POTRAVINÁŘSKÁ KOMORA ČESKÉ REPUBLIKY

PODPOROVÁNO POTRAVINÁŘSKOU KOMOROU ČESKÉ REPUBLIKY

svět potravin

cz test

11/17 **29 Kč** **Listopad 2017**

Hon na kvalitní zvěřinu

Dýně jako královny podzimu

Kdo z koho: Sýry, nebo jejich nesýroví dvojníci?

Záhada českého česneku je vyřešena

Kdy si pochutnáme na masu z buněk?

STŘIHNĚTE SI 3× ŠKODU FABIA

A TISÍCE DALŠÍCH SKVĚLÝCH CEN

Naše kvalita vyhrává! Nakupujte potraviny označené logy kvality, loga vystřihujte a nalepujte na herní karty. Poznávejte kvalitní potraviny a soutěžte s chutí o tři Škody Fabia a sto tisíc cen až do 14. 1. 2018. Herní karty ke stažení a více informací na akademiekvality.cz!

akademiekvality.cz

Fotografie jsou ilustrační

svět potravin

Ze života redakce

Testovali jsme náhražky sýrů a jablečné šťávy. Výsledky překvapily

Měsíčník **SVĚT POTRAVIN**, adresa: Granville, s. r. o., Business Centrum KCM, Počernická 272/96 100 00 Praha 10-Malešice,
email: redakce@svetpotravin.cz,
www.svetpotravin.cz

REDAKCE: Dana Večeřová (šéfredaktorka), dana.vecerova@svetpotravin.cz,
Klára Chábová (editorka), klara.chabova@svetpotravin.cz,
Kateřina Kmecová (korektorka), katerina.kmecova@svetpotravin.cz

OBCHOD: obchod@svetpotravin.cz
DISTRIBUCE: Aneta Hradecká, predplatne@svetpotravin.cz, tel.: 725 716 566

REDAKČNÍ RADA: Ing. Dana Gabrovská, PhD., Ing. Stanislav Kozák, doc. MVDr. Milan Malena, Ing. Jakub Šebesta

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Martin Honzík, martin.honzik@dorland.cz, tel.: 222 782 747

VYDAVATEL: Granville, s. r. o., IČO: 28967653
REGISTRACE: MK ČR E 18477,
ISSN 1803-5140.
DISTRIBUCE: MEDIAPRINT KAPPA, s. r. o., POSTSERVIS, a. s.

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

Milé čtenářky, milí čtenáři,

již delší dobu sledujeme kauzu o vejcích, ve kterých byl prokázán obsah toxického insekticidu fipronil, jenž se má správně podávat jako prevence proti blechám a klíšťatům u zvěře, nikoli však té krmné. Podle dostupných informací se mírně toxická látka, která může vyvolávat závratě, objevuje i v dalších potravinách – včetně pečiva, vaječných salátů a likérů. Sice se zatím tyto potraviny dostávají na český trh jen sporadicky, ale vzhledem k tomu, že Německo patří mezi vývozce do většiny zemí Evropské unie, představují výše jmenované potraviny německého původu potenciální riziko. Průběžně vás informujeme prostřednictvím naší online platformy www.svet-potravin.cz a v prosincovém čísle vám přineseme celé rozuzlení problému, včetně tipů a rad, jak zajistit to, aby se „vadná“ vejce nedostala do právě vašeho bramborového salátu, popřípadě jste si pár doušky vánočního vaječného likéru spíše neublížili.

Nekalým praktikám jsme se ale věnovali i v tomto čísle. Například jsme se pokusili rozluštit záhadu českého česneku a objasnit, jak je možné, že prodeje několikrát převyšují jeho produkci. Také jsme senzoricky hodnotili třináct 100 % jablečných šťáv a zjistili, že velké rozdíly v kvalitě mezi nimi rozhodně nejsou. A protože se v posledních letech zvýšil zájem také o alternativy sýrů, podívali jsme se na zoubek i analogům na českém trhu. Tam nás výsledky spíše zklamaly, a to nejen co do chuti, ale i výživové hodnoty. Mléčný tuk a živiny obsažené ve skutečných sýrech jsou, zdá se, nenahraditelné – v čemž se ostatně utvrdíte také po přečtení rubriky Zdraví.

Samozřejmě nechybí ani plná náruč témat, které se týkají podzimní sezóny.

Tak teď už zbývá jen popřát pohodové čtení.

Jana Tobrmanová Čiháková, zástupkyně šéfredaktorky

Soutěžte o předplatné na 12 měsíců

Jako poděkování za vaši přízeň jsme pro vás připravili soutěž o předplatné Světa potravin na období 12 měsíců *(prosinec 2017 až listopad 2018)*.

I v tomto čísle mohou tři z vás získat předplatné Svět potravin na celý rok.
Stačí, když správně zodpovíte naši soutěžní otázku a odpověď zašlete na email **redakce@svetpotravin.cz**

Do které kategorie patří rajčata podle rozhodnutí Evropského parlamentu z roku 2011?

a) ovoce
b) zelenina
c) obojí

Do předmětu nezapomeňte uvést **„soutěž o předplatné“**.
Do emailu prosím pište vždy celé jméno a adresu. Uzávěrka odpovědí ***15. 11. 2017***.

Výherci z minulého čísla: ***Jana Marková****, Pelhřimov;* ***Kateřina Poulová****, Kynšperk;* ***Lucie Hrubá****, Praha*

svět potravin

5 neuniklo nám

8 potravinová policie
Český česnek povstal z popela

11 zaostřeno
Divočina na talíři

14 zaostřeno
Je libo kachnu nebo daňka?

16 objevili jsme
Jídlo budoucnosti z buněk

18 víte, že...
Čistý a voňavý byt díky potravinám

21 příloha Kvalita potravin

34 sezónní tipy
Boom svítivých koulí

38 zdraví
Vápník z mléka jen tak něco nepřekoná

40 cestování
Den ve znamení krocanů

47 dobrodružství v kuchyni
S šarlatovýma rukama

49 čtenářská strana
Předplatné / Na co se můžete těšit příště

50 post scriptum
Největší spropitné mého života

Na slovo s *Milanem Mervou*

Jídlo proti chřipce a nachlazení

Teploty za posledních pár dní rapidně klesly, ale ještě ne natolik, aby zničily viry. Právě teď nastává jejich nejoblíbenější období. Vhodné je tedy do jídelníčku zařadit potraviny, které posilují imunitu. Jaké konkrétně to jsou, nám prozradil **Milan Merva**, specialista Medu Gold na zdravý životní styl.

Imunita vzniká ve střevech. Proto je nutné podporovat správnou funkci trávicího systému. Do jídelníčku proto zařaďme kysané mléčné výrobky nebo si kupme probiotickou měsíční kúru. Dále zařaďme vhodné tuky s převahou omega 3 nenasycených mastných kyselin. Omega 3 nenasycené mastné kyseliny mají prokazatelně protizánětlivé účinky, proto jsou vhodnou složkou našeho stravování právě v podzimních měsících. Navíc tuky umocní pocit sytosti, což pozitivně ovlivní naši psychiku.
Kvalitní zdroje najdeme v těchto potravinách: mletá lněná semena nebo lněný olej, konopný olej, mořské ryby. Je vhodné také do jídelníčku zařadit mandle, mandlové máslo a slunečnicová semena. Bohatě obsahují vitamin E, což je silný antioxidant. Opomenout se nesmí dostatečný příjem vitaminu C. Doporučuji rakytník, šípky a kiwi, kde je až pětinásobná koncentrace vitaminu ve srovnání s citrusy.

Napsali jste nám

Dvojí kvalita z Berlína

Dobrý den do redakce Světa potravin. Přednostně děkuji za váš časopis. Už jej odebírám 3 roky a pořád se dozvídám něco nového o potravinách na našem trhu. Velmi mne zaujal váš článek, který jsem četla v čísle 09/17, kde jste psali o dvojí kvalitě potravin. Jelikož moje dcera, zeť i vnuk bydlí v Berlíně a občas mi nakoupí, poznám produkty našeho souseda bezpečně už podle vůně, natož pak chuti. Jsem jen trochu zklamaná z toho, že vyhlídky na zlepšení nejsou nijak valné. Hodně úspěchů vám přeji

Jiřina Stodelíková, Chrudim

Ptáte se, my odpovídáme

Jak připravit kustovnici?

S manželkou jsme se dočetli o schopnosti kustovnice čínské snižovat tlak. A protože oba trpíme hypertenzí, rozhodli jsme se to vyzkoušet. Jen nevíme, kde semínka koupit a jak je připravit.

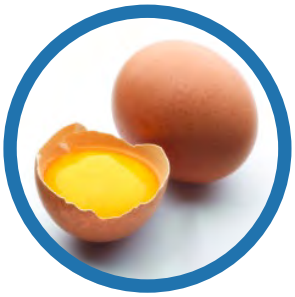
Jaroslav Hradil, Slavkov u Brna

Kustovnice čínská neboli goji, se skutečně řadí mezi velmi zdravé potraviny. To, co z ní dělá potravinu právem zapsanou na seznamu superfoods, je vysoký obsah antioxidantů a schopnost neutralizovat volné radikály. Vedle toho, že se prokázaly její pozitivní účinky na snižování krevního tlaku, se zařadila i mezi potraviny, které obecně dokáží zpomalovat procesy stárnutí buněk v těle a stimulují tvorby červených a bílých krvinek. Semena kustovnice chutnají podobně jako sušené brusinky, jen nejsou tak měkké. Můžete si je dát do bílého jogurtu nebo jimi například vylepšit ovesnou kaši. Ze samotných semen lze také udělat silný odvar a popíjet namísto čaje. Co se týče nákupu, doporučujeme prodejny zdravé výživy nebo speciální koutky se zdravou výživou ve větších řetězcích – záleží na vašich obchodních možnostech. Za balení kvalitní čínské kustovnice pak zaplatíte okolo 60 až 70 korun.

Připravila Jana Tobrmanová Čiháková, foto shutterstock, archiv redakce

Zaujalo vás *na Facebooku a webu*

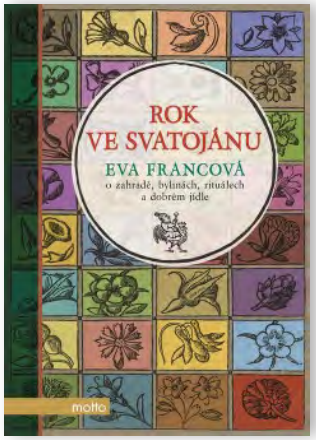
Hitparáda **cenových extrémů** potravin



Vejce s fipronilem byla z Polska

Madeta obnoví **mléčné bary**

Rok ve Svatojánu



Po velkém úspěchu Kuchařky ze Svatojánu přichází **Eva Francová** s novinkou Rok ve Svatojánu s podtitulem o zahradě, bylinách, rituálech a dobrém jídle. Na 352 stranách na vás opět čeká nálož toho nejlepšího. Naučíte se připravovat chutná a zdravá jídla podle netradičních recept, seznámíte se s prastarými zvyky a rituály, které můžete dělat při slunovratu, rovnodennosti nebo na Hromnice a poznáte zázračné účinky bylin a jejich použití při domácím léčení, v kuchyni a také v přívětivé domácí magii. Knihu vydalo **nakladatelství Motto** a do prodeje se dostává za **359 korun.**

Poznáte kvalitní **olivový olej?**

Stojíte před regály, před vámi vyskládané láhve olivového oleje jako vojáčci a vy nevíte, který vybrat? Pak pro vás máme pár tipů, které vám pomohou se v nabídce zorientovat.

V každém případě sáhněte po produktu, jenž se prodává ve skleněné láhvi. Ta by měla být tmavá a téměř neprůhledná. Pak jsou splněny podmínky pro jeho „bezúhonné“ skladování. Na etiketě sledujte nejen označení (virgin, extra virgin, rafined), ale i údaj o jeho kyselosti. U dobrých olejů by měla být acidita pod 1 %. U těch velmi kvalitních i 0,04 %. Rozhodujte se i podle data lisování a porovnejte jej s datem trvanlivosti. Rozestup nesmí být delší než 2 roky. Samotná trvanlivost olivového oleje by neměla překročit 18 měsíců, u těch nejkvalitnějších pak 1 rok.

Číslo měsíce 3714

O tolika šaržích nevyhovujících potravin mohla dosud prostřednictvím projektu Potraviny na pranýři informovat Státní zemědělská a potravinářská inspekce. Jedná se o první veřejnou databázi kontrolních zjištění dozorového orgánu v ČR. Z průzkumů vzešlo, že 99 % spotřebitelů považuje tento nástroj za velmi účinný a na 70 000 spotřebitelů si již stáhlo aplikaci, díky které mohou okamžitě posílat podněty ke kontrole přímo z provozoven.

Večerní prohlídka **pivovaru**

Pokud budete prozkoumávat krásy jižních Čech, rozhodně si nenechte ujít návštěvu třeboňského pivovaru Bohemia Regent. Každý pátek a sobotu se tu pořádají nezapomenutelné večerní prohlídky s průvodcem a pochodní. Projdete se mimo jiné i starým pivovarským podzemím, kde se vyrábí tradiční české pivo, ochutnáte také domácí chléb pečený s použitím pivovarských kvasnic a sladu a samozřejmě ochutnáte i jedinečné nefiltrované nepasterizované pivo, které nikdy neopustilo sklepení pivovaru.

Vyznáme se **ve značkách kvality**

Třetí vlna šetření komunikační kampaně Kvalita z Evropy – chutě s příběhem, kterou letos v červnu realizovala společnost STEM/MARK, přinesla pozitivní výsledky. Ukázalo se, že se znalost značek kvality potravin zvýšila. Obecně lze říci, že čtvrtina Čechů (28 %) zná nějaké evropské značení a narůstá také podíl lidí, kteří správně určují jejich původ. Průzkum dále ukázal, že z evropských značení Češi nejvíce znají značku Chráněné zeměpisné označení. Zná ji 19 % respondentů (nárůst o 7 % z původních 12 %). Podpořená znalost značky Chráněné označení původu vzrostla na 14 % oproti 6 % z roku 2015. Od počátečního měření došlo k nárůstu o 3 % u Zaručené tradiční speciality. Podobně jako na Slovensku, také v Čechách polovina respondentů zná značky kvality alespoň zběžně a desetina dotazovaných v obou zemích tvoří loajální jádro, které upřednostňuje vždy výrobky se značkami kvality. Obecně lze říci, že si lidé všímají značek kvality především na obalech samotných potravin a v televizi.

Připravila Jana Tobrmanová Čiháková, foto shutterstock a archiv firem

4 chytré tipy *pro dobré hospodyňky*

- Pokud potřebujete, aby se vám sypké ingredience například na koláč nebo cukroví dobře spojily s máslem, dejte máslo na chvíli zmrazit a pak je nastrouhejte na struhadle najemno.
- Chcete-li získat více šťávy z pomeranče nebo z citronu, dejte citrus na 10 vteřin do mikrovlnné trouby.
- Chcete posypat knedlíky dobře křupavou zkaramelizovanou cibulkou? Přidejte do pánve trochu kypřícího prášku.
- Koupili jste nezralé ovoce? Lépe dojde, když je vložíte do sáčku, který naplníte rýží.

Už jste byli ***v Distillery Landu?***

Ve Vizovicích probíhá stálá exkurze pro všechny milovníky slivovice. Návštěvníci mají možnost seznámit se s tradicí výroby slivovice na Valašsku a také její historií. Vedle produkce světoznámých ovocných destilátů navštívíte také výrobnu české whisky Gold Cock, která je považována za jednu z nejlepších neskotských a neirských whisky na světě.

A to nejlepší na závěr – celá prohlídka je samozřejmě korunována ochutnávkou toho nejlepšího. Pokud sháníte originální vánoční dárek pro muže, můžete zakoupit i voucher.

„Objevení nového jídla znamená pro lidské štěstí víc než objevení nové hvězdy.“

Anthelme Brillat-Savarin

Velké řetězce *dále válcují maloobchodníky*

Českému obchodnímu trhu vládnou čím dál silněji velké řetězce. Zatímco loni v dubnu disponovaly dvoutřetinovým podílem, letos už podle údajů Družstva CBA CZ dosáhly osmdesátiprocentní hranice. Děje se tak přitom na úkor nejmenších prodejen, kterých postupně ubývá. Ve srovnání s jinými zeměmi střední a východní Evropy mají v České republice velké řetězce podíl zdaleka nejvyšší. Podle zástupců maloobchodu za to může především neexistující regulace ze strany státu, která naopak ve větší či menší míře funguje v jiných zemích.
Podle dostupných informací se zatím v českém prostředí žádná opatření proti dalšímu nárůstu nechystají.

Český česnek povstal z popela

Připravila Kateřina Kmecová, foto shutterstock

Český česnek, symbol návratu ke kořenům, domácím produktům a kvalitě… a také symbol levných náhražek, kterými je náš trh prosycen. Po řadu let to vypadalo, že český česnek čeká osud vyhynulého druhu, který budeme znát jen z historických kuchařek. Naštěstí díky vzrůstajícímu zájmu spotřebitelů o to, co nakupují, si můžeme opět dopřávat říznou česnečku i poctivý bramborák.

Pokud si chcete vypěstovat svůj vlastní česnek, ideální doba pro sadbu je právě nyní, tedy před příchodem prvních mrazů. Pokud byste sadbu uspěchali, je možné, že by česnek vzešel ještě před zimou a oslabil se. Důležité je česnek včas nejen zasadit, ale i sklidit, konkrétně v momentě, kdy má asi polovina rostlin zežloutlou nať, která se pokládá na zem. Mnozí z vás již jistě slyšeli pojem český paličák. Pokud si však domníváte, že jde o název nejznámější odrůdy českého česneku, jste na omylu. Označuje se takto jedna ze základních kategorií česneku, v České republice (na rozdíl od většiny ostatních zemí) populárnější než nepaličák. Česnek paličák vytváří kulovité květenství s pacibulkami, vzhledově je souměrnější, výnosnější, stroužky jsou srovnány do jakési spirály, u paličáku stroužky směřují ke středu. Pěstitelé musejí tato květenství odstraňovat, aby se nesnižoval výnos, na nepaličáku květní stvol nenajdeme.

Léta nezájmu

Po revoluci byl českého česneku dostatek, ovšem zájem o něj minimální. A to z jednoho důvodu – jeho cena byla mnohem vyšší než česneku čínského, což zákazníci

nebyli ochotni akceptovat. Pěstitelé tak byli nuceni produkci omezit a dnes je tedy logicky málo sadby českých odrůd i česneku konzumního, poptávka výrazně převyšuje nabídku. Po řadě let, kdy stál v koutě, se kolem roku 2011 začal český česnek vracet na pulty obchodů. Zpočátku bylo možné jej zakoupit většinou jen na začínajících farářských trzích, ovšem brzy se probojoval také do většiny supermarketů. Boom přišel ruku v ruce s tím, jak se čeští zákazníci přestali orientovat výhradně na cenu, ale stále zásadnější roli začala hrát také kvalita potravin.

Ne že by ten čínský či španělský zcela vytlačil, ale český česnek se začal v nabídce pravidelně objevovat a postupně také získávat na popularitě. Velmi rychle došlo k rozšiřování pěstební plochy, nárůstu produkce a úměrně s tím rovněž ke snížení importu. Zatímco v roce 2004 profesionální pěstitelé měli česnekem oseto 21 hektarů, o deset let později pěstovali již na desetinásobně větší ploše. Více než dvě stovky hektarů obhospodařují malí zahrádkáři, jejichž produkce přesně zmapovaná není. K pokrytí tuzemské spotřeby by však bylo potřeba podle odhadů kolem tisíce hektarů ploch. Průměrný Čech zkonzumuje každoročně asi 0,9 kg česneku.

Český i z Francie

Spolu s úvodním nárůstem zájmu o kvalitnější česnek začala poptávka výrazně převyšovat nabídku a vyvolala nárůst ceny, která byla zpočátku i nad 200 korunami za kilogram. Z důvodu nedostatku sadby řada pěstitelů osázela pole francouzskými a španělskými odrůdami, které pak následně prodávala jako česnek český. Pokud česnek neoznačí názvem české odrůdy, ale například jen místem vypěstování, žádný zákon pěstitel neporušuje. Faktem však zůstává, že senzorické vlastnosti takového česneku jsou jiné, rozdíl je zejména v obsahu silic a tedy „síle“ a řízu česneku. Oproti čínskému česneku je v tom českém podíl silic o dvě třetiny vyšší. Česnek je považovaný za zeleninu, a tak u něj platí povinnost prodejce uvádět zemi původu. Za český je možné označit jakýkoli česnek, vypěstovaný na našem území, a to i ze zahraničních odrůd, což je praxe u většiny výpěstků, prodávaných v českých obchodních řetězcích. Českých odrůd je v současné době zaregistrováno přes 20 (viz. box), zákon však neukládá povinnost je konkrétně uvádět.

Česnekové DNA

Na rostoucí popularitě českého česneku se začali přiživovat nepoctivci. Prodej českého, respektive „českého“, česneku několikanásobně převyšuje jeho produkci, z čehož vyplývá, že je za české vydáváno i velké množství česneku importovaného. Podle odborníků může podíl česneku, který se podvodně vydává za český, dosahovat až alarmujících 50 %. Podvodníci tak využívají vzájemné podobnosti například s česnekem španělským. Buď tyto náhražky označí názvem existující ▶

ABY DLOUHO VYDRŽEL

Nákup či sklizeň máme za sebou a nyní je třeba česnek uskladnit tak, aby nám co nejdéle vydržel. Česnek je třeba uchovávat v suchu, ideálně při teplotě 18 až 20 °C. Bohužel hrozí napadení česneku parazitem vlnovníkem česnekovým. Stroužky se postupně zcvrknou tak, až zbyde prakticky jen slupka. Lednice není optimální pro vysokou vlhkost, česnek pak rychle plesniví. Častou taktikou je česnek vyloupat a stroužky uchovávat v uzavřené nádobě v mrazáku.

české odrůdy, případně lokality, odkud údajně pochází, nebo mu přiřadí název zcela vymyšlený. Tyto kroky je jednoznačně možné hodnotit jako klamání spotřebitele, za což přistiženému hříšníkovi hrozí od Státní zemědělské a potravinářské inspekce vysoká pokuta.
SZPI si je tohoto fenoménu samozřejmě dobře vědoma a provádí pravidelné kontroly autenticity prodávaného česneku. Kontrolní analýzy probíhají rozborem genetické podobnosti odebraných vzorků s v tuzemsku vyšlechtěnými odrůdami. Jde o metodu zvanou DNA fingerprinting, fungující na stejném principu jako například určování otcovství.
Špatnou zprávou je, že jako laik nemáte prakticky šanci falšovaný česnek poznat. Zejména odrůdy francouzské jsou těm českým vzhledově velmi podobné, ovšem mají pro nás nepříjemnou pachuť.

Pozor na neprověřené

Pěstitelům stojí v cestě za bohatou úrodou řada škůdců a chorob. Zahrádkáři si musejí dát pozor především na tzv. háďátko. Napadení úrody hrozí zejména v případě, že se pěstitel rozhodne zasadit česnek neznámého původu, který nebyl upravený jako sadba. Pokud se odhodláte zasadit neprověřený česnek nebo česnek konzumní, riskujete, že si na zahrádku zavlečete nemoci, které ohrozí nejen česnek, ale i úrodu dalších plodin, a to i na několik budoucích let.
K prodeji sadbového česneku je nutné mít licenci, jako sadbu je možné označovat pouze materiál, který splňuje všechny požadavky na kvalitu, pravost odrůdy a další vlastnosti. Pokud tyto podmínky nedodržuje, jako sadba být označený nesmí. Zákon výslovně zakazuje označení jako „vhodný k sázení“, „lze sázet“ apod. Pokud tedy na takové tvrzení narazíte, mějte se na pozoru, pravděpodobně nejde o poctivého prodejce. Česnek, který ze sadbového vzejde, je ovšem nadále považován za konzumní. Pokud by v rozporu s tímto nařízením prodejci plodinu nabízeli, hrozí jim pokuta.
Vzhledem k častým problémům se česnek dočkal také nové zákonné ochrany. Novela zákona o oběhu osiva a sadby má mimo jiné bránit klamání spotřebitelů při prodeji sadbového česneku. Upravuje pravidla pro uvádění česnekové sadby do oběhu tak, aby se místo sadby do prodeje nedostával česnek konzumní. Do oběhu je možné jej uvádět jen jako uznané nebo standardní osivo. Dodavatelé musejí být registrováni a informovat Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský o případném výskytu škůdců. Kupující by měl při nákupu obdržet o sadbě certifikát.

Méně je někdy více

Český česnek sice zakoupíme za vyšší cenu než ten čínský, ale v pokrmech je ho třeba menší množství, neboť je jeho chuť mnohem výraznější. V konečném důsledku se tak jeho použití může ve srovnání s levnějšími náhražkami vyplatit. Čínský česnek k nám mnohdy dorazí až rok po sklizni. Dlouhá cesta samozřejmě vyžaduje chemické ošetření. Je tak trvanlivější, ovšem určitě ne zdraví prospěšnější. Také ekologická zátěž je vzhledem k ujeté vzdálenosti velmi vysoká.
Mnozí odborníci český česnek označují dokonce za nejlepší na světě, nemá dobré jméno jen u nás, ale i v zahraničí. Laboratorní rozbory také dokázaly, že samotný genetický základ českého česneku se od jeho zahraničních „kolegů“ výrazně odlišuje.

„Čínský česnek je na pultech až rok po sklizni“

Na podvodné označení můžete narazit jak v supermarketech, tak na farmářských trzích. Jestliže se rozhodnete pro nákup česneku, je dobré si prodejce prověřit. Tedy zda informuje o své osobě či firmě, prodávaném česneku, nepodává chybné údaje o odrůdách, původ prodávaného česneku je schopen doložit. Pokud máte nějaké pochybnosti, česnek a zejména sadbu od něj rozhodně nekupujte. Ideální, tak jako u celé řady dalších potravin, je vyhlédnout si ověřeného prodejce, farmáře, který nám česnek prodá napřímo. Pokud nemáte možnost nakupovat osobně, řada producentů vám ho zašle poštou. V případě nákupu v obchodě se snažte dopátrat co nejvíce informací o prodejci a odrůdě. Pokud česnek prodává přímo pěstitel, a to buď ze dvora, nebo na farmářských trzích, neměli byste s nákupem udělat chybu. Jde také o jeho prezentaci a reputaci, a tak by si žádné podvodné chování neměl dovolit. ●

NEJČASTĚJŠÍ ČESKÉ ODRŮDY

Anton, Benátčan, Bjetin, Brick, Dukát, Havran, Japo II, Jovan, Lukan, Lumír, Matin, Mirka, Stanik, Tantal, Tristan, Unikat, Vekan, Záhorský II

Divočina na talíři

Připravili Milan Malena, Jiří Pondělíček, Kateřina Kmecová, foto shutterstock

Právě na podzim začíná pro myslivce vrchol lovecké sezony. Jednak probíhají říje jelena evropského, daňka, jelena siku a dalších a pak odlov těchto druhů a také drobné zvěře – kachen, bažantů, zajíců, prasat divokých... Tato skutečnost se projeví též ve složení jídelních lístků nejen restaurací, ale i domácností.

Podzim je vrcholem lovecké sezóny, se kterým se pojí období zvěřinových hodů. Jaký je však původ těchto pochoutek?

Co byste měli vědět o zvěřině

Zvěřina patří k přírodním potravinám a každý druh zvěře má svá specifika, zejména proto, že aroma zvěřiny se během roku mění. Správná příprava pokrmů ze zvěřiny vyžaduje určité kulinářské znalosti.

USKLADNĚNÍ ZVĚŘINY

Ulovená zvěř musí být co nejrychleji vykolena, odvěšena a co nejrychleji dopravena do chladícího zařízení na sběrné místo.

Čerstvou zvěřinu lze po nákupu uchovávat nejvýše 3 dny v chladničce při teplotě kolem 7 stupňů, pak se ale musí zpracovat.

Doby trvanlivosti zamražené zvěřiny při -18°C:

Dančí maso (zvěřina): 12 až 16 měsíců

Divoké kachny: 1 až 6 měsíců

Volně žijící zvířata jsou ušetřena náporu antibiotik a růstových látek, potravu si hledají sama a mají dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. Velmi oblíbené je srnčí, dančí, jelení a divočák, mezi vzácnější a dražší patří maso zaječí. Zájem o divočinu v posledních letech stále roste a v průměru tvoří podíl zvěřiny celé 1 % z celkového objemu zkonzumovaného masa.

Díky vysokému obsahu minerálních látek a stopových prvků, jakož i vysokému podílu nenasycených masných kyselin, je zvěřina v lidské výživě zdravou potravinou. Z minerálních látek jsou nejvíce obsaženy fosfor, draslík, hořčík, ze stopových prvků železo, zinek, selen. Z vitaminů najdeme ve svalovině zvěře ve větší míře obsaženy B1, B2. Co se týká cholesterolu, zvěřina se prakticky neliší od ostatních druhů masa. Podíl masných kyselin v mase (polynenasycené kyseliny) daňka činí 62,4 %, z toho omega 3 kyseliny 11,8 %.

> *„Nízká cena upytlačeného zvířete láká majitele restaurací“*

Pozor na maso od pytláků

Se zvyšující se poptávkou po zvěřině se u nás zvyšuje i procento upytlačené zvěře. Boj s nelegálním lovem a prodejem masa je přitom těžký. Pytláci jsou vybaveni moderní technikou nočního vidění, komunikačních technologií a kvalitními střelnými zbraněmi.

Situaci pak komplikují sami majitelé restaurací. Kvůli ceně slevují z požadavků a kupují maso neznámého původu. Nejsou tak informováni o zdravotním stavu zvířete ani o způsobu jeho zabití.

To může být postižené různými chorobami, raněné nebo třeba usmrcené srážkou s autem. To vše konzumentům poskytuje přinejmenším mnohem menší chuťový požitek, v horším případě je rizikem pro zdraví, kdy hrozí například nakažení tularémií či trichinelózou. Právě proto je důležité konzumovat pokrmy dostatečně tepelně upravené.

Ptejte se po původu

Upytlačené zvíře je na trhu prodáno za mnohem menší cenu, ale s velkým rizikem. Naproti tomu legálně ulovené je zárukou kvality a bezpečí. Každé je označeno originální plombou a podrobeno veterinární prohlídce. Následně zamíří do zpracovatelského závodu či restaurace, která musí mít ke každému kusu dodací list. Restaurace nakupující zvěřinu vcelku musí mít zvláštní zázemí pro její zpracování. Pravidelné kontroly restauračních podniků provádí Krajské hygienické stanice a snaží se tak zajistit alespoň minimální dozor nad nekalými praktikami. Spolehlivě odhalit všechny nesrovnalosti je ale nemožné. Důležitá je zvídavost zákazníků. Ptejte se svého řezníka, číšníka či kuchaře po původu kupovaného masa. Pokud tápe a váhá s odpovědí, není všechno v pořádku.

Tipy pro nákup zvěřiny

Je na místě upozornit na skutečnost, že v nedávné minulosti nebyl obchod s touto komoditou vždy transparentní. Určité řešení přinesla změna veterinární legislativy, která napomohla narovnat problematiku černého obchodu se zvěřinou. Ke konečnému spotřebiteli by se tak měla dostat prohlédnuta proškolenou osobou nebo veterinárním lékařem, který je oprávněn garantovat zdravotní nezávadnost. Zvěřinu lze tedy oficiálně nakoupit přímo od mysliveckého sdružení (sběrné místo) nebo ve zvěřinovém závodě, případně rozbouranou na jednotlivé části u dobře zásobených obchodních sítí nebo ve speciálních prodejnách se zvěřinou. Jako potravinu nelze využívat maso volně žijící zvěře z kusů, které byly uloveny jinak než povoleným způsobem.

Dobrým vodítkem pro zákazníka je známka Český výrobek – garantováno Potravinářskou komorou. Nositelé této známky musejí prokazovat, že zvěř nakupují z českých lesů. ●

„Koukejte se po mase, které je garantováno Potravinářskou komorou“

CO JE CO

Zvěřina – maso volně žijící zvěře.

Mořidlo (ocet, červené víno, podmáslí, mléko, alkohol a aromatické koření) – slouží k překrytí nežádoucích chutí a pachutí zvěřiny. Nutno zdůraznit, že nakládání do mořidla dnes už není běžné. K zabránění pachuti zvěřiny slouží především včasné vychlazení a následné zamrazení zvěřiny.

Odblanění – zbavení zvěřiny všech viditelných blan a šlach pomocí ostrého nože.

Je libo kachnu nebo daňka?

Připravili Milan Malena a Jiří Pondělíček, foto shutterstock

Kachní a dančí maso patří mezi vyhlášené delikatesy. Rozhodně si jejich chuť tuto sezonu nenechte ujít. Prozradíme vám, které části kupovat a také, jak je upravit tak, abyste z masa vytěžili to nejlepší.

Kachna divoká

Základní informace:

- Je největší plovavou kachnou žijící v Česku
- Dorůstá délky 50 – 63 cm
- Váží 0,8 – 1,4 kg
- Dokáže vyvinout rychlost letu až 65 km za hodinu
- Dožívá se až 29 let
- Kačer má kovově lesklou hlavu s bílým páskem okolo krku
- Doba lovu kachny divoké začíná 1. 9. a končí 30. 11.
- Loví se brokovou zbraní
- V roce 2015 se ulovilo v České republice 260000 kachen

Divoká kachna má menší výtěžnost masa než domácí druhy a obsahuje méně tuku. Po úpravě však zůstává šťavnatá. Peče se vcelku, ale výborně lze péct také vykostěná prsa. Pro úpravu větších kusů pernaté zvěře se doporučuje kombinace vaření a pečení. Divoká kachna se například vaří tak dlouho, dokud nedosáhne vnitřní teploty 70 až 80 stupňů. Teprve druhý den se dá zhruba na 10 minut dopéct do rozpálené trouby při teplotě kolem 220 stupňů, aby kůže pěkně zhnědla a byla příjemně křupavá. Častou úpravou divokých kachen je plnění dutiny břišní nádivkou.
Vybrané partie svaloviny (zvěřiny) kachny divoké: kachní prsa, jejich lehce aromatická chuť zákonitě osloví každého. Vhodná jsou na pečení, dušení, minutky nebo ragů. Skvělá jsou i kachní stehna, která se vyznačují červenohnědou barvou a příjemnou aromatickou chutí. Vhodná jsou na pečení nebo dušení.

DIVOKÁ KACHNA NA PAPRICE

Doba přípravy: 45 minut, 4 porce

Ingredience: 1 divoká kachna, 2 hřebíčky, 2 lžíce másla, 1 cibule, 1 lžíce mleté papriky, 250 g leča, 250 ml smetany, 1 lžíce hořčice, 2 lžíce hladké mouky, 2 lžíce rajského protlaku, sůl

Postup: Vykuchanou kachnu omyjeme, nakrájíme na porce a uvaříme ve slané vodě s hřebíčky do poloměkka. Na rozehřátém másle orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme maso, mletou červenou papriku, lečo, rajský protlak a sůl. Zalijeme vodou a dusíme doměkka, potom maso vyjmeme. Ve smetaně rozkvedláme hladkou mouku a hořčici, nalijeme do šťávy, povaříme a omáčkou přelijeme na talíři porce kachny. Jako příloha se hodí noky, knedlík, rýže.

„Chuťově jsou nejzajímavější mladší kusy daňka – asi do dvou let věku“

DANČÍ FILÁTKA
PO STAROČESKU

Doba přípravy: 30 minut, 4 porce

Ingredience: 8 filátek z dančí kýty, 1 lžička koření (na divočinu), 1 lžíce hladké mouky, máslo, rybízový džem, 3 lžíce červeného vína, 50 g rozinek, 3 lžíce rumu, sůl.

Postup: Filátka zlehka naklepeme, osolíme, okořeníme, poprášíme moukou a na másle po obou stranách opečeme. Přidáme rybízový džem, víno, rozinky namočené v rumu, trochu podlijeme a dusíme do měkka. Jako přílohu můžeme zvolit šťouchaný brambor.

Daněk skvrnitý

Základní informace:

- Patří do čeledi jelenovitých s lopatkovými parohy
- Výška těla v kohoutku dosahuje 85 až 110 cm
- Délka těla je 135 až 175 cm
- Dospělý jedinec váží průměrně 80 kg
- Pro svůj způsob života se stal oblíbeným druhem zvěře a je chován nejen jako ozdoba parku, ale především jako lovná zvěř v oborách i honitbách. Daněk má různé zbarvení, bývá rezavý s bílými skvrnami, černý a bílý
- Doba lovu začíná 16.8. a končí 31.12. Loví se kulovou zbraní
- V roce 2015 se ulovilo v České republice 19000 kusů dančí zvěře

Maso vyniká převážně intenzivní chutí, pro kulinářskou úpravu je lépe využitelný mladší kus do dvou let. Maso daňků chovaných v oborách má vyšší obsah tuku. Plec se peče nebo dusí, z boku lze připravit roládu nebo ragú, kulinářsky nejcennější je kýta a hřbet.
Vybrané partie svaloviny (zvěřiny) daňka evropského: dančí plec je nejvhodnější na přípravu zajímavých a nezapomenutelných omáček. Je vhodná k pečení a dušení vcelku, krájená na ragú nebo na guláš. Pochutnáte si i na kýtě. Ta má nezaměnitelnou chuť, a proto ji doporučujeme do omáček, k rychlé úpravě na pánvi. Dá se ale i upéct, dusit, popřípadě se z ní dají udělat steaky a řízky. Dančí hřbet se vyznačuje křehkou strukturou masa velmi jemné chuti. Vhodný je také na pečení či grilování.

Jídlo budoucnosti z buněk

Připravila Jana Potužníková, foto shutterstock

Když v roce 2013 představili v Nizozemsku první hamburger z laboratorně vyrobeného masa z kmenových buněk, byla to hlavně zajímavost. Velmi drahá zajímavost, která v jedné porci vycházela na více než 300 000 dolarů. Dnes je to realita. Cena takového hamburgeru výrazně klesla a společnost Hampton Creek ze Silicon Valley oznámila, že v roce 2018 bude její „umělé“ maso v obchodech!

Celý projekt s pěstováním masa z kmenových buněk začal z prostého důvodu – už dlouho se vědělo, že planeta se zalidňuje a jednoho dne nebude dost jídla pro všechny. Jen co se týče masa, předpokládají vědci, že se do roku 2050 jeho spotřeba zdvojnásobí! Ale co pak? Hospodářská zvířata, jejich chov i zpracování jsou nákladné. Především skot přispívá k devastaci životního prostředí, kácí se pralesy, aby bylo místo pro pastviny, je tu metan, jenž dramatizuje zprávy o skleníkovém efektu. A vědci z Oxfordu dokonce vypočítali, že kdyby lidstvo skončilo s konzumací masa, množství skleníkových plynů by kleslo o dvě třetiny! Zpracování masa znamená také velkou spotřebu vody. A stále více se ozývají ochránci zvířat, kteří bojují za jejich práva na důstojný život i umírání – a máloco se slučuje s velkochovy a masným průmyslem, jak ve světě funguje nyní. Proto se už na konci minulého století objevila myšlenka, zda by se dalo maso „vyrobit“. A profesor Mark Post z Maastrichtské univerzity svým hamburgerem před čtyřmi lety dokázal, že skutečně dalo.

„První maso z buněk stálo 300 000 dolarů“

Opravdu drahá večeře?

První hamburger vyšel na závratných více než 300 000 amerických dolarů. Bylo to logické. První maso rostlo pět let, než mohlo spatřit světlo světa. Trvalo, než se našly nehormonální cesty, jak urychlit růst buněk (v úvahu přicházel i 3D tisk!). Ale dnes už je cena umělého neboli ekomasa mnohonásobně nižší, podle některých informací cena klesla pod deset dolarů za porci a vědci

celého světa pracují na tom, aby byla ještě nižší. Pěstovat maso z tzv. kmenových buněk chtějí například Čína a Izrael (v Číně se zkonzumuje až třetina světové produkce masa!). V září tohoto roku dokonce tyto země uzavřely smlouvu o spolupráci na vývoji kuřecího masa a výše kontraktu, jenž podpoří výzkum v izraelských laboratořích, se vyšplhala na 300 milionů dolarů!

Nový americký sen

Velké pokroky jsou patrné v USA, především v Silicon Valley, kde takových producentů stále přibývá. V létě se rozhodl ekomaso podporovat také Bill Gates. Spolu s britským miliardářem Richardem Bransonem a dalšími investovali 17 milionů dolarů do Meat Factory. Ta dnes už umí vyrobit nejen hovězí, vepřové, ale i kuřecí a kachní maso, a zatímco se v počátku předpovídalo, že se tyto produkty v obchodech objeví za 20 či 30 let, dnes je jasné, že to bude dřív. FinelessFood, který se zaměřuje na výrobu rybího masa, slibuje, že bude u konce výzkumu za pět až šest let, jak jeho představitelé nedávno řekli v rozhovoru pro BBC. Další ze siliconvalleyských start-upů Hampton Creek ale pro Wall Street Journal prohlásil, že se jejich ekomaso do obchodů dostane už příští rok!

Na chuti záleží

Kontroverzní otázkou je, jak takové maso koncoví zákazníci přijmou. Na jednu stranu je považováno za etické, nestojí totiž život žádné zvíře a navíc je pro mnohé lepší variantou než rostlinné náhražky masa. Na druhou stranu: je „umělé“. Barva prvního hamburgeru byla žluto-růžová, nepříliš vábná. A jeho chuť maso jen připomínala, a právě to je jednou z jeho největších slabin.

Při běžném chovu masných plemen má třeba u skotu na chuť masa vliv druh trávy, kterou dobytek spásá, jak ji přežvykuje, jak je o něj pečováno... To u ekomasa padá. Pro spotřebitele také není příliš lákavé ani vědomí, že maso vznikalo v laboratoři, z kmenových buněk, jež jsou v nádržích „živeny“ potřebnými látkami. A i když se klade důraz na to, aby se buňky cítily jako uvnitř zvířecího těla, pořád je to jen „jako“. Z evolučního hlediska, po tisíciletích, kdy člověk žil jako lovec? Je to myšlenka, na kterou se těžko zvyká.

Ekologický zázrak

Ale přesto je podle všeho dobré „laboratornímu masu“ fandit. Vždyť z jediného vzorku kmenových buněk jsou producenti schopni vypěstovat v některých případech až 10 tun masa a podle zástupců společnosti Memphis Meats k tomu potřebují jen 1 % z původního množství pastvin (pro dobytek, z něhož se kmenové buňky bezpečnou metodou biopsie odebírají) a 10 % vody z objemu, který vyžaduje masný průmysl. U umělého masa se předpokládají také lepší nutriční hodnoty – méně tuku, více bílkovin. Ale jak to nakonec bude, ukáže čas. A bude to opravdu už příští rok? Uvidíme. ●

Dnes již existuje celá řada domácností, kde žádné konvenční čistící přípravky nenajdeme. Nejen, že nákup všemožných saponátů zatěžuje naši peněženku, ale je zároveň nešetrný k životnímu prostředí. Úklid zvládneme i za pomoci běžných potravin, které máme doma v lednici nebo ve spíži. Možná vás překvapí, že je můžete využít i jinak než na přípravu vydatného oběda či chutné večeře. Vyčistí, vydezinfikují, naleští a navoní stejně a mnohdy i lépe než chemické přípravky.

Čistý a voňavý byt díky potravinám

Připravila Kateřina Kmecová, foto shutterstock

Sůl nad zlato

Sůl má své nezastupitelné místo v našich jídelníčcích, i když v naprosté většině ve větším množství, než by bylo vhodné. Nicméně její uplatnění v domácnosti je mnohem širší. Sůl zabírá na tekutiny vylité na koberec, jako jsou červené víno, olej, džusy nebo mastné tekutiny. Díky schopnosti vázat tekutiny ji do sebe vsákne. Pak je možné skvrnu jen zamést nebo vysát. Sůl najde své uplatnění také při zbavování se trvanlivých skvrn například od kávy, inkoustu nebo krve. Fleky je třeba co nejdříve po „nehodě“ navlhčit, posypat solí a po chvíli přeprat. Na skvrny od rzi sůl pomáhá v kombinaci s kyselinou citronovou a vodou. Kašičkou látku potřeme a necháme působit, poté opláchneme. Sůl je ideálním přírodním abrazivem, díky vysoké tvrdosti se používá na broušení, hlazení. Využijeme ji obdobně jako čisticí písek. Typickým příkladem tedy bude použití na mastné či připálené nádobí, sporák. Troubu vyčistíme ideálně, dokud je ještě vlažná. Na připečené dno nasypeme sůl a troubu zahřejeme, připálenina pak jde lépe vyčistit. Velmi dobře se zbavíme otisků rtěnky na skleničkách, pokud je potřeme houbičkou namočenou do soli, poté stačí jen opláchnout teplou vodou.

Sůl ocení hospodyňky, kterým sem tam „uteče“ oběd z hrnce – šíření zápachu zabráníme, pokud plotnu posypeme solí. Sůl nám pomůže vyčistit předměty z mosazi nebo mědi. Mosazné předměty jemně obrousíme, omyjeme a dočistíme hadříkem namočeným v soli s octem. Měděné předměty opět zazáří po přetření citronem, namočeným do hrubé soli. Pomoci můžeme i zašlým slaměným věcem, stačí je vydrbat kartáčkem a vodou smíchanou s citronovou šťávou a solí. Připálenou žehličku zachráníme, když jí budeme přejíždět po soli nasypané na novinách. Solný roztok pomůže i zašedlým záclonám, do kterého je přes noc naložíme, jako nové budou díky němu i páchnoucí houbičky na nádobí.

Jako nové díky bramborám

Pokud chystáte k obědu brambory, nevylévejte vodu po jejich uvaření, použijte ji na vyčištění zašlého linolea. Rozříznutý syrový brambor vám pomůže vycídit zrcadlo. Zařídí rovněž, že starý zašlý dřez bude opět vypadat jako nový. Rozpůlený brambor namočený do jedlé sody se používá k odstranění rzi.

Bylinky nás zbaví hmyzu

Vybrané bylinky je možné použít jako přírodní repelent, vhodné jsou například rozmarýn, šalvěj, máta, mateřídouška. Ideální je využívat čistě přírodní éterické oleje, které smícháme v poměru 1:3 s olivovým olejem a potíráme kůži. Bylinky využijeme i do již zmíněných osvěžovačů vzduchu.

Bez vodního kamene díky octu

Na mastné skvrny, ale také vodní kámen, je vítaným pomocníkem ocet. Na mastné nádobí stačí horká voda a ocet, ředění je lžíce octa na litr vody. Pokud používáme myčku, můžeme do ní přidat půl šálku octa a jiný čisticí prostředek už použít nemusíme. Silně znečištěný dřez a jiné nerez výrobky a spotřebiče octem krásně vyčistíme. Lesk obnovíme tak, že povrch potřeme jedlou sodou. Pokud nám při vaření jídlo překypí, připálené skvrny na sklokeramické desce polijeme octem, který necháme působit, dokud se špína nerozloží. Poté ji již pouze setřeme houbičkou. Připálený pekáč a troubu dobře vyčistíme, když do pekáče nalijeme vodu s octem a necháme v troubě několik minut zahřát. Připálený pekáč i trouba pak půjdou lépe vyčistit a odmastit.

Rychlovarnou konvici zbavíme vodního kamene, když v ní přes noc necháme působit ocet. Případně můžeme ocet smíchat s vodou, kterou ohřejeme. Pozor na to, že při zvyšování teploty dojde k mírnému pěnění. Ocet využijeme i při předvánočním úklidu na mytí oken – stačí jej smíchat s teplou vodou a tekutým mýdlem.

Funguje také jako prevence šíření bakterií a plísní a pohlcovač pachů. Smícháním s teplou vodou odstraníme nepříjemný zápach v lednici. Jako přírodní likvidátor zápachu funguje také jablko, které rozkrojené do lednice vložíme. ●

Voňavé po kávě

Kávová sedlina dobře vyčistí mastnotu na plechu, pekáči, sklenicích či vaně. Lógr působí dobře také jako pohlcovač pachů, například starších plastových dóz. Sedlinu v uzavřené nádobě necháme působit přes noc, káva zápach zneutralizuje. Sedlinu použijeme i na čištění sklenic a lahví, lógr rozmíchaný v teplé vodě zbaví sklo rovněž zápachu. ●

Domácí leštěnka z oleje

Ze dvou dílů olivového oleje a jednoho dílu citronové šťávy připravíme levnou a šetrnou leštěnku na nábytek. Naneseme na hadřík, nebo nastříkáme rozprašovačem a vyleštíme hadříkem. Olivový olej může pomoci také při odstranění skvrn na plastovém nádobí. Zkuste nanést na houbičku pár kapek a nádobí vydrhnout. Na tyto fleky je možné použít také prášek do pečiva, který poté opláchneme octem a vodou. Pomocí oleje a papírového ubrousku odstraníme rovněž rezavé skvrny na varné plotýnce. ●

Citron provoní celý byt

Pomocí citronu vyčistíte litinové nádobí i rychlovarnou konvici. Směsí citronu, sody a vody si můžeme troufnout i na tak odolné skvrny, jako jsou ty od inkoustu, ovšem je třeba jednat co nejrychleji a nenechat je zaschnout. Zbaví nás zápachu z trouby, myčky a mikrovlnné trouby. Do vody kápneme několik kapek citronu, nádobku vložíme do mikrovlnky a troubu zapneme. Případně do vody můžeme vložit citron nakrájený na plátky. Díky unikající páře půjde poté trouba lépe vyčistit. Zbaví nás i rzi na vaně nebo umyvadle, navrací lesk chromovaným předmětům. Rezavé skvrny ošetříme citronovou šťávou a napaříme, případně důkladně navlhčíme. Na rezavý nůž můžeme použít i syrovou cibuli, do které nožem několikrát řízneme. Citronovou šťávu můžeme využít i na osvěžení vzduchu pomocí rozprašovače. Stačí přidat pár kapek do vody a docílíme příjemného provonění vzduchu doma i například v lednička. Na domácí rozprašovač potřebujete jen půl litru vody, lžičku sody a lžíci citronové šťávy. Po ukončení pěnění přelijeme do lahvičky s rozprašovačem a používáme, jak jsme zvyklí. Z půlky citronu, do kterého zapícháme hřebíček, vytvoříme přírodní odpuzovač komárů. Nahradit nám může například i aviváž – pokud ho přidáme do pračky k bílému prádlu, krásně ho vybělí a provoní. Citron je sice účinné bělidlo, ale na vylepšení barvy chrupu ho v žádném případě nepoužívejte – vysoké množství kyselin narušuje sklovinu, zub se odvápní a je náchylný k nevratnému poškození. ●

Jedlá soda do lednice i bot

Jedlou sodu využijeme při úklidu velké části domácnosti – vyčistí sporák, umyvadlo, vanu, sprchový kout, záchod i sporák. Jednoduchým způsobem si připravíme pastu. Smícháme v poměru 1:1 s teplou vodou a důkladně promícháme. Pastu naneseme na znečištěné místo a čistíme krouživými pohyby. Jejím prostřednictvím se zbavíme také mastných fleků na nádobí nebo znečištěných míst na čalouněném nábytku, koberci nebo potazích v autě. Roztok z jedlé sody vyřeší i problémy se zašlými vařečkami. Stačí v něm náčiní přes noc ponechat a ráno jen důkladně opláchnout a nechat vyschnout.
Jedlá soda nám pomůže také vyčistit zanesený odpad u dřezu nebo umyvadla. Nasypeme do něj trochu sody, kterou zalijeme horkou vodou, případně můžeme použít směs sody a soli, do které přidáme ocet. Ovšem pozor, musíme být opatrní – směs bude výrazně reagovat. Na závěr zalijeme horkou vodou. Jedlá soda ve spojení s citronem nás zbaví také zápachu, který se z odpadu line. Citronovou šťávu mírně zahřejeme, přidáme jedlou sodu. Musíme přidávat postupně, neboť spolu tyto dvě ingredience budou reagovat a vytvářet pěnu. Směs nalijeme do odpadu a necháme čtvrt hodiny působit. Poté, co se usazené nečistoty rozpustí, nebude po zápachu ani památky.
Pokud sodu v misce vložíme do lednice, pomůže nám pohltit nežádoucí pachy z potravin. Tuto vlastnost oceníme také v případě zapáchajících bot. Stačí, když do nich nasypeme jedlou sodu, necháme několik hodin působit a poté vysypeme nebo vyluxujeme. Pokud nechceme sodu sypat přímo do bot, postačí ji umístit do kapesníku a nechat přes noc v botě působit. Kašička z jedlé sody pomůže také ke zklidnění pokožky po štípnutí nebo bodnutí hmyzem, stačí ji nanést na postižené místo. ●

Po kečupu se zase zablýsknou

Ačkoli se kečupových skvrn můžeme zbavit některými výše zmíněnými způsoby, i červená omáčka může být vítaným pomocníkem. Je vhodná na čištění zašlých kovů (stříbra, mědi, mosazi). Po nanesení na kov začnou rajčatové kyseliny reagovat a za pár minut působení je kov jako nový. Překvapivým čisticím prostředkem může být i majonéza. S její pomocí odstraníme pryskyřici nebo skvrny na dřevě. Ty potřeme hadříkem namočeným do majonézy, necháme působit a zbytky poté otřeme vlhkým hadříkem. ●

Nezdravá, ale účinná

Poměrně účinná je díky svému složení Coca Cola. Využijete ji například na vyčištění toaletní mísy – stačí ji nalít do výlevky, nechat několik hodin působit, poté vyčistit klasicky štětkou a spláchnout. Cola nám pomůže také při likvidaci připálenin. Nalijeme ji do hrnce tak, aby bylo připálené místo zcela ponořeno. Pak dáme vařit, spálenina půjde snadněji dolů. ●

Kvalita potravin

Analogy sýrů
propadly chutí i obsahem živin

Test jablečných šťáv:
Nejhorší udělená známka byla téměř čtyřka.

„Panna Cotta od Dr. Oetkera je spíše převlečený pudink.“

Dana Gabrovská, *PK ČR*

Ochutnali jsme za vás

Lněné semínko nezklamalo
Nová omáčka byla příjemným překvapením

„Tyčinka MAX SPORT Fit Kid je dobrý pokus o zdravější sladkost, děti chutí ale neomrácí.“

Jana Tobrmanová Čiháková, *zástupkyně šéfredaktorky*

Připravily Jana Tobrmanová Čiháková a redakce, foto archiv redakce, shutterstock

Na první pohled vypadají stejně jako jejich opravdoví dvojníci. Podle chuti ale vytušíte ingredience rostlinného původu. Řeč je o analozích sýrů. Právě na ty jsme si totiž posvítili. A jak to dopadlo? Hodnotitelskou komisi nezaujaly chutí a nás u většiny z nich odradila už jen jejich pořizovací cena.

Náhražky sýrů jen jako krajní varianta

Připravila Potravinářská komora České republiky, foto PK ČR a shutterstock

Analogy sýrů jsou prezentovány jako plnohodnotná náhrada sýrů živočišného původu. A to i přesto, že obsahují jen minimum mléčného tuku, popřípadě jej neobsahují vůbec. S týmem odborníků z Potravinářské komory a vyškolenými hodnotiteli jsme se problému trochu podívali na zoubek. Výsledek nás ale k případné koupi příliš nemotivoval. Senzorická kvalita náhražek rozhodně nemohla sýrům z mléka konkurovat, což se posléze potvrdilo i po srovnávací analýze výživových hodnot.

Který je který?

Analogy sýrů můžeme rozdělit do dvou skupin. Buď se jedná o čistě veganské, které neobsahují žádnou mléčnou bílkovinu ani mléčný tuk, nebo o analogy, kde se nahrazuje pouze část mléka tukem rostlinným; tyto potraviny obsahují mléčnou složku i mléčný tuk. U první skupiny dokonce podle názoru některých odborníků nelze považovat tyto výrobky za analogy už jen kvůli jejich odlišnému způsobu výroby, nepříznivé chuti, konzistenci a výživovému profilu. K náhražkám částečně obsahujícím mléčný tuk jsou o trochu shovívavější. Zde se alespoň jedná o technologii a výrobu shodnou s produkcí sýrů.

Běžné analogy jsou senzoricky od sýrů dobře rozeznatelné, pokud se ale použijí opravdu kvalitní tuky od renomovaných

VEGANSKÉ SÝRY Z POHLEDU VÝŽIVY

Sýry Violife jsou obohaceny o vitamin B12, což lze vnímat pozitivně, avšak zároveň jsou plné modifikovaného škrobu, což už mluví proti. Analogy sýrů Veganlife zase obsahují konzervant kyselinu sorbovou. Všechny analogy sýrů mají navíc nulový obsah bílkovin a vápníku, což je opět z pohledu výživy nevhodné.

CENA HRAJE PRIM

Analogy sýrů bývají často používány ve společném stravování. Jedním z důvodů pro používání analogů sýrů ve společném stravování je jejich nižší cena.

Nepříznivá chuť rostlinného tuku v těchto produktech bývá tepelnou úpravou více potlačena a konzumentům v nemocnicích, školních jídelnách či penzionech pro seniory se tyto pokrmy prezentují jako smažený sýr, sýrovou pizzu a podobně.

firem speciálně připravené pro tento účel, lze tímto způsobem někdy vyrobit produkty i velmi dobré a od sýrů chuťově téměř nerozeznatelné. Jejich nutriční složení je podobné jako u sýrů s výjimkou složení tuku. Tam je vyšší podíl nenasycených mastných kyselin, než je tomu u tuku mléčného. Pokud jsou tyto výrobky správně označeny dle platné legislativy a dostatečně odděleny v marketech od mléčných výrobků, není žádný důvod zpochybňovat jejich místo na trhu. Bohužel jsme však na ně neměli štěstí...

Porovnávací analýza

K testu analogů jsme přistoupili trochu odlišně, než bývá obvyklé. Naším cílem bylo zjistit, do jaké míry se tyto výrobky liší senzoricky od opravdových sýrů a zda obstojí jako přínos k výživě. Provedli jsme porovnávací analýzu, kdy jsme analog srovnávali v páru s jeho sýrovou variantou. Pro toto srovnání bylo vybráno pět druhů sýra a k nim analogy – eidam 45 % tuku v sušině, gouda 48 % tuku v sušině, mozzarella, balkánský sýr a čedar. U tří sýrů byla dodána varianta veganská a nepodařilo se zajistit výrobek s částečnou náhradou mléčného tuku, u dvou sýrů byla do páru dána varianta s částečnou náhradou mléčného tuku (balkánský sýr, eidam). Jako veganské analogy byly vybrány výrobky značky veganlife.

„Klasické sýry hodnotitelům chutnaly více“

Kdo z koho

Hodnotitelská komise složená ze 12 zkušených hodnotitelů jednoznačně prohlásila senzoricky lepší variantou klasické sýry. Pouze jeden z hodnotitelů dal u dvojice čedar přednost veganské variantě. Trošku lepší byly výsledky u párů, kde byly vybrány analogy s částečnou náhradou mléčného tuku. Zde preference hodnotitelů zas tak jednoznačné nebyly. U eidamu to dokonce vypadalo 50 na 50. Slušně si vedl i balkánský analog, který přesvědčil 5 hodnotitelů o svých lepších vlastnostech. Z tohoto výsledku lze vyvodit závěr, že částečná náhrada mléčného tuku je možná a senzoricky přijatelná.

Hodnocení výživových údajů

Základní složkou všech veganských analogů sýrů je voda a kokosový olej, který obsahuje především nasycené mastné kyseliny. Kokosový tuk ▶

skrývá obvykle přes 70 % významně aterogenních kyselin (laurové, myristové a palmitové), tedy těch, které podporují vznik a vývoj aterosklerózy. Obsah zdraví prospěšných nenasycených kyselin je zcela zanedbatelný. Tato skutečnost se odráží i ve výživových údajích – obsah tuku a obsah nasycených mastných kyselin se liší jen o 2 g/100 g. Z tohoto hlediska nelze považovat tyto výrobky jako vhodné pro pravidelnou konzumaci.

Dva sýry měly jako konkurenty analogy sýrů s částečnou náhradou mléčného tuku rostlinným tukem. Zde se ukázalo, že jsou co do obsahu bílkovin oproti klasické variantě podhodnoceny. Mléčný tuk je z pohledu složení mastných kyselin daleko výhodnější/výživově vhodnější.

„Veganské analogy nikoho neoslovily“

Mladistvým a dětem raději nepodávat

Z testu prokazatelně vzešlo, že analogy sýrů nevykazují pozitivní senzorické vlastnosti a z hlediska výživové hodnoty nemůže být řeč o přínosu pro konzumenta. Vzhledem k podhodnoceným nutričním hodnotám rozhodně nelze doporučit tyto výrobky jako pravidelnou součást stravy pro děti a dospívající mládež. Tyto populační skupiny potřebují pro zdárný fyzický a psychický (mentální) vývoj plnohodnotné bílkoviny, vápník, vitamin B 12 a další důležité složky, které veganské analogy nemohou nabídnout. A to ani z pohledu finanční výhodnosti. Čistě veganské analogy jsou 2x až 3x dražší než běžné sýry. ●

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

I konzumenti s intolerancí na laktózu mohou obvykle dobře konzumovat všechny fermentované mléčné výrobky a všechny přírodní sýry (tzn. měkké, polotvrdé i tvrdé), u nichž je zbytkový obsah laktózy ještě nižší než u fermentovaných výrobků – obvykle se pohybuje ve výši do 1 %, což už je i dle vyhlášky č. 54/2004 hranice pro možnost označení výrobků „s nízkým obsahem laktózy“. Opravdu striktně intolerantních osob, které nemohou konzumovat ani tyto výrobky, je však v naší populaci jen velmi málo.

Při přípravě tohoto článku byly použity výstupy pracovní skupiny Potraviny a spotřebitel **České technologické platformy pro potraviny.**

Krásná Haná přírodní polotvrdý sýr Gouda

Výrobce: KROMILK, a.s,
Česká republika

Cena/1 kg:
229 Kč

Složení:
mléko, sýrařská kultura, jedlá sůl, syřidlo, barvivo annatto

Průměrné výživové údaje na 100 g:
Energetická hodnota: 1331 kJ/318 kcal; tuky: 24,3 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 16 g; sacharidy: 1,0 g; z toho cukry: 1,0 g; bílkoviny: 24,4 g; sůl: 2,0 g

Eidamský sýr 45 % bloček

Výrobce: Moravia Lacto a.s.,
Česká republika

Cena/1 kg:
170 Kč

Složení:
mléko, jedlá sůl, mlékárenské kultury, barvivo annatto

Poznámka:

Průměrné výživové údaje na 100 g:
Energetická hodnota: 1350 kJ/325 kcal; tuky: 25 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 16 g; sacharidy: 2,0 g; z toho cukry: 2,0 g; bílkoviny: 23 g; sůl: 1,5 g

Mozzarella – měkký plnotučný nezrající pařený sýr v nálevu

Prodávající: Lactalis CZ, s.r.o.,
Česká republika

Cena/1 kg:
165 Kč

Složení:
plnotučné pasterované mléko, jedlá sůl, regulátor kyselosti: kyselina citronová

Poznámka:
tuk v sušině 45 %; sušina min. 36 %

Průměrné výživové údaje na 100 g:
Energetická hodnota: 989 kJ/238 kcal; tuky: 18 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 13 g; sacharidy: 2,0 g; z toho cukry: 1,0 g; bílkoviny: 17 g; sůl: 0,7 g

VEGAN LIFE BLOČEK – Gouda style – veganská alternativa sýru

Výrobce: Grisstire,
Řecko; vyrobeno pro: VAT 33

Cena/1 kg:
379 Kč

Složení:
voda, 24 % kokosový olej, modifikovaný škrob, jedlá sůl, aroma, barvivo: beta-karoten, konzervant: kyselina sorbová

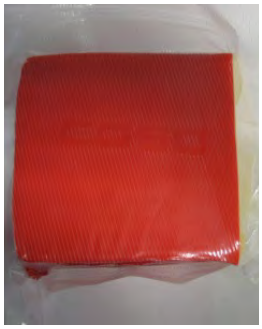
Poznámka:
bez soji, mléka, laktózy, GMO, bez lepku a bez palmového oleje

Průměrné výživové údaje na 100 g:
Energetická hodnota: 1263 kJ/304 kcal; tuky: 24 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 21 g; sacharidy: 23 g; z toho cukry: 0 g; bílkoviny: 0 g; sůl: 1,3 g

Z degustace: Všech 12 hodnotiltelů preferovalo goudu; veganská alternativa byla hodnocena jako výrobek s výraznou pachutí, nesýrovou a lámavou konzistencí, s nepřirozenou barvou.

Alternativ typ „Eidam“

Výrobce: Polsko



Cena/1 kg:
97,80 Kč

Složení:
pasterované odstředěné mléko, 26 % rostlinný tuk, jedlá sůl, stabilizátor, chlorid vápenatý, konzervant: vaječný lysozym, sýrařské kultury, syřidlo, barvivo annatto.

Poznámka:
Tuk v sušině 45 %

Průměrné výživové údaje na 100 g:
Energetická hodnota: 1387 kJ/334,3 kcal; tuky: 26 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 12 g; sacharidy: 1,0 g; z toho cukry: 0 g; bílkoviny: 24 g; sůl: 1,6 g

Z degustace: 6 hodnotitelů preferovalo eidam a 6 hodnotitelů preferovalo alternativu eidamu; rozdíly mezi oběma vzorky byly popisovány jako velmi malé.

VEGAN LIFE BLOČEK – Mozzarella style – veganská alternativa sýru

Výrobce: Grisstire, Řecko;
vyrobeno pro: VAT 33

Cena/1 kg:
379 Kč

Složení:
voda, 24 % kokosový olej, modifikovaný škrob, jedlá sůl, aroma, barvivo: beta-karoten, konzervant: kyselina sorbová

Poznámka:
bez sóje, bez mléka, bez laktózy, bez GMO, bez lepku a bez palmového oleje

Průměrné výživové údaje na 100 g:
Energetická hodnota: 1263 kJ/304 kcal; tuky: 24 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 21 g; sacharidy: 23 g; z toho cukry: 0 g; bílkoviny: 0 g; sůl: 1,3 g

Z degustace: Všech 12 hodnotitelů preferovalo mozzarellu; veganská alternativa byla hodnocena jako výrobek s výraznou pachutí a tvrdší konzistencí.

Balkánský sýr, přírodní nezrající, měkký, plnotučný sýr

Výrobce: Mlékárna Polná spol. s r.o., Česká republika

Cena/1 kg: **194 Kč**

Složení: mléko, mlékárenské kultury, jedná sůl (max. 7 %), mikrobiální syřidlo

Poznámka: sušina: 42 %; tuk v sušině 48 %

Průměrné výživové údaje na 100 g: Energetická hodnota: 1120 kJ/270 kcal; tuky: 22 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 13,2 g; sacharidy: 3,0 g; z toho cukry: 3,0 g; bílkoviny: 15 g; sůl: 5,0 g

Čedar, sýr výrazné chuti

Výrobce: AGRICOL s.r.o. Polička, Česká republika

Cena/1 kg: **256 Kč**

Složení: mléko, jedlá sůl, mléčné kultury

Poznámka:

Průměrné výživové údaje na 100 g: Energetická hodnota: 1655 kJ/400 kcal; tuky: 33 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 20 g; sacharidy: < 0,5 g; z toho cukry: < 0,5 g; bílkoviny: 25,0 g; sůl: 1,7 g

German White Combi – vyrobeno z odstředěného mléka, podmáslí a rostlinného tuku

Výrobce: Rucker GmbH, Německo

Cena/1 kg: **120 Kč**

Složení: 44 % odstředěné mléko, 28 % podmáslí, 22 % částečně hydrogenovaný rostlinný tuk, sůl, mikrobiální syřidlo, regulátor kyselosti E 575 (glukono-delta-lakton)

Poznámka:

Průměrné výživové údaje na 100 g: Energetická hodnota: 1055 kJ/255 kcal; tuky: 23 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 21 g; sacharidy: 4,0 g; z toho cukry: 4,0 g; bílkoviny: 8,0 g; sůl: 2,5 g

Z degustace: 7 hodnotitelů preferovalo balkánský sýr a 5 hodnotitelů preferovalo alternativu balkánského sýra; rozdíly byly nalezeny v konzistenci a slanosti.

VEGAN LIFE BLOČEK – Cheddar style – veganská alternativa sýru

Výrobce: Grisstire, Řecko; vyrobeno pro: VAT 33

Cena/1 kg: **379 Kč**

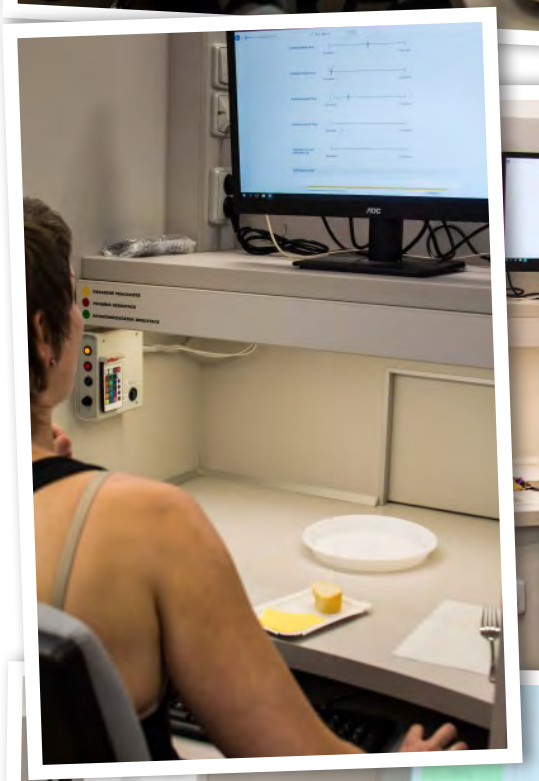
Složení: voda, 24 % kokosový olej, modifikovaný škrob, jedlá sůl, aroma, barvivo: beta-karoten, kyselina sorbová

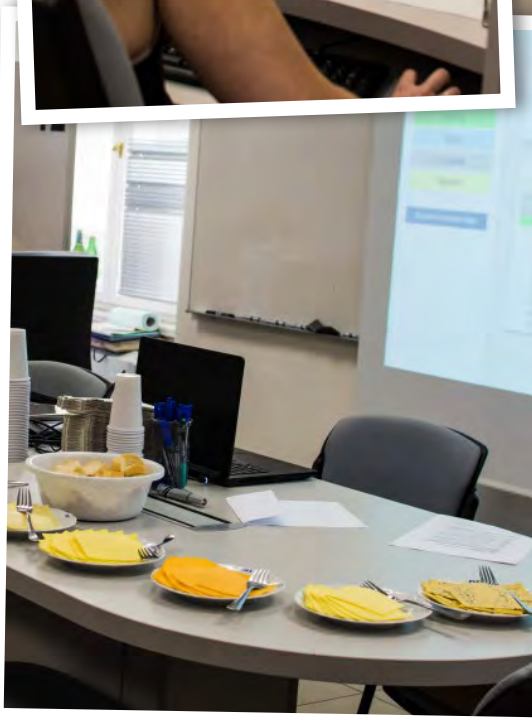
Poznámka: bez sóje, bez mléka, bez laktózy, bez GMO, bez lepku a bez palmového oleje

Průměrné výživové údaje na 100 g: Energetická hodnota: 1263 kJ/304 kcal; tuky: 24 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 21 g; sacharidy: 23 g; z toho cukry: 0 g; bílkoviny: 0 g; sůl: 1,3 g

Z degustace: 11 hodnotiltelů preferovalo čedar, jeden hodnotitel dal přednost veganské alternativě. Byl hodnocen jako sýr s výraznou sýrovou chutí.

Výsledky senzorické části testu byly sestaveny aritmetickým průměrem výsledných známek udělených všemi hodnotiteli.





Výsledky senzorické části testu byly sestaveny aritmetickým průměrem výsledných známek udělených všemi hodnotiteli.

Jedním z hodnotících parametrů byla vůně produktů.

Střípky z testování

Tato rubrika byla připravena ve spolupráci
KLASA
SZIF
Státní zemědělský intervenční fond

Vítěz překvapil chutí i cenou

Připravila Potravinářská komora České republiky, foto PK ČR a shutterstock

Jablečné šťávy drží pomyslné prvenství – alespoň co se prodejů tohoto druhu nápojů týče. Ale jsou schopny dostát svých úspěchů i chutí? To byla otázka pro 12 zaškolených hodnotitelů, kterým jsme nabídli k posouzení hned třináct vzorků z českých regálů.

Nabídka jablečných šťáv je na trhu velká. Z obhlídky prodejních míst bylo patrné, že se jedná také o nejvíce zastoupený druh. Bez problémů najdete ve větších prodejních sítích nejen velké výrobce, ale i menší moštárny. Do portfolia jsme proto zahrnuli vzorky „z obou soudků“. Cílem bylo vybírat z těch produktů, které nesou označení 100 % ovocná šťáva.

Z ovoce nebo z koncentrátu?

Na trhu se můžeme setkat s džusy, které jsou přímo lisované z ovoce, nebo s výrobky z koncentrátu. V případě ovocných šťáv z koncentrátu se jedná o nápoj vyrobený naředěním ovocného koncentrátu, který se vyrábí z ovocné šťávy odpařením vody na odparkách. Hlavním důvodem výroby koncentrátů je zejména úspora financí při následném transportu. Koncentrát se musí ředit tak, aby výsledná šťáva odpovídala svými parametry původní neupravené šťávě.
Výroba džusu spočívá v drcení mytého ovoce a jeho následném lisování.
V průmyslu lze pro zvýšení výtěžnosti

využít přídavku enzymů (pomáhají rozrušit rostlinná pletiva). Vniklá šťáva se dále může čiřit a filtrovat. Údržnost džusu je nejčastěji zajištěna pasterací (působením tepla), ale na českém trhu se můžeme v menším měřítku setkat i se šťávami ošetřenými vysokým tlakem (tzv. paskalizací).

Co musí splňovat ovoce?

Senzorické vlastnosti 100 % ovocných šťáv jsou dány především vstupní surovinou a technologií. Ovoce určené k výrobě džusu musí být mikrobiálně perfektní, tj. bez stop hniloby či plísně. Zpracovat lze ale i ovoce tvarově nepřijatelné pro kusový prodej. To znamená například zdeformované nebo nevyhovující svou velikostí. Volba odrůdy záleží na výrobci i na poptávce konzumentů, avšak samotná jakost a výběr ovoce výrazně ovlivňují výslednou chuť. Dokonce natolik, že je přípustné, že kdyby se hodnocení zorganizovalo o 14 dní později, mohlo by dopadnout jinak.

Z výživového hlediska jsou ovocné šťávy vhodnou alternativou slazených nealkoholických nápojů. Při konzumaci ovocných šťáv ale musíme počítat s relativně vysokým

KAM ZMIZELY **MOŠTY?**

Dříve jste mohli narazit i na produkty označené jako mošty. Dnes už se název nepoužívá. To může být pro řadu spotřebitelů, kteří nezaznamenali legislativní změnu, matoucí. Mošty tedy z českých regálů nevymizely. Jen nesou tyto nealkoholické nápoje podle Vyhlášky 335/1997 Sb. v platném znění název juice či džus.

obsahem cukrů (např. jablečná šťáva obsahuje okolo 10 % cukrů) a je tedy nutné spotřebu ovocných šťáv zahrnout do celkového denního přijmu energie.

Pestrá škála barev i chutí

Po nalití všech vzorků do testovacích nádob byly velmi viditelné rozdíly ve vzhledu. Zaznamenali jsme šťávy čiré i zakalené se znatelnou sedlinou. Po ochutnání se projevily výrazné rozdíly i v intenzitě sladké chuti. Některé z moštů byly sladké natolik, že se potlačila kyselá chuť, kterou spotřebitel očekává, i vlastní chuť jablek. Detailněji je to uvedeno v hodnotících tabulkách pod produkty. Příliš sladká chuť například „katapultovala“ výrobek moštárny Louny, na poslední místo.

Známky mezi 1 až 4

I tentokrát byla pro celkové hodnocení zvolena pětistupňová škála od 1 do 5, přičemž váha známek byla stanovena stejně, jako ve škole (1 nejlepší, 5 nejhorší).
Z hodnocení dále vzešlo, že většina vzorků byla kvalitativně srovnatelná. Hned u 10 z nich se udělovaly známky v úzkém rozmezí 1,6 až 2,25. Jednalo se spíše o velké výrobce a k tomuto hodnocení zajisté přispělo také to, že jsou schopni svůj produkt lépe standardizovat než menší dodavatelé.
Poslední dva výrobce ohodnotila komise výrazně horšími známkami. Pokud jsou výrobky menších výrobců „přímé“ džusy, pak by s ohledem na velikost produkce mohl zákazník očekávat rozdíly v senzorice během celé výrobní sezóny. Hodnotitelé také mohou být spíše zvyklí na chuť velkých značek. Nutno ale poznamenat, že někteří velcí výrobci mají chuťovou stránku svých výrobků vyladěnou téměř k dokonalosti.
Pokud jde o analytické hodnocení, to bylo zaměřeno výhradně na laboratorní stanovení ovocného podílu, v tomto případě jablek, který dle legislativy musí být 100 % . Započteme-li chybu měření, která je poměrně vysoká, a to 20 %, považujeme za splnění legislativních požadavků rozmezí hodnot 80 – 100 g ovoce na 100 g výrobku. Tento legislativní požadavek splnilo 13 vzorků, ač s různým podílem, který jsme oznámkovali jako ve škole 1 (při obsahu ovocné složky do 90,0 g/100 g) a 2 (při obsahu ovocné složky od 80,0 do 90,0 g/100 g). Bohužel v testu se ukázalo, že dva výrobky i při započítání poměrně velké chyby měření legislativě nevyhovuji a byly hodnoceny známkou 5 jako nevyhovující. ●

„Kvalita jablečných šťáv byla srovnatelná“

JAK SKLADOVAT OVOCNOU ŠŤÁVU?

Při skladování komerčně dostupných ovocných šťáv se řídíme pokyny uvedenými na obalu daného výrobku. Po otevření skladujeme džus v chladničce a do několika dnů spotřebujeme.

Happy day RAUCH, 100% jablko

Výrobce: RAUCH Fruchtsaefte GmbH and Co OG, Rakousko

Cena/1l: **36,50 Kč**

Složení: jablková šťáva z koncentrátu

Poznámka výrobce: 2l jsou vyrobeny ze 22 jablek

obsah ovoce (g/100 g): **95,6**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení **1**

Známka za senzorické hodnocení **2,2**

Celková známka **1,60**

Z degustace: Spolu se vzorkem Toma nejlépe hodnocený vzorek, vynikal příjemností vzhledu, vůně a chuti.

Celková známka je aritmetickým průměrem známky za senzorické hodnocení a laboratorní analýzu.

UGO jablko 100 % šťáva z vybraných odrůd ovoce, nepasterovaná

Výrobce: Kofola a.s.,
Česká republika

Cena/1l:
54,90 Kč

Složení:
100 % jablečná šťáva lisovaná za studena, ošetřená vysokým tlakem

Poznámka výrobce:
chuť a barva šťávy se mohou lišit v závislosti na zpracované odrůdě a ročním období

obsah ovoce (g/100 g): **94,6**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení **1**

Známka za senzorické hodnocení **2,5**

Celková známka **1,75**

Z degustace: Vzorek byl zakalený, tmavé barvy a rozsazoval se. Měl příjemnou a intenzivní chuť.

Nebílovský mošt

Výrobce: LUKRENA a.s.,
Česká republika

Cena/1l:
39,00 Kč

Složení:
100 % jablečná šťáva

Poznámka výrobce:
vylisovaný 100 % jablečný mošt zpracovaný jemnou pasterizací. BAG-IN-BOX systém s výčepním ventilem zaručuje trvanlivost a jedinečnou kvalitu.

obsah ovoce (g/100 g): **90,5**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení **1**

Známka za senzorické hodnocení **2,8**

Celková známka **1,90**

Z degustace: Vzorek vykazoval mírnou pachuť a příjemnou kyselou chuť.

Moštík

Výrobce: Eduar Kozák,
Česká republika

Cena/1l:
39,00 Kč

Složení:
100 % jablečná šťáva

Poznámka výrobce:
bez chemických přísad a konzervantů, obsahuje přirozeně se vyskytující cukry, dlouhodobá trvanlivost, aseptické balení, ošetřeno pasterizací, lisováno za studena bez enzymů, k výrobě použity suroviny z Moravy.

obsah ovoce (g/100 g): **92,4**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení **1**

Známka za senzorické hodnocení **2,9**

Celková známka **1,95**

Z degustace: Vzorek vykazoval mírnou pachuť a nižší intenzitu jablečné chuti.

Toma
100 % jablko

Výrobce: PEPSICO CZ s.r.o.,
Česká republika

Cena/1l:
36,90 Kč

Složení:
voda, koncentrát jablečné šťávy

Poznámka výrobce:
1 litr odpovídá šťávě z 9 jablek

obsah ovoce (g/100 g): **81,2**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení **2**

Známka za senzorické hodnocení **2,2**

Celková známka **2,10**

Z degustace: Spolu se vzorkem RAUCH nejlépe hodnocený vzorek, měl příjemnou a intenzivní jablečnou chuť.

Rio fresh,
100 % šťáva chlazená

Výrobce: McCarter a.s.,
Slovensko

Cena/1l:
49,90 Kč

Složení:
100 % jablečná šťáva

Poznámka výrobce:
bez konzervantů, vyrobeno z 11 jablek

obsah ovoce (g/100 g): **83,7**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení **2**

Známka za senzorické hodnocení **2,3**

Celková známka **2,15**

Z degustace: Vzorek byl zakalený a měl intenzivní jablečnou chuť.

Viko
Jablečná šťáva 100 %

Výrobce: ZEMCHEBA s.r.o.,
Česká republika

Cena/1l:
40,00 Kč

Složení:
100 % jablečná šťáva z koncentrátu

Poznámka výrobce:

obsah ovoce (g/100 g): **86,1**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení **2**

Známka za senzorické hodnocení **2,4**

Celková známka **2,20**

Z degustace: Vzorek měl příjemnou a intenzivní kyselou chuť.

Ovocňák

Výrobce: TOKO AGRI a.s.,
Česká republika

Cena/1l:
100 Kč

Složení:
100 % jablko

Poznámka výrobce:
mošt lisován zastudena, ošetřeno šetrnou pasterací; bez přidaného cukru; bez konzervantů; bez enzymace; bez přídavku vody

obsah ovoce (g/100 g): **84,3**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení: **2**
Známka za senzorické hodnocení: **2,5**
Celková známka: **2,25**

Z degustace: Průměrný vzorek s vyváženou sladko-kyselou chutí.

Cappy jablko 100 %

Výrobce: Coca-Cola HBC Česko a Slovensko,
Česká republika

Cena/1l:
36,90 Kč

Složení:
neuvedeno

Poznámka výrobce:
jablečný džus z koncentrátu

obsah ovoce (g/100 g): **86,2**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení: **2**
Známka za senzorické hodnocení: **2,5**
Celková známka: **2,25**

Z degustace: Čirý vzorek s intenzivní jablečnou chutí.

HELLO, jablečná šťáva čerstvě vylisovaná 100%

Výrobce: LINEA NIVNICE, a.s.,
Česká republika

Cena/1l:
37,90 Kč

Složení:
jablečná šťáva, antioxidant kyselina askorbová

Poznámka výrobce:
ručně nasbíraná dozrálá čerstvá jablka lisujeme za studena v období největší zralosti, šetrně a rychle zpracujeme jablečnou šťávu a poté ji plníme do kartonů

obsah ovoce (g/100 g): **84,7**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení: **2**
Známka za senzorické hodnocení: **2,5**
Celková známka: **2,25**

Z degustace: Průměrný vzorek, mírně zakalený, s méně intenzivní jablečnou chutí.

Jablko čiré z našeho regionu

Výrobce: Moštárna Louny, s.r.o.,
Česká republika

Cena/1l:
45,30 Kč

Složení:
100 % jablečná šťáva

Poznámka výrobce:

obsah ovoce (g/100 g): **85,8**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení: **2**
Známka za senzorické hodnocení: **3,0**
Celková známka: **2,50**

Z degustace: Nejhůře hodnocený vzorek, byl přeslazený, nebyla patrná chuť jablek.

Bohemia apple mošt, 100 % jablečná šťáva

Výrobce: Bohemia Apple, družstvo,
Česká republika

Cena/1l:
25,80 Kč

Složení:
100 % jablečná šťáva

Poznámka výrobce:
obsahuje sedlinu, která je přirozenou součástí výrobku a není na závadu

obsah ovoce (g/100 g): **78,7**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení: **5**
Známka za senzorické hodnocení: **2,5**
Celková známka: **3,75**

Z degustace: Průměrný vzorek s intenzivní jablečnou a sladkou chutí.

Lažanský Rubín, jablečný mošt, 100 % jablečná šťáva

Výrobce: Moštovna Lažany, výroba nápojů, spol. s r.o.,
Česká republika

Cena/1l:
39,90 Kč

Složení:
100 % šťáva z jablek

Poznámka výrobce:
Pasterováno; bez přidaného cukru, obsahuje přirozeně se vyskytující cukry; bez přídaných konzervantů; chuť a aroma jednotlivých šarží se může lišit

obsah ovoce (g/100 g): **77,2**
- nejistota stanovení 20 %

Známka za analytické hodnocení: **5**
Známka za senzorické hodnocení: **2,7**
Celková známka: **3,85**

Z degustace: Nejsvětlejší barva moštu. Celkově chuťově vyvážený.

Málo **italské**

Obal Panna Cotty čokoládové speciality má příjemný design – ostatně jako většina výrobků od této společnosti. Překvapilo mne, že příprava je nejen jednoduchá, ale opravdu rychlá. Chuťově se jedná o velmi obstojný výrobek. Ovšem zaštiťovat se italskou inspirací mi přijde přehnané – je to spíše lepší, tučnější pudink. Výrobce používá kakaový prášek se sníženým obsahem tuku, což je chvályhodné, potom ale použijeme 250 ml smetany ke šlehání, což efekt odlehčené dobroty pohřbívá. Senzoricky samozřejmě plus, uvážíme-li obsah tuku, tak minus.

Hodnocení: ***65 %***
Hodnotil: ***: Dana Gabrovská***

Děti chutí **nepřesvědčí**

Ke zdravým variantám sladkého jsem trochu skeptická. Chuť takových tyčinek bývá nevýrazná, dost často také doplněná pachutěmi. Tyčinka MAX SPORT Fit Kid ale patří určitě mezi ty povedenější. Jako rodičovi, který se snaží snížit obsah cukrů v dětské stravě, se mi líbí, že tyčinka obsahuje stévii. Oceňuji také vysoký podíl vlákniny, obsah omega 3 mastných kyselin a vápníku i absenci palmového tuku. Chutí, si myslím, ale nemůže konkurovat jiným tyčinkám pro děti, které se řídí heslem „čím sladší, tím lepší“. Chuť je sice čistá, ale mdlá.

Hodnocení: ***73 %***
Hodnotila: ***Jana Tobrmanová Čiháková***

Limity *moc nepřekonala*

Jsem přesvědčen, že Shakespearovým hrám nejvíce sluší klasické provedení a Coca-Cole zase klasická chuť. Už dost na tom, že před časem přišla s verzí Zero (cukru i kalorií). Ale když jsem objevil v obchodě limitovanou edici coly zero s příchutí citronu, sice jsem zakroutil hlavou, ale zvědavost zvítězila. Výsledek? Žádná sláva, citronový přídavek (0,1 % z koncentrátu) totiž způsobí, že najednou máte nápoje plná ústa a v nich pocit až překvapivě sladkého nápoje. Což je samozřejmě nesmysl, podle etikety tato cola žádný cukr neobsahuje. Cílení na nové skupiny konzumentů je evidentní, ale podle mě zbytečné. Kdo má rád klasickou Coca Colu, limitovanou sérií se příště zabývat nebude.

Hodnocení: ***48 %***
Hodnotil: ***Václav Bendl***

Nešťastný název

Možná by bylo lepší, kdyby místo "ikry" byla v názvu omáčka. Ne každý totiž na první pohled z obalu pochopí, že se jedná o doplněk k masu, bramborám, tortilám nebo těstovinám. Směs grilovaného lilku, pálivých paprik, mrkve, rajčat, cibule a bylinek obsahuje minimum soli a žádná další dochucovadla, což osobně oceňuji, ale zároveň podotýkám, že to není pro každého. Omáčka je opravdu dost pikantní. Označení na etiketě by tedy klidně nemuselo obsahovat slovo „jemně“. Na to, že se pod značkou Arax prodávají hlavně klasické přílohy jako rýže, těstoviny, luštěniny, tak tenhle počin, vsadit na omáčky, se povedl!

Hodnocení: ***85 %***
Hodnotila: ***Kateřina Kmecová***

Povedená inovace

Mleté lněné semínko s kešu oříšky a dýní je bohaté na nenasycené mastné kyseliny, především na kyselinu alfa-linolenovou. Tím, že je rozmělněné, na rozdíl od klasického mletého semínka, se zlepšuje absorpce této esenciální složky. Sympatické mi je i to, že výrobek má vysoký obsah vlákniny. Chutí lněné semínko mile překvapilo. Dýně mu dodává chuť podobnou oříškům. Doporučuji jej do jogurtu, tvarohu, müsli nebo do smoothies. Plusem je i jeho ocenění Potravinářské komory za nejlepší potravinářský výrobek v kategorii „Inovace“.

Hodnocení: ***97 %***
Hodnotila: ***Renata Rokůsková***

Připravila redakce, foto archiv redakce, Brandnooz

Boom svítivých koulí

Připravila Jana Potužníková, foto shutterstock

Nebýt Kryštofa Kolumba, tak v Evropě dýně ani neznáme, a nebýt Japonců, nikdy se k nám nedostanou informace o jejich prospěšném vlivu na naše zdraví. Japonci také jeden z nejpopulárnějších druhů dýně přivezli z Nové Anglie na ostrov Hokkaidó, začali se podrobně věnovat jejich pěstování a šlechtění. Dnes, o stovky let později, zažívají tyto svítivé koule na českých stolech boom.

Dýně jsou bohaté na hořčík (skvělý na nervy), zinek (perfektní pro krásnou pleť a kvalitní vlasy), železo (pro všechny, které trápí celková únava) nebo vápník (vaše kosti vám poděkují). A jejich oranžová barva souvisí s přítomností tzv. karotenoidů (vitamin A), které tělo potřebuje jako antioxidanty. Ty chrání každou buňku před tzv. oxidativním stresem, škodlivostmi z vnějšího prostředí a pomáhají s imunitou organismu. Při podzimních plískanicích a všudypřítomných bacilech jako když je najdete. Připočítejte k tomu obsah vlákniny pro zdravá střeva, vysoký podíl nenasycených mastných kyselin

v semenech a hned je jasné, proč si dýně oblíbili milovníci zdravé stravy i ti, kteří dávají přednost přírodní medicíně před klasickými léky.

Jedlé jsou všechny

Zatímco obyčejně dělíme dýně na jedlé a dekorativní, pravdou je, že konzumovat se dají všechny. I ty okrasné. Problematické je spíše zpracovaní drobných plodů, které proto raději necháváme jen na ozdobu. V kuchyni se pak nejčastěji setkáte s dýní hokkaidó, máslovou, špagetovou, muškátovou, žaludovou nebo obecnou (ta je největší a znáte ji z Halloweenu).

U prvních dvou platí, že je můžete použít i se slupkou, která se jinak těžko loupe. A připravit z nich můžete celkem cokoliv. Polévku, náplň do domácích těstovin, vyznavači raw stravy z dýní chystají své „špagety“, dále samozřejmě kompoty, z dýňového pyré jsou skvělé nadýchané moučníky a světlo světa spatřil třeba už i recept na dýňovou zmrzlinu.

Zelenina pro začátečníky

Na pěstování je přitom tato plodina poměrně nenáročná. Potřebuje jen středně těžkou půdu s dostatkem humusu, slunné místo, dostatek závlahy (ne na listy!) a hodně prostoru. Každé ze zasazených semínek bude v růstu potřebovat asi 2 metry čtvereční.

Pokud se příští rok pro pěstování dýní na zahrádce rozhodnete, vysaďte je v květnu přímo na záhon a ony pro vás začnou zrát na přelomu srpna a září – nejdříve.

„Dýně jsou zralé, když jim začne zasychat stonek“

Až budou kvést, přivoňte si. Jejich květy vydávají až překvapivě omamnou vůni. A navíc jsou také jedlé! Smažené v lehké tempuře se staly vyhledávanou delikatesou mezi gurmány. Že dýně jsou úplně zralé, poznáte, když jim začne zasychat až dřevnatět stonek, až nakonec prakticky samy odpadnou. Jejich vrcholná sezona přichází spíše v září a říjnu, proto se k nám tykve po většinu část roku dovážejí ze států především jižní Evropy (Španělska, Portugalska), ale také z Německa, Polska nebo Maďarska.

Čísla stále rostou

Český statistický úřad neshromažďuje data o tom, kolik dýní

DÝŇOVÁ POLÉVKA

Doba přípravy: 45 minut, 4 porce

Ingredience: hokaido dýně, 1 velká cibule, 1 pórek, 600 ml kuřecího vývaru, 80 g másla, trochu badyán, skořice, šalvěj, sůl, pepř, 250 ml kokosového mléka

Postup: Dýni omyjte, nakrájejte na větší kostky a vyndejte z ní vlákna se semeny. Poté ji nechte péct v troubě zhruba 20 minut do změknutí. Mezitím si rozpusťte máslo v kastrůlku a nechejte na něm osmahnout cibulku a pórek pokrájené najemno. Z opečené dýně odkrájejte kůru a kostky přidejte ke směsi cibule, následně zalijte vývarem, osolte, opepřete, přidejte polévkovou lžíci skořice, 2 badyány, špetku šalvěje a vařte do úplného změknutí. Dýni nakonec rozmixujte tyčovým mixérem, přidejte kokosové mléko a nechte chutě cca 5 minut propojit.

a na jakých výměrách se v Česku pěstuje. Ale například podle serveru zemedelec.cz se jim u nás daří a vloni i letos byly výnosy dobré – dýně se vyhnuly jarním mrazíkům a teplé léto spíše uvítaly. Ministerstvo zemědělství pak poskytlo následující informace: „Pro možnost podpor v rámci Dobrovolné podpory vázané na produkci (VCS), které byly zavedeny od roku 2015, se uznávají jako zelenina pouze tykve obecné a tykve velkoplodé (s výjimkou tykve olejné, fíkolisté a tykve pomíchané). Na základě žádostí o podporu činí pěstební plocha těchto tykví v roce 2015 až 530 ha, v roce 2016 pak 570 ha.“ Statistika zahraničního obchodu má zase k dispozici data ze zahraničního dovozu. A i ta jasně dokládají stoupající oblibu dýní. V roce 2014 se jich k nám dovezlo 947,1 tuny, v roce 2015 už to bylo 1 646,4 tuny a v minulém roce pak 2 511,2 tuny (čísla zahrnují celková data o dovozu tykví). A čísla určitě ještě porostou.

„Zájem o dýně enormně roste“

Zázračný olej

Kromě květů i dužniny jsou hodnotná také semínka a olej, který se z nich zastudena lisuje i na farmách v naší republice. Není jich moc, dýně pěstované pro olejnatá semena potřebují ještě teplejší stanoviště než dýně na dužninu. Producenty proto najdete hlavně na Moravě, například v oblasti Bílých Karpat. A za samotný olej si připlatíte. Náklady na jeho výrobu jsou díky speciální technice vysoké, ale za ochutnání jistě stojí. Dýňový olej nesmí projít varem, nicméně ve studené kuchyni jeho oříškovou chuť oceníte. A fakt, že obsahuje zinek, hořčík, nenasycené mastné kyseliny, vitaminy B, C, antioxidant – vitamin E, je už jen tou tradiční třešničkou na dortu.

Buďte s námi i online!

Připravili jsme pro vás

NOVÝ WEB Světa potravin

- ✔ LEPŠÍ ORIENTACE
- ✔ UŽIVATELSKÁ PŘÍVĚTIVOST
- ✔ VĚTŠÍ PŘEHLEDNOST
- ✔ ATRAKTIVNÍ DESIGN
- ✔ VÍCE NOVINEK
- ✔ SOUTĚŽE O CENY

HORKÉ NOVINKY ze světa gastronomie na jeden klik

Více na www.svet-potravin.cz
a Facebooku
www.facebook.com/svetpotravin

Vápník z mléka jen tak něco nepřekoná

Připravila Renata Rokůsková, foto shutterstock

Vápník je pro tělo bezesporu nezbytný. Ale ne všechny potraviny, které jej obsahují, zaručí pozitivní přínos pro fungování našeho organismu. Pro správný chod životně důležitých funkcí, odolnost kostí a zdraví zubů je nutné kalcium přijímat v rozpustné podobě s ohledem na jeho vstřebatelnost a biodisponibilitu.

Přes 99 % vápníku v těle je využito pro výstavbu našich kostí. Zbylé jedno procento pak zajišťuje správný chod životních funkcí organismu. Toto množství se podílí například na procesu srážlivosti krve, srdeční a svalové činnosti, optimální výši krevního tlaku, přenosu nervového popudu svalu a fungování celé řady enzymů. „Protože si organismus vápník sám nevytváří, musí být tato látka dodávána výživou," vysvětluje Ing. Jiří Kopáček, CSc., předseda Českomoravského svazu mlékárenského.

Mléko je mléko

Většinu požadavků na vápník lze dodat mlékem. Existují ale názory, že plnohodnotné zdroje tvoří i ovoce, zelenina a ořechy, zvlášť mezi příznivci alternativního stravování odmítajícími živočišné produkty. Odborníci na výživu však varují, že k tomuto řešení bychom měli přejít pouze v krajních případech zdravotního omezení, například trpíme-li intolerancí a alergií na laktózu.

VSTŘEBATELNOST VÁPNÍKU U POTRAVIN

mléko **32,4 %**
sýry **32,8 %**
jogurty **25 %**
špenát a řeřicha **5-13 %**
kadeřavá kapusta **29-32 %**
obohacená sojová šťáva **23,7 %**
vápenaté minerální vody **32,3 %**

„Přestože je vápník obsažený v kapustě vstřebáván stejně dobře jako vápník obsažený v mléce, kapusta není na vápník tak bohatá. Jeden litr mléka obsahuje přibližně 1200 mg vápníku, zatímco 1 kg vařené kapusty pouze asi 300 mg. Abychom tedy získali 300 mg vápníku, musíme vypít hrnek mléka, což je reálné, nebo sníst téměř kilogram kapusty, což naopak reálné není," vysvětluje Ing. Jiří Kopáček, CSc. a dodává: „V mléku k absorpci vápníku navíc přispívají i obsažené fosfopeptidy a laktóza, která zároveň podporuje vstřebatelnost vápníku i v dolní části střeva. Mléčný vápník navíc vykazuje velice dobrou biodisponibilitu, to znamená, že zůstává zadržen v kostech a není ihned vylučován močí."

Vitaminy hrají prim

Ke zlepšení absorpce vápníku dopomáhají i hladiny některých vitaminů. Protože vápník může být správně vstřebáván v žaludku, jen pokud máme optimální hladiny pH, doporučuje se nepodceňovat užívání vitaminu C.
Dalším důležitým vitaminem je také „déčko", díky němuž se kalcium lépe rozpouští.

Všeho moc škodí

Optimální příjem vápníku záleží na věku. U dětí do 3 let věku je doporučená denní dávka 500 mg, u dětí o tři roky starších 700 mg. Devítileté děti již potřebují 900 mg a dospělí lidé 1200 mg.

„Dospělý člověk potřebuje 1200 mg vápníku"

Stejně jako je nebezpečné poddávkování vápníku, je hrozbou i jeho nadměrné množství. Maximální denní příjem je dle Světové zdravotnické organizace 2 500 mg.
Všechno nad tímto číslem by mohlo být toxické a způsobit vážné zdravotní potíže. Proto si denní příjem raději pečlivě hlídejte!
„Pro pokrytí potřeb vápníku by dospělí měli denně sníst 3 porce mléčných výrobků, např. jednu sklenici mléka + jeden jogurt + kousek sýra o hmotnosti 50 až 100 g," tvrdí Ing. Jiří Kopáček, CSc., předseda Českomoravského svazu mlékárenského. ●

Den ve znamení krocanů

Připravila Kateřina Kmecová, foto shutterstock

V období, kdy se u nás chystáme na období adventu, halí se celé Spojené státy americké do slavnostního hávu Dne díkůvzdání. Podzimní oslavy, odkazující až k prvním americkým osadníkům, jsou příležitostí k setkávání celých rozvětvených rodin a hodování, které se točí především kolem klasik, jakými jsou krocan s nádivkou, brusinková omáčka a dýňový koláč. Jsou však tyto pokrmy skutečně tradiční, jak se většina Američanů domnívá, nebo jde o jídelníček starý jen několik let?

Den díkůvzdání (anglicky Thanksgiving Day) je tradiční severoamerický svátek, spadající do období dožínek. V Kanadě se slaví druhé říjnové pondělí, USA se do jeho oslav ponoří vždy až čtvrtý čtvrtek v listopadu (letos tedy 23. listopadu). Ačkoli se termín i některé detaily oslav v obou zemích liší, společná je jejich hlavní náplň – setkávání s rodinou a přáteli a samozřejmě dobré jídlo a pití.

Den díkůvzdání se také nese ve znamení dopravních kolapsů, neboť je celá Amerika v pohybu. Oslavy nejsou záležitostí jen jediného dne, protáhnou se většinou i přes následující víkend. V Americe bývají rodiny rozesety po celé federaci, volné dny jsou tedy šancí na setkávání a návštěvy. Kanaďané se mnohem častěji

Krocan dnes na sváteční stůl neodmyslitelně patří. Dříve se ale běžně servírovala husa nebo kachna.

vydávají na rodinné výlety do přírody – přeci jen v polovině října bývá počasí ještě poměrně příznivé.

Souboje v obchodech

Oslavy nejsou zpravidla výrazně bujaré, je třeba být fit na následující den. Bezprostředně po Dni díkůvzdání následuje v USA Černý pátek (Black Friday), který je ve znamení obrovského slevového šílenství. Řada obchodů otevírá brzy ráno, jde o nejdůležitější nákupní den z celého roku. Do obchodů míří prakticky každý a každý také nakupuje i věci, které ani nepotřebuje, ale je schopen se o ně s ostatními i poprat, když sleva dosahuje až 70 %. Ačkoli není státním svátkem, naprostá většina Američanů zůstává na Black Friday doma. Kdo se chce nákupnímu šílenství vyhnout, může počkat až na takzvané Cyber Mondey, kdy se slevy přesouvají na internet.
Po kanadském Dni díkůvzdání žádné slevové šílenství nenásleduje, největší nákupní horečka vypuká až po Vánocích. Nicméně Black Friday získává na popularitě i zde – některé obchody se k této tradici pomalu přidávají a tisíce Kanaďanů cestují za nákupy přes hranice, tradice dne plného slev se rozšiřuje i do dalších částí světa. Od této chvíle také oficiálně začínají přípravy na vánoční svátky. V Kanadě se tak s vánoční výzdobou a stromky můžeme setkat již v říjnu.

Čas k zamyšlení

S oslavami je neodmyslitelně spjato také vysílání amerického fotbalu a průvodů, kterými si muži krátí čekání na večeři. Jak název svátku napovídá, jde i o dobu zamyšlení, kdy lidé vyjadřují vděčnost za vše, co je v jejich životě dobré. Díkůvzdání je také časem charity, stejně jako advent u nás. Různé dobrovolnické organizace rozdávají jídlo bezdomovcům. Do těchto aktivit se zapojuje jednorázově celá řada lidí – ať již finančně, nebo přímou účastí při rozdávání slavnostní večeře v ulicích, prací ve skladech, nákupy potravin pro potřebné či pořádáním sbírek šatstva.

„Den díkůvzdání se slaví od 16. století“

První oslavy

Den díkůvzdání má původ již v 16. století, kdy na americkém kontinentu začala kolonizace z Evropy. Původně se jednalo o svátek nábožensky orientovaný, kdy bílí obyvatelé děkovali Bohu za úrodu v daném roce. Teprve později se změnil na oslavu sklizně, na kterou se Den díkůvzdání dodnes odkazuje.
Za první doložené oslavy Dne díkůvzdání jsou považovány třídenní oslavy dožínek konající se v roce 1621 v Plymouthu v dnešním státě Massachusetts. První kolonizátoři připluli o rok dříve na lodi Mayflower. Neměli s sebou dostatek potravin a museli si zároveň zvykat na to, že na americkém kontinentu panují jiné podnebné podmínky než v Evropě. V důsledku toho zpočátku nebyla jejich úroda velká a trpěli hlady. Později se díky pomoci od indiánů z kmene Wampanoag naučili pěstovat i lovit také v novém prostředí. Na podzim roku 1621 už si osadníci mohli užívat bohatou úrodu a na oslavu hojnosti pozvali také pomocníky z řad indiánů.
Od této chvíle se staly oslavy dožínek populárními v některých částech země, ale neslavily se každoročně. Prezidenti občas Den díkůvzdání sice vyhlásili, ale v celé federaci se ještě neujal,

První doložené oslavy se konaly v dnešním státě Massachusetts

dlouho se slavil v jednotlivých koloniích v různých termínech. Oficiálním svátkem je Den díkůvzdání od roku 1863, kdy ho za státní svátek prohlásil prezident Abraham Lincoln, a to údajně až po řadě let přemlouvání. V této době ještě připadal na poslední listopadový čtvrtek. Dnešní datum bylo stanoveno zákonem v roce 1941, a to shodně pro všechny státy federace. Prezident Roosevelt chtěl posunutím prodloužit nákupní sezonu a pomoci tak americké ekonomice. Předpokládá se, že kanadský Den díkůvzdání vzniknul již několik desítek let před tím americkým, a to v roce 1578 díky anglickému průzkumníkovi Martinu Frobisherovi. Nešlo o poděkování za dobrou úrodu, nýbrž oslavu šťastného návratu po návratu z průzkumnických výprav. Následující staletí byl držen jen sporadicky, národním oficiálním svátkem se stal až v roce 1879.

„Až v roce 1879 se stal svátek oficiálním také v Kanadě“

Krocan, kam se podíváš

Hodování na Den díkůvzdání se točí především kolem pečeného krocana, který se konzumuje vždy jen tento jeden den v roce v naprosté většině rodin. Jako sváteční jídlo ho volí až 95 % amerických domácností. Američané za 280 milionů každoročně zkonzumovaných krocanů utratí kolem tří miliard dolarů. Upéct dobře opeřence, vážícího i kolem deseti kilogramů, není nic snadného. Vyžaduje to nejen zkušenosti hospodyňky, ale také dostatek času, doba pečení dosahuje až osmi hodin. Dalších několik kilogramů váží také nezbytná nádivka, jejíž příprava patří k pečlivě střeženým pokladům každé rodiny. Základ je tvořen chlebem, vajíčky, bylinkami, celerem a cibulí. Někde přidávají ořechy nebo kaštany, olivy, jinde rozinky či jablka. Krocan se na stůl nosí vcelku a je na nejváženější osobě, aby ho naporcovala. Zpravidla jde o majitele domu, kde se večeře pořádá. Hospodyňka, která se o přípravu starala, porcování na starosti nikdy nemá. Té připadají úkoly ohledně obsluhování hostů a navozování příjemné atmosféry.

Výsadní postavení mezi miliony krocanů zaujímá jeden, vybraný pro prezidenta USA. Od poválečných let je vždy jeden vyvolený předán prvnímu muži Ameriky. Původně proto, aby skončil na jeho svátečním stole, od roku 1989 však prezident George Bush starší zavedl tradici darování milosti tomuto opeřenci. Ten pak dožívá jako mazlíček v dětské ZOO.

Něco si přejte

Krocan byl často obviňován z toho, že se lidé po slavnostní večeři cítili ospale. Obsahuje totiž tryptofan, aminokyselinu, která může ospalost způsobovat. Výzkumy však dokázaly, že na vině jsou zejména přílohy a dezerty, bohaté na sacharidy, díky nimž tryptofan v mozku působí. Pokud by byl tedy krocan konzumován samotný, k této ztrátě energie by nedocházelo.

Krocan, respektive jeho kost, je také součástí tradičního rituálu. Jedna z jeho kostí má tvar písmene V, který vzniká tím, že ptákům srůstají klíční kosti. Dva lidé pak tuto kost uchopí za její konce, rozlomí ji a komu zůstane v ruce delší část, splní se mu přání. Proto se této kosti v angličtině také říká wishbone (v překladu kost přání). Problém je, že taková kost je na těle krocana (a všech dalších ptáků) jen jedna, a proto své štěstí mohou zkusit vždy jen dva vybraní jednotlivci. A právě na tom založil svůj byznys jeden podnikavec, který začal vyrábět kosti přání umělé. Kostí tak můžete nakoupit a rozlomit celou řadu, a to nejen během oslav Dne díkůvzdání, ale po celý rok. Své štěstí mohou zkusit i vegetariáni, kterým byla až dosud tato kratochvíle odepřena.

Místo krocana husa nebo humr

Samozřejmě ne všechny rodiny si libují ve zdlouhavé přípravě pečeného krocana. Jelikož je Amerika zemí přistěhovalců, každý z nich si do svátečních příprav zařazuje svoje vlastní tradice. Místo krocana se v řadě domácností podává šunka. Jinde je to tradiční vánoční jídlo mnoha evropských rodin – pečená kachna nebo husa. Na stole některých

Slaví se v ulicích takřka na každém kroku

Následující den po díkůvzdání se nese ve jménu nákupů

domácností se objevuje kyselé zelí, jinde lasagne, v židovských rodinách zase jejich typické dezerty. Alternativou v moderních domácnostech je i humr, zejména na západním pobřeží. Den díkůvzdání spadá do doby vrcholné zvěřinové sezony, která se na svátečním stole také objevuje.

Ke krocanovi se podávají sladké brambory nebo bramborová kaše, kukuřice, fazolky, hnědá omáčka nazývaná gravy či brusinková omáčka. Jako sladká tečka se servíruje dýňový koláč. V celých Spojených státech se jich v tento den zkonzumuje na padesát milionů kusů. Kanadský dýňový koláč je hojně kořeněný zázvorem, muškátovým oříškem, hřebíčkem a skořicí. V tom americ-

INZERCE

// REGIOJET
| STUDENT | AGENCY |

VČAS, NEBO LEVNĚJI
GARANCE VČASNÉHO PŘÍJEZDU
Cestování s RegioJetem si užijete pokaždé. I na zacpaných dálnicích. Případné zpoždění vám vykompenzujeme.

PRAHA ⇄ BRNO od 129 Kč

regiojet regiojet www.regiojet.cz/garance

kém dominuje sladká chuť. Někde se připravuje také koláč pekanový či řada různých koláčků a krémů. Nápoje konzumuje každý dle vlastní chuti, k tradičním patří cider nebo mladé víno, které se na trhu objevuje jen několik dní před svátky. Množství jídla je vždy mnohem větší, než jsou přítomní schopni zkonzumovat – však se slaví hojnost. Proto večeře začíná již odpoledne nebo vpodvečer, aby byl dostatek času pro všechny chody. Přípravy musejí být zahájeny brzy ráno nebo ještě lépe dny předcházející. Zbytky se dojídají celou řadu následujících dní. Mnoho lidí pak cítí potřebu po období přejídání podstoupit na určité období jakýsi detox.

Dýně se dříve pravděpodobně podávaly jen vydlabané a pečené ve žhavém uhlí.

A jak to bylo poprvé?

Většina jídel, konzumovaných na Den díkůvzdání, má základ v surovinách pocházejících z Nového světa. Právě ty byly darem původních obyvatel pro poutníky. Nikde neexistují přesné záznamy o tom, zda se krocan ocitnul na stole už při prvních oslavách Dne díkůvzdání. Jisté však je, že divoký krocan byl v té době běžnou součástí jídelníčku jak původních obyvatel Ameriky, tak i anglických osadníků. Je možné, že hlavním chodem byla kachna nebo husa, případně nějak upravené maso zvěřiny. Krocan se jako jídlo začal na váteční stůl prosazovat centrálně až v 19. století. Důvody byly poměrně pragmatické – díky jeho velikosti bylo možné z jednoho zvířete nakrmit celou rozvětvenou rodinu a navíc nebyli užiteční jinak, například produkcí vajec nebo mléka.

„Před krocanem byly na svátečním stole především ovoce a zelenina“

Je pravděpodobné, že součástí jídelníčku na prvním Dni díkůvzdání byla řada druhů ovoce a zeleniny. K tradičním patřily zejména cibule, fazole, zelí, špenát, mrkev. Dostatek byl také kukuřice, která byla ovšem v té době konzumována především ve formě mouky, zpracované na kaši. K druhům ovoce, na kterých mohli první osadníci hodovat, patří borůvky, hroznové víno, švestky, maliny a samozřejmě brusinky. Ty však v té době nebyly připravovány jako omáčka k masu, neboť její příprava vyžaduje přidání cukru, jenž byl v té době luxusní surovinou.

Zatímco dnes se na slavnostním stole objevují jen zřídka, je pravděpodobné, že na první oslavě hrály naopak mořské plody prim. Konkrétně zejména mušle, jejichž sbírání na skalách i pobřeží nebylo příliš složité. Jisté je, že součástí prvních oslav nebyly brambory, které dnes snad na žádném stole nechybějí. Evropané se s jejich existencí začali díky Španělům seznamovat kolem roku 1570, ovšem jejich popularita zatím nedosáhla takové výše, aby si je první osadníci vzali na cestu do Nového světa s sebou. Dýně první osadníci bezpochyby znali a konzumovali, ovšem ne ve formě koláče – nejen, že neměli k dispozici ingredience na těsto, ale neznali ani troubu, kde by koláč upekli. Dýně se pravděpodobně podávaly vydlabané a pečené ve žhavém uhlí. ●

Stejně jako u nás na Vánoce, se schází na Den díkůvzdání rodina u jednoho stolu.

Jak by měl vypadat, vonět a chutnat kvalitní mošt

Je třeba si uvědomit, že jeden a ten samý mošt od stejného výrobce může pokaždé chutnat i vypadat trošku jinak. Charakteristické vlastnosti jablečných šťáv, jako jsou chuť, vůně nebo barva, jsou totiž ovlivněny kvalitou a odrůdou použitých jablek. Svou roli hraje také technologické zpracování.

„Jestliže z nápoje cítíte zkvašenost nebo případně pachuť po plísni, jedná se o špatný technologický postup. Takové výrobky by se na trhu neměly vůbec objevit. Zakalené jablečné šťávy nejsou známkou špatné kvality, ale signalizují způsob výrobního procesu. Jedná se totiž o šťávy nefiltrované, jež obsahují sediment, který ovšem není na závadu," radí Štěpán Chára z Bohemia Apple.

„Aroma index"

Zajímavým ukazatelem hodnocení kvality ovocných šťáv je tzv. aroma index. Počítá se na základě měření množství a profilu přítomných aromatických látek. Co napoví jeho hodnota? Jak moc „jablečně" voněla moštovaná jablka. Čím vyšší číslo, tím lépe. Aroma index lze určit pouze laboratorním a senzorickým hodnocením.

S výběrem pomohou značky kvality

Na obalech některých výrobků – nejen ovocných šťáv - jste nejspíše zaregistrovali různá loga se značkou kvality. Nejznámějšími značkami jsou Klasa a Regionální potravina. Aby výrobek získal toto označení, musí splňovat náročná kritéria na svou kvalitu. Značka KLASA je prestižním oceněním, které si zaslouží ty nejpoctivější a nejkvalitnější výrobky. Zeleno-modré logo Regionální potravina na obalech výrobků spotřebiteli zaručí, že produkt i suroviny použité při jeho výrobě **pochází z domácí produkce**. Produkt musí být vyroben na území kraje, ve kterém bylo ocenění uděleno, a ze surovin dané oblasti.

Jak se jablka zpracovávají?

Základem moštování je získání jablečné šťávy lisováním. Ta se poté obvykle pasteruje.
„Nejedná se o přidání žádných chemických látek, ale o zahřátí po určitou dobu na určitou teplotu, aby se zahubily patogenní (nežádoucí) mikroorganismy a zároveň se zajistila delší trvanlivost. Další výrazné úpravy se většinou již nedělají," objasňuje odborník.

V čem jsou mošty baleny?

Stejně jako u dalších výrobků se nabízí různé varianty, v čem je možné jablečné šťávy dodávat. Čerstvě vylisované mošty s krátkou dobou trvanlivosti se mohou dávat do PET lahví. Ostatní jablečné šťávy můžete zakoupit ve skle, Tetra Packu nebo třeba bag-in-boxech (speciálních plastových pytlích v krabicích). Jablečné šťávy, které jsou zabaleny v „bag-in-boxu" nebo Tetra Paku a byly pasterované, mají trvanlivost až 6 měsíců od data výroby. Pro účely skladování po otevření obalu je nutné sledovat informace uvedené na obale výrobku, na kterých výrobce informuje spotřebitele o konkrétních podmínkách úchovy.

Etikety ovocných šťáv samozřejmě musí splňovat požadavky platné legislativy. Co na nich tedy rozhodně nesmí chybět?

Na etiketě musí být uvedeno mimo jiné název výrobku a složení. Obvykle se uvádí také tabulka nutričních hodnot produktu. V případě, že byl výrobek pasterován, musí na něm být tento údaj uveden.
„Také nesmí chybět údaj o tom, jaký je obsah jednotlivých složek – u mixovaných šťáv poměry jednotlivých druhů, např. 50 % jablečné šťávy a 50 % hruškové šťávy. A co opravdu nezbytné? Informace, zda se jedná o šťávu z koncentrátu, nebo o čistou ovocnou šťávu," zmiňuje Štěpán Chára, výkonný ředitel společnosti Bohemia Apple.

Tip na recepty

TRHANÉ VEPŘOVÉ MASO PEČENÉ V MOŠTU

6 porcí, doba přípravy **20 min.** + 4 hod. pečení

Hledáte recept na oběd, kterým své hosty okouzlíte, ale zároveň nestrávíte hodiny v kuchyni? Pak je trhané vepřové ideální – upeče se v podstatě samo. Nejlépe chutná s kyselou okurkou a opečeným pečivem, třeba hamburgerovou bulkou.

Ingredience: 800 g vepřové plece, 250 ml jablečného moštu, 2 stroužky česneku, 1 menší cibule, 5 lžiček mleté uzené papriky, pálivá paprika podle vlastní chuti, půl, pepř

Postup: Vepřové maso dostatečně osolte, opepřete a ochuťte uzenou i pálivou paprikou. Pokud má maso vyšší tukovou vrstvu, několikrát ji nařízněte. Vložte maso do pekáče, který lze přiklopit, a podlijte moštem. Do pekáče přidejte oloupané a rozdrcené stroužky česneku a nasekanou cibuli. Pekáč přiklopte a vložte do trouby předehřáté na 200 °C. Pečte 30 min. a poté snižte teplotu na 150 °C. Pečte ještě 4 hodiny, nebo dokud se maso nebude rozpadat. V průběhu pečení maso občas přelijte moštem. Hotové maso vyjměte a vidličkou natrhejte na vlákna. Šťávu s česnekem a cibulí zredukujte, pokud to bude potřeba, a vmíchejte do masa.

MOŠTOVÁ BÁBOVKA

Věděli jste, že do bábovky můžete místo mléka nebo smetany použít jablečný mošt? Spolu se skořicí a strouhaným jablkem tvoří neodolatelnou podzimní kombinaci.

Ingredience: 300 g polohrubé mouky, 250 ml moštu, strouhaná kůra z 1 citronu, 1 jablko, 1 lžička skořice, 3 vejce, 100 g másla, 1 kypřicí prášek do pečiva, 100 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr

Postup: Formu na bábovku vymažte a vysypte hrubou moukou. V míse smíchejte mouku, citronovou kůru, skořici, cukr, vanilkový cukr a jablko nastrouhané na hrubém struhadle. V druhé nádobě vyšlehejte vejce a vmíchejte k nim mošt a rozpuštěné máslo. Spojte obě části a vypracujte z nich hladké těsto. To vlijte do formy a pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 40 minut, nebo dokud bábovka není hotová. To můžete vyzkoušet pomocí špejle.

Říjen plný akcí

Na začátku října proběhlo několik gastronomických akcí, které stálo za to navštívit. První z nich je pražský již sedmý ročník veletrhu **FOR GASTRO & HOTEL 2017**, který se uskutečnil **5. – 8. října** v PVA EXPO PRAHA. Na veletrhu si bylo možné prohlédnout zajímavé produkty a informace z oboru potravinářství, gastronomie, hotelových a restauračních zařízení. Na něm samozřejmě nechyběly ani značky kvality Klasa a Regionální potravina. Na stánku si návštěvníci mohli vyzkoušet lahodné pokrmy z kvalitních potravin a dozvědět se, jak si vybrat ty nejlepší přímo v obchodech.
Další z gastronomických událostí byl festival gastronomie a nápojů **OLIMA 2017**, Zde proběhla prezentace výrobků oceněných v soutěži Regionální potravina Olomouckého kraje spojená s ochutnávkou a prodejem oceněných výrobků. A také zde proběhlo Slavnostní předávání ocenění Regionální potravina Olomouckého kraje 2017 výrobcům.
V Kolíně nad Rýnem se konal veletrh **Anuga od 7. do 11. října 2017**. Koná se jednou za dva roky a letos už to byl 33. ročník. Česká republika zde představila kvalitní potraviny značky KLASA a Regionální potravina ve dvou expozicích. Jedná se o Mléčnou sekci a Národní expozici. Veletrh Anuga je největší veletrh jídla a pití, odborně řečeno mezinárodní potravinářský a nápojový veletrh. Počet vystavovatelů i návštěvníků každoročně roste.
Kromě gastronomických akcí probíhala prezentace kvalitních potravin i na prestižní **Velké pardubické** v neděli **8. října**. Zde bylo možné ochutnat oceněné výrobky či se dozvědět více o kvalitních potravinách.

O dalších akcích, festivalech a událostech se dozvíte na webu Akademie kvality.

Velká podzimní SOUTĚŽ!

*V pondělí **16. října startuje velká podzimní spotřebitelská soutěž** pořádaná Státním zemědělským intervenčním fondem. Podmínkou pro účast je vyplnění a zaslání herní karty se 30 značkami kvality potravin. Cílem je podpořit osvětu a konzumaci kvalitních českých produktů. Hlavní cenou jsou **tři vozy Škoda Fabia**. Soutěž potrvá do 14. ledna 2018.*

Stejně jako minulý rok, i letos nejrychlejší účastníci soutěže získají drobné kuchyňské náčiní a magnetky s maskotem Klasáčkem. Zároveň bude každý týden vylosován 1 výherce, kterého navštíví promo tým společně s Klasáčkem a položí mu 3 otázky zaměřené na edukaci o kvalitních potravinách. Při správném zodpovězení všech tří otázek získá soutěžící možnost vybrat si kuchyňské zboží a spotřebiče.

Více info o soutěži naleznete na webu Akademie kvality.

S šarlatovýma rukama

Připravila Michaela Matuštíková, foto autorka a shutterstock

„Červená řepa je ze všech zelenin nejvášnivější," píše se v úvodu románu Parfém bláznivého tance. A červená řepa je mou velkou vášní. Jen jsem ji nikdy nezkoušela pěstovat.

Tak tohle moje dobrodružství nezačalo v kuchyni, ale na dvoře. Tam, kde kdysi bývalo hnojiště. Nejsem zahradník, nemám pro pěstování vlohy a v mojí zahradě přežijí jen rostliny, které se postarají samy o sebe. Nejlépe to chápou dýně a cukety. Zaberou si postupně polovinu dvora a odmění se bohatou sklizní.

Zasadil dědek řepu...

Letos zjara jsem si přečetla, že červená řepa se dá zasít prakticky kdykoli. Sklízet se má, když se vám zdá dost velká, pravila autorka článku. Vyrobila jsem tedy kus záhonku, klackem vyhrábla dva řádky. Vtom přišly děti ze vsi. „Co děláš?" ptaly se s nadějí. „Seju řepu," povzdechla jsem a odevzdala semínka do čtyř malých ručiček. Děti sely, přihrabovaly, byly spokojené. Děj se vůle přírody, povzdechla jsem a rozdělila jim konvičky s vodou.

„Moji úrodu šlo spočítat na jednom prstu "

Tak se stalo, že řepa sice vyrostla, ale ne v řádcích. Za týden se ze záhonu vynořilo několik kudrnatých ostrůvků. Kdy se to tak asi dá jednotit? Dumala jsem a hledala odpověď v literatuře. Moc mi to nepomohlo. Takže když jsem usoudila, že některé rostlinky, ty nejsilnější, už by vydržely stát samy, menší z jejich okolí jsem vytrhala. Můj směšný pokus vytrhané řepičky zasadit o kousek dál a několik dní na ně dýchat a jemně je zalévat, nechme stranou. Tudy cesta nevede.

Silní jedinci však přežili a dělali mi stále větší radost. Jenže jak poznám, že jsou bulvy dost velké? Počkám. Po nějaké době začal pod chrástem vykukovat vršek řepy. Aha, takhle se to pozná. Nebudu vás déle napínat. Můj pěstitelský pokus přinesl čtrnáct řep velikosti tenisáku. Polkla jsem sliny, uklidila většinu sklenic, které jsem si připravila na sterilovaný salát, a šla hledat nějaký neobvyklý recept.

Bonus

Při té příležitosti jsem se dozvěděla, že: Červená řepa má neuvěřitelně širokou škálu využití v kuchyni, jak syrová, tak tepelně upravená. Ceněna je i v medicíně a potravinářství, získává se z ní přírodní barvivo betanin.

Je považována za velmi zdravou zeleninu, neboť obsahuje širokou paletu pro tělo nezbytných a prospěšných látek. ▶

Řepa obsahuje důležité minerální látky jako draslík, hořčík, železo, jod, mangan, zinek a má i vysoký obsah vitaminů C a E. Podporuje kardiovaskulární systém, snižuje krevní tlak.
Posiluje imunitní systém, povzbuzuje činnost žaludku a tvorbu žluči. Zbavuje střeva jedovatých látek a odstraňuje zácpu.
Šťáva se doporučuje jako prevence a součást léčby rakovinného bujení, stejně tak i pro rekonvalescenci po její léčbě. Doporučuje se popíjet šťávu z čerstvé řepy každý den.

Jde to i nezdravě

Předchozí informace zřejmě způsobily, že jsou webové stránky s recepty zahlceny zdravými surovinami. Jako by se bez nich červená řepa neobešla. Když mouka, tedy celozrnná, nejlépe však prášek z mandlí, cukr výhradně třtinový, ale raději med, všeliká semínka jsou nezbytností. Safra, tohle určitě babičky nepoužívaly.
Až jsem došla k tomu, co jsem si přála. Obyčejné moučníky z červené řepy. Můj experiment spotřeboval pět bulviček. Při pochybnostech o úspěšnosti pokusu jsem je téměř oplakala.
Rozhodla jsem se pro jednu bábovku ze syrové řepy a řezy z vařené. Samotná příprava a pečení docela snadné, na tom nebylo nic dobrodružného. Snad jen okamžik, kdy na dveře zabouchali hosti a já jim šla otevřít s rukama až po lokty šarlatovýma. Až budete loupat či strouhat řepu, pochopíte.
Ráda bych vám na tomto místě řekla, který výrobek je lepší, ale objektivně nemohu. Mně chutnala bábovka. Byla trochu „mokrá“ i trochu nadýchaná a chuť řepy v ní byla jasně čitelná. Víceméně jsem si ji oblíbila i přesto, že nešla vyklopit a pečlivý čtenář snadno zjistí, že na fotce je bábovka, kde má čokoládová poleva maskovat dvě příšerné trhliny. Ale nedalo se nic dělat. Při objemu mojí úrody jsem nemohla pečení opakovat.
Řezy z vařené řepy dost připomínaly brownies. Byly hodně „mokré“, v kombinaci se zmrzlinou či šlehačkou, které jsme neměly, by mohly být luxusním moučníkem. Jen chuť řepy vyletěla komínem.
Bylo nás ten den v chalupě šest. Čtyři ženské, dva muži. Muže zákusky nenadchly. Ale protože jsme si to přály, nakonec zaujali stanovisko. Jeden hlas pro bábovku, jeden pro řezy. V ženské hodnotitelské komisi to dopadlo podobně – dvě ku dvěma.
Takže si asi názor musí udělat každý sám.

Řezy z červené řepy

Potřebujeme:

■ 250 g červené řepy (v mém případě 3 kusy) ■ 3 vejce ■ 140 g tmavého cukru ■ 220 g hladké mouky ■ 100 ml oleje ■ 2 lžíce kakaa ■ 3 lžíce rumu ■ 1 prášek do pečiva ■ máslo a mouku na vymazání a vysypání formy (nebo pečicí papír) ■ moučkový cukr na posypání.

Postup

Vodu v hrnci přivedeme k varu, vhodíme omyté, ale neoloupané řepy a vaříme asi 30 minut. Vychladlou řepu oloupáme, nastrouháme najemno. Mouku promícháme s práškem do pečiva, pak všechny suroviny smícháme, vlijeme do vymazané a vysypané formy a pečeme při 180 °C asi 40 minut.
Vychladlý moučník pocukrujeme.

Bábovka z červené řepy

Potřebujeme:

■ 100 g čokolády na vaření
■ 125 g másla ■ 3 vejce
■ 170 g cukru
■ 170 g polohrubé mouky
■ 1/2 lžičky jedlé sody
■ 300 g červené řepy
■ máslo a mouku na vymazání a vysypání formy.
Čokoládová poleva může i nemusí být.

Postup

Čokoládu s máslem necháme v teple změknout, nebo jim pomůžeme v mikrovlnce. Vejce vyšleháme s cukrem, přimícháme máslo, čokoládu a oloupanou, jemně nastrouhanou řepu. Nakonec vmícháme mouku se sodou.
Těsto vlijeme do připravené bábovkové formy a pečeme při 180 °C asi půl hodiny. ●

OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO

Objednávám: ☐ ks předplatného roční + dárek ☐ roční ☐

Příjmení, jméno, název firmy:

Ulice, číslo popisné:

PSČ: Město:

E-mail:

Typ platby: bankovní převod ☐ faktura ☐

Pro organizace:

IČ: DIČ:

Číslo účtu:

CENY PŘEDPLATNÉHO

Roční předplatné + dárek
348 Kč *(kniha dle výběru)*

Roční předplatné
290 Kč *(12 čísel za cenu 10)*

Uvedené ceny jsou včetně DPH

Vyplněný kupon nebo objednávku zašlete na adresu:
Granville, s.r.o.
P. O. Box 181, 130 11 Praha 3

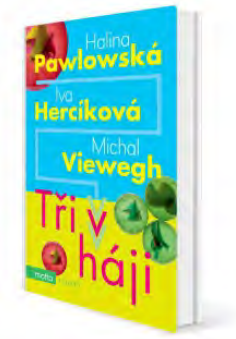
nebo na e-mail:
redakce@svetpotravin.cz
info na tel.: **725 716 566**

Pro informace o nebezpečných potravinách v ČR se zaregistrujte na **www.svetpotravin.cz**

DÁRKY pro nové předplatitele

NYNÍ NOVĚ ODMĚŇUJEME TAKÉ KAŽDÉ PRODLOUŽENÍ PŘEDPLATNÉHO!

Vyberte si dárek z naší aktuální nabídky knih



☐

Tři v háji

autoři:
H. Pawlowská,
I. Hercíková M.
Viewegh

173 Kč
(maloobchodní cena)

☐

Agátina cesta
k dokonalé postavě

autor:
Agáta Prachařová
Jana Krátká

173 Kč
(maloobchodní cena)

☐

Cesta za láskou

autor:
Halina Pawlowská

269 Kč
(maloobchodní cena)

Dárkový certifikát a objednávkový formulář naleznete také na **www.svetpotravin.cz**. Informovat o předplatném se můžete rovněž na **redakce@svetpotravin.cz** nebo na telefonním čísle **222 781 811**. Všechny dárky jsou k dispozici do vyčerpání zásob.

Na co se můžete těšit příště?

Jak vybírat ořechy, aby jejich polovina neskončila v koši?

Hledali jsme tu **nejlepší majonézu** nejen do bramborového salátu

Představíme **moderní vánoční menu**

Nové číslo časopisu **Svět potravin vychází** **27.** *listopadu*

Největší spropitné mého života

Připravil Petr Feldstein, foto shutterstock

Při dovolené, kterou jsme před lety trávili ve Vysokých Tatrách, zažila naše rodina v jedné restauraci v Tatranské Lomnici mojí „zásluhou" velký horor. Ta restaurace se jmenovala (na to nikdy nezapomenu) Fiaker bar. Po dobrém obědě jsem, dobře naložen, požádal velmi chladně si počínajícího číšníka o účet. Manželku jsem pak poprosil, aby mi podala peněženku. V duchu jsem přitom odhadoval přibližnou výši útraty. Nenápadně jsem se zároveň snažil vydolovat ze zubů kousek masa z jídla, které jsem si vybral z bohatého jídelního lístku. Figurovalo na něm se slibným názvem „morčacie prsia s gaštanovou plnkou". Moc mi ve Fiaker baru tenkrát chutnalo, jen to krůtí maso přece jenom bylo poněkud „prituhé".

Uspokojen dobrým obědem i tím, že ani manželka a syn si zjevně nevybrali špatně, jsem nejprve nezúčastněně sledoval, jak žena prohledává kapsy našeho příručního batůžku, ve kterém se šrajtofle měla nalézat. Následně jsem si uvědomil, že to trvá příliš dlouho. To mě znervóznilo. Když pak žena prohlásila, že tam peněženka není, přesunul jsem se rychlostí blesku k věšáku, na němž visela moje bunda. Nic. Vzápětí jsem si ještě pro jistotu, a v počínajícím zoufalství, pohyby už dávno zažitými poplácal po všech kapsách na kalhotách a ze setrvačnosti i u košile. Nic. Zdrceně jsem usedl na své místo u stolu, věda, že na něm stejně dlouho nevydržím, když tu číšník přinesl účet. Můj odhad byl celkem správný, částka více méně odpovídala mým propočtům a skutečně nebyla nijak vysoká. Při nulovém stavu mé hotovosti, tehdy ještě před érou platebních karet, mi však její výše připadala přímo závratná. Nezbylo mi nic jiného než číšníkovi sdělit, co nás postihlo. Jako člověk bez emocí nezúčastněně pokrčil rameny, ale o to významněji pohlédl, dokonce přitom povytáhl obočí, na svého kolegu stojícího za barovým pultem. Nacházel jsem se na prahu zhroucení. V peněžence byly totiž veškeré peníze, které jsme si na dovolenou vzali. A ta byla před námi ještě téměř celá.

Nevím, jak jsem se ocitnul u svého zaparkovaného auta před restaurací. Vím jen, že ani v něm jsem to, co jsem hledal, nenašel. Stejně se potom dařilo i mé ženě, která mě v hledání v interiéru vozu vystřídala. Její neúspěšnou misi, které jsem se ve vrcholícím zoufalství chytal jako poslední, i když velmi nepravděpodobné naděje, jsem sledoval střídavě z několika oken ve Fiaker baru. Nevydržel jsem na jednom místě ani sedět, ani stát. A ač jsem měl před očima příslovečnou vlčí mlhu, vycítil jsem, spíš než abych si toho všiml, že oba číšníci už jsou v pohotovosti a v plné zbroji, připraveni odpovídajícím způsobem neprodleně reagovat na aktuální situaci. Také jsem registroval, že se náš tehdy asi sedmnáctiletý syn dusí smíchy.

Poslední, ale prakticky vyloučená, byla možnost, že jsem peněženku zapomněl v našem dočasném domově v Horném Smokovci, pět kilometrů odtud. Byl to ovšem nesmysl, protože jsem si zřetelně pamatoval, že peněženku jsem si určitě bral s sebou. Personál Fiaker baru s mým dočasným opuštěním restaurace i Tatranské Lomnice nakonec souhlasil. Vždyť jsem tu jako zástavu zanechal dva rodinné příslušníky.

Posadil jsem se za volant, nastartoval, zařadil rychlost a povolil ruční brzdu. Vtom jsem pod pravou rukou pocítil cosi chladného a hladkého. Cosi přímo božsky chladného a hladkého. Byla to moje černá peněženka, která ležela pod ruční brzdou a s dokonalými mimikry splývala s tmavou podlahou i prostorem mezi předními sedadly.

Od auta jsem nešel. Vznášel jsem se půl metru nad zemí. Opojen neskonalým štěstím, jež mě potkalo. Při placení jsem pak číšníka obdaroval spropitným, které činilo dobrou polovinu toho, co jsme v restauraci projedli a propili. Studený, komisně se chovající čumák, který byl chvíli předtím připraven volat policii, se přelomil v pase. Horní polovina jeho těla netvořila s tou dolní pravý úhel, nýbrž téměř souběžně s ní visela dolů.

A to až do té doby, než jsme triumfálně jako lordi, ač to ještě před chvílí vypadalo, že nás odtud odvedou v poutech, opustili Fiaker bar.

Autor: Yan	Směnečný ručitel	Poplatek z cest	Bakalář (zkr.)	Jméno pěvce Žídka	Italské město		Otvory ve zdi	Čajová růže	Iniciály režiséra Zemana	Údaj na obálce		Druh jelena	Číslovka základní	Věchet
Ochoz						Škrabka u pluhu / Rudodřev					Římských 1505 / Klepetáč			
1. díl tajenky														
Chemická značka astatu			Značka limonády / Zbabělec						Čert / Rodinné domy					
Severský paroháč				Pytlácké nástrahy / Jm. herce Jiráka				Žemlovka / Pytle					5. díl tajenky	Elektricky nabitá částice
	Poly-cyklický alkohol	Bicykly / 2. díl tajenky					Cvik na hrazdě / Tlama				Kočkovité šelmy / Skladiště			
Jízdou se dostati dolů						Český básník / Pláč						Hovorový souhlas / Prohra v šachu		
Otcova sestra					Listnaté stromy / Hutní výrobek					Prostý voják / Skládací cylindr				
Nejvyšší karty				Pomluvy / Obyvatel západoč. města					Šalba / Netkaná látka					Hudební značka
Registro-vaná tuna (zkr.)			Plošná výměra / Španělská řeka					Parkový strom / Nástroj žence						
Listnatý strom							Dobrá vlastnost / Bodavý hmyz					Chem. zn. holmia / Hořká limonáda		
Celovat						Produkt včel / Záložník v kopané					Rozpouštět se / Vidina ve spánku			
	Část trávníku / Zkosení				Návštěvník / Hospodář-ský vzestup					Umělecké dílo / Souboj (knižně)				
Prášek na praní				Kontrabas / Stepní pták					24 hodin / Vlněná tkanina				Šedočerný pták	Vulgo
Slepičí slabika			Šachty / Bývalá mince					Starořím-ský oděv / Netečnost						
Souš obklopená vodou							Klekání / Pobídka				Usazenina / Značka vysavačů			
Dřevina						4. díl tajenky / Sokolská slavnost						Římská šestka / Ruská řeka		
	Digitální více-účelový disk	Primát / Části vozů			Naklíčený ječmen / Žvást					Dámský klobouček / Nevolník (zast.)				
Španělský šlechtic				Mzda / Špádová karta					Český malíř / Značka drachmy					
3. díl tajenky							Běloveská kyselka				Autor citátu: Hippokrates			
Odvar							Rodový znak							

Boží dar

Příběhy českých potravin

Podstatnou roli hraje láska ke zvířatům, obdiv k naší krajině a úcta k životnímu prostředí. Regionální potraviny jsou důležitou součástí našeho života a my bychom se je měli naučit využívat a zpracovávat do našich jídel.

V našem cyklu se podíváme zpět k tomu, jak vznikají základní české potraviny, jaká krása je provází na počátku jejich cesty až po jejich z valné většiny voňavý konec na stole českých strávníků.

Nový 6dílný seriál o regionálních potravinách

Seriál vypráví příběhy českých a moravských potravin. To největší bohatství se skrývá v srdci naší krajiny. Ne nadarmo se říká, že kulturu národa poznáte podle toho, jak se stravuje.
Průvodcem seriálu bude **Ladislav Frej.**

Nový 6dílný seriál o regionálních potravinách vysílá Česká televize od podzimu 2017 na ČT2

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Projekt je realizován s finanční podporou Ministerstva zemědělství.

POTRAVINÁŘSKÁ KOMORA ČESKÉ REPUBLIKY