že dnes může ještě pekařinu někdo dělat takhle poutivě. Je to opravdu velmi chutné. Hlavní je, že výrobky, které zde mají, jsou jiné než u konkurence. FORNETTI šli vždycky tak nějak vlastní cestou,*“ říká paní Eva z Prahy 6. Pan Pavel je dokonce již stálým zákazníkem a tvrdí, že kdo okusí jejich pizzu jednou, tak bude chodit pořád. Provozovatelé okolních podniků zuří. FORNETTI jsou prostě v této oblasti velmi úspěšné.



ilustrativní fotografie z prodejny Fornetti Centro

Co tedy plánují s konceptem Centro do budoucna? „*Víme, že Centro bude úspěšné i v České republice. Nabízíme kvalitní produkty za velmi příznivých cenových podmínek, což mají Češi rádi. V dohledné době budeme určitě otevírat další provozovny tohoto typu a to nejen v Praze,*“ říká marketingový manager Pavel Vaníček.

**Na závěr nám tedy nezbyvá nic jiného, než popřát oběma provozovatelům hodně úspěchu.**



# Je libo jednu nebo milion dýní?

## Bykoš, dýňová farma

Připravila Alice Škochová, foto autorka, archiv Jan Brotánek

Jan Brotánek, který na své farmě v Bykoši pěstuje dýně již více než dvacet let, se snaží uspokojit každého zájemce. Na jeho dýních, kterých zde najdeme na 25 druhů, si tak na podzim pochutnávají jak děti, které se spolu s rodiči vypraví na farmu za zábavou, tak hosté vyhlášených restaurací, jejichž osvětlení majitelé podávají hostům pokrmy ze sezonních potravin místní provenience. Na otázku, kdo jsou nejčastějšími zákazníky farmy, odpovídá pan Jan Brotánek, že „všichni, kdo mají rádi dýně.“



V Bykoši, malé vesnici nedaleko Koněprus, hledám marně dům číslo osm a na dohledu není nikdo, koho bych se mohla zeptat. Až v místní prodejně se mě ujme milá paní a zavede mě až k vrátkům. „S dýněmi to bude horší,“ nechá se slyšet paní Brotánková, maminka majitele dýňové farmy. „Jindy touhle dobou už začínáme sklízet, ale letos byla tuhá zima. Nejdřív za čtrnáct dní.“ Jdeme se tedy podívat na pole, kde se líně povalují oranžové a zelené krasavice různých druhů, které se skrývají pod listy. Vypadá to, že obhlídka dýňového pole je plná překvapení, kde co vyrostlo, ale pan Brotánek senior mě ujišťuje, že mají samozřejmě pečlivě sepsáno, kde byl jaký druh dýně zasazen. „Tady ta špagetová dýně,“ ukazuje paní Brotán-

ková, „ta se vám po uvaření rozpadne na špagety a klidně je můžete podávat s kečupem. A tyhle, já jim říkám paprikové dýně, ty jsou skvělé na pečení.“ Pomenší dýně tmavě zelené barvy opravdu připomínají větší paprikové lusky. Kdo si přijede pro dýně na Halloween, bere oválné oranžové, „long face“ jim říkají.

Léto se ještě zdaleka nechýlí ke konci, ale letos se přelom prázdnin a začátku nového školního roku moc nedydařil. Nad zahradou visí těžké tmavé mraky, vypadá to, že se každou chvíli spustí déšť. Míjíme záhony květin, které Brotánkovi také pěstují, paní Brotánková mě upozorňuje na artyčoky, s nimiž teprve začínají, a raději se usazujeme uvnitř. Na kuchyňské lince se vrší hromádky cuket, rajčat a paprik, které ovšem majitelé pěstují jen pro svou potřebu. Paní Brotánková se dá do zavařování leča a venku se už doopravdy rozprší. Hromady zářivě barevných sklizených dýní lesknoucích se na podzimním slunci si prohlížíme alespoň na loňských fotografiích v teple kuchyně.

Dozvídám se něco z historie rodinné farmy: na statku původně hospodařili rodiče pana Brotánka seniora, po založení družstva byla v jeho prosto-

rách volně uložena hnojiva a budovy začaly chátrat. Pan Brotánek starší odešel se ženou do Prahy za prací a na statek v Bykoši se definitivně vrátili až na důchod v devadesátých letech. Ještě předtím se již začali na zdejší zahradě, která zbytečně ležela ladem, věnovat pěstování zeleniny a květin na sušení, dýně však přišly na řadu až později, spolu se současným majitelem a duší celé farmy panem Janem Brotánkem. Nápad na pěstování dýní se zrodil během návštěvy ve Spojených státech, kde se dýně pěstovaly zcela běžně. Prvotním impulzem k založení dýňové farmy bylo tedy opravdové nadšení pro věc. Však to pan Jan Brotánek uvádí jako hlavní důvod, když odpovídá na otázku, proč se na dýně vlastně vrhl. O tom svědčí i fakt, že odběrateli dýní jsou nejen „velcí“ zákazníci jako restaurace či jiné instituce, které využívají dýně např. k dekoracím účelům, ale i „obyčejní“ jednotlivci, třeba maminky s dětmi, kteří návštěvu farmy pojmu jako rodinný výlet.

Po návratu z cest se Brotánkovi nejprve pustili do pěstování okrasných druhů. V době, kdy s pěstováním začínali, se u nás téměř nikdo jedlými druhy nezabýval a i poptávka byla mizivá. Kdo však dýně postrádal, byli cizinci žijící v Praze, kteří chtěli i mimo





domov slavit svůj oblíbený Halloween. Právě ty oslovil pan Jan Brotánek prostřednictvím ambasad jako první a dodnes se zájemci o halloweenské dýně na podzim na farmě sjíždějí. V prvních letech se pořádaly i výpravy na pole, během nichž si zájemci o halloweenské oslavy těsně před vypuknutím svátku sami vybrali a uřezali svoje dýně. Dnes od toho však již Brotánkovi upustili a dávají přednost rychlé sklizni.

Při této příležitosti se podává i dýňová polévka, která je oblíbená v celé rodině, a podle slov pana Brotánka staršího ji všichni s chutí jedí po celý podzim. Paní Brotánková prozrazuje svůj recept: podusit cibuli, česnek, nakrájet dýni (hokkaidó a máslové dýně není třeba loupat) a dusit s bylinkami ze zahrady – bazalka, rozmarýn, tymián. Rozmixovat a hotovo. V troubě pak opečte chléb, nakrájený na kostičky, pokapaný olejem a před podáváním se nasype do polévky. Žádná smetana, žádná slanina, čím jednodušší, tím lepší. Dýně jsou u Brotánků v kuchyni vůbec oblíbenou ingrediencí, paní Brotánková je používá třeba i na koláče místo jablek. Nedá dopustit ani na cukety, které jsou podle jejího mínění často neprávem opomíjeny. Brotánkovi je mají nejraději zapečené s rajčaty, paprikami, cibulí a česnekem, posypané sýrem, a samozřejmě nesmí chybět bylinky.

S blížícím se termínem Halloweenu se objednávky jen sybou a majitel farmy má co dělat, aby zájemce uspokojil. Práce je v té době nad

hlavu, úrodu je potřeba rychle sklízet a umýt. Vše se přitom dělá ručně bez pomoci strojů a největší díl práce odvedou rodinní příslušníci. Jedním z odběratelů halloweenských dýní je i Botanická zahrada hl. m. Prahy, která každoročně koná podzimní akci pro děti. Podle slov paní Brotánkové je o ni rok od roku větší zájem. Děti si donesou či na místě zakoupí dýni, vyřezou ji a po setmění se pořádá halloweenský průvod zahradou s rozsvícenými dýněmi. Vítány jsou i nejrůznější masky a převleky - po vzoru Keltů, kteří věřili, že je staré cáry a pomalované obličejе uchrání před působením zlých duchů. Stejně jako v předchozích letech i letos se oslavy v botanické zahradě plánují na poslední říjnový den.

Od dob, kdy Brotánkovi prodávali výhradně okrasné dýně v pražské holešovické tržnici, uplynulo mnoho času. Zatímco dříve jsme u nás z dýní vyráběli maximálně kompot (který ovšem pan Jan Brotánek neztracuje a doporučuje jej rozmixovat s pomerančovým džusem v poměru 1:1), dnes už saháme po dýních daleko častěji. Paní Brotánková vzpomíná s úsměvem na to, jak před časem odvysílala televize pořad o dnes tolik oblíbené dýni hokkaidó a na jejich farmu se sjely zástupy zájemců požadující právě tento druh.

Velmi populární jsou prý dýně u maminek malých dětí, pro něž je dýně ideální potravina. Děti jsou ostatně na statku v Bykoši velmi vítány. Kromě toho, že na farmě mohou okusit atmosféru venkova a prohlédnout si třeba kozla, králíky a slepice, připra-



vují zde pro ně speciální akce - letos např. bludiště v kukuřici. V sezoně dýní, která začíná koncem srpna (letos v Bykoši zahájili oficiálně 28. srpna), se o víkendech, a po dohodě i v týdnu, pořádají různé akce, jejich společným jmenovatelem jsou dýně. Mezi zájemce patří i celé školkové třídy – objednají se na exkurzi, děti si pohrají se zvířátky a dojde i na talíř tolik oblíbené dýňové polévky. ■



# Hostina a galantní svět

Připravil Karel Holub



❶ **Présniávka se šunkou**  
**Nicolas Lancret (1690 – 1743)**  
**olej, 1736**  
**Chantilly, Musée Condé**

V souladu s dobovým obdivem ke štědré „Přírodě“ se občerstvení a hostiny často odehrávaly v „umělé“ přírodě francouzských zahrad nebo anglických parků. Jídla se zde podávala pod širým nebem, ve stanech, pavilonech a drobných zahradních architekturách, jako byly lodžie, gloriety, altány či umělé jeskyně. Jejich nejbližší okolí doplňovala sochařská výzdoba s bujarými mytologickými náměty Satyrů, Cupidů, bohyně lovu Diany nebo Bakcha; nepochybně na jeho počest se vavřínovým věncem ozdobil roz dováděný muž s nohou na stole.

„Kultivovati radosti všech smyslů bylo cílem celého mého života.“ Věta z úvodu k vlastním pamětem proslulého libertina Giacomo Casanovy (1725 Benátky - 1798 Duchcov) vystihuje rokokovou povahu umění žít, jejímž obsahem je sledovat jediný princip – proměňovat každý okamžik v radostnou chvíli.

S polečenský prostor pro aktivitu filozofujícího erotika vznikl po smrti Ludvíka XIV. (1715), kdy se vlády ujal regent Filip Orleánský. Dvorská společnost opustila Versailles a přestěhovala se do pařížských paláců, aby si na čas odpočinula od monumentálního prostředí, přísného ceremonálu i tuhé etikety, která podvazovala intimnější život. Scenérie života se čím dál více odvíjela v soukromých salonech a parkové krajině, ve které se již naplno mohly využívat pavilony a gloriety k frivolním pastýřským hrám.

Barokní stůl s přemírou nových jídelních a nápojových souborů, často i bizarních stolních doplňků, vyžadoval novou orientaci v chování. Hosté mohli být ztraceni a bezradní v záplavě předmětů, jejichž tvarosloví a funkce zřejmě působily potíže i venkovskému šlechtici. K tomu přistupoval složitý ceremonál barokní hostiny s velkým počtem účastníků. Sladit celý průběh události od jejího počátku ke zdárnému konci vyžadovalo nejen zkušenosti a jistou protřelost, ale i zvládnuté scénáře chování.

Vzory slušného chování při jídle a pití, inspirované Francií, se šířily i do jiných zemí. Francouzský

původ má také spis Libertinův o mravném a správném jednání mládeže (De educatione iuventutis), vydaný v Praze v roce 1715. Český překladatel uvádí, že v knize je „líčen návod ku počestným mravům mládeže, líčeno mravné jednání nyní k obecnému prospěchu všech mravům náchylných Čechův na česko přeložené, rozmnožené a předložené.“ Hojná staročeská pořekadla, uváděná v knize, svědčí o nejlepších úmyslech překladatele. Pravidla o slušném chování při jídle a pití jsou tu podávána obšírně a tak zevrubně, že není vynechána snad žádná situace, která by se mohla u stolu nebo hostině přihodit. Ostatně dodnes tato pravidla nejsou ani dnešní populací zdaleka dodržována.

Novému životnímu stylu odpovídal i vznikající malířský žánr, jehož někteří malíři jako členové Královské malířské akademie oficiálně obdrželi příznačný titul „malíř galantních slavností“. Vedle francouzských malířů galantních slavností zanechal snad nejcennější svědectví o celé této epoše filozofující svůdce Giacomo Casanova, který se zároveň tituloval jako doktor práv padovské univerzity.

Rodilý Benátčan znal důvěrně nejenom středozemní oblast, ale pobýval často i ve Francii, Vídni, Drážďanech, aby nakonec strávil závěr života v severočeském Duchcově. Znal se s Voltairem, s italskými i francouzskými dobrodruhy nejhrubšího zrna a stejně tak i s pruským králem Friedrichem II. nebo ruskou carevnou Kateřinou II.

Velkým tajemstvím Casanovy byla schopnost prožívat rozkoš v každém okamžiku svého života: propojovat umění vypravěče příběhů s vědou o kompozici menu a přiznávat gastronomii vznešenost: „Večeře dona Sancha byla skvělá a předčila

ovšem moji večeři, což je přirozeno, neboť jinak by se kastilská pýcha cítila poníženu. Ostatně lidé se vůbec nikdy nespokojují s dobrým, nýbrž chtějí vždy lepší, či správněji řečeno, více. Pohostil nás bílými lanžy, různými druhy škeblí a nejlepšími rybami Jaderského moře. K tomu bylo podáváno nešumivé šampaňské, perlata, Xeres a Pedro-Ximenes. Po této lukulské večeři zazpíval Bellino tak krásným hlasem, že nás připravil o poslední špetku rozumu, kterou nám ponechala znamení-tá jídla...po tisícířech poklonách a projevech díky opustili jsme nádherymilovného Španěla.“●



#### Části porcelánového servisu ◀

porcelán, zleva: servírovací mísa, terina na polévku, miska, talíř  
Míšeň, kolem 1760

Po roce 1709 začíná v Míšni výroba bílého, tvrdého porcelánu zásluhou J. F. Böttgera. Technologie výroby porcelánu umožnila změnit podobu stolního nádobí ve prospěch tvarově bohatého repertoáru. Barokní záliba v dekoru, který se proplétal všemi prvky předmětu, téměř pohlcoval funkci vlastního tvaru. Námětový repertoár pro dekor poskytovaly vzorníky ručně kreslené nebo vydávané tiskem.

#### Banket na počest kurfiřta kolínského, 1755 ▶▶

Pietro Longhi (1701 –1785)  
Olej (detail), 1755  
Benátky, Museo Ca'Rezonico

Projevem vybroušeného chování u stolu bylo nejenom ovládnání příboru při jídle, ale také držení číši s vínem za její patku. Tento mrav od renesance prolínal celou Evropou, aby se v 18. století stal normou.

#### Le souper fin - Galantní večeře ▶

Jean-Michel Moreau le Jeune (1741- 1814)  
mědirytina (I. S. Helman), 1781  
archiv autora

Líst zachycuje rokokovou společnost na sklonku vlády Ludvíka XVI. Intimní atmosféru naznačuje i absence služebnictva; čtveřice má vše „při ruce“. Před stolem servírovací stolek (gueridon) se zabudovaným chladičem na víno a jídelním servisem; na jeho ploše nádoba na odkládání číši. Na stole nástavec s ženskými postavami, nad hlavami drží koš s exotickým ananášem. Dovádívá scéna může sloužit i jako ilustrace k pamětem G. Casanovy: „Poslal jsem pro citrony a pro láhev rumu a když jsem dal upravit padesát zbývajících ústřic, odeslal jsem punčovou bowlí, kterou jsem vylepšil tím, že jsem nalil do ní láhev šampaňského a vypili jsme dvě sklenky punče, jenž přiměl obě přítelkyně k hlasitým výkřikům, dovolil jsem si poprosit Emilii, aby mi podala ústřici rty...Podržel jsem jí skořápky ústřic u úst a po mnohém smíchu vysrkla ústřici a podržela ji pevně mezi rty. Rychle jsem ji vzal od ní přitisknuv své rty na její ústa: učinil jsem to velmi způsobně.“ (Casanova,XII.,s.226)



*Le Souper fin*

# Vinobraní a burčák

Připravila Štěpánka Batíková, foto René Bárta, [www.yaxi.cz](http://www.yaxi.cz),  
Vinařství Procházka, [www.vinarstvi-prochazka.cz](http://www.vinarstvi-prochazka.cz)

Mnoho z nás již objevilo kouzlo našich domácích vín a touží poznávat další a další odrůdy. Jako stvořený je k tomu podzim, čas oslavy sbírání vinných hroznů – vinobraní. Příznivci moravských a českých vín si jistě nenechají ujít nesčetná lokální vinobraní zejména na jižní Moravě, ale čím dál častěji také v Čechách.

## VINOBRANÍ

Jak je všeobecně známo, základní surovinou pro výrobu vína představují čerstvé vinné hrozny. Nejranější odrůdy, jako např. Muškát moravský, Irsai Oliver či Veltlínské červené rané (později také Müller Thurgau a Veltlínské zelené), dozrávají už koncem srpna a první týdny v září, čímž si přímo říkají o zpracování na burčák, který je nedílnou součástí oslav vinobraní. S postupem času se kolem poloviny září přidává i burčák z odrůd červených, především z Modrého Portugalu.

## BURČÁK

Burčák nebo též „mléko starců“ je náš unikát a kromě omezených oblastí Rakouska a Slovenska si nikde ve světě nenašel takovou oblibu. Vylisovaný vinný mošt po několika dnech zkvasí na mírně alkoholický sladký nápoj, který se pije během relativně krátkého období, kdy obsahuje optimální poměr ještě neprokvašeného přírodního cukru a alkoholu.

Burčák má díky přítomnosti kvasinek vysoký obsah vitamínu B a je tedy nejen chutný, ale také zdravý prospěšný. Má blahodárné účinky na vlasy, nehty, pokožku, ale třeba i na nervovou soustavu a díky slabému obsahu alkoholu i na srdce a cévy. Staří vinaři doporučují vypít burčáku tolik, kolik nám v těle koluje krve. Správný burčák

obsahuje ještě o malinko více alkoholu než pivo, proto lékaři nevidí příliš rádi, vypije-li se ho příliš mnoho najednou. Čtyři a půl litru burčáku, proč ne, ale raději je rozložit do několika večerů.

## JAK POZNAT DOBRÝ BURČÁK

K základnímu rozpoznání dobrého a nepodařeného burčáku poslouží už oči. S náležitou péčí vyrobený a prodáváný burčák stále kvasí, takže jsou v lahvi nebo sklence dobře pozorovatelné drobné perličky uvolňujícího se oxidu uhličitého. Burčák by měl mít okrovou barvu, může mít i mírně nahnědlé tóny. Neměl by být ani příliš kalný, neboť větší množství kalu se v burčáku objevuje až v pozdějších fázích kvašení, kdy už bývá většina cukru prokvašená, burčák je alkoholičtější a už není tak sladký, svěží a chutný. Burčák od poctivého vinaře bývá už v počátku dobře cítit po odrůdě, z které byl vyroben. Určitě tedy v jeho vůni nemá místo hniloba ani zatuchlina, které svědčí o chybách v procesu výroby. Pokud bude ovšem burčák mírně cítit po droždí, nejde o vadu. Tato vůně pochází z kvasinek, k burčáku přirozeně patří a v ničem mu neubírá. Důležitý je u burčáku také způsob jeho prodeje. Časté stánky u hlavních silničních tahů mohou nabízet i dobrý burčák, ale nejste-li si jisti, že jej bezpečně poznáte, raději zajděte ochutnat a nakoupit do vinotéky nebo

přímo k vinaři. Celodenní stání u silnice burčáku určitě nepřidá. Burčák se pije na chuť a pro radost, tzn. nechutná-li vám, odmítněte jej a raději si dejte už hotové víno ze starších ročníků.

## VÝROBA VÍNA A BURČÁKU

Ihned po sklizni hroznů dochází k oddělování stopky (třapiny) od bobulí. V odborné vinařské terminologii se tomu říká **odzrnění**. Důležité při odzrnění je, aby celý proces proběhl velmi šetrně. V žádném případě by nemělo dojít k poškození peciček,



## BURČÁKOVÝ SLOVNÍČEK ANEB NA VINOBRANÍ ZA ZNALCE

**Burčák** – kvasící vinný mošt

**Burčákové odrůdy** – rané odrůdy révy vinné vhodné na výrobu burčáku (Muškát moravský, Irsai Oliver, Veltlínské červené rané, Müller Thurgau, Veltlínské zelené, Modrý Portugal)

**Číření** - odstranění bílkovin a dalších nežádoucích látek z hotového vína

**Matolina** - nasládlé vonící hmota se slupkami a pečičkami, která zbývá po lisování hroznů

**Naležení** – doba, kdy se nechává rmut stát, aby výsledné víno získalo barevné tóny z červeného barviva obsaženého ve slupkách modrých odrůd

**Odzrnění** – oddělení stopky (třapiny) od bobulí

**Rmut** – vinný mošt s narušenými bobulemi

**Třapina** – stopka vinného hroznů

**Var** – fáze bouřlivého kvašení, kdy jsou kvasinky neaktivnější a poměr cukru a už prokvašeného alkoholu je cca 1:1

**Výlisnost** – množství čistého vinného moštu oproti výchozí surovině (50-75 %)

kteřé by mohlo mít za následek uvolnění hořkých látek do burčáku či vína. Konečný produkt odzrnění – mošt s narušenými bobulemi - je odborně nazýván **rmut**.

V následujícím procesu **lisování** se cesty výroby bílých, růžových a červených vín rozcházejí. Rmut z odrůd určených pro bílá vína se lisuje hned po odzrnění. Rmut z modrých odrůd určených pro červená vína se nechává nejprve prokvasit spolu se slupkami a teprve pak se lisuje. Svou typickou barvu totiž červené víno získává právě ze slupek. Pro výrobu růžových vín se rmut nechá jen trochu „naležet“ a poté, co se červená barviva ze slupek částečně uvolní, se dále zpracovává jako víno bílé.

Při lisování pak dochází k oddělení moštu a slupek. **Výlisnost** se pohybuje okolo 50 – 75 %. Výjimku tvoří například vína ledová a slámová, která mají výlisnost kvůli seschnutí bobulí (slámová) nebo zmrznutí (ledová) naopak velmi malou – cca 10 – 15 %. Vylisovaný mošt je pak třeba takzvaně odkalit – při tomto procesu se oddělí



kalící látky (např. prachové částice) od moštu.

Nedílnou součástí výroby vína je **kvašení**. Jelikož se bílá vína po odzrnění ihned lisují, kvasí až mošt. Červená vína kvasí již spolu se slupkami ve fázi rmutu. A právě kvasící mošt ze nazývá „burčák“.

### Burčákem to nekončí aneb na víno si počkáme až do sv. Martina

Kvašením se přeměňuje cukr ve vinném moštu na alkohol. Současným trendem (zvláště u bílých vín) je chlazení kvasícího moštu tak, aby teplota nepřekročila 18 – 20 °C. Při teplotě do 20 °C se ve víně uchová více přírodních aromatických látek, než kdyby se mošt nechal kvasit samovolně při vyšších teplotách.

Konečným procesem výroby vína je **školení**. Pod tímto pojmem se rozumí proces manipulace vína od dokvašení až po přípravu k lahvování. Jde například o stáčení, při kterém se oddělí víno od usazených kvasnic. Čířením, jež následuje, se rozumí odstranění bílkovin a dalších nežádoucích látek. Významnou částí školení vína je rovněž filtrace. Školení má velký vliv na charakter vína a vyžaduje pečlivého a odborně zdatného sklepmistra. Na charakter vína má vliv také fakt, jestli se skladuje v nerezových nádobách, nebo v dřevěných sudech, u kterých je mnohem silnější proces tzv. mikrooxidace. Nové dřevěné sudy (typu barrique) zase dodávají vínu další chuťové a aromatické látky.

Víno je živý „organismus“, který se i po nalahvování stále vyvíjí. Víno je třeba správně skladovat, má-li zůstat kvalitní. Základními předpoklady dobrého uchování jsou správná teplota, vzdušná vlhkost a nepřítomnost světla.

## BURČÁK A ZÁKONY

- Burčák musí být vyroben pouze z hroznů vypěstovaných a zpracovaných v České republice.
- Může se prodávat pouze od 1. srpna do 30. listopadu.
- Burčák nesmí prodejci ředit vodou.
- Při prodeji musí být spotřebitel informován o tom, že se jedná o burčák a kdo je jeho výrobcem.

## SVATOMARTINSKÉ VÍNO

Svátek svatého Martina bývá s napětím očekáván nejen kvůli pranostice s bílým koněm. 11. listopadu se totiž otevírají první láhve vína pocházejícího z podzimní sklizně a napovídají, jaká že vína přinesl celý ročník. Oslavy provázející uvedení Svatomartinského na trh nejsou žádnou novinkou posledních let. Již z dob císaře Josefa II. pochází tradice začínat na svatého Martina s rozléváním mladého vína. Tehdy totiž končila vinařům pracujícím u větších sedláků služba. Její pokračování na další rok se poté dojednávalo při skleníčce v té době již jiskrného vína, se kterým se mohlo také poprvé přituknout. Svatomartinské hody byly časem hodování a bujného veselí. Vždyť je to období, kdy sklizeň již byla v bezpečí pod střechou a za dveřmi už čekal klidný advent s předvánočním půstem. A tento příjemný zvyk dobrého jídla a pití přetrval do dnešní doby, kdy lidé rádi v době vrcholícího podzimu využijí příchodu mladého vína jako příležitosti pro pobavení a setkání s přáteli. ■



# Říjnové tipy proti podzimní depresi

Připravil Lukáš Zeman

V měsíci říjnu je vyrovnané počasí minulých měsíců už jen dalekou vzpomínkou. Slunce je neustále skromnější, nad obzorem je ho pomálu a teplota se ustálila na nepěkných 9 °C. Proto si přečtěte, jak se bránit podzimním depresím. Která potravina, minerální látka či pohybová aktivita je pro toto období nejlepší.

**1.10.** **Igor** a dušená štika. Čtyři porce štiky krátce opečeme na másle. Utřeme česnek se solí, smícháme s drobně nakrájenou zelenou petrželí, citronovou šťávou a 5 dl teplé vody. Přidáme na plátky krájenou cibulku a dusíme do změknutí. Poté podáváme s opečenými brambory a ozdobíme plátky citrону.

**4.10.** **František** si prožil období, kdy byl vystaven obtížné situaci, kdy docházelo k vysoké spotřebě životních rezerv. Proto doporučuje v tomto ročním období zvýšit přísun vitamínu C a vitamínů skupiny B, jelikož regulují naše emoce a bojují proti depresi a špatné náladě. Podle vědeckých studií strava, která má nízké hodnoty jmenovaných vitamínů, bohužel spěje ke zhoršení depresivních stavů.

**5.10.** **Eliška** si vždy pochutná na třezalkovém čaji. Je to jedna z neznámějších bylin, která působí proti depresím. Čaj z ní účinkuje jako slabé sedativum, zároveň posiluje vyčerpaný nervový systém. Lze jej ovšem užívat jen krátkodobě.

**8.10.** **Věra** dělá mnoho jídel s hlávkovým zelím. Je to zdroj vitamínu C a kyseliny listové, který pomáhá proti stresu, infekcím a srdečním nemocem. Je mnoho způsobů, jak zeli zařadit do svého jídelníčku. Jako příloha ve formě salátu, zamíchat do oblíbené asijské pánve, udělat z něj klasickou zelňačku nebo z něj připravit šťávu. Aby se zabránilo plynatosti po konzumaci zeli, přidávejte před vařením trochu fenýklu nebo kmínu.

**9.10.** **Sára** a **Štefan** chodí rádi na výlety. Poněvadž chůze se na



vašem těle projeví velmi pozitivně. Zapojí při ní totiž celé velké svalové skupiny vašeho těla a pomáhá v kopcích posilovat stabilizační svalstvo. Chůze je tak přirozená, že nepoškozuje klouby ani vazy.

**11.10.** **Andrej** si v tomto období zpestruje stravu hořčíkem, který je dobrým antidepressivním prostředkem a zmírňuje úzkostné stavy. Nervový systém podporuje také vápník. Pokud deprese narušuje spánek, je vhodná kombinace vápníku s hořčíkem. Pro nervovou soustavu je důležitá také strava s přítomností draslíku, zinku a železa.

**12.10.** **Marcel** si po náročném pracovním vypětí večer udělá výborný čaj z listů meduňky, která má příjemné citronové aroma, zlepšuje náladu a dodává energii. Meduňkový čaj se používá k potlačení nervových poruch již po staletí.

Více na [www.svetpotravin.cz](http://www.svetpotravin.cz), kde naleznete popisy i nákresy cviků a tipy na každý den.

**13.10.** Pstruha na másle umí výborně **Renáta**. Dva pstruhy vloží do osolené vody s nakrájenou zeleninou, lžící octa a trochou pepře a bobkového listu. Vaří na mírném plameni asi 8 minut. Měkké pstruhy opatrně vyjme na talíř, přelije rozpuštěným máslem a silně posypeme zelenou petrželí. Podává s vařenými brambory.

**14.10.** **Agáta** si o prázdninách oblíbila Nordic walking, neboli chození na túry s hůlkami, které se zrodilo ve Finsku. Výhodou je při zapojení horní poloviny těla odlehčení kyčlím, kolenům a chodidlům a také pohyb paží brání ztuhnutí šíje a zádům během chůze. Při použití horní poloviny spálíte až o 30 % kalorií více než při obyčejné chůzi.

**15.10.** V Itálii se **Tereza** naučila dietního lína v alobalu. 300 g lína osolí a opatrně vloží do máslem vymazaného alobalu, překryje rybu na kolečka nakrájenými rajčaty a posype strouhaným parmazánem. Rybu peče zvolna 20 minut. Měkkou rybu obloží

čerstvou zelenou petrželí a obložíme brambory.

**16.10.** **Havel a Hedvika** si oblíbili udělat čas jen pro sebe a odpočínout na wellness víkendů. Vychutnávají si jedinečnou atmosféru českých lázní. Jsou dobrým místem relaxací i radostí z odpočinku. Nechají se hýčkat při masáži či termální nebo aromatické koupeli. Tato forma odpočinku je jistě blahodárné na vaše zdraví, krásu i celkovou pohodu.

**19.10.** Křehká slečna **Michaela** má s usínáním drobný problém. Tak si čas od času připraví čaj z kontryhele.

**21.10.** **Brigita** má práci, při které dlouho stojí. Proto se snaží postupným zvyšováním funkce svalové pumpy zabývat vhodnými sportovními aktivitami a předcházet tvorbě varixů. V době odpočinku pak zvedá dolní končetiny za účelem zlepšování žilního návratu. Dalším důležitým opatřením je nošení kompresivních punčoch. Léčba má svá omezení, ani diuretika nemají v léčbě chronické žilní nedostatečnosti a varixů žil dolních končetin větší význam.

**22.10.** **Sabina** z Kaplice si na dobrou jihočeskou rybí polévku připraví 100 g celeru, 50 g petržele a mrkve, máslo, předvařený hrách, kousek celého zázvoru, několik kuliček pepře, 5 rybích hlav, 500 g rybích vnitřností, máslovou jíšku a sůl. Nastrouhanou zeleninu prudce osmahne na másle. Přilije 1,5 l vody, hrst hrachu, koření, cibuli, rybí hlavy a vaří 30 minut. Polévku přecedí, zahustí světlou jíškou, přidá pokrájené vnitřnosti a dále 20 minut povaří.

**25.10.** **Beáta** se stará o lidi s úzkostí, poruchou spánku, nevysvětlitelnými pocity smutku, sebevražednými myšlenkami nebo nezájmem o sex. Denně si dají pouhý jeden gram rybího oleje, který obsahuje omega-3 mastné kyseliny a dostavila se 50 % úleva symptomů. Jejich zdrojem jsou především vlašské ořechy, lněné semeno a olejnaté ryby, jako losos nebo tuňák.



**26.10.** **Erik** se věnuje parašutizmu, který šel v posledních letech nesmírně kupředu a pochopitelně i padáky se dělají z látek, které jsou naprosto spolehlivé. Pokud chcete zažít volný pád a snášet se padákem na zem, tandemový seskok je nejrychlejší cesta, jak to zažít. Tandemový seskok neboli seskok s instruktorem na zádech. Budete umět vše potřebné za 15 minut.

**29.10.** Aminokyseliny jsou důležité pro činnost nervového systému, a proto je **Silvie** zastáncem denního užívání Pivovarského droždí, jako doplněk stravy v tomto ročním období. Převážně si ho dává v malých dávkách do každého nápoje. Droždí obsahuje vitaminy B1, B2 a B3. I v malé dávce lze v něm najít 16 aminokyselin a 14 minerálů.



# Nakupujeme sýry, II. díl

Připravil Ing. Jiří Kopáček, CSc., Českomoravský svaz mlékárenský

**V minulém čísle našeho časopisu jsme si řekli, kde je nejlepší sýry zakoupit a doporučili vám několik praktických rad pro jejich nákup. V dalším pokračování si povíme něco o posouzení kvality a také o tom, jak by se měly sýry v domácnosti uchovávat a jak se mají správně krájet či porcovat. Sýr je totiž mléčným výrobkem s tou nejvyšší přidanou hodnotou a pochopení určitých zásad a návodů před konzumací může tuto přidanou hodnotu ještě zvýšit a odměnit nás tím nejvyšším chuťovým zážitkem.**



## KVALITA NAKUPOVANÝCH SÝRŮ

Naprostou podstatným kritériem při nákupu musí být samozřejmě kvalita. Chceme-li si sýr při konzumaci opravdu vychutnat, měla by být jeho jakost pokud možno co nejvyšší. S posouzením kvality je nejlepší se opět spolehnout na radu školeného prodáváče. Především ve specializovaných prodejnách a sýrových pultech by měl být nákup sýra záležitostí naší důvěry k prodáváči. Důležité přitom není pouze údaj o době minimální trvanlivosti výrobku, ale rovněž posouzení optimálního stavu zralosti sýra, jeho čerstvosti, stavu kvality pokožky a určení správné konzistence sýra. Nezbytná je rovněž odborná prezentace na pultu, požadované naporcování či nakrájení, ale také zabalení do správných obalových materiálů. Sýry na pultech přitom nesmějí být oschlé, „napadené“ náletovou plísní či mazem, nesmějí ale také pohlcovat pachy z jiných potravin, ať už to jsou jiné druhy sýrů, či třeba uzeniny a ryby, které by byly skladovány v blízkosti sýrů. Správně zaškolený prodáváč by měl umět rovněž posoudit případné skryté vady sýrů od výrobce, které se zjistí až při rozbalení a rozkrojení sýra, a takovéto vadné sýry by měl vyřadit z prodeje.

Řada průmyslových výrobců přikládá nesmírný význam informacím vztahujícím se k jejich vyráběnému produktu a tyto údaje začleňují do svých marketingových komunikací a strategií. Chybné je samozřejmě, pokud si výrobky hrají na něco, čím ve skutečnosti nejsou.

Speciální označení nesou především tradiční sýry s chráněným označením původu (CHOP) nebo chráněným zeměpisným označením (CHZO). I když je toto označení v rámci Evropské unie již několik let právně harmonizováno, můžeme se čas od času setkat ještě s dřívějším francouzským označením AOP (Appellation d'Origine Contrôlée) či s dřívějším italským označením DOC (Denominazione di origine controllata), či jinými. Jsou-li např. francouzské sýry označené jako „artisanal“, znamená to, že jsou vyrobené rukodělně, jsou-li sýry označeny ještě jako „fermier“, pak jsou vyrobeny ze syrového mléka.

Sýry označené jako „biosýry“ se vyrábějí z mléka z uznaných a kontrolovaných ekologických chovů. Zvířata (krávy, ovce, kozy) jsou chována

v souladu s přírodou a životními zvyky svého druhu, pole a louky určené pro pastvu musí být obhospodařovány uznávaným ekologickým způsobem, při kterém není dovoleno používat umělá hnojiva či chemické přípravky na ochranu rostlin. Ani při krmení zvířat se nepoužívají chemické ingredience podporující výtěžnost či antibiotika. Chemické ingredience jsou také vyloučeny při vlastní výrobě sýra z biomléka, a to např. natamycin a či dusičnany. Zakázány jsou samozřejmě syřidla vyráběná genetickou cestou. Ta se však nepoužívají ani při výrobě konvenčních sýrů. Mnozí spotřebitelé se domnívají, že jsou biosýry připravovány vždy jen ze syrového mléka, ale tato domněnka je samozřejmě chybná. Zvláštností těchto sýrů je, že se na rozdíl od konvenčních sýrů vyrábějí ve výrazně menším množství, a tedy způsobem, který se blíží původním řemeslným, selským a tradičním metodám.

## ÚCHOVA SÝRŮ V DOMÁCNOSTI

Sýr je živým přírodním produktem, který průběžně zraje již ode dne své výroby až do okamžiku spotřeby. Pro jeho úchovu je proto nezbytné dodržování řady zásad, které zabezpečí udržení kvality výrobku a zpomalí další prozrávání. Jedním z důležitých faktorů je samozřejmě



teplota. Při vysokých teplotách by mohl sýr dozrávat rychleji, naopak při extrémně nízkých teplotách by se mohla poškodit konzistence sýra a případně by mohl i sýr zhořknout. Ideální teplota pro skladování sýrů by měla být v rozmezí 8 – 12 °C, tedy buď uložení v hodně chladné spíži, nebo v chladničce v místě s „vyšší“ teplotou, např. ve spodním šuplíku, který je vzdálen od mrazícího boxu. Určitě se nedoporučuje sýry zamrazovat, protože při teplotách pod bodem mrazu a následném rozmrazení dojde k porušení jednak struktury sýra, jednak k výraznému ovlivnění chuti. V teplotách nižších v rozmezí 4 – 8 °C je vhodné skladovat pouze ty sýry, které jsou již hodně vyzrálé, a chystáme se je brzy použít.

Nejlepší způsob skladování sýrů je vždy v původních obalech, ve kterých jsme je zakoupili. Vhodné určitě nejsou polyetylenové sáčky, které udržují vlhkost a přitom propouštějí z okolí vzdušný kyslík. Tak bychom si mohli vytvořit prostředí pro urychlené zplsnivění sýra. Pokud máme sýry již nakrájené a nespotřebované, hodí se k jejich krátkodobé úchově přiléhavé potravinářské fólie, popř. hliníková fólie (alobal), kterými zabráníme vysychání sýrů. Použít se též nechají různé plastické misky a dózy s víčkem, v tomto případě je však potřebné sledovat, zda při skladování nedochází ke změně kvality především povrchu sýrů – např. výskyt mazů a plísní. Pro úchovu aromatických sýrů jsou samozřejmě vhodné skleněné zvonky a poklapy. V řadě praktických příruček se někdy doporučuje pro uskladnění používat též utěrky či



plachetky namočené ve slané vodě nebo ve vínu. Osobně se však domnívám, že tento způsob je velmi nepraktický a je lepší se spíše vyvarovat zbytečného skladování nadměrných zásob sýrů v domácnosti, protože v prostředí domácí chladničky či spíše jim nikdy nejsme schopni poskytnout ideální skladovací podmínky, a je proto lepší si kupovat sýry pro spotřebu vždy čerstvé.

#### KRÁJENÍ A PORCOVÁNÍ SÝRŮ

Sýry mají rozličné tvary a velikosti, od malých cylindrických, přes oválné, bochníkové, kvadratické, hranolovité, po tvary „dortů“, válců, a jiné. S využitím správných krájecích technik se je možné vyvarovat zbytečných odpadů při porcování, správně nakrájené kousky sýra vypadají ale také chutněji a mnohdy doslova lákají k zakousnutí. K porcování a krájení sýrů se používá celá řada speciálních nožů a nářezových pomůcek. Především při servírování více druhů sýrů se nesmí zapomínat na to, že každý druh sýra bychom měli krájet jiným, a mnohdy i speciálním nožem.

Ke krájení polotvrdých a tvrdých sýrů jsou vhodné různé typy pevných nerezových nožů, k dělení např. ementálu a jemu příbuzných druhů se hodí tzv. nářezové sýrové lopatky. Nůž na extratvrdý sýr (parmezán či granu) připomíná zase velmi krátkou dýku, kterou se velké bochníky sýra nejprve „nakrojí“ a pak jsou rozlomeny. Tato sýrová „dýka“ pak slouží i k dalšímu odlamování sýra z bochníku. K servírování sýrové speciality „Mnichova hlava“ se používá speciální nářezové ostří „girolla“, která z válce sýra upevněného na dřevěném prkénku seškrabuje hoblinky sýra podobné okvětním lístkům, kterým se proto říká „rozety“.



Pro dokonalé krájení plísňových sýrů se hodí zejména struna, která dokáže měkké těsto sýra rozkrájet i na dokonale tenké plátky. Optimální pomůckou je pak např. strunový kráječ.

Ke krájení měkkých sýrů se používá speciální nůž, u kterého je střenka většinou umístěna výše, takže dovolí krájený sýr zcela a snadno prokrojit. Krátká čepel je leptaná a má velmi úzký hřbet, takže sýr na ní nelpí, nebo se používá sýr s rozdvojeným ostřím, přičemž v čepeli jsou vyražené otvory, které opět znemožní ulpívání sýra. Odkrojené kousky jsou pak nabodnuty a přeneseny na rozdvojené špičce ostří.

K plátkování sýra se často používá speciální škrabka. Široká lopatka s rukojetí má v horní části zářez s ostřím, které umí nakrájet opravdu papírové plátky tvrdého sýra.

Dalšími pomůckami mohou být různé typy struhadel. Luxusní varianty jsou často vybaveny záchytnou miskou, do které vločky sýra při strouhání padají. Zoubkované hvězdicovité struhadlo se hodí pro méně tučné tvrdé sýry a výsledkem strouhání je velmi jemný prášek. Struhadlo s řádkovým děrováním je vhodnější spíše pro polotvrdé sýry a odstrouhává z bochníku či hranolu sýra drobné nudličky. K strouhání polotuhých sýrů na hrubé proužky sýra, např. k použití v salátech, se zase hodí struhadlo s velkým děrováním. ●

*Příště si popovídáme o způsobech servírování sýrů a výběru vhodného vína, pečiva či jiných doplňků k sýrům.*

když to sníš, něco zviš



# Jedlý kaštan, chutný společník při podzimních procházkách

Připravil Radek Jaroš

Snad žádný jiný strom nemá svůj osud tolik spojen s člověkem jako kaštanovník. Možná jen olivovník. Kaštan jedlý je jedna z nejstarších užitkových rostlin dávající člověku od dob neolitu hojné a zdravé jídlo i krásné dřevo, které je velmi odolné a trvanlivé a navíc ho nenapadají škůdci.



Kaštanovník setý (*Castanea sativa*) je mohutný, opadavý a teplomilný strom, který dorůstá až do 35 m výšky. Je příbuzný buku a má vznosnou korunu vejčitého tvaru. Tloušťka jeho kmene někdy přesahuje až 2 metry. Dožívá se věku 1000 let, někdy i víc. Pochází z oblasti kolem Středozemního a Černého moře - Malé Asie a je tam velmi rozšířený. Římané během svých vojenských tažení rozšířili pěstování kaštanovníků i na území dnešního Německa a na britské ostrovy. Samotné slovo kaštan pochází z latinského *Casta Nea*, neboli cudná Nea, což byla jedna z nymf římské bohyně lovu Diány. Podle bájí pronásledoval Neu vládce bohů Jupiter, ale ta se mu odmítla vzdát a raději zvolila smrt. Rozhněvaný Jupiter jí za to proměnil v kaštanovník.

#### ROZŠÍŘENÍ KAŠTANOVNÍKU JEDLÉHO

V současnosti je kaštanovník jedlý rozšířen zejména na Blízkém východě, ve Středomoří a jižní Evropě. Největšími evropskými vývozci jedlých kaštanů jsou Španělé, Italové, Francouzi. Kupodivu se mu daří také u nás, zejména v teplých lokalitách jižní Moravy - hlavně ve vinařských oblastech. Ostrůvkovitě se však vyskytuje na více než dvou stech místech Česka, například na Chrudimsku, Šumpersku, Dobříšsku, Karlovarsku, Luhačo-

vičku, Havlíčkovobrodsku, ba i Děčínsku. Historicky první zmínky o jeho přítomnosti u nás se týkají stromů vysazených na Chomutovsku. Ty dnes dosahují stáří kolem 400 let.

#### POŘÍDTE SI VLASTNÍ JEDLÉ KAŠTANY

Pěstovat kaštanovník není nic moc složitého. Potřebuje přibližně podobné podmínky jako vlašský ořech - tedy slunné stanoviště, chráněné před mrazy a ledovými větry, s humózní, písčitou půdou. Kaštanovník se dá množit semeny, ovšem v tomto případě sice rychle roste, ale pozdě plodí (po 15-20 letech). Pokud máte možnost na své zahradě, vysaďte si na ni raději naroubované kaštanovníky. Měli by být, kvůli opylování nejméně dva. Ty začnou plodit již po 3 až 4 letech. Plody samy padají na zem nebo se mohou setřásat. Pro skladování připravíme chladný a suchý prostor (v něm spolehlivě vydrží minimálně rok).

#### ZDRAVÝ, CHUTNÝ, VÝŽIVNÝ...

Po staletí dával kaštanovník lidem obzvláště výživné jídlo, které velmi často hlavně těm nejchudším nahrazovalo mnohdy vzácný chléb. Nemůžeme se tedy divit, že kaštanovník byl často nazýván chlebovník. Jedlé kaštiny, známé svou nezaměnitelnou chutí a vůní, jsou nažky hnědavé

barvy, často ukryté po třech v jedné ostnitě číске. Je-li ve slupce uložena jediná nažka, říká se plodu maron. Dozrávají v říjnu. Uvnitř nažky je žlutavé jádro. Kaštiny obsahují mnoho sacharidů, hlavně ve formě škrobů - 35 - 50 %, část je ve formě sacharózy, málo bílkovin a tuků. Mají mnoho vitaminů skupiny B (hlavně B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>), dále vitamin E a z minerálních látek především draslík, fosfor, hořčík, vápník a železo. Plody obsahují také tříslovinu. Kaštiny se konzumují pouze tepelně upravené - pečené, protože syrové jsou trpké. Asi nejběžnější způsob přípravy je pečení na plechu v troubě. Také se z nich připravuje pyré nebo náplně do moučníků. Kaštanová mouka se nejčastěji používá v cukrářství a například kdysi z ní byl v jižní Francii připraven první nugát (*marrons glacés*). V kuchařských knihách najdeme na téma jedlé kaštiny i četné sladké i slané variace. Výtečné jsou polévky i omáčky z rozmixovaných, pražených kaštanů. Vařené kaštiny se často podávají jako příloha k masu. V USA si bez nich nedovedou představit nádivku do krocana. Nezanedbatelný je i zdravotní aspekt, protože jedlý kaštan působí příznivě na vlasy, kůži, při námaze, únavě a stresu. Využívá se při prevenci chorob kardiovaskulárních, respiračních, jaterních i při poruchách krve tvorby. A údajně i dokáže předcházet vzniku ztráty paměti u osob po čtyřicítce. ●



#### Výtečné i bez složitých úprav

Na kaštaněch si lze opravdu pochutnat velmi jednoduše. Stačí je na špičce naříznout do kříže a upéct v troubě na plechu při 200 °C. Kaštiny jsou obvykle hotové v okamžiku, kdy kuchyň naplní příjemná charakteristická vůně. Také je lze připravit v krbu na přímém ohni a asi vůbec nejlepší jsou na dřevěném uhlí, při kterém se maximálně uvolňuje přitažlivá vůně, patřící k atmosféře při přípravě jedlých kaštanů a podzimu.

## Stažení taveného sýru

Zdroj SZPI ČR

Na podnět spotřebitele, který v balení Taveného plátkového sýru Amore Toast našel drobné cizí předměty, provedli inspektoři SZPI okamžitě kontrolu tohoto sýru v obchodní síti a skutečně zjistili, že i v dalších baleních stejné šarže tohoto sýru se vyskytují několik milimetrů velké a ostré kousky neznámého původu. Dalším šetřením se prokázalo, že nejde o kousky plastu ani skla. Laboratorními analýzami bylo zjištěno, že se jedná o zkrystalizovanou laktózu, tzv. mléčný cukr. Ačkoliv to není žádná cizorodá látka a o své zdraví se obávat nemusíme, v podobě krystalků by se laktóza ve výrobku vyskytovat neměla. Z toho důvodu inspekce nařídila prodejci, aby uvedenou šarži sýru stáhli z obchodní sítě. Zkrystalizování laktózy mohlo být způsobeno chybou v technologii výroby.



*Podnět se týkal Taveného plátkového sýru Amore Toast, taveného výrobku ze sýra Gouda (balení 85 g, datum minimální trvanlivosti 22. 9. 2010), který byl vyroben v Itálii.*

## Původ hroznů z domácích vín nejasný

Zdroj SZPI ČR

SZPI provedla rozsáhlou kontrolu zaměřenou na původ nakoupených hroznů zpracovaných na jakostní odrůdová vína, která jsou deklarována jako tuzemská. Inspektoři SZPI odhalili celkem 1 070 480 kilogramů hroznů neznámého původu. Jednalo se o odrůdy Ryzlink vlašský, Rulandské bílé, Müller Thurgau, Tramín červený, Muškát Moravský a Modrý Portugal. U těchto hroznů nebyly společnosti **České vinařské závody, a. s.** a **Vinium, a. s.** schopny průkazně doložit jejich původ. Vinium a. s. tyto hrozny neznámého původu vykoupilo od tří různých společností, které hrozny nakupovaly od jiných překupníků. Hrozny a produkty z nich vyrobené (rmuty, mošty a mladá vína) pak Vinium a. s. prodávalo společnosti České vinařské závody a. s. Jak Vinium a. s., tak České vinařské závody a. s. pak vína z těchto hroznů

*Vína vyrobená z těchto hroznů budou následně zakázána a bude nařízeno jejich stažení z trhu. Prozatím byl zákaz uvádění do oběhu uložen na téměř 145 tisíc litrů vína, toto číslo však není konečné. Z milionu kilogramů hroznů lze totiž vyrobit 700 až 750 tisíc litrů vína.*

uváděla do oběhu jako jakostní odrůdová vína tuzemského původu. O skutečném původu vykoupených hroznů lze tedy jen spekulovat, není vyloučeno, že pocházejí ze zahraničí.

Více informací  
o potravinách na  
[www.svetpotravin.cz](http://www.svetpotravin.cz)



## „Klonů“ netřeba se bát

Zdroj SVS ČR

V médiích se objevily informace, že ve Velké Británii je možné koupit hovězí maso z klonovaných zvířat, popřípadě mléko pocházející od naklonovaných dojnic a již následovaly spekulace, zda to nějak člověka nemůže ohrozit. Evropský úřad pro potraviny proto vydal stanovisko, ze kterého vyplývá, že odsud nehrozí člověku riziko, nevidí rozdíl mezi masem a mlékem zvířat klonovaných a zvířat přirozeně rozmnožovaných („je velmi nepravděpodobné, že by potraviny jako maso a mléko získané ze zdravých klonovaných zvířat



*Státní veterinární správa ČR nemá informaci o tom, že by na našem území byly nabízeny potraviny živočišného původu z klonovaných zvířat. Nicméně, i kdyby tomu tak bylo, takovéto potraviny musejí splňovat podmínky zdravotní nezávadnosti.*

znamenaly větší zdravotní riziko než z konvenčně chovaných zvířat. Nebyly zjištěny rozdíly v nutriční hodnotě masa a mléka pocházejícího z konvenčních nebo klonovaných zvířat“).

inzerce

  
**dovolena.cz**  
| STUDENT | AGENCY |

**Dopřejte si  
letos v zimě  
exotickou  
dovolenou!**

Nejširší nabídka  
exotických zájezdů  
za nejlepší ceny.

Parkování na vybraných  
letištích zdarma.

[www.dovolena.cz](http://www.dovolena.cz)  
infolinka 800 100 300



# Bavorská kuchyně, tak trochu sousedské pochutnání

Připravil Radek Jaroš

Bavorská, rakouská a česká kuchyně se od sebe téměř neliší. Všechny tři jsou typické zejména svou rustikálností a množstvím moučných jídel. A také výtečným pivem, i když to bavorské bývá o něco tmavší než naše.

Bavorská kuchyně rozhodně nejsou jen klobásy se zelím a pivem. Například v mládí si jí vychutnávala i princezna Sissi, pozdější rakouská císařovna. Zbožňovala lahodný bavorský štrúdl i vyhlášený norimberský perník. Místní jídelniček velice poznamenalo sousedství s Čechy, a naopak. Kuchařka

našich sousedů obsahuje jídla, která se těm českým podobají jako vejce vejci: sekaná, vepřová pečeně, tlačinka, vuřty, karbanátky, knedlíky a pivo. Podobnost však ještě neznamená, že postupy a použité ingredience jsou naprosto identické. Tak například párek s hořčicí a houskou. V Bavor-

sku se mu říká weisswurst a je to něco mezi naší vinnou klobásou a taliánem. Připravuje se z telecího masa, slaniny, petrželky, citronové kůry a koření se kromě pepře také hřebíčkem a novým kořením. Jeho podávání má dokonce i svůj rituál. Nemá se jíst později než v poledne, střívkou se musí svléknout, tradicionalisté dokonce obsah vycucnou na jeden záťah.

## TRADIČNÍ ZVYKLOSTI

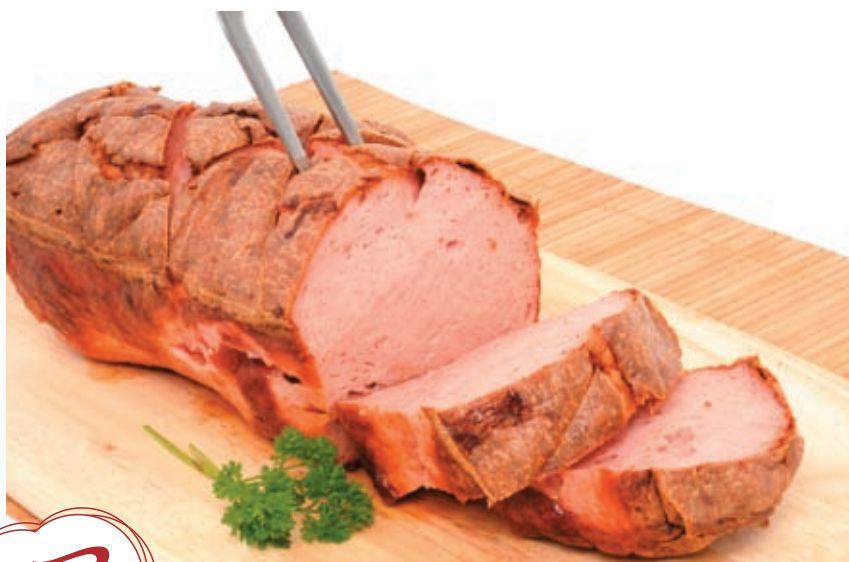
Bavorská kuchyně je charakteristická velkými porcemi hlavního chodu a není tak rozdělena do více malých chodů jako třeba kuchyně italská, francouzská nebo některé kuchyně asijské.

Skutečně hojně je zde zakořeněná silná tradice jídel z drobů a levnějších částí jatečního masa. V mnoha vynikajících úpravách se zde jedí jazyk, srdce, hovězí oháňka, játra, ledvinky či mozeček. Zdejší jídelničky jsou také plné nejrůznějších uzenin a lahůdek. Najdete zde nepřeborné množství uzených a sušených mas, klobásek, párků, tlačenek apod.

Ze sladkovodních ryb je podobně jako u nás oblíbený hlavně pstruh, kapr, candát a okoun. Hojná je i zvěřina. Národní bavorskou zeleninou je sice hlávkové zelí, ale velmi se zde využívá také chřest a jemný černý kořen (Schwarzwurz), který je u nás již pozapomenutý. Skladba sladkého jídelničku nabízí další styčné body s českou kuchyní - palačinky, bábovku či švestkové knedlíky, které zde ovšem dělají z bramborového těsta. Nicméně vládcem místních moučných jídel je proslavený trhanec Kaiserschmarrn.

## NEJSLAVNĚJŠÍ BAVORSKÉ SPECIALITY

Specialitou z nejvyhlášenějších je asi 200 let staré tradiční bavorské jídlo



## BAVORSKÁ SEKANÁ LEBERKÄSE

### Ingredience:

■ 500g libového vepřového masa, 500g vepřového bůčku, 100g vepřových jater, mletý kmín, jemně sekaná petrželová nať, 3 stroužky česneku, muškátový oříšek, majoránka, mleté nové koření, citronová kůra, bílý pepř, sůl, několik jemných plátků uzené slaniny, kousek nějakého tvrdého sýra

### Postup:

■ Maso a játra nakrájíme na kostky a společně s 200g ledu rozsekáme v mixéru na jemnou fašírku. Podle potřeby přiléváme vodu, nakonec vše ochutíme kořením, solí a česnekem. Pro zjemnění můžeme přidat i na kostky nakrájený tvrdý sýr. Poté všechno vložíme do formy vyložené slaninou nebo vytvarujeme a slaninou obalíme, pečeme na 150 °C cca 60-70 minut.

Podáváme nejlépe s bramborovým nebo zelným salátem, či pouze s křupavým pečivem a hořčicí. V létě se Leberkäse doporučuje podávat s vypečenou šťávou, opečenými rajčaty a těstovinami.

zvané Leberkäse. Vzhledem je to velmi jemná sekaná či spíše paštika, složená zejména z vepřového masa. Se svým doslovným překladem „játrový sýr“ („leber“ játra a „käse“ sýr) nemá skoro nic společného. Toto pojmenování vzniklo nejspíše z bavorského Laiberkäs, což znamená něco jako „sýrový bochánek“. V této původní bavorské sekané bývá jen asi 5% jater, zbytek je hovězí a vepřové maso. Typický tvar bochánek pak zřejmě zavinil zkreslené pojmenování. Zdejší lidé si však na tento název zvykli a argumentují se smíchem, že v čajovce (Teewurst) také není žádný čaj. Pokud chcete, můžete si tuto specialitu připravit sami doma – receptura je rozhodně zajímavá a výsledek vás určitě příjemně překvapí... Dalším typickým bavorským jídlem je Haxe, neboli vepřové pečené koleno. Připravuje se zde na mnoho různých způsobů, ovšem nejpopulárnější je v kombinaci s kysaným zelím. Snad v každé bavorské restauraci dostanete Kartoffel-Gurken-Salat- bramborový salát, který je ale na rozdíl od českého mnohem lehčí a vláhlý. Zdaleka není tak kalorický jako náš, protože se připravuje bez majonézy. Je to chuťově neobyčejně zajímavá kombinace vařených brambor a syrové salátové okurky, které se zalívají horkým vývarem. Brambory nasáknou chuť vývaru a všechny chutě se krásně vzájemně propojí. Odleželý chutná skvěle, ovšem zde se nejčastěji podává v teplém stavu.

#### PEČIVU KRALUJÍ PRECLÍKY

Bavorské pečivo má po celém světě vynikající pověst a našinci by určitě zachutnalo. Vyskytuje se zde ve velkém množství

druhů od bílé veky až po černý chléb. Se starými časy je spojován zejména typický bavorský preclík neboli brezel, jehož název je odvozen z latinského Bracchium – paže. Preclík totiž trochu připomíná zkřížené ruce na prsou. Původně se preclík pekl sladký, pak jej však jakýsi kuchařský učeň omylem potřel slaným roztokem, a o dobovou chuťovou senzaci bylo postaráno.

#### „POLÉVKA JE GRUNT“ PLATÍ I V BAVORSKU

Podobně jako v české i v bavorské kuchyni hrají velkou roli polévky. Potrpí si zde zejména na silné masové vývary, kterým vévodí tzv. Pichelsteiner, vařený z různých druhů masa, zeleniny a se špekem. Oblíbené jsou i čočková, hrachová a místní bramboračky. Mimochodem, některé zdejší polévky jsou velmi zajímavé – mají tu i preclíkovou (krémová smetanová, s kolečky preclíků opečenými jako krutonky), chmelíčkovou z mladých výhonků, mozečkou, s játrovými knedlíčky, chlebovou... Mnichovskou vyhlášenou specialitou je pivní Biersuppe, v níž je kromě piva i smetana, žloutky a citronová šťáva. Doporučujeme vyzkoušet – není to žádná věda a chutná znamenitě.

#### SVÁTEK PIVA - OKTOBERFEST

Brazílci mají karneval v Riu, Bavorsko Mnichovský Oktoberfest. Neexistuje jiné místo, kde by se spotřebovalo za šestnáct dní tolik piva najednou. Průměrná spotřeba se nikdy nepohybuje pod šest milionů litrů, což je zhruba roční výstav průměrného velkého českého pivovaru. Pije se zásadně z tupláků, klasický



půllitr je považován za faux pas...Rok za rokem přijíždí kolem šesti milionů lidí navštívit 64akrový areál Oktoberfestu na Tereziánské louce. Čeká je zde 14 obřích stanů, z nichž každý pojme až 10 000 návštěvníků. Každý ze stanů je zasvěcen vždy jednomu z věhlasných bavorských pivovarů. Asi 70% lidí je z Bavorska, ostatní jsou z jiných zemí, jako je Itálie a další evropské země. Pokud jde o zábavu a chování, je dovoleno téměř vše podle pravidla - Dělej si co chceš, ale nesmíš ohrozit ostatní. Všichni se prostě baví. Staří, mladí, bez rozdílu. Kdo by si pomyslel, že monstrózní oslava svatby korunního prince Ludvíka Bavorského s Terezou Sasko-Hildeburgskou, konaná 12. až 17. října 1810, na niž princ a celý dvůr z radosti pozvali celé město, se bude od té doby tradičně opakovat a vyústí v největší pivní festival světa. Oproti původní svatební oslavě je však Oktoberfest prodloužen na 16 dní a začátek posunut kvůli lepšímu počasí na září tak, aby končil vždy o prvním říjnovém víkendu. ●



**R**  
ecept

### BIERSUPPE

#### Ingredience:

- 1 litr piva, 80 g cukru, 30 g másla, 100 g staršího chleba, 2 žloutky, šťáva z půlky citronu, 2-3 lžičky smetany, kmín a sůl

#### Postup:

- Pivo necháme nejprve asi 2 hodiny „zvětrat“ a pak do něj přidáme cukr, sůl, kmín, rozstrouhaný chléb a citronovou šťávu, dobře vše rozmícháme a necháme rozvařit, až vše zhoustne. Nakonec do polévky rozšleháme žloutky a přilijeme smetanu dle vlastní chuti.

# 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](mailto:redakce@svetpotravin.cz)

Ty nejzajímavější dopisy a dotazy zodpovíme a odměníme malým dárkem.



## Dopis měsíce

Milá redakce, minulý měsíc jsem se na návštěvě u kamarádky poprvé setkala s Vaším časopisem a musím říct, že jsem je doslova „zhltnula“ od začátku do konce. Jsem velmi ráda, že je konečně na trhu časopis, který se věnuje problematice potravin a nabízí skutečné odborné informace a praktické rady pro nás, maminky a spotřebitele. Konkrétně mě zaujaly Mýty o chlebu a konečně jsem pochopila, proč, i když je chleba při nákupu měkký, dlouho nevydrží. Odteď si vybírám pečlivě a pěkně podle kůrky. Mám šestiletou dceru Anežku, která právě nastoupila do první třídy, takže článek Stravování školáka přišel jak na zavolanou. Takže věřím, že celoroční předplatné Vašeho časopisu je opravdu vhodnou investicí a hlavně milým zpestřením každého měsíce. Už se těším na další číslo!

*Viktorie Zemanová, Hradec Králové*

Milá paní Zemanová, velice děkujeme za Váš dopis a budeme se snažit ze všech sil, aby i následující číslo byla přínosem nejen Vám, ale celé Vaší rodině.



## Míchaná vajíčka po italsku

Dobrý den, miluji míchaná vajíčka, vím, že to není kdovíjaký kulinářský zázrak, ale prostě na ně nedám dopustit. Jen bych si chtěl ty klasická něčím ozvláštňit, nemáte nějaký tip?

*Petr Vybíral, Přerov*

Plně Vás chápu, míchaná vajíčka s čerstvým chlebem a petrželkou je snad nejlepší snídaně! Osobně mám nejraději míchaná vajíčka na italský způsob. Na olivovém oleji se rozehejí rajčata, na ně položí vejce a na závěr přidá trochu parmezánu. Mňam! V Rusku zase přidávají sardelky a špetku sladké papriky a navrch červený kaviár. Přidat můžete i hříbky či žampiony nebo uzeneho lososa, to je obzvláště dobrota. Na opečený toast položte citronem zakápnutý plátek uzeneho lososa a až na něj nandejte míchaná vajíčka. Dobrou chuť a nezapomínejte, že vajíčka se díky své energetické hodnotě hodí spíše ke snídani!

## Česnek proti nemocem

Milý Světe potravin, na podzim mě často zachvacují virózy, co bych měl konzumovat, abych posílil svůj imunitní systém?

*Václav Nadberežný, Mikulov*

To je obširná otázka, ale co zaručeně funguje, je česnek. Už staří Řekové, Římané i Egypťané uznávali česnek jako prostředek proti parazitům a jako přírodní antibiotikum. Česnek obsahuje celou řadu minerálních látek (vápník, železo, sodík, fosfor, hořčík, selen a celou řadu dalších), enzymů a vitaminů (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a dalších). V boji proti nemocem pomáhá bojovat právě ona „páchnoucí“ složka, za kterou může látka zvaná alliin, který se přeměňuje chemickými procesy na allicin. Ten dokáže účinně hubit jak viry, tak také bakterie. Pány potěší i jeho účinek na zvyšování potence. Ideální denní dávka česneku pro prevenci před chorobami by měla být 5g, tedy jeden stroužek. Při nemoci můžeme dávku zvýšit.

## Gratulujeme vítězům křížovky:

Jana Kypťová, Mladá Boleslav  
Veronika Gabrišová, Žabčice  
Miroslava Lapešová,  
Radkovice u Hrotovic

Odměňujeme je ročním předplatným Světa potravin.





# Regionální potravina - příležitost pro menší výrobce



Prezident republiky Václav Klaus za doprovodu ministra zemědělství Ivana Fuxky otevřel stánek regionálních potravin na Zemi živitelce. Nežálosto jen u toho. Oceněné regionální potraviny ochutnali společně s dalšími významnými hosty včetně premiéra Petra Nečase.

**Kdo se zúčastnil letošní výstavy Země živitelka, nemohl minout pavilon, kde se prezentovala značka Regionální potravina, o které už čtenáři našeho časopisu jistě alespoň slyšeli. Regionální potravina je projektem, kterým ministerstvo zemědělství podporuje lokální výrobce kvalitních, tradičních českých a moravských potravin. Ty mají leckde v konkurenci s velkoproducenty těžký život. A přitom naprosto nezaslouženě. Důkazem jsou farmářské trhy, které se rozšířily po celé České republice a jejichž popularita mezi spotřebiteli stoupá přímo raketovým tempem.**

**Dobrá zpráva:** Funguje to! Vytvořit značku pro regionální produkty, přidělovat ji vybraným výrobkům a podporovat jejich spotřebu především v regionu, kde vznikají – to není nápad spadlý z nebe. Zkušenosti z Rakouska dokazují, že podobný projekt je životaschopný a úspěšně běží už roky. Podobné projekty fungují i v dalších evropských

zemích. Princip je prostý. Podle předem stanovených kritérií vybírá odborná porota nejlepší výrobek pro každou z šesti stanovených kategorií. Ocenění Regionální potravina mohou získat mléčné produkty, pekařské a cukrářské výrobky, ovoce a zelenina, nápoje, uzeniny a produkty z masa a ostatní potravinářské produkty. V každé kategorii je v daném roce oceněn jen jeden výrobek. Ten pak obdrží právo používat značku Regionální potravina příslušného kraje.

## OCENĚNÉ ČEKAJÍ VÝHODY

Tím však výhody teprve začínají. Ministerstvo zemědělství klade velký důraz na propagaci značky a předností, které regionální produkty mají. Hlavním zdrojem informací pro výrobce, obchodníky i spotřebitele je webová stránka **[www.regionálnipotravina.cz](http://www.regionálnipotravina.cz)**. Zde jsou prezentovány informace o podmínkách účasti v projektu,

spotřebitelé zde najdou podrobnosti o oceněných produktech i recepty na tradiční regionální pokrmy.

V médiích se objeví inzerce seznamující spotřebitele se značkou Regionální potravina a upozorňující na výhody oceněných výrobků – tedy především čerstvost, garantovaný původ a podporu domácímu zemědělství a potravinářství. Už na podzim se chystá i soutěž pro spotřebitele. Obchodníci dostanou sadu reklamních předmětů, které odliší oceněné výrobky od ostatní produkce. Zkrátka získat značku Regionální potravina se vyplatí.

## OSTRÝ START MÁME ZA SEBOU

Ministr zemědělství Ivan Fuksa zdůrazňuje, že projekt Regionální potravina patří k těm, které poběží i v příštím roce navzdory napjatému rozpočtu a nezbytným škrtům. „Naši zemědělci a potravináři potřebují cílenou podporu. Názory, jak má taková podpora vypadat, se mohou lišit. Ale projekt Regionální potravina přináší užitek nejen výrobcům a pěstitelům, ale také spotřebitelům. V tom je unikátní. Navíc přichází v době, kdy poptávka po domácích kvalitních potravinách stoupá. Jsem rád, že projekt podporuje především malé firmy a jednotlivce, o nichž se často ani neví. To chceme změnit,“ říká ministr Fuxka. Projekt, který nabírá tempo, již zná první oceněné. Jsou mezi nimi pekaři, výrobci sýrů, moštů, pěstitelé zeleniny, včelaři, cukráři i pivovarníci. Další příležitost pro malé a střední výrobce přijde po novém roce. Podrobnosti k termínům a podmínkám sledujte na webových stránkách projektu.

Staroegyptské přísloví - Polovina ...

Autor: Yan	Symbol lásky	4. díl tajenky	Španělská chuva	Býv.SPZ Rokycan	Podlouhí	●	Rance	Pysky	Špádová karta	Učení nikomu neublížívat	●	Ohon	Značka nábytku	Starořím. platidlo	●	Pískání	Osudové znamení	Psací potřeby
Druh mušelinu						Ovčí sýr					Mužské jméno Obilnina				Ševcovské lepidlo Netečný plyn			
Vojenská hodnost						1. díl tajenky Spolka podřadící												
Symetrie				Usazeniny Velké plácí pero				Jm. herce Vyskočila Cukrafský výrobek						Ruský revoluční Magma				
Karetní výraz			Stařeny Popelnice (plurál)				Tohoto dne Obyvatel Pyrenejí						Kadeř Divadelní úloha					
●	Poutní místo ve Francii Zrození						Šéf Psice					Jitro Směs koření					2. díl tajenky	Španělsky "teka"
Pružinky						Kolatura Pokyn					Kujný nerost Spojovací zákop				Býk Stuha přes hrud'			
Výpadek paměti (expr.)					Nedo-platek Setnina				Koliba Cestovní doklady								Římských 501 Poukázka na zboží	
Jméno am. zpěváka Charlese				Služební požad. Jiho-afričan					Stejnopis Šermířská zbraň						Španělská teka Urovnávací vlákna			
Komoň			Tečky Výborné					Vranici Tlupa					Ploutvo- nožec Chlapec					Taroková karta
Rozhovor							Kontrabas Krém					Rod mechů Monarcha						
●	Česká teka	Ribo-nuclear acid (zkr.) Pres				Části atlasu Pruh				Rudodřev Mlha (knižně)							Hovorový souhlas Pronikavý křik	
Humno					Manželka Chem.zn. sodíku				Zdechlina Již					Japonské platidlo Chem.zn. radonu				
3. díl tajenky																		
Vysoká karta				Jméno fenky					Bol					Peruánský vládce				Pomůcka: Hyprum

Soutěžte se Světem potravin! Pošlete na e-mailovou adresu redakce@svetpotravin.cz do 18. 10. 2010 správně vyluštěnou tajenku spolu se svým tipem, kolik správných odpovědí nám do redakce od 20. 9. do 18. 10. 2010 přijde. Tři úspěšné luštitelé s nejpřesnějším tipem odměníme celoročním předplatným časopisu Svět potravin.

Podrobná pravidla naleznete na [www.svetpotravin.cz](http://www.svetpotravin.cz)

objednávka předplatného

OBJEDNÁVÁM: ks předplatného  roční  půlroční

Příjmení, jméno, název firmy:

Ulice, číslo:

PSC:

Město:



E-mail:

TYP PLATBY: složenkou  bankovní převod  faktura

PRO ORGANIZACE:

IČ  DIČ

Číslo účtu

Chci dostávat varování o závadných a nebezpečných potravinách v ČR - ano/ne

Ceny předplatného

**Roční předplatné: 348 Kč**

**Půlroční předplatné: 174 Kč**

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Vyplněný kupon nebo objednávku předplatného zašlete na adresu:

**Granville, s. r. o.**  
**P. O. Box 181, 130 11 Praha 3**  
 nebo na e-mail:  
**obchod@svetpotravin.cz**



# MĚDÍNEK

HOTEL KUTNÁ HORA



## KUTNÁ HORA PLNÁ BAREV



... je tu zase podzim, příroda hraje všemi barvami a poslední teplé dny lákají k procházkám a návštěvám památek. Kutná Hora je místem, které vás okouzlí svou krásou a neopakovatelnou atmosférou.



Své zážitky ještě znásobíte, pokud navštívíte hotel Mědínek, kde můžete ochutnat speciality české i mezinárodní kuchyně. Užijí si také děti, pro které je připraven dětský koutek i speciální menu. Pro ty, kteří se rozhodnou zůstat zde déle, hotel připravil celou řadu programů a výhod, jež pobyt ještě příjemní.

Přijedte, těšíme se na vás

HOTEL MĚDÍNEK, PALACKÉHO NÁMĚSTÍ 316, 284 01 KUTNÁ HORA,  
TEL.: 327 512 741, 327 512 742, FAX: 327 512 743, WWW.MEDINEK.CZ / HOTEL@MEDINEK.CZ

### AKČNÍ SLEVA 40 %

Po předložení tohoto kuponu bude poskytnuta sleva 40 % na ubytování v hotelu Mědínek.\*

Sleva platí do 20. prosince 2010

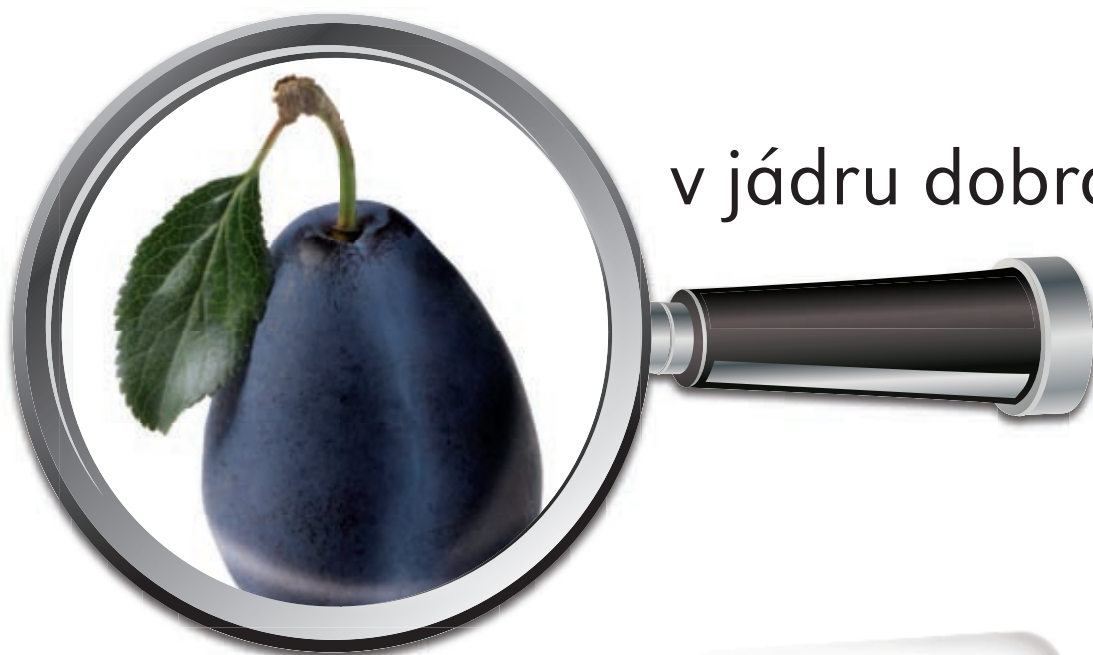
Hotel Mědínek, Palackého náměstí 316, 284 01 Kutná Hora

tel.: 327 512 741, 327 512 742, fax: 327 512 743, e-mail: hotel@medinek.cz, www.medinek.cz

\* Sleva neplatí pro hromadné zájezdy



Ukážeme vám,  
která je...



v jádru dobrá.

! Vyhrajte 50 000x kuchyňské vybavení Tescoma.  
● Herní kartu a úplná pravidla soutěže najdete na [www.eklasa.cz](http://www.eklasa.cz)

