

CZ TEST

04/18 29 Kč

Duben 2018



PODPOROVÁNO POTRAVINÁŘSKOU
KOMOROU ČESKÉ REPUBLIKY

SVĚT POTRAVIN

DOČKÁME SE etické reklamy na potraviny?

VELKÝ TEST snídaňových cereálií

Dvojí kvalitě ZVONÍ HRANA

Menu mimo atmosféru:
NEJ SPECIALITY
z oběžné dráhy

Rudu z Ostravy
na vařené nudli neutáhnete

Naučte se používat
kořeny v kuchyni





České pivo

České pivo opatřené značkou evropského systému ochrany názvu produktu je pro Vás zárukou jedinečnosti receptury a použitých surovin, přísně kontrolovaných výrobních postupů a neměnné chuti a kvality.

www.oznaceni.eu



CHRÁNĚNÉ OZNAČENÍ PŮVODU

- Český kmín • Chamomila Bohemica • Nošovické kysané zeli
- Pohořelický kapr • Všecká cibule • Žatecký chmel



CHRÁNĚNÉ ZEMĚPISNÉ OZNAČENÍ

- Brněnské pivo; Starobrněnské pivo • Březnický ležák
- Budějovické pivo • Budějovický měšťanský var • Černá hora
- **České pivo** • Českobudějovické pivo • Hořické trubičky
- Chelčicko–Lhenické ovoce • Chodské pivo • Jihočeská Niva
- Jihočeská Zlatá Niva • Karlovarské oplatky • Karlovarské trojhránky
- Karlovarský suchar • Lomnické suchary • Mariánskolázeňské oplatky
- Olomoucké tvarůžky • Pardubický perník • Štramberské uši
- Třeboňský kapr • Valašský frgál • Znojemské pivo



ZARUČENÁ TRADIČNÍ SPECIALITA

- Liptovská saláma / Liptovský salám
- Tradiční Lovecký salám / Tradiční Lovecká saláma • Tradiční Špekáčky / Tradiční Špekáčky • Spišské párky



Kampaň financována z prostředků Evropské unie a České republiky

EVROPSKÁ UNIE PODPORUJE KAMPANĚ ZAMĚŘENÉ NA PROPAGACI TRADIC

ENJOY IT'S FROM EUROPE



CZ TEST

Ze života redakce

*Milé čtenářky,
milí čtenáři,*

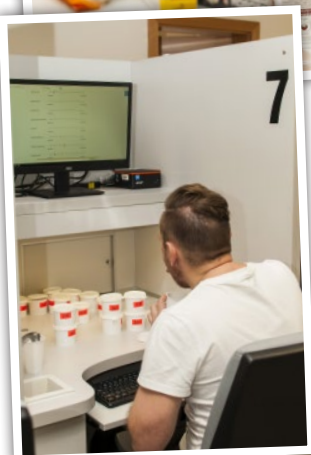
Těší mne, že dubnové číslo mohu odstartovat hned dvěma dobrými zprávami. Kromě toho, že roztál sníh a začalo opravdové jaro, pohnuly se ledy pozitivním směrem i v otázce dvojí kvality potravin. Vy, co nás čtete pravidelně, víte, že se tímto tématem dlouhodobě zabýváme a aktivně se zapojujeme do boje za to, aby se do našich regálů dostávaly od nadnárodních společností výrobky stejně kvalitní, jako se vyrábí například pro německý trh. Sílicí medializace problému vyvolala enormní zájem ze strany spotřebitelů. Určitě nás těší, že i mnoho z vás si začalo více všimnout složení potravin a pustilo se také do vlastních porovnávacích analýz. I díky tomu nyní v éteru visí velmi reálná šance na to, že dvojí kvalita potravin zakořeněná v legislativě coby nekalá praktika. Už se dokonce pracuje i na metodice, díky níž by kontrolní orgán mohl uznat pochybení výrobců. Vzhledem k výši předpokládaných pokut by brzy mohla výroba méně kvalitních šarží zcela ustát.

Krok dopředu již učinily i některé řetězce. Například Globus a Kaufland přistoupily k příslibu, že v blízké budoucnosti v jejich sortimentu privátních značek budou figurovat pouze potraviny se stejným složením, jako je tomu v jejich domovských státech. Očividně se tedy máme na co těšit.

Zdá se, že se po dlouhých letech dočkáme i šťastného konce dvojí kvality potravin. Nezbývá než doufat, že to není apríl.

Vše dobré nejen na talíři, ale i v životě vám přeje
Jana Tobrmanová Čiháková, zástupkyně šéfredaktorky

Jana Tobrmanová



*Testovali jsme
snídaňové
cereálie. Vítěz byl
jasný (najdete jej
na straně 26).*



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)
Jana Tobrmanová Čiháková (zástupkyně šéfredaktorky), jana.cihakova@svetpotravin.cz
Lenka Zajícová (editorka), redakce@svetpotravin.cz
Kateřina Kmecová (redaktorka), katerina.kmecova@svetpotravin.cz

OBCHOD: obchod@svetpotravin.cz
DISTRIBUCE: Martina Hlavatá, predplatne@svetpotravin.cz, tel.: 296 411 187

REDAKČNÍ RADA: Ing. Dana Gabrovská, PhD., Ing. Stanislav Kozák, doc. MVDr. Milan Malena, Ing. Jakub Šebesta
GRAFICKÁ ÚPRAVA: Martin Honzík, honzikmart@gmail.com, tel.: 604 203 992

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.



CZ TEST

- 5** neuniklo nám
- 8** potravinová policie
Stejný obal, stejný obsah: Dočkáme se?
- 11** zaostřeno
Reklama potřebuje zodpovědný přístup
- 14** zaostřeno
Děti jsou také diváci
- 16** objevili jsme
Někdo to rád ostré
- 19** zdraví
Umíme ocenit účinky tvarohu?
- 30** rádce
Česko se představilo na veletrhu BioFach
- 32** téma
Polední menu na oběžné dráze
- 35** víte, že
Jídlo, které je postaveno mimo zákon
- 38** sezónní tipy
Kořeny, které byste měli mít v kuchyni
- 42** cestování
Pestrobarevný čas právě nastává

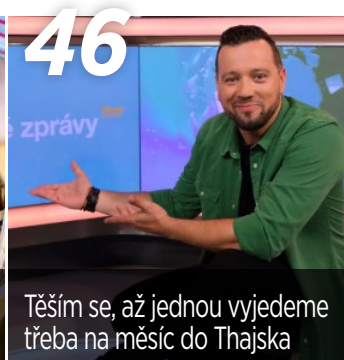
23



Testy potravin

- 22** Ochutnali jsme za vás
- 23** Snídaňové cereálie ano či ne?

- 46** chutě slavných
Hmyz na různé způsoby? To není nic pro mě.
- 50** čtenářská strana
Předplatné / Na co se můžete těšit příště



Na slovo s Jakubem Horáčkem

majitelem NOLA Restaurant & Café



Bliží se Velikonoce a s nimi spojené tradice. Jak dlouho můžeme skladovat uvařená vejce?

O Velikonocích bývá zvykem uchovávat namalovaná vajíčka pro koledníky nebo rodinu. Vařené vejce bychom měli skladovat zásadně v lednici, a to až 10 dní.

Je nějaký rozdíl v trvanlivosti mezi vajíčky kupovanými v konzumních řetězcích a těmi od farmáře?

Trvanlivost vajec se nijak neliší, jediný rozdíl spočívá v době, za jakou se vejce dostanou na pulty obchodů. Pokud si od farmáře koupíte vejce, které ten den snesla slepice, víte, jak je staré. V supermarketu si nemůžete být jisti, jak dlouho už tam „leží“.

Mnoho lidí po nákupu vejce vykládá do umělohmotných nádob v lednici a původní krabičku vyhodí. Jak potom poznají zda jsou produkty čerstvé?

Vejce je potřeba skladovat v prostředí do 8 stupňů, tedy v lednici. Při koupi se řiďte dobou spotřeby, která je uvedena na obale. Nedo-
poručuji věřit radám, díky kterým „spolehlivě“ odhalíte staré vejce tak, že ho ponoříte do vody a budete sledovat, zda klesne ke dnu. Vejce už může být po lhůtě spotřeby, ale neprojevuje známky stáří, přesto už nemusí být zdravotně nezávadné.

3 chytré aplikace, které byste měli mít v telefonu



OLIO

Věděli jste, že po celém světě se vyhodí až jedna třetina vyprodukovaného jídla? Zbytečnému plýtvání se snaží zamezit mobilní aplikace OLIO. Její uživatelé nahrají fotku i popis potravin, které v domácnosti již nevyužijí. Může se jednat o zbytky z večere, zeleninu i ovoce, které nestihnou zkonsumovat, konzervy, které nechtějí, nebo produkty, jenž chtějí darovat potřebným. Pak už stačí jen zadat místo a čas, kde si ostatní mohou jídlo vyzvednout.



Ordr

Také se vám stává, že najednou dostanete ukrutný hlad a z představy zdlouhavého čekání na jídlo upadáte do mrákot? Nebo máte v zaměstnání tolik práce, že posezení v restauraci nepřipadá v úvahu ani během polední pauzy? Aplikace Ordr vás zachrání. Objednané menu totiž zákazníkům doručují do deseti minut, a to až před dům. Čerstvé suroviny od lokálních výrobců zaručují, že si na každém pokrmu opravdu pochutnáte. Tato služba je bohužel ale určena pouze pražským klientům, převážně z centra metropole. My ale tajně doufáme, že se mapa rozvozu bude nadále rozšiřovat.



Restu

Je libo vegetariánskou kuchyni, máte chuť na krvavý steak nebo byste si dali sushi? Žádný problém. Tato aplikace vyhledá podle vaší momentální nálady nejbližší restaurace, ale i kavárny v okolí, přesně podle vašich požadavků. Více než 160 000 hodnocení od uživatelů vám navíc pomůže vybrat opravdu ten top podnik. Restu navíc odhalí i právě probíhající akce a slevy, navíc si můžete rezervovat stůl jednoduchým stiskem tlačítka.

* všechny uvedené aplikace jsou dostupné v systémech Android i iOS a jsou zcela zdarma

Tak trochu jiná pomlázka

Chcete si o Velikonocích malinko zaexperimentovat? Připravte koledníkům originální pomlázku. Na stránkách Mixit.cz seženete například směs mandlí obalených v bílé čokoládě s lyofilizovaným physalisem, černým rybízem, jahodami nebo matcha čajem. Neodolatelná pochoutka vytvarovaná do podoby vajíček neobsahuje žádná barviva ani palmový olej a za 400 g zaplatíte 239 Kč.



Zaujalo vás na Facebooku a webu

Školní jídelny vyhodí každý den 238 tun jídla

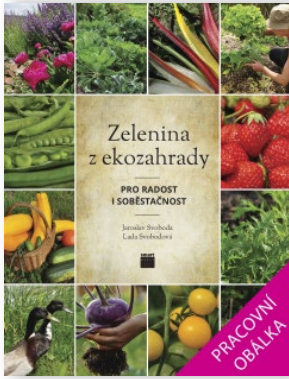


Na potravinářské veletrhy Salima v Brně přišlo 20 000 lidí

Fond odebral sýru z Kroměřížska ocenění Regionální potravina



Pěstování pro každého



Na bestseller „Kompletní návod na vytvoření ekozahrady a rodového statku,“ kterého se prodalo přes 23 tisíc výtisků, navazuje kniha s názvem „Zelenina z ekozahrady – Pro radost i soběstačnost.“ **Jaroslav Svoboda** a **Lada Svobodová** představují ve svém díle permakulturní pěstování zeleniny. Zábavnou formou vysvětlují, jak vybrat správné místo pro záhony, jak zúrodnit půdu nebo jak vytvořit kompost. Na stránkách se dozvíte, co znamená pojem záhonoviště, i to kde postavit letní kuchyň, skleník nebo třeba vodní záhon. Autoři se se čtenáři podělí také o osvědčené recepty

na zpracování úrody raw, smoothies a chutná veganská jídla. Kniha bude natolik lákavá, že zeleninu začnou určitě pěstovat i ti, které by to nikdy předtím ani nenapadlo. Vydává nakladatelství **Smart Press** a doporučená cena je **799 Kč**.

Číslo měsíce 47

Tolik nevyhovujících reklam na potraviny Státní zemědělská a potravinářská inspekce. V rámci kontrolní akce s cílem ověřit dodržování právních předpisů v oblasti reklamy na potraviny v tisku, na internetu, v prodejních letáčích atd. inženýři prověřili kolem 100 reklamních sdělení, přičemž uskutečnili 103 kontrolních vstupů u 55 kontrolovaných osob. Porušení právních předpisů při šíření reklamních sdělení inspektoři konstatovali ve 47 případech. Nejčastěji řešenou komoditou byly doplňky stravy, zdravotních nebo dokonce i léčebných tvrzení a zavádějících informací. Nejvíce případů nevyhovující reklamy měly na svědomí jednoznačně e-shopy a reklamní webové stránky. SZPI nařídila kontrolovaným osobám, aby nevyhovující reklamní sdělení neprodleně odstranili, a zahájí s nimi správní řízení o uložení pokuty.

S vlastní taškou, je nákup hračkou

Určitě jste již zaznamenali, že igelitové tašky musí být od 1. 1. 2018 zpoplatněny ve všech obchodech. Některé supermarkety je dokonce nenabízejí vůbec, zákazníci mají možnost zakoupit si u pokladny pouze ty recyklovatelné, které zrovna nestojí malý peněz. Nejvýhodnější pro naši planetu i vaši peněženku, je tedy nosit si vlastní tašku všude s sebou. Česká síťovka se schová do každé kabelky či kapsy u bundy a nejenže



nezabírá skoro žádné místo, ale protože je pružná, vejde se do ní i celý nákup. Seženete ji v některých prodejnách biopotravin, knihkupectvích, design shopech a kavárnách nebo na stránkách Ceskasitovka.cz. Na výběr máte z nejrůznějších barev a tvarů a cena za klasickou variantu je krásných **89 Kč**.

Naši vinaři přivážejí z Paříže 38 medailí!

Moravští a čeští vinaři uspěli na prestižní soutěži vín Vinalies Internationales v Paříži. Celkem 16 zlatými a 22 stříbrnými medailemi tak opět tak potvrdili, že na Moravě se vyrábí vína světové úrovně. Prezentační moravských a českých vín v soutěži finančně podpořil Vinařský fond a technicky ji zajistilo Národní vinařské centrum.

Zlatou medailí bylo oceněno 16 vín, což je o 6 více než loni, dalších 22 vín se může pochlubit medailí stříbrnou. Nejvíce se letos v Paříži dařilo vinařství Znovín Znojmo a.s., které získalo dvě zlaté medaile za Ryzlink rýnský, ledové víno 2015 a Tramín červený, pozdní sběr 2015.

Trh s vínem pozitivně ovlivnila i novela zákona

Jedním z klíčových nástrojů novely zákona pro omezení černého trhu s vínem je například úprava režimu prodeje sudového vína, která od 1. 1. 2018 jasně stanovuje odpovědnost za jakost a bezpečnost nebaleného vína tím, že umožňuje prodej sudového vína pouze registrovaným výrobcům nebo příjemcům. Dalším pak oznamovací a uskladňovací povinnost pro dovezené a nebalené víno a jiné vinařské produkty, jejichž dovoz musí od 1. 4. 2017 dovozce oznámit SZPI a následně po dobu 10 dní uskladnit ve své provozovně, aby mohli inspektoři SZPI provést kontrolu. V roce 2017 hodnotili celkem 1524 vzorků vín, z nichž požadavkům právních předpisů nevyhovělo 18 % vzorků. V roce 2016 neuspělo 39 % vzorků. „Tyto údaje naznačují trend, který bychom i díky novele vinařského zákona a zachováním našeho cíleného kontrolního úsilí rádi v příštích letech udrželi.“ říká ústřední ředitel SZPI Martin Klanica.



Seznamte se s tamarillem

Exotické ovoce pocházející z peruánských And nápadně připomíná rajske jablko. I proto jej možná znáte pod názvem rajčenka řepovitá nebo stromové rajče. V porovnání s ním má ale tamarillo tvrdší hořkou slupku a sladší chuť. Je bohaté na vápník, železo i fosfor, pyšní se vysokým podílem vitamínů A, B1, B2, B3 i C, zlepšuje paměť, redukuje cholesterol a nízký obsah tuků z něj činí ideální svačinku i pro ty, kteří bojují s váhou. Využití tamarilla v kuchyni je opravdu široké. Můžete jej přidat do salátů, vyrobit z něj džem, sorbet, kompot nebo použít do ovocných nápojů typu fresh či smoothie. Skvěle také chutná přidání do jablečného štrúdlu. Pokud toto netradiční ovoce neobjevíte v obchodech, objednejte jej na Kosik.cz.



Svátky s nápadem

Velikonoční neděle letos připadá na apríl a jak jinak vyzdobit svůj byt než vtipnou dekorací? Zajímaví, slepičky i barevná vajíčka vne-



sou do každé domácnosti jarní pohodu a rodinné stolování se stane ještě zábavnějším. Kouzelné postavičky vypadají jako živé a malované nádoby z kolekce Spring

Awakening potěší malé i velké strávníky. Všechny produkty můžete objednat online na Luxurytable.cz nebo je na vlastní oči omrknout v pražském obchodním dome Kotva v butiku Villeroy & Boch.

„Muži obdivují ženy,
které mluví jako knihy,
ale berou si ženy, které vaří
jako z kuchařské knihy.“

Milan Kundera

Na Olomoucku bylo zabaveno 31,5 tuny nelegálního medu s antibiotiky

Při mimořádné akci zadrželi kontroloři SZPI 31 449 kg (celkem 34 943 spotřebitelských balení á 900 g) uskladněného nelegálního medu označeného etiketami výrobce Včelko spol. s r.o. Namátkovou kontrolou inspektoři zjistili, že se jedná mimo jiné o šarže s datem minimální trvanlivosti do: 4.9.2018, 11.9.2018, 30.9.2018, 27.8.2018, u kterých laboratorní rozbor při předchozích kontrolách SZPI a Státní veterinární správy (SVS) v roce 2015 potvrdil přítomnost reziduí antibiotik. Vzhledem k této skutečnosti se jedná o potraviny nevhodné k lidské spotřebě a tedy nelegální, inspektoři je na místě zadrželi a sklad zapečetili.



Stejný obal, stejný obsah: Dočkáme se?

Připravila Jana Tobrmanová Čiháková, foto shutterstock

Dvojí kvalita potravin se skloňuje ve všech pádech. Už od roku 2015 probíhají snahy o to, tento problém zviditelnit a eliminovat. Kauza nyní pokročila zase o stupeň dál a řešení možná začalo dostávat reálné obrysy. Naproti mu jde nejen legislativa, ale také iniciativa řetězců.

Ještě donedávna nebylo neobvyklé, že se do pěti zemí Evropské unie dostalo pět různých úrovní jednoho produktu. Přičemž se zdaleka nejednalo jen o složení, ale i například o objemy. Odchytky přitom nejsou nijak malé. Jedná se v průměru o 15 procent.

Bývalý ministr zemědělství Marian Juřečka situaci opakovaně ostře kritizoval v médiích. Argumentoval tím, že Evropská unie poskytuje rovné podmínky v jiných sférách a není odůvodněné, aby kvalita potravin tvořila výjimku, zvláště, když se produkty výrazně neliší ani

cenou. Z tohoto důvodu se u nás poměrně markantně rozvinul trend nakupování v zahraničí. Do nedalekého Německa nyní jezdí na větší nákupy 37 procent Čechů, lokální řetězce pak navštěvují jen v případě doplnění nezbytných zásob. Podobná situace se týká i Maďarska nebo Slovenska. A nadnárodní výrobci, kteří jsou sice pod palbou dotazů na téma, proč luncheonmeat dodávaný pro Německo obsahuje vepřové maso, zatímco česká alternativa kuřecí separát, mají víceúčelový argument, který shrnuli slovy – odlišné preference chutí jednotlivých národů.

Legislativa přitvrdí

Zdá se ale, že brzy tyto výmluvy stačit rozhodně nebudou. Eurokomisařka Věra Jourová již odtajnila své plány navrhnout Evropské komisi, aby zařadila různou



kvalitu potravin na seznam nekalých obchodních praktik, které jsou legislativně postžitelné. Rýsuje se už i metodika kontrol, díky které budou moci komisaři zřetelně identifikovat, kdy se jedná o prokazatelné klamání spotřebitele. Součástí návrhu eurokomisařky je také možnost podávat hromadné žaloby. Ve světě sociálních médií by to bylo i velmi jednoduché. Stačilo by se

eventuálně přidat do facebookové

skupiny a sesbírat co největší počet poškozených zákazníků. Takové hromadné akce by i u soudu měly velmi reálnou šanci na výhru a důsledky by pro výrobce mohly být dosti citelné.

Po vytvoření metodiky by měly začít intenzivnější kontroly produktů i ze strany členských států Evropské unie.

„Dvojitá kvalita se pravděpodobně stane nekalou praktikou“

Ministerstvo zemědělství nyní disponuje určitou částkou, která je určena výhradně na boj s dvojitou kvalitou. Podle slov ministra Jiřího Milka se jedná o částku 1 milion korun.

Do boje jdou i řetězce

Ke snahám politických špiček se nyní připojuje i aktivita samotných obchodních řetězců. Například Globus a Kaufland se již

zavázali, že kvalita potravin na jejich pobočkách napříč všemi státy Evropské unie, bude naprosto totožná. Týká se to samozřejmě jejich privátních značek. „S označením Korrekt, Globus a Natuvel nabíjíme celkem 667 produktů. U 402 z nich máme identického výrobce a složení s německými Globusy.

U dalších se pak snažíme, stejně jako Globus v zahraničí, podporovat regionální dodavatele, tedy dodavatele z Česka. Nechceme ohrozit naši dlouhodobou spolupráci s těmito dodavateli, jejichž produkty jsou našimi zákazníky velmi ▶

POTRAVINY NA PRANÝŘI

Odlišnosti mezi výrobky dodávanými pro český a pro zahraniční trh zkoumá (MIMO JINÉ) i iniciativa Potravinynapranryri.cz, kterou založilo ministerstvo zemědělství spolu se Státní zemědělskou a potravinářskou inspekcí. Tento web návštěvníkům umožňuje vyhledat informaci o nevyhovujícím výrobku podle názvu, druhu, prodejce, země původu a distributora. Více na www.potravinynapranryri.cz.

oblíbené,“ vysvětlila Pavla Hobičková. Globus se zabývá vymýcením dvojí kvality v rámci svých privátních značek už několik měsíců. Prostřednictvím tiskového prohlášení ohlásil, že od června 2018 nebude mít v sortimentu vlastních značek žádné produkty dvojí kvality.

Podobně k situaci přistoupil i Kaufland. Vedení potvrdilo, že privátní značky taktéž vykazují stejnou kvalitu v Čechách i zahraničí. To se mimo jiné i potvrdilo při větším testování 21 produktů z několika řetězců s potravinami realizovaného Ministerstvem zemědělství. Odlišnou kvalitou jich tenkrát vykazovalo hned 13, 5 pak mělo menší, avšak ještě přípustné odchylky. Totožné složení pak byla prokázána jen třem výrobkům, z nichž

„*Problém se snaží vymýtit i řetězce*“

hned dva padly pod vlajkovou loď Kaufland. Jednalo se o Kaufland mléko a Kaufland vídeňské párky.

Další se přidají...

Oznámený záměr Věry Jourové zahrnout dvojí kvalitu na seznam nekalých praktik by mohl přinést do českých regálů zlepšení poměrně rychle. A přestože teorie sklízí sympatie, největší úkol ještě není splněn. Návrh nejprve musí

podpořit Evropská komise jako celek a musí na něm nalézt shodu i členské státy v Radě EU a Evropský parlament. Domníváme se ale, že i kdyby tyto plány ztroskotaly, bude řetězců bojujících proti dvojí kvalitě přibývat. Plak ze strany zákazníků už je nyní dostatečně velký a medializace jej aktivně podporuje. Progres ve sledování kvality potravin je patrný u samotných konzumentů už nyní. Lidí, kteří se chtějí stravovat dobře, k naší radosti, přibývá. ●




REKLAMA potřebuje zodpovědnost

Připravila Jana Tobrmanová Čiháková, foto shutterstock

Dobrá reklama pro řadu výrobců představuje cestu, jak zaujmout na přesyceném trhu, a pro nás, spotřebitele, se stává jednoduchým nástrojem, jak se orientovat v novinkách. Ne vždycky je ale tato symbióza vyvážená. Otázky etiky stále ještě visí u mnoha reklam ve vzduchu a nezřídka se stává, že promo nezohledňuje všechny diváky a posluchače. Problém nastává zvláště u dětí a například nemocných osob, které jsou snadno ovlivnitelné.





MARKETING STRATEGY

Před manipulací nás ochrání jen náš přístup

Povahu reklamního sdělení hlídá hned několik orgánů. Na druhé straně barikády ale stojí marketingoví mistři, kteří přesně ví, jak zabrnkat na tu správnou notu. Jedinou cestou, jak se nenechat ovlivnit víc, než je zdravo, je zachovat si přiměřený odstup.

Tvorba jakékoli reklamní kampaně je alchymie, na které se spolupodílí nejen špičkoví marketéři, ale i řada odborníků, kteří znají psychologické principy. V momentě, kdy reklama vzniká, už její realizační tým ví, kde se příjemci sdělení pohybují, kolik jim je v průměru

Spotřebitel se zdravotními potížemi se nechová jako „průměrný“ spotřebitel a velmi snadno se nechává ovlivnit reklamní nadsázkou a nepravdivými informacemi v reklamě.

let, jaké mají zájmy, kolik vydělávají, ale také i to, v jakých časech je nejpravděpodobnější, že si reklamy všimnou. Často se z těchto důvodů začíná s podrobnými průzkumy a analýzami a reklama se pak už tvoří s ohledem na zjištěná data. Problémem zůstává, že velmi často jde i marketingové oddělení za hranu toho, co kompetentní osoby hlídající kvalitu v zadavatelských firmách doporučí, či schválí.

V reklamě se též používají nástroje, díky kterým lze prokazatelně zvýšit dosah sdělení. Jedním z nich je například psychologie barev. Pro všechny sféry podnikání existuje doporučená paleta. K cestování jsou přiřazovány barvy asociující letní pohodu, slunce, moře, kosmetické služby jsou zase spojovány s pastelovými šťavnatými

odstíny. Podobně tomu je i v oblasti potravin, kde se využívají barvy podporující chuť. Všimli jste si například, že téměř všechny fastfoody používají červenou, žlutou nebo oranžovou barvu? Tyto barvy totiž prokazetelně zvyšují pocit hladu a dokonce stimulují konzumenta ke zrychlenému požívání potravin. Své pak dělá i volba hudebního podkresu. Díky tomu se reklama stává lépe zapama-



Zásady reklamy dle PK ČR

Níže uvedené etické zásady reklamy na potraviny byly vypracovány a přijaty FoodDrinkEurope. PK ČR jako člen FoodDrinkEurope se k těmto zásadám samoregulace reklamy hlásí a po projednání členskou základnou PK ČR je přijala za své.

Reklama na potraviny a nealkoholické nápoje

1. Reklama musí pravdivě představovat propagované vlastnosti výrobků včetně jejich velikosti a složení, stejně jako výživových a zdravotních přínosů potraviny či nápoje, a nesmí v žádné z těchto vlastností klamat zákazníka.
2. Tvzení o výživovém či zdravotním přínosu se musí opírat o vědecká zjištění.
3. Reklama na potraviny a nealkoholické nápoje by neměla podporovat jejich nadměrnou spotřebu a velikosti zobrazovaných porcí by měly být přiměřené scéně v reklamě.
4. Tam, kde je propagovaný výrobek zobrazen v kontextu celého jídla, celková skladba zobrazených potravin by měla v přiměřeném rozsahu odpovídat všeobecně akceptovaným zásadám výživy.
5. Reklama na potraviny a nealkoholické nápoje nesmí zpochybňovat zdravý a vyvážený způsob stravování.
6. Reklama na potraviny a nealkoholické nápoje nesmí zpochybňovat zdravý či aktivní životní styl.
7. Potraviny, které nejsou určeny k tomu, aby byly náhradou celého jídla, by neměly být za takovou náhradu vydávány.

tovatelnou. A je jedno, jestli si ji vybavíme, protože je protivná nebo zaujme příjemnou hudbou. V každém případě se produkt fixuje v paměti, kde čeká na svoji chvíli. Když se posléze rozhodujeme, jaký produkt koupit, automaticky saháme po tom, který z reklamy známe.

A tím výčet bohužel nekončí. V reklamách se objevují také produkty záměrně větší než v realu, s titulky, které slibují manipulativní sdělení typu „pokud mě nesníte, nebudete zdraví“ aj. Nutno zdůraznit, že komunikace o potravinách v žádném případě nesmí ve spotřebiteli vyvolávat obavu, že když reklamovaný produkt nesní, udělá v podstatě něco špatného.

Boj za etickou reklamu

Přestože je mnoho reklam díky použití výše zmíněných nástrojů manipulativních, legislativa je neumí jednotně odstra-

nit. Zákon o regulaci reklamy, popřípadě ustanovení, která se objevují i v řadě dalších právních předpisů, například zákonu o rozhlasovém a televizním vysílání nebo zákonu o ochraně spotřebitele, reklamu zakazuje v případech, obsahuje-li klamavé praktiky, nebo je-li v rozporu s dobrými mravy, obsahuje jakoukoliv diskriminaci ať už rasového, genderového nebo náboženského původu, ohrožuje mravnost, snižuje lidskou důstojnost, obsahuje prvky pornografie, násilí nebo zastrašování nebo podporuje chování poškozující zdraví a bezpečnost osob.

Větší úlohu zde sehrává samoregulační orgán Rada pro reklamu, která má vypracovaný jasný etický kodex, jaký by reklama měla splňovat. Problémem však je, že se jedná o nestátní, neziskovou organizaci, která nemůže udělovat finanční pokuty či jiné sankce, ale vydává

pouze rozhodnutí, která mají povahu doporučení. V krajních případech může předat podnět příslušnému Krajskému živnostenskému úřadu (KŽÚ), který má zákonem danou pravomoc udělovat sankce.

Jediná ochrana – odstup

Vzhledem k výše uvedenému nám, jako spotřebitelům, nezbyvá nic jiného než se o koupi rozhodovat s vědomím, že líbivá reklama nezaručuje dobrý produkt. Daleko větší váhu by pro nás mělo mít samostudium složení, ze kterého je patrné, zda jsou ve výrobku použity kvalitní suroviny, nebo jen plejáda přídatných látek a dochucovadel a zda takzvaná zdravá svačinka neobsahuje například nezdravé množství cukru. Vodítkem je sledovat také uznané značky kvality, jako je Klasa, Regionální potravina, Chráněné zeměpisné označení nebo Český výrobek. ●

TÉMĚŘ POLOVINA REKLAM NA POTRAVINY NEVYHOVUJE

Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI) v roce 2017 uskutečnila kontrolní akci s cílem ověřit dodržování právních předpisů v oblasti reklamy na potraviny v tisku, na internetu, v prodejních letáčích apod. V rámci akce inspektoři prověřili kolem 100 reklamních sdělení, přičemž uskutečnili 103 kontrolních vstupů u 55 kontrolovaných osob.

Porušení právních předpisů při šíření reklamních sdělení inspektoři konstatovali ve 47 případech.

Nejčastěji řešenou komoditou byly doplňky stravy. Inspektoři zde zjistili uvádění nepovolených výživových, zdravotních, nebo dokonce i léčebných tvrzení a zavádějících informací.

V reklamě na potraviny lze použít pouze schválená zdravotní tvrzení dle nařízení (ES) č. 1924/2006 a dočasně také zdravotní tvrzení, jejichž posouzení nebylo dosud dokončeno a která jsou uvedena na tzv. On hold seznamu. Používání tzv. léčebných tvrzení je právními předpisy u potravin (včetně doplňků stravy) zcela zakázáno, protože žádné potravině nelze připisovat vlastnosti léčby – to je vyhrazeno pouze léčivům.

Inspektoři zaznamenali nejvíce případů nevyhovujících reklam v prostředí internetového prodeje, tedy v e-shopech nebo na reklamních webových stránkách. SZPI nařídila kontrolovaným osobám, aby nevyhovující reklamní sdělení neprodleně odstranili, a zahájí s nimi správní řízení o uložení pokuty.



Děti jsou také diváci

Připravila Jana Tobrmanová Čiháková, foto shutterstock

Problematika reklam apelujících na děti je kapitolou sama o sobě. Zatímco její tvůrci tvrdí, že je určena primárně rodičům a tudíž jsou z obliga, dětský divák či posluchač stojí v centru manipulace.

Přeslazené řezy, které se prezentují jako zdravá svačinka, sušenky plné cukrů i zdravé bonbóny. To všechno považují někteří tvůrci reklam

za obsahy, které jsou v pořádku i pro dítě předškolního věku. Vzhledem k tomu, že reklam s touto tematikou výrazně neubývá, ozývá se kritika ze všech stran.

WHO varuje před obezitou

Podnět podala už Světová zdravotnická organizace, která chce zastavit propagaci nezdravých potravin pro děti. Omezení, která již existují, se týkají jen dětských televizních pořadů nebo přímo stanic určených dětem. Běžně se ale reklamy, které prokladatelně cílí na dětské publikum, objevují i v hlavním vysílacím čase, v hodiny, kdy děti ještě rozhodně nespí. Z britské studie vyplynulo, že zejména televizní reklamy v dětech probouzejí chuť na sladkosti a děti mají tendenci





vyžadovat tyto potraviny už bezprostředně po odvysílání.

WHO považuje za největší prohřešek propagaci tučného, slaneho a sladkého jídla, které patří mezi výrazné přispěvovatele k obezitě. Dětská nadváha představuje celoevropské téma. Zjevně jej ale řada výrobců

neřeší a prezentují tyto pochoutky dětem, které nemají šanci kriticky vyhodnotit, co je reálným obsahem a cílem

„V Evropě trpí nadváhou neuvěřitelných 27 miliónů dětí“

takových obchodních sdělení, a důvěřivě akceptují to, co se v reklamě říká. Bohužel zde selhává i role rodičů, jelikož i těm, jak bylo uvedeno výše, zdravý odstup chybí. Obézních dětí rok od roku přibývá zhruba o 2 procenta. V rámci Evropské unie trpí nadváhou 27 miliónů dětí.

Problémem je, že děti s nadměrnou váhou si až v 80 procentech případů odnesou nadváhu i do dospělosti, což samozřejmě přináší i řadu zdravotních rizik.

Internet jako nebezpečí číslo dvě

Ještě horší situace je pak na internetu, který nepodléhá žádné zákonné regulaci. Vzhledem k trendu Facebooku a Instagramu je prostor pro propagaci především slaných a sladkých potravin naprosto otevřený.

Sociální sítě patří nyní mezi nejoblí-

benější a zároveň nejefektivnější nástroje, jak komunikovat sdělení mládeži okolo 12 let. Ta sice už dokáže k mnoha reklamám přistoupit zcela kriticky, nicméně potravinářské sféry se to moc nedotýká. Problém podporuje i fakt, že děti a mládež v pubertálním věku již často disponují nějakými finančními prostředky ve formě kapesného a o koupi si tudíž může řada teenagerů rozhodnout sama. Dalším nebezpečím jsou pak kanály na Youtube. Reklamy na cukrovinky najdete běžně i v bloku pohádek určených malým dětem.

Regulace je jen někde

Celoplošné přijetí legislativy pro celou Evropskou unii, kde by bylo zakázané vysílání reklamních obsahů na nezdravé potraviny, nás nečeká. Zatím tento princip funguje jen v kolejičkách etického kodexu v Dánsku, Francii, Norsku, Švédsku a Španělsku. V některých zemích jsou reklamy na dětské potraviny zakázané ve všech vysílacích časech,

jinde jsou povolené až pro adolescenty od 16 let a tudíž smí být vysílány až po 21. hodině. V těchto pak také malé děti ani nevystupují.

Zásady reklamy podle Potravinářské komory ČR

Potravinářská komora České republiky přijala za své i doporučení vysílání reklamních obsahů pro děti. Reklama na potraviny a nealkoholické nápoje zaměřená na děti nesmí klamat ohledně kladného efektu spojeného s konzumací potraviny či nápoje, nesmí zpochybňovat roli rodičů nebo jiných osobností, které jsou pro děti kladnými vzory, při vedení dětí ohledně správné výživy. Reklama by také neměla přímo vyzývat děti k přesvědčování rodičů nebo jiných dospělých, aby jim koupili výrobek, jenž je předmětem reklamy a nesmí vyvolávat dojem naléhavosti či nezbytnosti koupě.

Samoregulaci podléhá i jakkoliv užití fantazijních prvků. Ty jsou sice povolené, ale jen za předpokladu, že nedojde ke zneužití dětské představivosti pro propagaci nevhodných stravovacích návyků. Postavy z televizního programu či z tisku také nesmějí být užity k propagaci způsobem, který zastírá rozdíl mezi televizním programem či tiskem a reklamou. Například dětský televizní program nesmí být bez zřetelného oddělení spojen s reklamou, ve které účinkují shodné postavy. ●



Legenda praví, že když se Kryštof Kolumbus vydal hledat nynější Asii, jeho hlavní položkou na seznamu přání bylo koření, za které se ve středověku platilo zlatem - černý pepř. Jenže jak už víme z dějepisu, italský mořeplavec zakotvil u břehů jiného kontinentu. S objevením Ameriky šlo ruku v ruce i objevení tehdy neznámého chilli. Ostré papričky byly naloženy na palubu a spolu s posádkou poprvé odcestovaly do Evropy. Ačkoliv se zpočátku nesetkaly s příliš velkým nadšením, dnes už se předháníme v tom, kdo spořádá tu nejd'ábelstější odrůdu. Jak moc ale vlastně pálí?

Někdo to rád OSTRÉ



Připravila Lenka zajícová, foto shutterstock

Scovilleova stupnice

V roce 1912 vyvinul americký chemik Wilbur Lincoln Scoville organoleptický test, též známý pod pojmem Scovilleova stupnice pálivosti, která se vyjadřuje v jednotkách SHU (Scoville heat units) a měří stupeň ostrosti papriček. Odpovídá přítomnému množství kapsaicinu, jenž dráždí chuťové pohárky a vyvolává pocit, že můžete z úst šlehat plameny. Jinak řečeno, hodnoty ve stupnici vyjadřují, kolikrát musíte suchou hmotu dané substance zředit vodou, než přestane být rozpoznatelná její pálivost. Nejvyšší místo v tabulce zaujímá s číslem 16 000 000 SHU čistý

kapsaicin, to nejnižší s hodnotou nula pak sladká paprika. I když se s kapsaicinem v takové koncentraci pravděpodobně nikdy nesetkáte, uvádí se smrtelná dávka pro člověka 190 mg na 1 kg tělesné hmotnosti. Pakliže byste tedy vážili kolem 70 kg, museli byste spořádat přes 1 kg extrémně pálivých papriček, aby vás potkal tak fatální osud. To se naštěstí ještě žádnému jedinci nepodařilo. Nicméně konzumaci ostrých jídel by se měli vyhnout ti, kteří trpí střevním, srdečním či žaludečním onemocněním a zvláštění opatrnosti je třeba u těhotných i kojících žen a samozřejmě dětí.



Zdravotní benefity

Na druhou stranu kapsaicin přináší lidskému organismu řadu nesporných výhod. Mnohé studie ukazují, že perorální užívání této molekulární sloučeniny způsobuje apoptózu (buněčnou smrt) ve více než jednom druhu rakoviny prostaty. Neméně důležitý objev přináší výzkum z roku 2015 z Jižní Koreji. Tvrdí, že kapsaicin úspěšně likviduje kmenové buňky karcinomu prsu, které jsou v mnohých případech odpovědné za recidivu onemocnění. Ve formě krému se podává při vzácných klastrových bolestech hlavy, jež trvají nepřetržitě až 12 týdnů. Postižení si přípravky aplikují do nos-

ních dírek i na spánky a dle výsledků se při pravidelném a opakovaném použití může doba jejich utrpení snížit až o 2 měsíce.

Kořeněné „*Pepřový sprej používaný k sebeobraně, má hodnotu od 2 do 5 miliónů SHU*“ potraviny pak bývají skvělou pomůckou i při redukčních dietách, protože zrychlují metabolismus, spalují tuky a potlačují chuť k jídlu. Zároveň zlepšují celkovou fyzickou vytrvalost a tělesný výkon.

Trénink dělá mistra

Ještě před tím, než se zakousnete do Pepper X, nejpálivější papričky světa,

zbrzděte. Své tělo musíte na příjem pikantních dávek zvykat postupně. V opačném případě se těšte na dlouhé nevolnosti

doprovázené zvracením nebo na

nepříjemné pálení nosní sliznice, křeče v břiše a třeba i peklé bolesti. Ano, i tak se může projevit toxicita organismu. Začněte tedy s jemnějšími odrůdami. Jen tak pro představu, omáčka Tabasco má zhruba 3000 SHU a jalapeños, na které běžně narážíte v mexických restauracích, se pohybují kolem 8000 SHU. Jestliže máte po požití těchto pochoutek nut-



kavé tendence vytáčet číslo 150, aby vás pár desítek sličných požárníků či požárnic přišlo uhasit, raději se do větších experimentů vůbec nepouštějte. Jalapeños jsou totiž v podstatě na začátku Scovilleovy stupnice a představují jen slabý odvar toho, co vás může ještě potkat.

Vítejte v pekle

Celé čtyři roky královala nejpálivějším papričkám planety Carolina Reaper s úctyhodnými 2,2 milióny SHU. Loňským rokem byly její dny na pomyslném trůnu definitivně sečteny. Tehdy ji předešla s 2,48 milióny SHU



dračí síla s názvem Dragon's breath. Její prvenství však nevydrželo dlouho. Ed Currie, zakladatel společnosti „PuckerButt Pepper Company,“ totiž veřejnosti představil na podzim 2017 novinku Pepper X, která dosahuje v průměru neuvěřitelných 3,18 miliónu SHU. Žádné chilli tuto laťku ještě nikdy předtím nepřekročilo. Dábelskou papričku pěstoval Ed dlouhých deset let, než se mu křížením nejrůznějších odrůd podařilo dosáhnout kýženého výsledku. Protože je ale taková hodnota pro obyčejné smrtelníky poněkud nebezpečná, je Pepper X k dostání pouze jako složka omáčky „The Last Dab.“ Pekelný dip obsahuje kromě kapky chilli ještě destilovaný ocet, zázvor, kurkumu, koriandr, kmín a mletou horčici.

Za hranice šílenství a ještě dál

Tou nejbrutálnější záležitostí, kterou můžete na trhu sehnat, je extrakt od firmy Hot Headz - Suspect Device. V obalu připomínající ruční granát se v malé „zkumavce“ ukrývá 13 miliónů SHU. Výtažek kapsaicinu je do omáčky

přidán uměle a už při otevření hrozí, že vám výpary přivedí pořádnou dušnost. Pokud si troufáte tento satanův nástroj ochutnat, použijte co nejmenší množství a počítejte s tím, že se budete přinejmenším na pár chvil zmítat v halucinacích. Při manipulaci Suspect Device jsou nutné lékařské rukavice a konzumace pouze na vlastní nebezpečí!

První pomoc

Žádný učený z nebe nespadl a tak se tu a tam stane, že si nějaký dobrodruh sáhne rukou od chilli přímo do oka. Jestliže má v ledničce krabici mléka, spása je na dosah. Stačí jej nalít do sklenice či misky a oko v něm vypláchnout. Podobně funguje i na „hořící“ pokožku a doporučuje se rovněž po požití nepříjemné dávky pikantního jídla. S ohnivou silou zrádných papriček si totiž mléčné výrobky dokážou poradit díky vysokému obsahu kaseinu, který nežádoucí účinky utlumí. ●

KAM ZA NEJPÁLIVĚJŠÍ POLÉVKOU V PRAZE?

Do restaurace Yam Yam na Vyšehradě. Zde si mohou odvážlivci otestovat, kolik toho vydrží. Polévka z tzv. Hell menu obsahuje papričky, jejichž stupeň pálivosti se pohybuje kolem 1 miliónu jednotek SHU. V podniku je k prohlédnutí tabule, na níž jsou zveřejněni všichni stateční, kteří pokrm spořádali do 30 minut.



Umíme ocenit účinky tvarohu?

Připravila Eva Procházková, foto shutterstock

Tvaroh má mnoho příznivců po staletí a naše babičky s ním dokázaly zázraky. Kromě toho, že moc dobře chutná a je zdraví prospěšný, dají se s ním léčit i nejrůznější neduhy. Můžeme ho použít na zánět kloubů, přiložit na spálená záda nebo si z něj vyrobit skvělé koláče. Tvaroh si prostě zaslouží naši pozornost. A není složité vyrobit si ho i doma.

Tvaroh je významným zdrojem bílkovin. Jednou z nich je kasein, který výrazně ovlivňuje růstovou aktivitu člověka, podporuje mozkovou činnost (jeho nedostatek vede ke snížení výkonnosti a k napětí) a chrání jaterní buňky. Od ostatních se tato bílkovina liší tím, že ji tělo tráví pomaleji, což způsobuje, že delší dobu nepocítíme hlad. Díky této vysoce sytící schopnosti a lehké stravitelnosti je neocenitelnou součástí jídelníčku jak sportovců, tak lidí s dietou.

Vitamíny i minerální látky

Tvaroh obsahuje mnoho užitečných vitaminů (například ve vodě rozpustné vitamíny skupiny B, vitamín A, D, E) a také minerální látky, z nichž nejvýznamněji je zastoupený vápník, který se navíc z tvarohu velmi dobře vstřebává, a to díky laktóze (mléčnému cukru). Tvaroh by proto neměl chybět v jídelníčku všech věkových kategorií. Děti, těhotné ženy, ženy v menopauze, senioři – ti všichni by si měli tvaroh dopřávat pravidelně. Věděli

jest, že tvaroh může posloužit i jako prevence či léčba osteoporózy a snižuje také cholesterol v krvi? Obsahuje navíc nezanedbatelné množství fosforu, draslíku, hořčíku či zinku. Jeho konzumaci by se ale měli vyvarovat lidé trpící alergií na laktózu nebo mléčné bílkoviny a lidé s onemocněním ledvin, u nichž je potřeba hlídat nízký přísun bílkovin.

Trpíte na záněty?

Pak sáhněte po tvarohu. Už naše babičky používaly zábal z tvarohu, které pomáhaly od mnoha zdravotních problémů. Tvaroh má skutečně protizánětlivé účinky, zmírňuje otoky, chladí postižené místo, snižuje horkost a bolest. Zábal z něho ocení kojící maminky, kterým se občas zanítí prsní žláza. V tom případě pomůže studený tvarohový zábal, který nanesete na bolavé místo. Tvaroh nechte na místě, dokud nevyschne. Vytáhne horkost a úleva je značná. Díky této vlastnosti pomůže také při horečce, kdy tvaroh vložíme do ponožek. Stejně tak ▶

DOMÁCÍ PASTERIZACE TVAROHU

Pasterizace je jednou z možností konzervování potravin. Její podstatou je krátkodobé zvýšení teploty, díky níž jsou zničeny patogenní mikroorganismy. Čím je teplota vyšší, tím je čas potřebný k usmrcení mikroorganismů kratší. Musíme ale počítat s tím, že zahřátím zároveň ničíme organismy pro nás prospěšné. Vhodnější je proto volit šetrnější pasterizaci, tedy při nižší teplotě a delší době. Tento proces se používá také k prodloužení trvanlivosti mléka, tedy i z něj vyrobených produktů.

jej můžeme použít při bolestech v krku (na krk nanese se vrstvu tvarohu, obmotáme šátkem a nakonec šálou a necháme působit hodinu nebo i celou noc) nebo při bolesti na průduškách (postup je stejný jako při bolestech v krku, navíc můžeme do tvarohu přidat česnek). Pokud jste byli dlouho na sluníčku nebo jste se opařili při vaření v kuchyni, oceníte zásobu tvarohu v lednici. Tvaroh ve formě zábalu pomáhá také při otoku očních víček, zánětech



spojivek a v neposlední řadě při bolestech a otocích kloubů.

A co s přebytečným tvarohem, když nemáme chuť péct a všichni kolem jsou zdraví? Šup s ním

na pleť. Dobře se roztírá a naše pleť bude regenerovaná a hydratovaná. Může nám posloužit také jako základ pro další masky (například s medem a olejem).

„Tvaroh vytáhne z těla horkost a přináší úlevu“

Domácí tvaroh? Zvládnete ho také

Tvaroh se doma připravoval od pradávna. Starší generace si dodnes vybaví plátna zavěšená u stolu a pod nimi mísa, do které odkapávala syrovátka. Zvládne jej tedy doma připravit každá více či méně šikovná hospodyňka. Existuje řada receptů na výrobu tvarohu. My si ale chceme práci ulehčit, a proto uvádíme postup velmi snadný. Na výrobu 420 g tvarohu potřebujeme přibližně 3 litry kravského mléka. Ideální je použít mléko čerstvé, koupené například na farmě nebo v automatu na mléko. To bychom ale měli nejprve tepelně upravit – pasterizovat (viz box). Pokud nemáme mléko čerstvé, použijeme mléko zakoupené v obchodě, které je již pasterizované. Nepoužívejte ale mléko trvanlivé – z něj se tvaroh udělat nepodaří. A jak na to? Mléko nalijeme do hrnce nebo mísy a necháme zkysnout. Trpělivá hospodyňka počká dva až tři dny, méně trpělivá může proces urychlit přidáním chlebové kůrky, horké brambory nebo citronové šťávy (na 1 litr mléka 1 polévková lžice). Zkyslé mléko poznáme tak, že svou hustotou připomíná kefir.

Pak přelejeme mléko do hrnce a za občasného míchání při mírné teplotě zahříváme (nesmí se vařit). Čím více mléko zahříváme, tím tvrdší tvaroh vznikne. Měkkému tvarohu stačí teplota cca 30 až 40 °C, tvrdému 60 °C. Jakmile dosáh-

neme potřebné teploty, hrnce odstavíme. Sražený tvaroh poznáme tak, že se na dně hrnce usadí tvarohové hrudky a na povrchu zůstane syrovátka, která má jemně žlutou barvu.

Na konec tvaroh přecedíme. Nejprve vyložíme sítko řídkou látkou, případně utěrkou, nalijeme do něj vysráženou hmotu, zavážeme, případně zatížíme (čím více hmotu zatížíme, tím více syrovátky odkape a tvaroh bude sušší). Pod síto nezapomeneme položit mísu, do které bude odkapávat syrovátka.

Jaký druh si vybrat?

V Česku jsou tvarohy dostupné ve dvou úpravách – tvarohy měkké a tvrdé. Ty se liší použitým postupem při srážení mléka. Pokud se mléko sráží jen kyselinou mléčnou, vznikne tvaroh tvrdý, pokud použijeme navíc syřidla, získáme měkký tvaroh.

Pro toho, kdo chce držet dietu, trpí nadváhou nebo diabetem, bude

důležitý nízký obsah tuku, u sportovce nebo člověka s větší spotřebou energie tomu bude naopak. Sledovat lze jednak obsah tuku v sušině, jednak tučnost použitého mléka. Podle obsahu tuku v sušině máme na výběr: tvaroh měkký a odtučněný (méně než 5 % hm. včetně), nízkotučný (méně než 15 % hm. včetně), polotučný (15–25 % včetně) a tučný (38 % hm. a více). Podle tučnosti použitého mléka pak máme tvarohy: odtučněné 0,1 % tuku, nízkotučné do 1 % tuku, polotučné do 5 % tuku a tučné nad 5 % tuku.

Pojďte si pochutnat

Univerzální využití má tvaroh také v kuchyni. Můžeme z něj péct sladké koláče, dát jej do salátů nebo pomazánek. Kombinovat se dá se sladkými i slanými ingrediencemi, přičemž jeho výhodou je, že při tepelné úpravě neztrácí téměř nic ze své nutriční hodnoty. Velmi chutný je také slaný tvaroh. Takto ochucený je méně známý, přitom chutná skvěle. Stačí, když do tvarohu zamícháte sůl, rajčata, okurky, papriky, olivový olej a pepř. Sůl se přidává postupně podle chuti. A je na světě skvělá a zdravá pomazánka, která vám určitě v ledničce dlouho nevydrží. ●



TVAROHOVÉ NOČKY

Doba přípravy: 30 minut, 4 porce

Ingredience: 250 g tvarohu (měkký), 250 g očištěných jahod, 2 lžice másla, cukr moučka, krupice

Postup: Ve velkém hrnci necháme vařit vodu, kterou mírně osolíme. Tvaroh dáme na papírový ubrousek, přikryjeme dalším ubrouskem a vymačkáme z něj co nejvíce tekutiny. Z vymačkaného tvarohu odkrajujeme kousky a v dlaní je vyválíme do tvaru kuličky. Vytvarované kuličky přendáme do mísy s krupicí a obalíme. Připravíme si jahody, menší můžeme nechat celé, větší nakrájíme na poloviny. V rendlíku rozpustíme máslo, přidáme jahody a minutu podusíme. Sundáme z plamene, přikryjeme poklicí a necháme dojít. Jakmile jahody pustí šťávu, promícháme je a dosladíme cukrem podle chuti. Tvarohové kuličky vložíme do vroucí vody a povaříme jednu až dvě minuty. Opatrně je vylovíme děrovanou naběračkou a nandáme na talíř. Podáváme spolu s dušenými jahodami.

Vítězové měsíce



Porotě nejvíce chutnaly
Clever extrudované kuličky
obalené v kakaové polevě



„**Šťavnatý hrášek** původem z Guatemaly, jak výrobce uvádí, je sladký a bobule správně uzrálé.“

Jana Tobrmanová Čiháková, zástupkyně šéfredaktorky



„**Rýžové chlebičky s hořkou čokoládou** od firmy Racio splňují požadavky ekologického zemědělství.“

Karin Šnýdřová, redaktorka



Očekávání bylo lepší než realita

Tento francouzský sýr vyrábí rodinná firma už od roku 1921. Díky hedvábné textuře se příjemně rozplývá na jazyku, ale ořechové aroma, které gurmánům slibuje obal, je cítit opravdu jen letmo. Jako milovník sýrů musím říci, že v běžném obchodě lze vybrat chutnější varianty za lepší cenu. „Petit Ash“ mě ani příliš nenadchnul, ale ani neurazil.



Hodnocení: **63 %**
Hodnotila: **Dana Gabrovská**

Pikantní svačinka moc nezabodovala

V prodejnách Flying Tiger můžete narazit na spoustu neotřelých zahraničních pochoutek. Jednou z nich je i hrášek s wasabi. Pytlíček o hmotnosti 40 g obsahuje pamlsky složené ze 72 % sušeného hrachu, což je celkem sympatické číslo.

Na druhou stranu – pokud nejste příznivci palmového oleje, zřejmě po něm nesáhnete. Hrášek obalený ve velmi pikantním wasabi je zajímavým zpestřením například k filmu místo popcornu, ale rozhodně jsem druhý den neběžela pro další balení.

Hodnocení: **52 %**
Hodnotila: **Tatiana Urbanová**



Čerstvé lusky i mimo sezónu

Čerstvý hrášek bych mohla jíst opravdu každý den. V běžných supermarketech na něj ale mimo sezónu takřka nenarazíte a pokud ano, dočkáte se jen nevzhledných lusků se „splasklými“ kuličkami uvnitř. Mile mě překvapila zelenina v oddělení potravin Marks & Spencer. Šťavnatý hrášek původem z Guatemaly, jak výrobce uvádí, je sladký a bobule správně uzrálé. Až mě přistě bude honit mlsná, s klidným svědomím nákup v britském řetězci zopakuji.



Hodnocení: **95 %**
Hodnotila: **Jana Tobrmanová Čiháková**

Skvěle chutnají a dobře zasytí

Rýžové chlebičky s hořkou čokoládou od firmy Racio splňují požadavky ekologického zemědělství a jsou mojí oblíbenou sladkostí hlavně při výletech. Nejenže jsou opravdu dobré, ale navíc poměrně rychle zasytí, a tak nemusíme na cestách po chvíli zastavovat a hledat něco na zub v nejbližších večerkách či benzínových pumpách. Chlebičky jsou složené z 55 % hořké čokolády a 45 % rýže.

Hodnocení: **89 %**
Hodnotila: **Karin Šnýdrová**



O zdravém mlsání nemůže být řeč

Cukrová vata se neprodává jen na poutích, ale narazíte na ni ojediněle i v supermarketech. Candy Floss slibovala, že vás políbí chuť jahod. Musím uznat, že dle vůně bych jim přítomnost i věřila, ale složení mě utvrdilo v tom, že se jedná o záležitost k velmi výjimečnému mlsání. Plejáda přídatných látek totiž byla dlouhá jako týden.

Hodnocení: **14 %**
Hodnotila: **Renata Rokůšková**



Tato rubrika byla připravena ve spolupráci
s Českou technologickou platformou pro potraviny



Test Snídaňové cereálie ANO či NE?

Připravila Potravinářská komora ČR, foto shutterstock, Martin Honzík

Sortiment snídaňových cereálií je bohatý. Liší se designem, chutí i velikostí balení. Odlišná je také charakteristika výrobků, zvláště pak výživová hodnota a sensorické znaky. Výrobky jsou určeny především třem nejdůležitějším skupinám populace – dětem, konzumentům hledajícím rychlou snídani, ale i těm dbajícím na zdravou stravu.

Děti (ale i rodiče) oceňují zejména rozmanitost jednotlivých výrobků, nejvíce zaujmou tvary od kuliček, čtverečků, kroužků až po různá zvířátka. Výrobky mají různorodou chuť – čokoládové, medové, skořicové, ořechové. Snídaňové cereálie jsou nabízeny v barevných krabicích s obrázky zvířat, hrdinů kreslených filmů, což přitahuje pozornost a zájem především dětí. Dospělí oceňují především funkčnost výrobku - rychlou přípravu a výživovou hodnotu. Je nezpochybnitelným faktem, že řada námi hodnocených výrobků obsahovala vysoký podíl celozrnných

obilovin, cereální snídaně jsou velmi často obohaceny o vitamíny, minerální látky, stopové prvky a v poslední době i o různé druhy vlákniny, například beta-glukany. Díky tomu mohou některé výrobky splňovat i výživová a zdravotní tvrzení týkající se výše uvedených složek.

Odborníci tak na jednu stranu oceňují snídaňové cereálie – právě pro obsah celozrnných složek, vlákniny a obsah důležitých vitamínů a minerálních látek, na druhou stranu ale varují před jejich nadměrnou konzumací, neboť některé tyto směsi mají vyšší obsah cukrů a energie. Pro porovnání uvádíme ►



dva příklady snídaně, které mají podobnou energetickou hodnotu:

Snídaně z cereálií

40g snídaňových cereálií, 150g polotučný jogurt, 50g ovoce

Energie: **1200 kJ**

Běžná snídaně

2 krajíce (100g) celozrnného žitného chleba, 66g šunka, 150g rajčata, 20g margarín

Energie: **1150 kJ**

Je vidět, že v případě snídaně s chlebem můžeme zkonzumovat větší množství, a to především díky rozdílnému obsahu sacharidů a jednoduchých cukrů.

V každém případě je doporučováno konzumovat snídaňové cereálie vždy se zdrojem plnohodnotných bílkovin, nejlépe s jogurtem nebo mlékem.

Co jsou cereálie?

Pojem „snídaňové cereálie“ není legislativně definován, na rozdíl od pojmu „müsli“, což je směs mlýnských obilných výrobků, upravených vločkováním, extrudováním nebo jinou vhodnou technologií, k nimž jsou přidány další složky, zejména jádra suchých plodů, sušené nebo jinak zpracované ovoce a látky upravující chuť, vůni nebo konzistenci. Pod pojmem „snídaňové cereálie“ rozumíme většinou ochucené výrobky z obilovin vyrobené vločkováním (do této skupiny patří především cornflakes) nebo moderními expanzními technologiemi - extruzí, pufováním nebo frézováním.

Dle legislativy je extrudovaný výrobek vyrobený z mlýnských obilných produktů extruzí technologií působením tlaku a teploty a pufovaný výrobek takový, který je vyrobený z obroušených zvlh-

čených obilných zrn jednoho nebo více botanických druhů obilovin, rýže nebo pohanky v expanzní formě pečicího zařízení působením tlaku a teploty.

K ochucení snídaňových cereálií dochází v průběhu vlastní expanzní technologie nebo po jejím ukončení v závislosti na druhu výrobku.

Jak jsme testovali?

Snídaňové cereálie jsme zařadili do testu proto, že jsou také na seznamu rizikových potravin z hlediska obsahu akrylamidu. Důvodem jsou jednak vlastnosti obilovin obsahující prekurzory pro vznik akrylamidu a současně technologie výroby snídaňových cereálií, kde jsou používány poměrně vysoké teploty, i když po krátkou dobu; například u vločkování při výrobě cornflakes může být teplota pečení až 330°C po dobu 90 s.

Do testu jsme zařadili jedenáct výrobků, devět z nich patří mezi výrobky vyrobené expanzními technologiemi a dva výrobky vyrobené pečením - Ovesní Biskiti a Bebe mini sušenky s čokoládou. U všech výrobků bylo provedeno senzorické hodnocení, byl stanoven obsah akrylamidu a cukrů.

Akrylamid byl v pořádku

Obsah akrylamidu byl nalezen v rozmezí od 30 do 290 µg/kg. Všechny výrobky měly hodnoty obsahu akrylamidu nižší než jsou uvedené porovnávací hodnoty v nařízení EK pro snídaňové cereálie.

Pro snídaňové cereálie na bázi kukuřice, ovsa, pšenice špaldy, ječmene a rýže je to 150 µg/kg (z testovaných výrobků sem patří cornflakes) a pro ostatní snídaňové cereálie je to 300 µg/kg. Běžnému spotřebiteli se uvedené hodnoty mohou zdát vyšší v porovnání se stanovenými

HODNOTY AKRYLAMIDU V CEREÁLIÍCH

Pro přiblížení běžnému spotřebiteli opět přepočítáme obsah akrylamidu na doporučenou porci chleba, běžného pečiva nebo snídaňových cereálií:

porovnávací hodnota pro chléb a běžné pečivo jiné než pšeničné: 100 µg/kg

doporučená porce pečiva ke snídani je 100 g - množství akrylamidu 10 µg

porovnávací hodnota pro cornflakes: 150 µg/kg

porovnávací hodnota pro ostatní snídaňové cereálie: 300 µg/kg

doporučené množství snídaňových cereálií ke snídani je: 40 g - množství akrylamidu: 6 µg nebo 12 µg.



hodnotami u pšenično-žitného chleba nebo běžného pečiva. Důvodem bude skutečnost, že u těchto cereálií se vysoká teplota při pečení, extruzi nebo pufování dostane ke každé části zpracovávané suroviny (těsta nebo zrna), což je samozřejmě žádoucí z důvodu vzniku požadované textury extrudovaných a pufovaných výrobků. Naproti tomu u chleba nebo běžného pečiva se vysoká teplota pečení dotkne jen kůrky, zatímco ve střídce pečiva jsou teploty daleko nižší a nedosahují teploty, při které akrylamid vzniká (120 °C). Jak jste měli možnost zjistit v minulých číslech CZ testu – Světu potravin, naše testy prokázaly obsah akrylamidu v pšenično-žitném chlebu a běžném pečivu velmi nízké, většinou pod hodnotou limitu kvantifikace dané analytické metody 30 µg/kg. U snídaňových cereálií byl sice stanoven vyšší obsah akrylamidu, ale jejich doporučené množství ke konzumaci v rámci snídaně je zhruba 2x nižší než u pečiva.

Vždy musíme zvažovat i množství konkrétní

potraviny, které konzumujeme a také jak často. Chléb a pečivo konzumujeme většinou pravidelně a častěji, a to napříč celou populací. Snídaňové cereálie nejsou pravděpodobně pravidelnou součástí jídelníčku celé populace, a jak již z názvu této kategorie potravin vyplývá – většinou jsou konzumovány jen jednou denně. Vyvážená a pestrá strava tak, jak je doporučována v rámci obecných výživových doporučení Společnosti pro výživu pro obyvatelstvo ČR, doporučuje vyváženou a pestrou stravu, což také znamená mít i pestré snídaně založené jak

„Snaha výrobců snížit obsah akrylamidu je nesporná“



na snídaňových cereáliích nebo müsli, tak i na chlebu nebo běžném pečivu. Současně můžeme potvrdit, že se výrobci intenzivně zaměřují na úpravu technologických postupů, případně mění receptury výrobků tak, aby obsah akrylamidu byl co nejnižší.

Chuťové pohárky porotců definovaly vítěze jasně

Senzorické hodnocení cereálních snídaní ukázalo rozdíly mezi výrobky, známky se pohybovaly od hodnoty 1,7 do hodnoty 3,8. Tyto rozdílné hodnoty jsou určité dány složením výrobků (druhy

mouk, cereálií) a ochucením. Nejlépe dopadly Clever extrudované kuličky obalené v kakaové polevě, nejhůře „Dobrá vláknina, cereální snídaně“, která odradila konzumenty vzhledem, vůni i chutí. Vnímání chuti bylo určitě ovlivněno obsahem vlákniny a použitým zdrojem vlákniny. Sensoricky nejhůře hodnocený výrobek obsahuje 19 g vlákniny/100 g výrobku a obsahuje pšeničnou celozrnnou mouku a pšeničné otruby (téměř 40 %), což jistě výslednou chuť ovlivní. Nicméně jde o výrobek zcela odpovídající zdravé výživě. Výběr snídaňových cereálií na našem trhu je ale velmi pestrý a každý konzument si může vybrat druh, který mu bude vyhovovat po senzoričce stránce. Vždy si také může najít výrobky s nízkým obsahem cukru a vysokým podílem celozrnných obilovin. ●



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



testy potravin - snídaňové cereálie

Clever - Obilné kuličky s kakaem a s přidavkem vitamínů a minerálních látek

Výrobce: BILLA, spol. s r.o.

Cena za 1kg: 71,60 Kč



Cukry: 26,9 g/100 g

Akrylamid: 79 µg/kg

Známka za
senzorické
hodnocení

1,7

Z degustace: Kakaové obilné kuličky si u posuzovatelů vedly ze všech vzorků nejlépe. Hodnotitelům připadal na první pohled atraktivní jejich vzhled a pochvalovali si i chuť a příjemnost textury.

BONAVITA Cornflakes + Calcium

Výrobce: BONAVITA, spol. s r.o.

Cena za 1kg: 93,10 Kč



Cukry: 5,9 g/100 g

Akrylamid: 74 µg/kg

Známka za
senzorické
hodnocení

2,2

Z degustace: Vzorek měl nejnižší intenzitu vůně a sladké chuti.

Nestlé Honey Cheerios

Výrobce: Nestlé Česko s.r.o.

Cena za 1kg: 211,50 Kč



Cukry: 25,7 g/100 g

Akrylamid: 64 µg/kg

Známka za
senzorické
hodnocení

2,3

Z degustace: Vzorek s dobrou křupavostí a příjemnou texturou.

BONAVITA Čtyřlístek Obilné čtyřlístky s kakaem

Výrobce: BONAVITA, spol. s r.o.

cena za 1kg: 142,60 Kč



Cukry: 31,7 g/100 g

Akrylamid: 140 µg/kg

Známka za
senzorické
hodnocení

2,3

Z degustace: Vzorek měl příjemnou texturu a křupavost.

BeBe Dobré ráno - mini - Medové s čokoládovými kousky

Výrobce: Mondelez Czech Republic s.r.o.

cena za 1kg: 209,70 Kč



Cukry: 29,5 g/100 g

Akrylamid: 57 µg/kg

Známka za
senzorické
hodnocení

2,4

Z degustace: Vzorek měl intenzivní a příjemnou čokoládovou chuť a nejvyšší intenzitu sladké chuti.

Nestlé Corn flakes - gluten free

Výrobce: Nestlé Česko s.r.o.

cena za 1kg: 150,90 Kč



Cukry: 30,1 g/100 g

Akrylamid: 46 µg/kg

Známka za
senzorické
hodnocení

2,7

Z degustace: Vzorek měl vyšší intenzitu sladké chuti, která nebyla moc příjemná, ale dobrou křupavost.

Clever - Obilné kuličky s medem a s přísadkami vitamínů a minerálních látek

Výrobce: BILLA, spol. s r.o.

Cena za 1kg: 71,60 Kč



Cukry: **26,2 g/100 g**
Akrylamid: **<30 µg/kg**

Známka za
senzorické
hodnocení

2,7

Z degustace: Vzorek měl vyšší intenzitu sladké chuti a nízkou intenzitu vůně.

BILLA naše BIO pšeničné medové pukance

Výrobce: PRO-BIO, obchodní společnost s.r.o.

Cena za 1kg: 299,00 Kč



Cukry: **37,8 g/100 g**
Akrylamid: **180 µg/kg**

Známka za
senzorické
hodnocení

2,7

Z degustace: Vzorek měl intenzivní sladkou chuť a příjemnou texturu.

Emco

Ovesní Biskiti s čokoládou

Výrobce: Emco, spol. s r.o.

Cena za 1kg: 167,70 Kč



Cukry: **17 g/100 g**
Akrylamid: **87 µg/kg**

Známka za
senzorické
hodnocení

3,0

Z degustace: Vzorek měl příjemnou a intenzivní vůni. V chuti byl hodnocen průměrně.

Oats Cheerios
- křupavé ovesné lupínky

Výrobce: Nestlé Česko s.r.o.

cena za 1kg: 271,10 Kč



Cukry: **22,7 g/100 g**
Akrylamid: **290 µg/kg**

Známka za
senzorické
hodnocení

3,2

Z degustace: Vzorek měl méně příjemnou texturu. Intenzita a příjemnost sladké chuti byly průměrné.

BONAVITA Dobrá vláknina,
cereální snídaně

Výrobce: BONAVITA, spol. s r.o.

cena za 1kg: 170,40 Kč



Cukry: **19,5 g/100 g**
Akrylamid: **58 µg/kg**

Známka za
senzorické
hodnocení

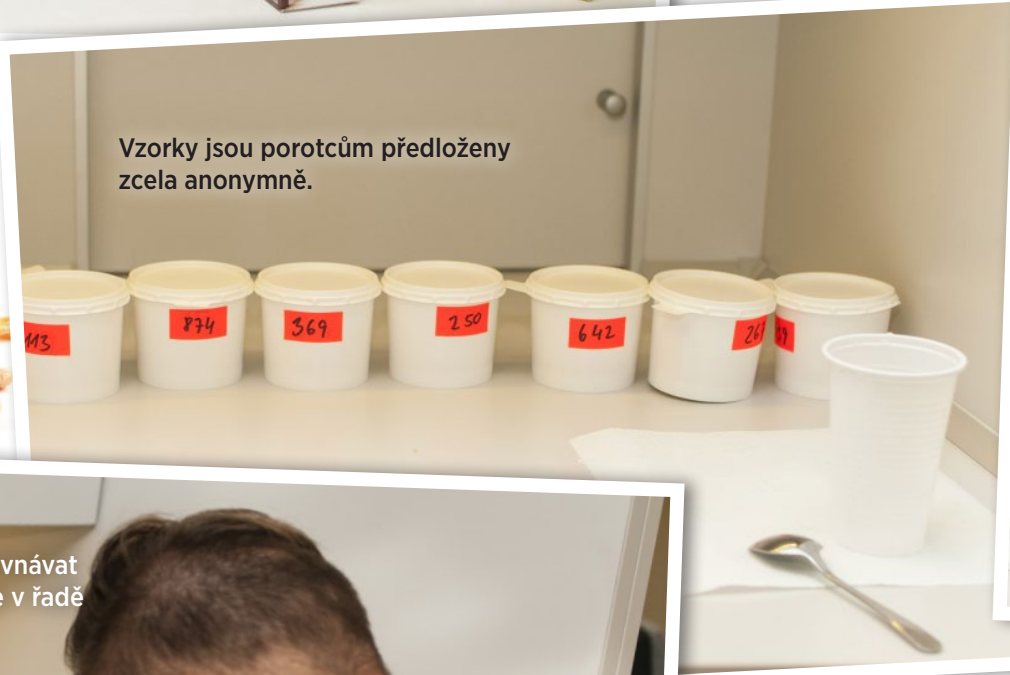
3,8

Z degustace: Vzorek měl nejhorší hodnocení v příjemnosti vzhledu, vůně, chuti a v příjemnosti sladké chuti.





Produkty na testování jsou vybírány s ohledem na všechny cenové kategorie.



Vzorky jsou porotcům předloženy zcela anonymně.



Porotci mají možnost porovnávat vzorky nejen odděleně, ale v řadě mezi sebou.

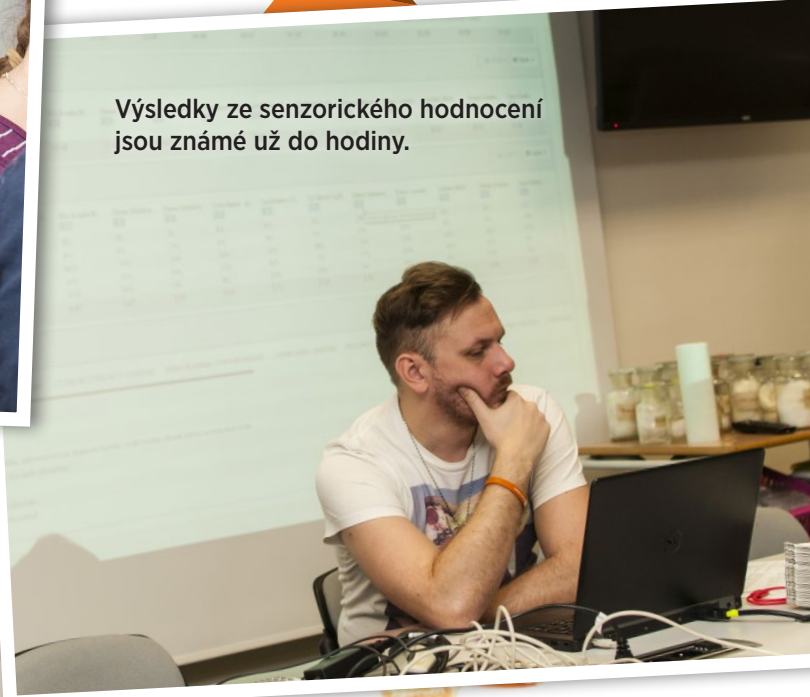


STŘÍPKY Z TESTOVÁNÍ



Čas, po který se počítají výsledky, porotci využívají ke sdělování dojmů...

Výsledky ze sensorického hodnocení jsou známy už do hodiny.



V porotě zasedá odborná i laická část hodnotitelů.



Produkty jsou odtajněny porotě až po vyhlášení výsledků.





Česko se představilo na veletrhu BioFach

Připravila Barbora Boháčková, foto archiv autorky

Už je tomu 28 let, kdy se v Německu začali sjíždět výrobci potravin ekologického zemědělství. Od roku 2007 se souběžně s BioFachem, který je nejvýznamnější mezinárodní akcí v oblasti bioproduktů, biopotravin a ekologického zemědělství v Evropě, pořádá veletrh Vivaness, veletrh přírodní kosmetiky a wellness. Letos představilo širokou škálu produktů 3000 vystavovatelů z 93 zemí. Výstava přivítala a inspirovala přibližně 50 000 návštěvníků ze 134 zemí.

Sektor biopotravin hlásí v poslední době velmi zajímavá čísla. V loňském roce dosáhly v Německu bio výrobky tržeb ve výši 10 miliard eur, přičemž aktuálně jedna z deseti farem využívá metody ekologického zemědělství, tvrdí BÖLW (Německá federace producentů biopotravin). I když Česká republika kopíruje trend nárůstu biopotravin, jejich podíl na domácím trhu rozhodně není tak velký jako v Německu.

Návštěvníci BioFachu měli možnost ochutnat biopotraviny všech druhů ze všech koutů světa a seznámit se s nejnovějšími produkty a trendy ekologického zemědělství. Kompletní sortiment certifikovaných ekologických potravin byl prezentován od čerstvých produktů, jako



jsou mléčné výrobky a sýry, přes ovoce, zeleninu, sušené zboží, obiloviny a luštěniny, ořechy a cukrovinky, až po nápoje. Na BioFachu se představily také zajímavé technologické inovace ve speciální tematické výstavce, která zahrnovala více než 700 nových produktů. Trendy v roce 2018 zahrnují zejména speciality na bázi rozličných olejů nebo potravin s vysokým obsahem bílkoviny na cesty (to go). Bylo možné sledovat také zvyšující se oblíbenost koření kurkuma, stejně jako nové použití řas a dalších potravin přezdívaných díky své výživové hodnotě „super food“. Nemalá část inovativních výrobků byla obohacena o vitamíny a minerální látky. Produkty byly zaměřeny také na regionální receptury a původ. Příkladem je

mouka z quinoa pocházející z Německa, jejím původním regionem jsou jihoamerické Andy. O bio trendech pojednávají také kongresy a přednášky. Letos byla celá jedna přednáška věnována tématu jak oslovit generaci Y a Z ve směru ekologického zemědělství. Česká národní expozice, opět pod záštitou Ministerstva zemědělství České republiky, představila 18 českých firem a významné instituce působící na území ČR v oblasti ekologického zemědělství. Mezi vystavovateli byli významní producenti mléčných výrobků, ochutnával se například český bio Hermelín. Pekárenské výrobky byly představeny v rozličných formách a neotřelých receptech, jak ve směsích, tak i hotové pečené. Úspěšně byla zastoupe-

na nabídka ovoce a zeleniny v různých úpravách: čerstvé, sušené, nakládané. Několik stánků prezentovalo zdravé bio svačinky. V sortimentu přezdívaném snacking byla nabídka velká: muesli tyčinky, tyčinky ze sušeného ovoce, křupavá ovesná srdíčka, křupavé chlebičky, kokosové chipsy, domácí pop corn. Nechybělo ani ryze české bio víno. Nemálo výrobců se zaměřilo na nové výrobky bez alergenů, například bez lepku, bez laktózy a dalších. K vidění byly i nové řady výrobků s označením raw pro potraviny jež neprošly tepelným zpracováním (maximálně 45°C) či výrobky s logem pro vegany. Příští rok se bude veletrh konat opět na stejném místě od 13. do 16. února 2019. ●



GENERACE Z

je společný název pro skupinu lidí narozených od poloviny 90. let 20. století do současnosti. Tato generace je známá pro život online a v rychlém tempu: okamžité sdílení myšlenek a poznatků na různá témata, pomocí různých médií a produktů.

GENERACE Y

je pojem, který popisuje generaci dětí narozených v letech 1986 až 1997. Zástupci této generace chtějí naplno využít všech možností, které jim otevřená společnost nabízí, ale zároveň kvůli tomu odmítají obětovat osobní život. V pracovním životě proto začínají požadovat flexibilní pracovní dobu i místo zaměstnání, používají rozličné prostředky moderní komunikace atd.

Naše žaludky nebyly stvořeny pro stav beztlíže. Jenže co mají dělat ti odvážní, kteří se na cestu do vesmíru se svým žaludkem vydají. Z čeho se dá sestavit jídelníček za hranicemi naší atmosféry? A co takový astronaut vůbec jí? Vydejte se s námi na gastroexpedici za nejexotičtější kuchyní, kterou kdy kdo ochutnal - tou vesmírnou.

Polední menu na oběžné dráze

Připravila Tatiana Urbanová, foto shutterstock a NASA

Vesmír je magický prostor, který by chtěl navštívit skoro každý. Pokud jde ale o to vychutnat si pořádnou svíčkovou s pěti, není k tomu

lepšího místa než babiččina kuchyně. Jestliže právě obědváte, představte si, že se vám kuřecí vývar právě vznesl před očima a vy s ním. Jak byste si s takovou

situací poradili, když i vaše lžice už by odplula někam mimo váš dosah? A co potom zbytek příboru? Vidlička i nůž by se mohly, poletujíc v prostoru, změnit ve vražednou zbraň stejně rychle jako třeba malý kousek mrkve, který byste mohli omylem vdechnout a zadusit se... Stolování na oběžné dráze opravdu není nic lehkého a je to dokonce věda, která se však posouvá stále kupředu.

Dobrou chuť

Jurij Gagarin byl sice první člověk ve vesmíru, ale také si málem připsal i jiné prvenství. Koledoval si totiž o otravu jídlem, když musel konzumovat každý



Astronauti Kjell Lindgren a Kimiya Yui při ochutnávání jídla v NASA Johnson Space Center.

den tři speciální „pasty na zuby“, z nichž dvě obsahovaly masové pyré a jedna čokoládovou omáčku. Naštěstí to přežil bez větších křečí v břiše a až jeho následovník German Titov okusil jako první, jaké je to zvracet ve stavu beztíže. V tu chvíli bylo nad Slunce jasné, že orbitální menu musí projít značnou proměnou. Když se pak v roce 1962 stal John Glenn prvním americkým astronautem, který

„Astronauti jí běžně tři jídla denně“

obíhal Zemi na orbitě, už jedl jablkový protlak, který obsahoval nezbytné živiny.

Tak jako byly ještě na počátku vesmírné cesty, ani výzkum, který je provázel, nedosahoval vysoké úrovně.

Vědci si nebyli jistí, jak dokáže organismus trávit jídlo v malé gravitaci, a tak byl jídelníček

průkopníků na stanici značně chudý a jistě ani ne moc chutný. Potraviny byly podávány ve formě malých kostek, bylo nutné je vytlačit z tuby anebo šlo o sušené ovoce či konzervy.

Radioaktivní strava?

Dnes už je situace naštěstí jiná a paleta pokrmů pestřejší. „Hotovky“ jsou buď částečně nebo zcela dehydratovány, aby se zabránilo jejich poškození, a také jsou vystaveny záření. Tato forma „radiace“ není škodlivá a jednotlivé chody mají díky ní delší životnost. Astronauti jí běžně tři jídla denně, které

prokládají rychlými snacky tak, jako na Zemi. Pravidla stravování jsou jasně daná a stejně i pořadí jídel. To je uchováváno v ledničkách, velkých asi jako mikrovlnná trouba, či ve speciálních skříních, které jsou pevně připoutány, aby se nevznášely v prostoru. Když nastane čas snídaně, oběda či večeře, trvá asi 20 - 30 minut, než je pokrm připraven ke konzumaci. Astronaut musí pomocí trubičky přidat do sáčku vodu a zahájit takzvanou „rehydrataci“ a až poté jídlo ohřívá. Aby nic „nelétalo“ kolem, a to včetně tácu, příboru i potravin samotných, vše je opatřeno jakýmsi suchým zipem, díky kterému se dají předměty kamkoliv připevnit.

PIZZERIA INTERNATIONAL SPACE STATION

Do vesmíru si nemůžete nechat doručit pizzu. Donášková služba tam ještě zkrátka nedorazila a poslíček běžně neobléká skafandr. Ovšem je to právě tahle italská pochoutka, která astronautům chybí snad nejčastěji. Naštěstí existují moderní technologie, které si s tímto problémem dokážou poradit. 3D tisk již dnes pokročil na takovou úroveň, že si můžete nechat vytisknout třeba i voňavou a chutnou margaritu. NASA do tohoto projektu vkládá nejen mnoho nadějí, ale i dolarů, tak kdo ví, třeba se blíží časy, kdy si budou moci astronauti dopřát cokoli, na co mají zrovna chuť, stejně jako ve Star Treku.

Jako smyslu zbavení

Každý raketoplán je vybaven dostatečným množstvím jídla, aby vydrželo na celou délku mise a dokonce i nějakým navíc, kdyby nastaly jakékoliv problémy. Tento „záchranný balíček“ obsahuje potraviny na tři týdny, tak aby astronautům dodával 2000 kalorií denně. Ačkoliv se tedy může zdát, že obyvatelé vesmírných stanic mají o plný žaludek postaráno a nic jim nechybí, když už si dnes mohou pochutnat například i na hovězím steaku či zmrzlině, ▶



Chytit poletující potraviny není žádná hračka.



K tomu, aby se vědci dozvěděli více o pěstování plodin ve vesmíru, jim pomáhají kvetoucí rostliny.



Specialistka na výživu připravuje menu z čerstvé zeleniny.

opak je pravdou. Bez gravitace vůně pokrmů „odvane“ pryč rychleji, než ji strážníci stihnou zaregistrovat,

a pokud necítíte aroma grilovaného masa, věřte,

že ani sebelépe vypadající rib-eye steak vám nebude tak chutnat. I kdyby se však nějakou záhadou stalo, že přijde průvan a pro čichový orgán vysvitne naděje, astronaut stejně nic neucítí. Tekutiny v jeho těle mají totiž ten-

„Vůně jídla ve vesmíru zkrátka neexistuje“

denci v prostředí s minimální gravitací stoupat, což má za důsledek permanentně ucpaný nos. Chutňové pohárky

ovšem také neplesají radostí. Malé částečky

jsou na stanici zakázány, protože hrozí nebezpečí jejich vdechnutí, a proto zde nejsou ani dochucovadla jako pepř nebo sůl podobné svým pozemským protějškům a musí být dodávány v tekuté formě.

Zahradkářství ve stavu beztlíže

Přes všechny četné potraviny, které si dnes astronauti mohou dopřát k snědku, není nad čerstvou zeleninu. Ta se ovšem velmi špatně skladuje a není tak docela trvanlivá, a proto si ji „vesmírní návštěvníci“ nemohou dopřát často, pravdou je spíše pravý opak. Salát, hrášek nebo ředkvičky najdeme většinou na záhonku a ne na oběžné dráze, nebo ne? Odborníci už dnes řeší i problém toho, jak pěstovat jídlo přímo ve vesmíru, a to úspěšně. Experiment NASA s názvem Veg-01 využívá velmi jednoduchou komnatu podobnou skleníku, ve které je světlo i zavlažování kontrolováno automaticky. V roce 2015 mohli astronauti konečně ochutnat římský salát, který byl pak odeslán na Zemi k dalším výzkumům.

Na vesmírné stanici chybí sluneční paprsky, a proto je pěstirna osvětlena LED zářením. Pro správný růst zeleniny je nezbytné pouze modré a červené světlo, ovšem úroda díky tomu uzraje do fialové barvy. Aby vypadala stejně, jako na Zemi, je nutné přidat i zelené spektrum.

Pěstování vlastního jídla, je nejen důležité do budoucna, kdy by mohly být daleké mise na denním pořádku a skladování velkého množství jídla by představovalo problém, ale také jde o jistou formu zábavy a uspokojení pro astronauty. A kdo ví, díky Elonu Muskovi, je dnes i Mars mnohem blíže, než kdy jindy, a ani osídlení Rudé planety by se ostatně neobešlo bez vlastní produkce potravin... ●

DIETA VE STAVU BEZTLÍŽE

Věděli jste, že ve vesmíru zhubnete? Logicky se nabízí odpověď, že čím menší gravitace, tím nižší váha, ovšem v tom se to tajemství tak docela neskrývá. Vědci z NASA často řešili problém, že i přes veškerou vyváženou stravu, kterou dnes moderní technologie poskytují, se astronauti vraceli na Zemi s mnohem nižší vahou, ačkoliv jedli tolik, kolik sami chtěli. Ano, aby jim nemizela svalová hmota, museli vždy obyvatelé Mezinárodní vesmírné stanice šestkrát týdně cvičit, ale problém se ukázal být někde jinde, a to přímo v žaludku. Ten se chová v prostředí s minimální gravitací jinak a přijatá strava se v něm „neusadí“ stejně. Tak dostane mozek pokyn, že už je člověk plný a nemusí jíst dál, aniž by přijal dostatečné množství živin. Máte-li oblibu v přejídání, staňte se astronauty. Ti to mají dokonce v popisu práce jíst více, než je jim milé.



Věděli jste, že v Americe neseženete Kinder vajíčko a že v Singapuru nekoupíte ani obyčejnou žvýkačku? Na seznam zapovězených potravin se v některých zemích zkrátka dostanou i takové, které jsou u nás běžně dostupné. Ať už se jedná o zákaz ze zdravotních, ekologických či etických důvodů, těchto osm pochoutek přes hranice rozhodně nepřevázejte.

Jídlo, které je postaveno MIMO ZÁKON

Připravila Tatiana Urbanová, foto shutterstock



S trochou nadsázky se říká, že správný sýr by měl sám odejít ze stolu, ovšem co když to platí doslova?

červi. Tento italský „ementál“ má v sobě sice také díry, ale nevyhryzaly je myši. Ty vznikají tak, že je sýr záměrně infikován

Casu Marzu

Casu Marzu neboli „formaggio marcio“ není jen opravdu uzrálý, ale jeho specifickou chutí dotvářejí červi. Ano, slyšíte správně,

larvami sýrorodky drobné. Jde o průhledného tvora, 8 milimetrů dlouhého, který skáče do výšky až 15 centimetrů.

Jak už sám původní název laskominy napovídá, sardinsky totiž znamená casu marzu „shnilý sýr“, nevyhnete se při její konzumaci občas drobným i větším obtížím. Hrozí především riziko alergické reakce, protože se tato pochutina může dostat do takové fáze rozkladu, že se stane až toxickou. Zřídka se ovšem může stát i to, že se dostanou do střev i larvy much a způsobí tak zvracení, krvavý průjem či další závažnější zdravotní problémy. Není tedy divu, že je tato delikatesa v EU zakázána. ● ►



Kaviár

Vystrčte malíček a usrk-
něte čaje, dostáváme
se do snobských vod.

Kaviár je lahůdka, která je považována za jídlo horních deseti tisíc a podává se většinou při výjimečných příležitostech. Nabízená produkce dnes pochází převážně z umělého chovu a jde o velmi zdařilou imitaci. Ovšem ta pravá

varianta z jesetera je k nezaplacení. Tato rybí vajíčka jsou považována za nejchutnější na světě a za 100 gramů černého kaviáru zaplatíte v přepočtu 10 000 Kč. Jelikož se díky oblibě tohoto pokrmu dostaly jeseterovité ryby na listinu ohrožených druhů, je jejich lov striktně kontrolován. Konzerva hotového výrobku musí být opatřena certifikátem dokazujícím původ. Kvůli této drastické podmořské genocidě je kaviár v mnoha zemích zakázán. ●

Foie gras

Udelikates podávaných v luxusních restauracích ještě chvíli zůstaneme. Foie gras neboli „tučná játra“ to je gurmánská specialita, kterou provází mezinárodní kontroverze a její výroba je zakázána v mnoha zemích světa. Husy nebo kachny, které jsou pro tyto účely chovány, nemají tak docela na různých ustláno. Kromě jiného nehumánního (nehusího, nekachního) zacházení jsou vykrmovány třikrát denně 20 - 30 cm dlouhou hadicí, která je jim vpravena přímo do krku a potrava tak proudí rovnou do žaludku. Takové zacházení někdy způsobuje zvířeti prasknutí jícnu či se u ptáka vyvine choro-

ba jater. Ochránci zvířat se snaží veřejnost přimět k tomu, aby toto jídlo nekonzumovala, protože je velmi nezdravé. Normální játra totiž obsahují 5 % tuku, zatímco ve foie gras ho najdete až 50%. Ale jak se zdá, proti gustu... ●



Fugu

Už jste někdy zažili situaci, že vám nezkušená kuchařka připravila v dobré víře jídlo, ale vám připadalo, že vás chce spíše otrávit? Pokud zavítáte do Japonska, doporučujeme najít opravdového mistra gastro řemesla, protože jinak vám může jít opravdu o holý život. Jíst fugu, je totiž jako hrát ruskou ruletu. Tradiční pochoutka se připravuje ze čtverzubce rodu Takifugu,

který má ve svých játrech, pohlavních orgánech, v jikrách a kůži tetrodotoxin - látku, která je skoro tak nebezpečná jako cyankáli. Kuchař, který pokrm připravuje, tedy musí být opravdu zručný, aby jedovaté části precizně odstranil. Pokud ne a zákazníka nedopatřením usmrtí, platí nepsané pravidlo, které mu příkazuje spáchat rituální sebevraždu. Japonská státní správa uděluje licenci na přípravu tohoto rizikového pokrmu od roku 1958, kdy po jejím požití zemřelo 176 lidí. Uchazeči musí projít velmi přísným mnohaletým školením. Není proto divu, že tato ryba byla v průběhu historie v zemi vycházejícího slunce již mnohokrát zakázána. Zajímavostí ovšem je, že například v Americe je povolena. ●



Haggis

Toto národní jídlo nesmí na skotské slavnostní tabuli nikdy chybět. Pokud byste chtěli recept, vezměte ovčí vnitřnosti - vše doporučováno je srdce, ale použít můžete i játra či plíce, trochu loje,

cibuli, sůl a další koření - vše smíchejte s ovesnými vločkami (když zrovna nemáte vločky, stačí mletá ječná krupice) a nappěte do žaludku skotu. Vařte přibližně hodinu. Podávejte se št'ouchaným bramborem a tuřinem, který dokonale podtrhne chuť vnitřností. Dělá se vám z tohoto pokrmu lehce nevolno? Nebo jste příznivcem zabijačkových kuchařek? Američané očividně ne, protože tuto dobrotu zákonem zakazují. ●

Žvýkačka

Nevěříte, že tak nevinná a běžná věc, kterou u nás koupíte naprosto všude, by mohla být někde zakázána? Omyl. V Singapuru nejsou na nějaké vaše „domácí žvýkání“ vůbec zvědaví. Toto město pověstné svou čistotou, se snaží vymýtít vandalis-

mus, a protože zde lidé své DNA zanechávali přilepené prakticky kdekoli, rozhodlo se zakročit, a jak zákon praví: zde si už nezažvýkáte. Leda by vám to předepsal doktor. ●



Kinder vajíčka

OAmeričanech se občas tvrdí, že nejsou zrovna pověstní svojí bystrostí. Tradují se příběhy o kočkách v mikrovlnkách, ale

vsadíme se, že o tom, že by nějaké malé dítě spolkló hračku ukrytou v Kinder vajíčku v domnění, že šlo o součást sladkosti, jste ještě neslyšeli. Ani jste nemohli. Tyto čokoládové dobroty jsou v USA právě z tohoto důvodu zakázány. ●

Mléko

Av Americe ještě chvíli zůstaneme. V USA si totiž na rozdíl od Evropy rozhodně nepochutnáte ani na nepasterizovaném mléce, které je v Americe postaveno mimo zákon. To v Evropě máme dokonce automaty, které jej prodávají a z čerstvě nadojené varianty si zas až takovou hlavu neděláme. Syrové mléko přece pily už naše babičky a byly zdravé.

Jenže po požití tohoto nepřevařeného nápoje se můžeme nakazit například kamylobakterií, a

salmonelózou nebo encefalitidou. Pokud se rozhodnete takové mléko konzumovat, ověřte si, že výrobek nakupujete od ověřeného zdroje. ●



Kořeny, které byste měli mít v kuchyni

Připravila Tatiana Urbanová, foto shutterstock

Všichni lékaři a výživoví poradci se shodují na tom, že bychom měli jíst více zeleniny. Uvádí se až pět porcí denně. A to je také rada, kterou snad nejčastěji ignorujeme. Opravdu nám stačí kousek mrkve a celeru v polévce nebo brambory ve formě hranolek, k tomu, abychom dodali tělu potřebné živiny? Je to právě kořenová zelenina, která bývá často podceňována a zřídka kdy ji pozřeme jen pod nátlakem našich babiček. Víte ovšem, jaké poklady často najdeme pod zemí?

Červená řepa, mrkev, cibule, brambory, ředkvičky, křen, celer, petržel... to všechno jsou kořeny. Tyto suroviny, které se

často skrývají opomenuty v našich spižárnách, jsou bohatým zdrojem vitamínů A a C, obsahují spoustu minerálů jako například magnézium či draslík a jde o přírodní zdroj komplexních karbohydrátů a vlákniny. Lidé v Jižní Americe i Africe tyto plodiny konzumují po tisíce let, a jsou si vědomi jejich zdravotních benefitů. Zdá se však, že my, na severní polokouli, jsme na ně trochu pozapomněli při vší té popularitě takzvaných „superpotravin“. Ovšem kořenová zelenina by se mohla s takovým mladým

ječmenem, spirulinou nebo chia semínky směle měřit. Nejen, že je dokázán její celkový pozitivní dopad na naše zdraví, ale odborníci dokonce tvrdí, že snižuje risk srdečních onemocnění, cukrovky a dokonce i rakoviny. Pojdme se jí tedy, jak se říká, podívat na zoubek - protože i chrupu prospívá.

Červená řepa

Tato extravagantně zbarvená zelenina je bez nadsázky doslova „rudým bojovníkem“ s nemocemi. Kromě opravdu velkého množství betakarotenu obsahuje i vitamíny B1, B2, B9, ale také vitamín E, který v našem těle působí jako velmi silný antioxidant. Co se týče minerálů, jde o zlatý důl, ze kterého vytěžíme vápník, draslík, železo, hořčík, křemík, měď... a vlastně bychom v tomto výčtu mohli pokračovat skoro do nekonečna. Tato červenající se dobrota má zkrátka blahodárný vliv na vlasy, nehty, pleť i kůži. Podporuje plodnost, tvorbu červených krvinek, stará se i o snížení cholesterolu, zlepšuje imunitu, detoxikuje a dokonce se podílí i na celkové regeneraci organismu. Betakaroten pak zlepšuje zrak, vápník a mangan „vystaví“ silné kosti.



Celer

Je hotový superhrdina, který pomáhá na potenci a předchází demenci. Tuto surovinu běžně využíváme spíše jako dochucovadlo a často ani vůbec netušíme, o jaké benefity se tím připravujeme. Obsahuje totiž více než osmdesát různých vitamínů a minerálů, mezi které můžeme zařadit B-komplex, vitamíny A, E a K a také fosfor, vápník, zinek nebo draslík. Pomáhá tělu zbavovat se škodlivých toxinů, povzbuzuje metabolismus a má minimum kalorií. Proto je ideální i při hubnutí. Každodenní jídelníček obohacený o tuto potravinu se doporučuje lidem s vysokým tlakem, zlepšuje práci ledvin a dokonce pomáhá i proti stresu. Existují i studie, které potvrzují zázračné účinky této kořenové zeleniny při léčbě Alzheimerovy choroby a roztroušené sklerózy. Navíc, jak už bylo zmíněno, působí jako afrodisiakum. Pro tyto účely byl celer využíván již ve starověkém Řecku a bylo prokázáno, že působí jak na ženy, tak na muže.



jiné však obsahuje nepřebornou plejádu vitamínů a minerálních látek. Také se v něm skrývá takzvaný gingerol, který dodává ostrou chuť a je svým složením velmi podobný

organismu, je ideální volbou. Tato zelenina, která k nám přišla ze Španělska obsahuje velké množství vody, sacharidů, vlákniny, bílkovin a zdravých tuků. Je zdrojem mnoha minerálů a vitamínů a navíc v sobě ukrývá i allantoin, látku,

„ V celeru najdete více než 80 různých vitamínů a minerálů “

která podporuje hojení ran, trá-

kapsaicinu, tedy složce obsažené v pálivých papričkách. Zázvor napomáhá trávení, ulevuje od nevolnosti, tlumí záněty, tiší bolest a dokonce je velmi účinný i při astmatu.

vení a činnost žláz s vnitřní sekrecí. Při redukční dietách jde o hotový zázrak, protože ve 100 gramech má pouhých 14 kalorií a zároveň dokáže obnovit správné fungování trávicí soustavy, a to například i po střevní chřipce.

Zázvor

O tomto „koření“ již toho bylo řečeno mnoho. Ačkoliv má široké využití v kuchyni, my Češi jsme si ho zvykli využívat spíše při chřipkových epidemiích jako voňavý nápoj. Typické aroma dodávají esenciální oleje, mimo

Černý kořen

Černý kořen, neboli hadí mord španělský, je již méně známý zástupce z podzemní říše rostlin. Chcete-li však snížit váhu a přitom podpořit celkovou vitalitu

Maca

Tato zázračná peruánská rostlina není zajímavá pouze tím, že roste v nadmořské výšce nad 3500 metrů, ale spíše jde o to, co se skrývá pod povrchem. Macu považují odborníci doslova za elixír zdraví, jelikož posiluje tělo, pomáhá zlepšit fyzický výkon a celkovou duševní kondici. Skrývá v sobě vitamíny A, B1, B2, B6, C a E, ale také železo, měď, vápník, zinek, draslík a jód. Obsahuje také spoustu aminokyselin, bílkovin a vlákninu. Tato kořenová zelenina, která se na první pohled podobá ředkvi či řepě, pomáhá při léčbě chorob spojených s oslabením organismu, podporuje mentální zdraví a je dokonce velmi vhodným doplňkem stravy pro jedince, kteří trpí vedlejšími účinky chemoterapie. I lidé, kteří v noci počítají často ovečky, by po ní měli sáhnout, protože pomáhá proti nespavosti. Kromě nespočetného množství dalších benefitů, je považována za velmi silné afrodisiakum, o kterém se traduje, že dokáže zvrátit dokonce i neplodnost. ●



O tomto „koření“ již

toho bylo řečeno mnoho. Ačkoliv má široké využití v kuchyni, my Češi jsme si ho zvykli využívat spíše při chřipkových epidemiích jako voňavý nápoj. Typické aroma dodávají esenciální oleje, mimo



Kořen maca pomáhá proti nespavosti a prý dokáže zvrátit i neplodnost.

PRIVÁTNÍ ZNAČKA ŘEZNÍKŮV TALÍŘ

PŘINÁŠÍ LAHODNĚJŠÍ A KVALITNĚJŠÍ UZENINY ZA SKVĚLÉ CENY

Kvalitnější a lahodnější uzenářské výrobky nabízí Penny Market pod privátní značkou **ŘEZNÍKŮV TALÍŘ** od letošního února. Zákazníci si mohou vychutnat tradiční chutě šunky, párků, klobás či trvanlivých salámů a jiných výrobků. Většina z nich prošla výraznou proměnou, zejména byl navýšen obsah masa a bylo sníženo množství přídavných látek. Téměř tři čtvrtiny sortimentu značky jsou vyráběny podle českých cechovních norem. Proměnu značky podtrhují i nové obaly, které prošly zásadní změnou designu.

„V posledních týdnech prošla značka výraznou proměnou. U mnoha výrobků jsme měnili recepturu tak, aby měly vyšší obsah masa, snížili jsme obsah přídavných látek a vyladili jsme jejich chuť,“ říká Petr Baudyš, manažer kvality ze společnosti Penny Market. „Výrobky, které nesplňovaly nastavená náročná kritéria, jsme vyřadili, některé vylepšili a zařadili nové. Sedmdesát procent našich párků, salámů, klobás či šunek je vyráběno podle cechovních norem, na jejichž dodržování dohlíží Potravinářská komora ČR,“ dodává Petr Baudyš.

A co si představit pod pojmem cechovní norma?

„Po zrušení závaznosti československých státních norem vzniklo faktické legislativní vakuum – tedy i prostor pro nepoctivé výrobce a zejména dovozce nebo prostě jen pro ty, kteří začali pomalu měnit složení potravin tak, že nakonec zdevastovali pojem kvality potravin v naší zemi,“ popisuje vznik cechovního označení Jiří Pondělíček z Potravinářské komory České republiky. „České cechovní normy tak od té doby určují minimální kvalitu daného výrobku s nadstandardními parametry,“ vysvětluje s tím, že komora na dodržování norem bedlivě dohlíží. „Jednotlivé výrobky odborně posuzujeme a přidělujeme jim cechovní logo. Kontroly provádíme v souladu se zákony dozorovými orgány, jako jsou Státní

ŘEZNÍKŮV TALÍŘ

nabízí přes 30 uzenářských výrobků, mezi kterými najdou zákazníci třeba:

- šunky nejvyšší kvality
- trvanlivé salámy – lovecký a Herkules s vysokým obsahem masa
- moravskou klobásu s 94 % masa
- párky vídeňské s 90 % masa

veterinární správa ČR a Státní zemědělská a potravinářská inspekce.“

10 Z 10 VÝROBKŮ ZNAČKY ŘEZNÍKŮV TALÍŘ JE ČESKÝCH

„V PENNY se dlouhodobě soustředíme na podporu českých potravin a lokálních výrobců, kteří splňují kritéria pro označení Česká potravina. K označování výrobků logem Česká potravina jsme se dobrovolně přihlásili jako první obchodní řetězec již v září 2016,“ říká Petr Baudyš. U privátní značky **ŘEZNÍKŮV TALÍŘ** platí, že 10 produktů z 10 je vyrobeno v České republice.

PRIVÁTNÍ ZNAČKY

Privátní značky Penny Marketu jsou svébytnými značkami s vlastní identitou, s jasně definovanou kvalitou a nastaveným systémem její průběžné kontroly. Pro Penny Market je připravuje řada odborníků. Řetězec nabízí například výrobky KARLOVA KORUNA, TANJA, DOBRÉ MASO, ŘEZNÍKŮV TALÍŘ a BONI. Každá z těchto značek je ucelenou sérií kvalitních českých potravin, se zárukou nejvyšší možné kvality při zachování výhodné ceny. „Každá naše privátní značka je něčím výjimečná. Dbáme na kvalitu a chuť výrobků. Zákazník si k privátním značkám vytváří vztah a ví, že je vždy najde v našem PENNY. Obvykle jsou výrobky privátních značek nabízeny za přátelštější cenu,“ říká Petr Baudyš. „Výrobky našich vlastních značek pravidelně slaví úspěchy v soutěži Volba spotřebitelů nebo v loňském roce v rámci soutěže Česká chuťovka 2017,“ dodává Petr Baudyš. Více o privátních značkách Penny Marketu se dozvíte na www.penny.cz

JE NA CO SE TĚŠIT

Už od dubna se mohou zákazníci PENNY těšit také na oblíbenou řadu privátní značky NA GRIL. V nabídce nebudou letos opět chybět kromě tradičního masa ani čerstvé ryby jako losos a pstruh nebo pečivo na gril a zelenina.



98% MASA
FARMÁŘSKÁ SLANINA

90% MASA
VÍDEŇSKÉ PÁRKY

140g MASA
NA 100g VÝROBKU
LOVECKÝ SALÁM

95% MASA
ŠUNKA NEJVYŠŠÍ JAKOSTI

98% MASA
SALÁM POLIČAN

98% MASA
UHERSKÁ KLOBÁSA



**Nakupujte
hezky česky**

Pestrobarevný čas právě nastává

Připravila Táňa Pikartová, foto shutterstock

Různé země, různé zvyky. Než přijdou první koledníci, zastavme se na skok alespoň v několika zemích, abychom si připomněli velikonoční zvyky a tradice. Nejen kvůli poznání, ale i proto, abychom napříště věděli, kde by se nám o svátcích jara líbilo.

Velikonoční neděle žije radostí a veselím nad zmrtvýchvstáním Ježíše Krista. V kostelech se konají slavnostní bohoslužby, světí se

tradiční pokrmy, tedy beránek, mazanec, vejce, chléb i víno a v rodinách se hoduje. Na stolech jsou masové nádivky a pečená masa, zejména jehněčí, sekaná nejčastěji

v kombinaci s vejci, ze sladkostí nesmějí chybět jidáše, mazance a beránky. Velikonoční pondělí patří jednoznačně lidovým zvykům. Především je to pomlázka, kdy muži musí vyšlehat svoje ženy vlastnoručně upletenou vrbovou pomlázkou bohatě zdobenou stužkami, tradičně z osmi proutů. Vrba je totiž první strom, který na jaře kvete, tudíž ohebnost a pružnost jejích proutků je jedinečná. Vyšlehání má podle legendy za-



ručit, že žena během následujícího roku neuschne. Odměnou jsou vlastnoručně malované kraslice.

„V Británii se peče obdoba našeho mazance hot cross buns“

na ostrovech svátky začínají masopustním úterkem. Tak bohaté jsou gastronomické velikonoční zvyky.

Palačinky se konzumují polité javorovým sirupem,

cukrem, citronem. Velikonoční tabuli vévodí jehněčí pečínka, která se nejčastěji podává se sladkými bramborami a mladou jarní zeleninou. Britové si pochutnávají i na sladkých bochánkách hot cross buns, což je něco jako náš mazanec. Kromě rozinek, mandlí a oříšků se do anglických mazanců dávají zapéct také kousky jablek. Nejdůležitější ale je na hot cross buns kříž, který se

na povrch před pečením kreslí pastou z mouky a vody.

Svět i Evropa slaví po svém

Od amerických marshmallow kuřátek Peeps, které v mikrovlnce nabudou, pak změknu a ve spojení s grahamovou sušenkou a čokoládou jsou vynikající velikonoční sladkostí, až po britský Pancake Day, palačinkový den, kterým

Výběr jídel je na velikonočních stolech nepřeborný

Slavnostní jídelníček vychází ve všech zemích, kde se Velikonoce slaví jako křesťanský svátek, z náboženské symboliky. Nesmí chybět jehněčí a vejce.

ZAJÍMAVOSTI Z VELIKONOČNÍCH OSLAV

Ve francouzském městě Haux se každoročně na Velikonoční pondělí vyrábí na hlavním náměstí gigantická omeleta pro tisíc lidí ze 4500 vajíček. Podle historie tam totiž Napoleonovi chutnala vajíčka, a tak si na další den objednal omeletu pro celou svoji armádu.

Na řeckém ostrově Korfu dopoledne na Bílou sobotu vyhazují na ulici hliněné nádoby, hrnce a džbány. Tento zvyk má zajistit úrodu a hojnost během roku.

Děti ve Švédsku si na Velikonoční neděli oblékají staré oblečení a převlékají se tak za čarodějnice. Pak chodí od domu k domu a vyměňují svoje kresby a malby za sladkosti.

Vajíčko je starověkým symbolem plodnosti a jara, které přináší nový život a znovuzrození, právě proto se stalo i symbolem Velikonoc.

První příběh o velikonočním zajíčkovi, který schovává vajíčka na zahradě, byl zveřejněn v roce 1680.

Přibližně 70 % velikonočních sladkostí se vyrábí z čokolády.

Až 76 % Američanů si myslí, že na čokoládovém zajíci by se jako první měly sníst uši.

Každý kout světa ale má svůj typický kousek jedinečný, který se nikde jinde nepřipravuje. ▶



Beránka se vyplatí péct ve středu. Vydrží krásně vláčný i do velikonočního pondělí.



Jehněčí na stole nechybí snad v žádné křesťanské zemi.

JAK ČÍST KÓD Z VAJEČNÉ SKOŘÁPKY?

První číslo kódu označuje metodu způsobu chovu nosnic.

- 1** - vejce nosnic z chovu ve volném výběhu
- 2** - vejce nosnic z chovu v halách
- 3** - vejce nosnic z chovu v klecích
- 0** - vejce nosnic z chovu v ekologickém zemědělství (BIO)

Další dvě písmena jsou zkratkou pro zemi, odkud vejce skutečně pochází (CZ - Česká republika, SK - Slovensko, LV - Lotyšsko, PL - Polsko, DE - Německo, NL - Nizozemsko, ES - Španělsko apod.).

Číslo za písmeny zase označují registrační čísla chovu.

Výjimečnou velikonoční pochoutkou je v Polsku babka čili bábovka. Zatímco my bábovku pečeme z pšiotového těsta, polské hospodyně výhradně z těsta kynutého. Tradiční polskou pochoutkou je i mazurek, nízký koláč z křehkého těsta potřený marmeládami a ovocnými rozvary, oříšky i sušeným ovocem.

Poláci si na Velikonoce nechávají posvětit košík plný různých pokrmů, kde nechybí šunka, klobásy, chléb, křen, sůl a samozřejmě vejce.



Colomba di pasqua pečou Italové místo beránka.

Ve Slovinsku má o Velikonočních hlavní slovo potica, roláda z kynutého těsta naplněná vlaškými ořechy nebo mákem. Obdobně pečivo připravují hospodyně

na velikonoční stoly i v okolních zemích, jen se mu jinak říká. Na Slovensku je to orechovník a v Maďarsku kalács.

Monna pro děti a vnučata

Pojďme se podívat do Španělska. Dezert, jehož název pochází z arabského slova muna, v překladu dar, nechybí na žádném zdejším velikonočním stole a představuje dar prarodičů a rodičů svým dětem

HMOTNOSTNÍ SKUPINY VAJEC

Vejce jsou stejně jako oblečení dělena podle velikostí. I jejich značení je obdobné - S představují nejmenší vejce, XL ta největší. V obchodech se nejčastěji setkáváme s velikostmi M a L.

XL - velmi velké vejce, hmotnost nad 73 gramů

L - velké vejce, hmotnost od 63 do 73 gramů

M - středně velké vejce, hmotnost od 53 do 63 gramů

S - malé vejce, hmotnost méně než 53 gramů



V Polsku se podávají babky, malé kynuté bábovky.

Jak na velikonočního beránka.

Rady od profesionální valašské cukrářky Pavly Stoklasové, rodačky z Velkých Karlovic



„Týden před svátky u nás vrcholí přípravy na pečení beránků. Zjistila jsem, že nevhodnějším dnem pro pečení je středa. Pokud se tímto doporučením budete řídit, vydrží vám beránek vláčný a chutný až do Velikonočního pondělí,“ prozrazuje Pavla Stoklasová. Hned ovšem také zdůrazňuje, že alfou a omegou úspěchu jsou kvalitní suroviny a také perfektně vymazaná a vysypaná forma. Pavla používá keramickou formu, kterou vyma-

zává Herou a vysypává hrubou moukou. „Nepoužívám horkovzdušnou troubu, ale pečou v klasické s ohřevem shora i zespodu, a to asi hodinu na 155 °C,“ dodává pekařka a připomíná starou osvědčenou radu – nespěchejte s vyklápěním beránka a z formy ho osvobodte až ve chvíli, kdy bude zcela vychladlý, jen tak se vám nepoláme. ●

TŘI OSVĚDČENÉ TIPY PAVLY STOKLASOVÉ

1. Nepodceňte prosátí mouky před samotnou přípravou těsta, zbavíte ho tak hrudek a bude jemnější a kypřejší.
2. Vyberte tu nejkvalitnější čokoládu s nejvyšším podílem kakaa, která dodá moučníku tu nejlepší chuť.
3. Ořechy nasekejte těsně před přípravou těsta, díky tomu zůstane beránek dlouho voňavý.

i vnučatům. Mona je pečený věnec nebo bochánek pestrobarevně zdobený velikonočními figurkami zvířátek a čokoládou. V mnohých rodinách se ale dodržuje tradiční zdobení, tedy obarvenými, natvrdo uvařenými vejci, která se vtlačují do syrového těsta. Po upečení se z koláče vejce vybírají a jedí se tak, že si stolovníci navzájem skořápky rozbíjejí o čela.

Italské holubice a artyčoky

Sladké pečivo colomba di Pasqua si o Velikonocích dopřávají v rodinách po celé Itálii. Je to velikonoční verze vánoční panettone. Colomba přeložíme jako holubice, a už z toho je zřejmé, že tvar tohoto pečiva s kandovanou citrusovou kůrou a mandlemi ji připomíná. Velmi oblíbené je také sladké pečivo pizza ricresciuta z kynutého těsta s ricottou a citrusovou kůrou.

Na jihu Itálie si zase dávají záležet na dezertu Pastiera Napoletana, což je koláč z křehkého těsta plněný kaší z vařených krup a ricotty. Vzhledem k tomu, že právě v době Velikonoc začínají v Itálii dozrávat artyčoky, nelze jinak, než je také zapracovat do velikonočních menu. Nečastěji je to carciofi e patate, příloha k masu z brambor a artyčoků. ●



VELIKONOČNÍ BERÁNEK, PODLE VALAŠSKÉ CUKRÁŘKY PAVLY STOKLASOVÉ

Doba přípravy: 90 minut

Ingredience: 250 g cukru krystal, 300 g polohrubé mouky, 5 vajec, 50 ml oleje, 40 g rozinek, 40 g vlašských ořechů, 40 g hořké čokolády, 1 citron, 20 g prášku do pečiva, 50 ml vody vlažné

Na vymazání a vysypání formy: 50 g Hery, 50 g polohrubé mouky

Na polevu: 500 g fondánu, 1 bílek, šťáva z 1 citronu

Postup: 1. Vajíčka rozklepeme a žloutky oddělíme od bílků. V misce přidáme ke žloutkům cukr, společně je vyšleháme do pěny, přidáme olej, opět důkladně vyšleháme, a na závěr přidáme vlažnou vodu.

2. Bílky se špetkou soli vyšleháme do tuhé pěny.

3. Mouku s kypřicím práškem prosejeme přes síto do druhé misky a přimícháme zbylé suroviny – mouku, rozinky, nasekané ořechy a čokoládu, nastrouhanou kůru z jednoho citronu, k tomu vyšlehanou pěnu z bílků.

4. Vše spojíme do jednoho těsta, které důkladně vypracujeme, ideálně s použitím kuchyňského robota.

5. Formu vymažeme Herou a vysypeme moukou, nalijeme do ní těsto (zhruba do výšky dvou třetin formy, protože při pečení ještě nabyde) a vložíme do trouby. Pečeme shora i zespodu 55 až 60 minut na 155 °C. Po upečení necháme formu i těsto vychladnout, teprve poté opatrně vykloupíme.

6. Pro zdobení vytvoříme polevu z bílku, fondánu a citronové šťávy. Cukrářským zdobítkem tvoříme na pečivu kudrlinky, na oči použijeme dva kousky čokolády. Po zatvrdnutí polevy dozdobíme mašličkou kolem krku.

7. Hotového beránka můžeme přelit čokoládovou polevou nebo fondánem. „Já osobně zdobím nejraději polevou připravenou z bílků utřených s fondánem, která umožní, nejlépe s pomocí cukrářského kornoutu, vytvořit dokonalé ovčí kudrlinky,“ říká Pavla Stoklasová.

Herec, moderátor a komik se českým posluchačům vepsal do povědomí jako Ruda z Ostravy.

I dnes sice **Michal Kavalčík** vysílá v rádiové show, ale tentokrát už opravdu jen sám za sebe. V rozhovoru nám prozradil, na jaký aprílový žertík nikdy nezapomene, i to, jak moc se těší na nový přírůstek do rodiny.

Hmyz na různé způsoby? To není nic pro mě.

Připravila Lenka Zajícová, foto archiv Michala Kavalčíka

Michale, jste akční člověk, neustále v jednom kole, kde berete tolik energie?

Asi to mám v sobě už odmala. Nevím, co to je mít deprese či špatnou náladu. To bych nebyl já. Jsem veselá kopa a tak nějak se k tomu váže i ta energie. Ano, občas dojde, ale to se stává málokdy. A když nepomůže odpočinek, nastoupí vitamíny.

Co děláte rád ve volném čase, když už se nějaký najde?

Rád cestuji se svou rodinkou. Když je čas na soukromou kulturu s mou partnerkou Zuzkou, tak volíme moc rádi divadlo, kino, koncerty nebo romantické večere ve dvou. Teda teď už ve třech. A nebo vínečko u rozpáleného krbu. Už jen ten pohled do plápolajícího ohně je dobíjející.

Máte syna, vaše partnerka dvě děti a teď spolu čekáte miminko. To už bude opravdu velká rodina... Těšíte se? Přece jen to je velká změna, jak to budete zvládat?

Mým snem vždycky bylo mít minimálně dvě děti a jsem rád, že se ten sen nakonec stane i skutečností. Společně se Zuzankou se nám to krásně povedlo. Znovu zažijeme ten božský kolotoč plínek, sunarů a bezesných nocí. Doufám, že mimčo bude spát jako špalek. No dobře, tak alespoň obden. A rodinka má být velká, jen ať je v baráku sranda. Všichni se těšíme a děti asi nejvíce. Bude to krásné léto.

„Žádnou radikální dietu jsem nikdy nedržel. Jen vždy ubral, a to stačilo.“

Říká se, že muži mají vedle svých těhotných partnerek tendence přibývat na váze, pocítujete to také?

No, pokud si dobře vzpomínám, u mého prvního potomka jsem se držel, ale to jsem byl ještě mlád a moje tělo spalovalo tak nějak samo. Teď už je to trochu horší, ale začal jsem se více hlídat.

Po vzoru mé drahé vynechávám veš-

keré pečivo a přešel jsem spíše na saláty a takovou malou dietku. Jednak, abych pak tu výchovu zvládal a také proto, aby diváci na Primě v Divoškách koukali na sympatáka a ne na strejdu kuličku. A objevil jsem také sílu ječmene. Výborná věc pro tělo.

a naše malé to bude určitě milovat taky. Kuriózní je, že ani v těhotenství neubírá na pálivosti, spíše ještě přidává. Otázkou je, co se pak děje v bříšku? Ale podle reakcí se to mimču zatím moc líbí.

**Určitě. Chutě nastávajících mami-
nek jsou prý naprogramované tak,
aby děťátku neublížily. A co zajíma-
vého jste v životě ochutnal vy?**

Před dvěma lety jsem díky Zuzce objevil thajskou kuchyni. Ujíždíme i na té vietnamské a často navštěvujeme podniky, které nabízejí turecké speciality. Ale z těch netradičních pokrmů jsem zkusil například hada, žraloka i jedovatou rybu. A byly to opravdu luxusní pochoutky.

Jaké jídlo byste naopak nikdy nesnědl?

Co bych asi nikdy nemusel jsou smažení brouci, housenky a mravenci. To klidně v životě vynechám.

Jste „masový typ“? Máte rád steaky?

Óóó, steaky jsou asi nejlepší věc na světě.

Kdysi jsem na nich hodně ujížděl, ale teď se je snažím omezit. Často jsme

chodili do Čestru do Státní Opery, momentálně zde bohužel probíhá rekonstrukce. Také jsme objevili úžasnou tureckou restauraci Mangal, hned na Václaváku nahoře vedle koně, kde připravují všechna jídla na dřevěném uhlí a rozpáleném ohni.

**Jak jste na tom v kuchyni? Vaříte
nebo pečete?**

Dovolím si říct, že se v kuchyni neztratím a dokážu se postarat jak o sebe, tak o ná-

vštěvu. Baví mě vařit nejvíce alá ITÁLIE - rychlá - skvělá - chutná. Pokud bych si měl vybrat zemi k životu podle kuchyně, tak by to byla buď Itálie nebo Thajsko.

**Když už jsme u těch výběrů, co byste
si s sebou vzal na pustý ostrov?**

To je vždycky těžké rozhodování. Mobil, nabíječku a generátor na výrobu elektřiny ☹. No a teď vážně. Celou rodinku a GoPro, abych tu jízdu krásně zdokumentoval.

**S přítelkyní Zuzanou vypadáte
jako spokojený pár. Jak to funguje,
když se vídáte jak v soukromí, tak
v práci? Nehádáte se?**

Dovolím si poznamenat, že patříme párům, které se nehádají. Žádná itálie ani podpantofláci a podobně. To by nás vážně nebavilo. Jsme rovnocenný pár se vším všudy a ve všech směrech. Naše společné chvíle provází smích, zážitky, zkrátka pořád něco nového. Prostě nás baví být spolu. A navíc, kdo může říct, že jeho

partnerka je zároveň jeho nejlepší manažerkou?

„Hmyz na různé způsoby?
To není nic pro mě.“

**Netajíte se tím, že rádi cestujete.
Chystáte se do zahraničí ještě před
porodem?**

Ještě před porodem chceme stihnout autem Chorvatsko a dopřát bříšku alespoň týden u moře, sluníčka a skvělého mořského vzduchu. Pojedeme celá rodinka a bude to super. Až budeme pak potomkovi ukazovat fotky, můžeme říct: „Vidíš? Tady už sis užíval s námi na dovolené.“

Takže ve fast foodech nehřešíte?

Jó, kdysi to bylo hodně špatný. Znal jsem všechny noční drive-in v Praze a autíčkem je objížděl, když mě ve 22 hodin chytla mlsná. Dnes už se musím mít vážně více na pozoru. Myslím, že ta změna nastala tak po 33. roce. Zkoušel jsem nedávno i krabičky, ale polovina mi vždycky zůstala v ledničce, tak jsem je zrušil. Nyní jím méně, volím pestřejší stravu a už se neláduju pozdě v noci. Jsem zkrátka chytřejší.

**Okusila vaše partnerka v těhoten-
ství nějakou kuriózní chuťovou
kombinaci?**

No, Zuzanka byla podle mě v minulém životě buď chilli paprička, nebo rovnou celá plantáž. Miluje pálivé, naučila to i mě

S přítelkyní se Michal vidá nejen doma, ale i v práci. Prý si ale na nervy nelezou. Jak říká sám moderátor a komik - mít partnerku a zároveň nejlepší manažerku v jednom je obrovská výhoda.





Plánujete cestovat i s miminkem?

Možná někam narychlo v září, uvidíme...

Blíží se Velikonoce, budete je slavit? Dodržíte tradice?

Každým rokem jezdíme za rodinou na Slovensko, kde zažíváme ty pravé Velikonoce. Pomlázka, holky se házejí do vany, pod sprchu nebo jim na zahradě přistane kýbl rovnou na hlavě. K svátkům patří samozřejmě i trnkovica, slivovica nebo kalvádos. Ty rána druhý den jsou fakt těžká. Ale je to tam super. Snad to letos přežijeme.

Jste známý komik, podařil se vám nějaký mistrovský žertík, jak někoho napálit na prvního apríla?

Bylo jich hodně, ale asi nejlepší se mi povedl ještě jako Rudovi na rádiu F1. Zavolali jsme slovenskému moderátorovi Andrejovi Wallnerovi, který si tenkrát vystřelil z Václava Klause, protože jsme mu to chtěli oplatit. Vydával jsem se za Policii ČR a předstíral, že na něj poradce prezidenta podal trestní oznámení. Spolkl to i s navijákem. Tenhle vtípek doslova obletěl republiku. Běželo to ve všech televi-

Na rádiu Frekvence 1 se vepsal do povědomí jako Ruda z Ostravy. Nyní už ale vystupuje sám za sebe.

zích. Myslím, že si tenkrát Andrej pustil do kalhot. Pak jsme se ale oba smáli asi 10 minut v kuse. Byly to skvělé časy.

A naopak – podařilo se někomu napálit vás, tak, že na to nikdy nezapomenete?

Jééé, toho bylo. Já to miluju. Vždy dokážu ocenit, když se to někomu podaří a já to neprokouknu. Tohle podle mě prostě patří k životu. Vlastně jde i o takový test vaší osobnosti. Pokud to člověk neumí přijmout či v dobrém zpracovat - něco je v něm pak asi špatně. Teď mě neustále testují na mém novém působišti na rádiu Kiss. Ranní dvojka mi minimálně jednou týdně připravuje

Do života Zuzany a Michala přibude co nevidět další přírůstek. Na čtvrté miminko se oba moc těší. Rodina má být prý velká - ať je sranda.

super překvápka. Někdy se i bojím dole u vchodu chytit za kliku. Ale je to prima. Ve skutečnosti se na to vždycky těším ☺ .

Co považujete za svůj největší životní úspěch?

Mám skvělé rodiče, rodinu i partnerku, a to je prostě nejvíc. Také dělám práci, která mě baví a dokonce se to i lidem tam na druhé straně většinou líbí. A to je největší pocta. To je pro mě úspěch.

Jak to máte se sportem? Provozujete nějaký aktivně?

Aktivně nyní určitě ne. V říjnu sem prodělal operaci krční ploténky a tak své tělo trochu hlídám. Jemně posiluji a dávám na sebe více pozor. Začal jsem také jezdit každé ráno do rádia na kole, které jsem dostal pod vánoční stromek od Zuzky. A to vás ráno pěkně nakopne. Už jezdím i v těch mrazech.

A co pasivně, na která utkání či soutěže koukáte rád v televizi? Fandíte?

Teď jsem prožíval celou olympiádu. Náhle, jak může být náš malý stát v pořadí všech zemí na světě na 14. místě. Český sport má jméno a jsem na ně hrdý. Byla to radost. A ta Ester? No, neskutečné. A to



je teprve její začátek. Podle mě máme v naší republice nového Usaina Bolta. Jen ne na oválu, ale na sněhu. To bude ještě zlatých...

Jste gurmán, co si jídlo umí vychutnat nebo je vám „jedno“ co sníte, hlavně, že zaženete hlad?

Mám rád kvalitní jídla. Nikdy jsem třeba nebyl na tzv. vývařovny, kde bylo na tabuli napsáno celkem 35 jídel v cenové relaci od 56 do 99 Kč. Tam jsem nikdy moc nechodil. Umím ocenit dobré jídlo. Ale vím také, jak chutná dobrá česká tlačěnka, jitrnice a hambáč za 25 Kč. Ale kvalitní a chutné papů si umíme uvařit i sami. A to nás baví.

Jaké jídlo je vaše nejoblíbenější?

Nejvíce ujíždíme tady v Praze na výborné thajské pho bo tai polévce nebo pizzola izgara - grilované jehněčí kotletky marinované v olivovém oleji se solí a černým pepřem. A když přijedeme k našim na Moravu, tak si přejeme třeba rajskou, nebo kachničku s kyselým zelím, kterou umí jen mamča.

Co byste chtěl ještě ochutnat?

Určitě se jednou těším na originál jídlo z ulice na dovolené v Thajsku nebo

Michal jde do všeho naplno. Čím větší výzva, tím více srandy. I proto přijal nabídku na účast v soutěžním pořadu Pevnost Boyard.



podobných krajin či na poctivé tzatziki v Řecku. Na Slovensku nedám zas dopustit na jejich nejlepší halušky s brynzou. A snad se nám i podaří ulovit v moři chobotnici a pěkně na palubě si ji skvěle připravit.

Prozradíte našim čtenářům, kde vás momentálně mohou vidět a slyšet?

Dopoledne vysílám od 9 do 12 hodin na Rádiu Kiss, večer zas vítám diváky na TV Prima v Divoškách. Má stálá scéna je vlastně divadlo Broadway, kde účinkuji v muzikálech Mýdlový Princ a Muž se železnou maskou. V říjnu mě čeká úplně nová premiéra muzikálu, ale to je zatím ještě tajemství. Je toho zatím hodně a za to jsem rád. ●

INZERCE

S NÁMI DO EVROPY

REGIOJET
| STUDENT | AGENCY |

BERLÍN	od 390 Kč
BUDAPEŠŤ	od 289 Kč
VÍDEŇ	od 299 Kč
DRÁŽĎANY	od 295 Kč
BRATISLAVA	od 225 Kč



SLUŽBY NA PALUBĚ ZDARMA



OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO

Objednávám: ks předplatného roční + dárek roční

Příjmení, jméno, název firmy:

Ulice, číslo popisné:

PSC:

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.
Business Centrum KCM,
Počernická 272/96,
100 00 Praha 10-Malešice

nebo na e-mail:
redakce@svetpotravin.cz
info na tel.: 296 411 187

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

DÁRKY pro nové předplatitele

Vyberte si dárek z naší aktuální nabídky knih

NYNÍ NOVĚ
ODMĚŇUJEME
TAKÉ KAŽDÉ
PRODLOUŽENÍ
PŘEDPLATNÉHO!



Agátina cesta
k dokonalé postavě

autor:
Agáta Prachařová
Jana Krátká

173 Kč
(maloobchodní cena)



Cesta
za láskou

autor:
Halina Pawłowska

269 Kč
(maloobchodní cena)



Rok
ve Svatojánu

autor:
Eva Francová

295 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 se „narodily“ **kulturní trubičky z Hořic?**

Velký test pro milovníky vína.

Odhalíme krále bílých i červených hroznů.

Procestujeme Filipíny a zjistíme, proč místní **mají maso i k snídani.**



Nové číslo časopisu
Svět potravin vychází 30. dubna

Zlatá Salima: Známe osm vítězů

Připravila redakce z podkladů ČTK, foto ČTK

Ocenění Zlatá Salima 2018 na stejnojmenném veletrhu v Brně získalo osm potravinářských výrobků a jeden zástupce technologické části. Do obou sekcí se letos přihlásilo 52 exponátů.

Podle Michala Svobody z Veletrhů Brno, který má veletrh Salima na starosti, je ocenění prestižní a firmy ho mohou na svých výrobcích používat. „Svědčí to o kvalitě výrobku, což může být důležité i pro spotřebitele,“ řekl k věci. Ocenění získal například sýr Dobrý Václav z Mlékárny Olešnice, žitné crackers od COOC FOOD, s.r.o. - Koláčkova řemeslná pekárna nebo sváteční koláčky Jany Fialové z Chotěboře.

Rozhodovala chuť i invence

„Výrobky, které získaly Zlatou Salimu, ale i ty, které byly nominovány, mají velmi zajímavé chuťové vlastnosti pro spotřebitele, invenci a v neposlední řadě něco navíc, co se ne vždy dá vyjádřit slovy. Skutečně jsme byli velmi překvapeni,“ uvedl Martin

Klanica, předseda letošní komise a ústřední ředitel Státní zemědělské a potravinářské inspekce.

Zbývající ocenění na letošní Salimě, která se koná jednou za dva roky, získalo i pivo z Blatné, Štýrské pářečky od Steinexu, Medový aperitiv Ambrozia Original od Apimedu, Špenátové nudle společnosti Ramdam, s.r.o. a Brusinkový džem společnosti Sommer a vnuk s.r.o. Jedinou cenu za technologii získala společnost Retigo za svůj konvektomat, multifunkční přístroj do kuchyně.

Zájem ze strany vystavovatelů zesílil

Proti minulým ročníkům přijelo více vystavovatelů, téměř 900 z 39 zemí. „Letošní potravinářské veletrhy opět prokázaly, že jsou důležitou obchodní platformou pro dané obory. Těší nás zvýšený zájem vystavovatelů i zájem návštěvníků,“ uvedl generální ředitel Veletrhů Brno Jiří Kuliš.

Zatímco dříve býval veletrh více přehlídkou potravin, letos se ze Salimy důsledně vydělila v pavilonu V po-

travinářská technika a technologie v samostatném projektu Salima Technology. Novinkou letošního roku byl Festival chutí. Prezentovali se zde výrobci regionálních pochutin a především minipivovary, kterých v Česku neustále přibývá, přestože odborníci již v minulosti říkali, že na trhu už prakticky není místo. Veletrh byl také příležitostí pro cukráře a pekaře, aby prezentovali své učňovské obory a nalákali žáky základních škol ke studiu. „Cukrářů máme poměrně dost, ale pekaři mají problém sehnat nové zaměstnance,“ uvedl výkonný ředitel Svazu cukrářů a pekařů Jaromír Dřízal. Další ročník se bude konat v roce 2020 a CZ TEST Svět potravin samozřejmě bude opět u toho! ●



Budte 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