

Svět potravin

PRO VÁŠ ZDRAVÝ STŮL



CHLÉB strana 18 *testy*

SEZNAMTE SE



S VÝROBKY KLASA
POKLADY JIŽNÍ MORAVY
(str. 22)

Lilek a spol.

cena 29 Kč



Lilkové rolky
(str. 11)

Yveta Blanarovičová
Co jedí naše děti?
Načančaná Francie

strana 12
strana 34
strana 42



38. ročník
mezinárodní výstavy
země živitelka



Ekostyl

**Mezinárodní výstava
družstevnictví**

Výstava je pořádána ve spolupráci s MZe, MMR, AK ČR a Potravinářskou komorou ČR

25.8. - 30.8. 2011

čtvrtek - pondělí 9.00 - 18.00 hodin
úterý 9.00 - 17.00 hodin

**25.8. Den českých pekařů a cukrářů,
Den ekostylu**

26.8. Den českého venkova, Družstevní den

27.8. NÁRODNÍ DOŽÍNKY ČR,

Den myslivosti, Den vejce

28.8. Den Jihočeského kraje, Den mléka

29.8. Den zemědělství, Den ovocnářství

30.8. Den potravin



www.vcb.cz

svět potravin

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

REDAKCE:

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

Jana Uhlířová – editorka
e-mail: jana.uhlirova@svetpotravin.cz

REDAKTORŮ:

Alice Škochová, Markéta Matějková,
Jana Divoká, Eva Černohorská,
Michaela Kadlecová, Šárka Hrdličková,
Šárka Škachová (www.gurmanka.cz),
Pavel Hanuška, Jana Klínderová Píchová

REDAKČNÍ RADA:

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

ADRESA REDAKCE:

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

YDAVATEL:

Granville, s. r. o., IČO: 28967653

VYCHÁZÍ:

v ČR 12x ročně

REGISTRACE:

MK ČR E 18477
ISSN 1803-5140

DISTRIBUCE:

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

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

WOW, spol. s r. o.
Karel Petráček, David Pucherna

FOTO OBÁLKY:

WOW, spol. s r. o., Aleš Otýpka

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

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

TISK:

TNM PRINT s. r. o.

Milé čtenářky, milí čtenáři,

když jsem před lety nakupovala na zahradní party a do nákupního vozíku přihodila pěkně fialový lilek, kamarád na mě zůstal nechápavě koukat a se zdviženým obočím se ptal, co s tím jako hodlám provádět. Hodlala jsem ho grilovat. Lilek. I kamaráda za jeho připomínky. „Takový holčíčí jídlo,“ ohrnou muži nad pečeným lilkem klasicky nos a nandají si z grilu radši pořádnou porci klobásek. Takže lilek zůstává takovou popelkou mezi ovocem. Myslím, že teď je načase, aby se z popelky konečně stala princezna. Lilek je totiž něco jako váš dlouholetý nenápadný ctitel, kterému když dáte šanci, možná vás okouzlí. Ať už ho zarolujete (lilek, ne ctitele), opečete, ogrilujete, snoubíte se sýrem, zeleninou nebo doplníte masíčkem.

Je normální a lidské bát se neznámého. I v jídle. Proto většina české populace jí dokola vepřo-knedlo-zelo, omáčky a řízky. Je jistější a pohodlnější zůstat u toho, co známe, než riskovat, že nám něco nebude chutnat, nebo to nebude přesně to, co očekáváme. Ale není právě to NEOČEKÁVANÉ tím pravým kořením našeho života? Stejně jako v životě má i při vaření slovo improvizace a překvapení. Pusťte se do toho! Nakupte lilek, upečte si bramboráky z kedluben a ochutnejte margaritu z granátového jablka. A když to nebude ono? Ke knedlíkům a pečení se přece můžete vrátit vždycky.

Naše redaktorka Šárka se také vrátila. Do mateřské školky, aby zjistila, jestli děti i dnes pořád musí sedět u mléka se škráloupem a nepůjdou si hrát, dokud ho nevypijí. Já jsem tedy nad škráloupem buď nikdy neseďela, nebo si to nepamatuju. Mnohem víc mě totiž zajímalo, s kým se budu při vycházce držet za ruku a vedle koho budu sedět u stolečku. A to mě vlastně zajímá dodnes. Protože je pravdou, že ať už jíte lilek nebo vepřo-knedlo, nejdůležitější je stejně to, s kým sedíte u stolečku.

Rozmarný srpen plný objevování
neznámých jídel, krajů i obzorů přeje

Jana Uhlířová
editorka



Jana Uhlířová

SOUTĚŽTE O RACIO

Chcete vyhrát balení **RACIO** produktů,
které jsou zdravé a báječně chutnají?
Stačí správně odpovědět na soutěžní otázku:
Z čeho jsou vyrobeny nové chlebičky Cornies
od RACIA:

- a) z rýže
- b) z nekynutého těsta
- c) z kukuřice

Správné odpovědi pište na redakce@svetpotravin.cz
do 10. srpna pod heslem Racio.



Obsah

- 6** **kalendárium**
- 8** **zaostřeno**
Na lilek a spol.
- 12** **jak to chutná vám,**
Yvetto Blanarovičová?
- 15** **co se kde šustne**
Vino jako poklad
Cesta proti hladu
- 16** **co je vhodné pro vaše dítě?**
Dětské ovocno-zeleninové pochutnání
- 18** **testovali jsme pro vás**
Chléb
- 20** **jak poznat kvalitní potraviny**
Jak poznat kvalitní džus?
- 22** **klasa**
Poklady Jižní Moravy
- 26** **co byste měli vědět**
O granátovém jablku
- 28** **radíme se s šéfkuchařem**
Jak grilují mistři republiky?
- 32** **bylinky a koření**
Libeček a kurkuma
- 34** **vystopováno**
Co jedí naše děti?
- 38** **tipy pro zdraví**
5 potravin pro dobrou náladu



8

- 40** **cesty do regionů**
Český výrobek
- 42** **potraviny ve světě**
Načančaná Francie
- 46** **potravinová policie**
Sledi s parazity
Sardinky s kadmiiem
- 48** **dopisy**
Dotazy čtenářů
- 49** **komiks pro děti**
Děti v kuchyni



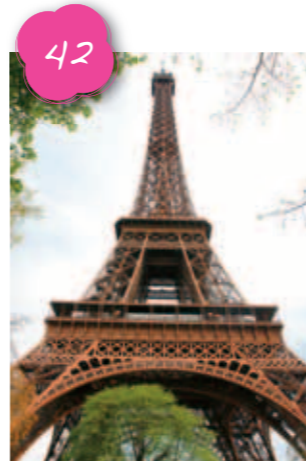
12



28



38



42

S JLV si pochutnáte i v létě

PRAHA – Naše redakce dlouhodobě sleduje počínání českého leadera na trhu v oblasti provozování gastronomie v jídelních vozech na našich kolejích. Jde o společnost JLV, a.s., která v letošním roce spustila velmi zajímavý projekt pod názvem Nová gastronomie. Má nám tedy co nabídnout i v letních měsících?

Na tuto otázku jsme se zeptali přímo produktového manažera Petra Hubáčka, který má jídelní vozy na starost. „To víte, že máme co nabídnout. Projekt Nová gastronomie mimo jiné vždy přivádí nové sezónní nabídky. Od července se tedy ve všech jídelních i bistro vozech můžete setkat s novou letní sezónní nabídkou.“ Co v ní tedy najdeme? „V létě si všichni rádi dáme něco lehkého. Kuchaři z Československého svazu kuchařů, kteří jsou v čele s Jiřím Králem a Janem Michálkem odborným garantem, vymysleli několik kombinací lehkých salátů i vynikajících dezertů. V naší nabídce si však pochutnají i lidé, kteří dávají přednost klasice. Zavedli jsme skvělou svíčkovou na smetaně s brusinkami, která dokonce nese značku Czech Specials. Chceme totiž na svých mezinárodních výkonech dát všem cestujícím ochutnat našich pravých specialit. Dalšími novinkami jsou žebírka na grilu pikantně marinované v chili esenci, vepřová krkovička pečená v letních bylinkách s jemným nastávaným bramborem a špenátem nebo lahodný žampionový krém. V nabídce je toho ovšem mnohem více.“

Neváhali jsme tedy a již nyní novou nabídku vyzkoušeli. Svezli jsme se jedním ze spojů SuperCity

Pendolino, ve kterém servis ve vlakovém bistro zajišťuje rovněž JLV, a.s. Překvapila nás ihned další novinka. Tou je nanuk Magnum přímo na palubě vlaku. Obsluhující stevardka nám k tomu řekla: „Ano, Magnum je také součástí této sezónní nabídky. Opravdu nás hodně překvapil zájem všech cestujících. Dalo by se říct, že nestíháme doplňovat zásoby. My jsme ale šikovni, takže to zvládneme. Je pravda, že něco takového jsme tu ještě neměli. Dalo to určitě hodně práce tento sortiment přímo do vlaku dostat, ale nakonec se vše povedlo.“

Závěrem tedy musíme konstatovat, že i v létě mají jídelní vozy se značkou JLV co nabídnout. Určitě je vyzkoušejte. My rozhodně na další cestu vyrazíme vlakem a dáme si velký pozor, aby v tomto spoji jel vůz této společnosti.





srpen

srpen



2011



Co srpen neuvaří, to už září nedosmaží.
Když v srpnu naprší, tak než se oběd pojí, všecko slunce vysuší.
Na svatého Rocha (16. 8.) přibude brambor trocha.

Nezapomeňte si koupit zářijové číslo Světa potravin, které vychází 22. srpna.

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

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

svět
potravin

foto: archiv firem, shutterstock, archiv města Bzenec

Kalendárium

08/11

Přečtěte si



Dožínky

Dožínkové slavnosti se konaly na konci léta jako **oslava sklizené úrody**. Odvážel se poslední snop z pole, předával se dožínkový věnec hospodáři a následovala hostina s hudbou a tancem. Tradice u nás byla bohužel zneuzita politickým režimem, dodnes se ale dožínky slaví v některých jihomoravských vesnicích či v Hradci Králové.



Pro bylinky

V neděli 28. srpna zavítejte do Čejkovic na **bylinkové slavnosti**. Čeká vás ochutnávka biočajů, bio koření, minijarmark, bylinková zahrádka i dobrodružná stezka pro malé rarášky. Nenechte si ujít ani kulturní program a bohatou tombolu.



Země živitelka

Již 38. ročník **Země živitelky** se uskuteční na výstavišti v Českých Budějovicích ve dnech 25. - 30. srpna. Hlavními tématy budou již tradičně obnova a rozvoj venkova, rostlinná a živočišná výroba, potravinářská výroba, zemědělská technika či pěstitelství.



Klasa v Kutné Hoře

Kde ochutnat kvalitní české potraviny? Třeba 20. a 21. srpna v Kutné Hoře, kde se koná tradiční závod historických vozidel s mezinárodní účastí do vrchu Kaňk. Program proběhne v centru města na Palackého náměstí a v sobotu je zakončen bohatým ohňostrojem. Více na www.veterani-kh.cz.



Na pouť za vínem

V Bzenci probíhá od 12. až 14. srpna **Bzenecká pouť** včetně populární Galerie Ryzlinků rýnských. Akce s bohatým doprovodným programem myslí i na nejmenší, pomáhá bourat klíše o bezuzdném popíjení ve sklípčích a ukazuje víno jako mimořádně zajímavý nápoj.



Vesele na kopec

V pondělí je polívčička – tak se jmenuje zajímavá výstava na **Veselém kopci na Vysočině**. Seznámíte se zde s lidovým jídelníčkem, skladováním potravin i proměnami kuchyní v 19. a 20. století. Nechybí ani recepty na vesnická jídla, více informací na www.vesely-kopec.eu.

Jen 10 minut

Vařit doma je potěšení, mnohdy však chybí čas. S kuchařkou **Jen 10 minut** máte vyhráno. Už žádné dlouhé pobývání u plotny – každý recept je stručný, srozumitelný a provází ho lákavá fotografie pokrmu. Nelze nic pokazit, úspěch je zaručený. Vyzkoušejte peprné steaky se smetanovou omáčkou a whisky, vepřové maso na zázvoru, kuře s kokosovým mlékem, kachní plátky s medem či grilovaného lososa s fazolovým pyré. Vydává Slovart za 149 Kč.



Zdobení dortů

Kniha **1000 nápadů na zdobení dortů a dezertů** je sladkou pastvou pro oči. Vzrušující sbírka představuje nádherné barevné fotografie působných i výstředních zdobených moučníků od extravagantních svatebních a narozeninových dortů po sušenky, které jsou miniaturními uměleckými díly. Najdete zde základní recepty na tvorbu polevy, královské glazury, fondánu i marcipánu. Vydává Slovart za 399 Kč.



Co je nejzdravější?

Průvodce **150 nejzdravějších potravin na světě** vyvrací zakořeněné mýty o tom, co bychom měli a neměli jíst, abychom se cítili dobře a vyhnuli se nejčastějším nemocem, vyplývajícím z nezdravého stravování. Jonny Bowden tvrdí, že nejzákladnější nebezpečné stravovací návyky si osvojujeme v dětství a pozdější chyby jsou jen důsledkem. Vydává Fortuna Libri za 599 Kč.





Tyto tři stojí za pozornost. Nejenže z nich můžete v létě vykouzlit jednoduché, lehké a finančně nenáročné jídlo, navíc jsou zdravější, než si mnohdy myslíme. Pojďme se jim podívat pod slupku. Ale pozor, nesvlékat! Přišli bychom tím o cenné vitaminy.

Připravila Alice Škočová,
foto Aleš Otýpka, shutterstock,
Alice Škočová, foodstyling Klára Zíková



Cukety, lilky a kedlubny

Cuketa – plody sní realisté, na květech si pochutnají romantici

Cukety se řadí k druhu tykev obecná a pocházejí ze Střední Ameriky. Nakupujeme světle až tmavozelené plody válcovitého tvaru, můžeme se setkat i s plody žlutými, bílými, žíhanými, tvarů kyjovitých i kulatých. Nejchutnější jsou plody o délce do 20 cm, které neobsahují semena. Další výhodou mladých cuketek je jemná slupka obsahující důležité látky, i v syrovém stavu lehce stravitelná. Slupka větších plodů bývá tužší, je třeba ji odstranit.

Při nákupu vybíráme plody s nepoškozenou slupkou, uskladníme je v lednici při sklepní teplotě, kde vydrží 1–2 týdny. Větší plody vydrží na suchém chladném místě 2–3 měsíce.

Tip: Můžeme narazit na cukety, které mají na konci žlutý květ jako znak čerstvosti. I ty jsou jedlé. Obalují se v těstíčku a smaží, větší květy se plní směsí zeleniny a sýra a zapékají.

Cukety jsou vhodné při dietě, obsahují více než 90 % vody a hodně vlákniny. Velké množství draslíku podporuje vylučování nadbytečné vody – to ocení pacienti s potížemi jako dna, cukrovka, revma nebo otoky končetin. **Slupka cuket** je bohatá na vitamin E a beta karoteny. Dužina cuket obsahuje stopové prvky a vitaminy skupiny B.

Jak s cuketami naložit? Mladé plody můžeme jíst i se slupkou v syrovém stavu, nastrohané do salátu či ogrilované. Starší plody jsou vhodné k delší tepelné úpravě. Chutnají s česnekem, bylinkami a kořením, ale i plněné, zapékané, smažené, strouhané v bramboráku, rozmixované v polévce či v buchtách.

Tip: Cukety oloupejte, odstraňte semínka, nastrohejte a po menších dílech zamrazte. V zimě použijte do polévek nebo jako náplň do buchet.





Lilek – podezřelé ovoce

Věděli jste, že na rozdíl od cuket je lilek **ovoce**? Patří s rajčaty, bramborami a paprikami do čeledi lilkovitých.

Tato záhadná plodina je plná překvapení. Už na první pohled něco napovídá temně fialová barva. Živočich vybavený přirozenými instinkty pozorní. A oprávněně. Lilek totiž obsahuje jedovatou látku solanin, která se rozloží až během tepelné úpravy, v syrovém stavu je chuťově nepřijatelný a jeho nadměrná konzumace má omamující účinek. Staří Řekové jej nazývali **jablíkem bláznů**. Semena lilku jsou jedlá, ovšem nahořklá. Stejně jako cuketa obsahuje i lilek provitamin A, vitaminy B, především kyselinu listovou, minerály, vyšší podíl draslíku. Lilek je z více než 90 % tvořen vodou, proto je vhodný při dietě. Obsahuje pektiny (pozitivně působí na hladinu cholesterolu v krvi), tmavá slupka obsahuje rutin, který posiluje cévní stěny a působí antioxidačně. Slupku proto neodstraňujte.

Při nákupu lilek ohmatejte – po stisku by v něm neměl zůstat důlek. Je třeba prohlédnout, zda nemá tmavé skvrny a slupka je lesklá a napjatá. Stopka by měla být zelená. Vybíráme menší lilky o průměru do 10 cm, větší plody bývají více hořké. Ideální je zpracovat lilek co nejdříve, protože je náchylný na změny teplot. Pokud jej musíme uskladnit, nedoporučuje se teplota nižší než 10°C.

Lilek má domovinu v Indii a západní svět s ním seznámili Arabové, kteří jej dovezli do Evropy. V mnohých kuchyních je složkou národních pokrmů – ratatouille jistě všichni znají. Mezi další pokrmy, ve kterých hraje podstatnou roli, patří řecká musaka nebo tuniský Imam bayildi. V Turecku se z dužiny lilku připravuje „**kaviar chudých**“ (foneticky „babaganuš“, což znamená „starý chudák“).

Pokud nepečete lilek vcelku (pozor, předtím ho propíchejte vidličkou, aby neexplodoval!), ale chystáte se ho smažit, dusit či grilovat, je třeba jej nechat „**vypotit**“. Dužina pustí vodu, odstraní se hořká příchut' a lilek méně nasává tuk. Plod i se slupkou pokrájíme na kolečka posolíme a necháme ležet 15 minut, během nichž se orosí krůpějemi. Kromě zeleniny jako rajčata, cukety či papriky sluší lilku česnek, bylinky i sýry. Osmažený lilek můžete zamíchat do těstovin, rýže, kuskusu či bulguru, chutná i s masem či houbami. Nebo z dužiny lilku připravte pomazánku či polévku.

Zajímavost: Pro lilek má angličtina dva výrazy. S výrazem *eggplant* (vejčítá rostlina), který odkazuje na tvar plodu, se setkáme v Severní Americe, zatímco v Británii se užívá pojem „*aubergine*“. Ten pochází ze sanskrtského slova „*zelenina, jež předchází prdění*“ (dámy prominou). Toto jméno dostal proto, že lidé věřili v schopnost působit proti zažívacím potížím.

Kedluben nebo kedlubna?

Je to jedno, kedluben nebo kedlubna je totéž. Kolébky kedlubny jsou dvě, a to ve Středomoří a v oblasti východní Asie. K nám připutovala z oblasti Německa.



Přiznám se, že jsem kedlubny zanedbávala. Co s nimi? Oloupat, pokrájet na plátky a schroustat. Nad kedlubnou vždy zvítězila drzá cuketa nebo úlisný lilek. Jenže když vyjde najevo, čím vším oplývá, nezbývá než změnit názor. Posuďte sami: vysoký obsah vitamínu C a vlákniny, betakaroten, minerály a vitaminy skupiny B.

TIP: Mladé listy kedlubny nevyhazujte, obsahují více vitamínu C a až třikrát více vápníku než brukve. Zůžitkujte je v salátu syrové nebo povařené.

Při nákupu kontrolujeme, zda nejsou popraskané, nedřevnaté, listy by neměly být zažloutlé. U nás patří mezi nejoblíbenější bílá odrůda Gigant dosahující obřích rozměrů (až 5 kg). Z dalších odrůd jmenujme modrou odrůdu Azur vhodnou do salátů či bílou odrůdu Moravia s lahodnou dužinou.

Co se týče **zpracování**, v létě dáme přednost lehčí variantě jako je kedlubnový salát. Ten vykouzlíme ze čtyř nastrouhaných kedlubny, dvou jablíček a zálivky z medu, citronu a olivového oleje. V chladnějším počasí si můžeme pochutnat na plněných kedlubnách, kedlubnovém zelí či dušených kedlubnách. ■



LILKOVÉ ROLKY

Ingredience: (pro 4 osoby)

■ 2 lilky, 8 lžic olivového oleje, 3 lžice bílého vinného octa, tři snítky petrželky, 3 snítky oregana, 1 stroužek česneku, sůl, mletý pepř, náplň: 200 g ricotty, 8 cherry rajčátek, 2 lžice čerstvých bylinek (petrželka, oregano), 2 nařevané cibulky, sůl

Postup:

■ Rozpálíme vroubkovanou pánev a lilek, nakrájený po délce na 3 mm plátky, opékáme z obou stran. Vložíme do mísy. Připravíme zálivku z oleje, octa, nasekané petrželky a oregana, rozmačkaného česneku, soli a pepře. Hotový lilek přelijeme dresinkem a promícháme, necháme hodinu odležet. Promícháme ricottu s bylinkami, rajčátky a cibulkou, osolíme. Potřeme plátky lilků a zarolujeme, každý závitok propíchneme špejlí.

Doba přípravy: 90 minut + 10 – 15 minut

RATATOUILLE S KOZÍM SÝREM

Ingredience: (pro 6 osob)

■ 2 lilky, 3 cukety, 2 červené papriky, 1 zelená paprika, 6 lžic olivového oleje, 2 cibule, 2 stroužky česneku, 400 g konzerva krájených rajčat, hrst bazalky, 350 g kozího sýra, 350 g toastového chleba, 1 lžice pesta, 1 lžice nasekané petrželky, sůl, pepř

Postup:

■ Lilky a cukety nakrájíme na 2 cm plátky. Na 5 lžicích oleje opékáme 10 minut cibuli, ke konci přidáme česnek. Přidáme lilek, cuketu, papriku a vaříme 10 minut. Přihodíme rajčata, sůl a pepř a pod pokličkou vaříme 20 minut. Vmícháme bazalku, necháme vychladnout. Rozmixujeme chléb bez kůrek s pestem, bylinkami, olejem, solí a pepřem. Zeleninu smícháme se sýrem, posypeme směsí bylinek, pesta i chleba a 25 minut zapékáme při 180°C.

Doba přípravy: 15 minut + vaření 40 minut



CUKETOVÝ KOLÁČ Z LISTOVÉHO TĚSTA

Ingredience: (pro 4 osoby)

■ 400 g listového těsta, 3 menší cukety, 2 stroužky česneku, 2 lžice olivového oleje, 4 lžice mascarpone, 50 g strouhaného parmezánu, sůl + pepř

Postup:

■ Troubu zahřejeme na 200°C. Těsto rozložíme i s papírem na plech. Cukety nakrájené na kolečka a česnek na plátky smočíme v oleji, osolíme a opepříme. Mascarpone smícháme s polovinou parmezánu a naťeme základ koláče. Navrch poskládáme cukety do řádků tak, aby se kolečka lehce překrývala. Pečeme 15 minut, posypeme parmezánem a 15–20 minut dopékáme. Milovníci masa mohou cuketový základ před zapékáním posypat slaninou či šunkou.

Doba přípravy: 15 minut + pečení 30 minut

KEDLUBNOVÉ BRAMBORÁKY

Ingredience: (pro 6 osob)

■ 4 velké kedlubny, 3 stroužky česneku, sůl, pepř, lžička majoránky, kmín, 1 vejce, celozrnná mouka – asi 6 pol. lžic na zahuštění (podle velikosti kedlubny), olivový olej

Postup:

■ Kedlubny nahrubo nastroujeme, přidáme sůl, pepř, kmín, majoránku, česnek, vejce a mouku. Z těsta tvoříme placičky, které pečeme z obou stran v troubě na pečicím papíře potřené olivovým olejem.

Doba přípravy: 15 minut + pečení 20 minut





Připravila Šárka Hrdličková, foto Jakub Ludvík

Jak to chutná vám, Yvetto?

„Já jsem malej, ale šikovnej.“ Tuto hlášku v podání malého čertíka v pohádce „Princezna ze mlejna“ zná asi každý z nás. A jako každá oblíbená hláška jistě zazněla z úst už mnoha vtípalů při různých příležitostech. Přesto se asi málokomu povedlo zcela napodobit originální projev herečky Yvety Blanarovičové, která je stejně jako roztomilý pekelník šikovná a nestárnoucí.

Nejvíc hřeším v autě

Yvetto, jaký máte vztah k jídlu?

Miluji dobré jídlo, nemám sice moc času na vaření, ale když už, tak se snažím jíst věci, které mi chutnají, a nepřejídám se. Tedy občas mi to ujede, většinou na Slovensku u mamky, ale tam mám relax, tak si to můžu dovolit, a jsou to jen dobré věci. Nejsem schopna ledacos sníst, jen abych se naplnila.

Vaříte ráda?

Vařím ráda, včera jsem dělala specialitu, kterou jsem se naučila v Himalájích. Je to čocka Dal Bath. Kamarádka byla u mě na návštěvě a byla v sedmém nebi,

protože jsou tam jiné ingredience, než jaké známe, a tím pádem čocka chutná úplně jinak. I ten, kdo ji normálně nejí, si k ní díky tomuto receptu najde vztah. A protože neumím vařit malé množství, vždy udělám jídla kotel a pak zvu kamarády na ochutnávku.

Jak si to vysvětlujete?

Byli jsme velká rodina a většinou jsem toho vařila hodně. Teď jsme se trochu „pozmenšovali“, tak se snažím vařit tak, aby se vše snědlo, ale někdy se mi to vymkne z rukou. Vyhazování jídla, včetně chleba, ale opravdu nenávidím.

Vždyť to je proti Pánubohu. Jídlo se má jíst, je v něm lidská energie, která by neměla jít vniveč. Pokaždé si říkám, jak by bylo fajn, kdyby žila naše babička, měla husy a kačeny, strýc zase prase, takže se nic nevyhazovalo.

Takže tvrdý chleba obalujete ve vajíčku?

Jasně, obalovaný chleba dělám. Aby byl zvláštní, nastrouhám do vejce třeba parmazán a pro šmak přidám petrželku. Nebo dělám bruscetu ze starší housky či baget.

Jaký máte jako Slovenka vztah ke slovenské kuchyni? Vaříte ji často?

Chutná mi, ale nemám k přípravě

dost času... třeba kachny nebo husy čím pomaleji pečete, tím je maso lepší a šťavnatější. Ze slovenské kuchyně nejvíc miluju lokše, husí játra a pagáče. Pamatuju si, jak jsem do Prahy přivážela pětilitrovou lahev naditou husími jatýrkami a sádlem a spolužáci se mohli utlouct. Ráda mám slovenský chleba a pokaždé si ho přivážím, protože vydrží týden, nezplesniví a má chuť. Tady jsem ho nenašla ani ve specializovaných pekárnách. Ze slovenských jídel mám ráda i parené buchty s marmeládou, tvarohem a máslem. Také miluju jahody s kysanou smetanou a vývary se zeleninou. U nás se polévka vařila už od rána, aby byla skleněná, zelenina se vyndala na talíř a jedla s morkem z kostí, který se dával na teplý chleba. Teprve pak se podávalo hlavní jídlo. Ráda si dám i brynzové halušky od maminky nebo segedínský guláš, boršč, kapustnici či roštěnc.

Převzala jste pomyslnou vařečku od maminky?

Přiznám se, že mamka je mistr v kuchyni, já vařím rychle. Také záleží, jestli je můj syn Matyáš doma či ne. Dává přednost masu, já zelenině nebo těstovinám. Miluji třeba vařené nové brambory s petrželí a máslem a k tomu zeleninový salát nebo grilovanou cuketu s lilkem. Ráda dělám těstoviny s brokolicí a tuňákem. A určitě je to pro mě lepší, než jít do fastfoodu a naplnit se těžkým jídlem, po kterém sice hlad nemám, ale nemůžu dvě hodiny nic, protože jsem jako smyslů zbavená a mám zatemněno. Když se mě někdo ptá, jak to, že jím a vařím a nejsem tlustá, tak říkám – neplním se blbostmi. Moje tělo to nechce.

Copak vůbec nehřešíte?

Jím to, na co mám chuť, neřeším, jestli to je či není zdravé. Když jsem unavená, třeba v autě při dlouhých

jízdách, jím čokolády. Jedu, poslouchám muziku a jsem schopna sníst jich několik najednou, ale jen s oříšky nebo mandlemi. A pak mám sladko i ve vlasech, ale jsem v pohodě.

Chodíte na jídlo do restaurací?

Chodím, mám oblíbené restaurace s mořskými plody nebo rybami. Miluju špagety Alio Olio nebo krevety. Oblíbené mám lanýže nebo chřest – jejich sezóna je mé nejšťastnější období. Zbožňuju chřestové rizoto nebo chřest na másličku s brambůrkem. Je to poezie chutí.

Upoutala vás nějaká zahraniční kuchyně?

Španělská, italská, francouzská, řecká... Mám ráda grilované chobotničky. Jsou restaurace, kde jsou na mě zvyklí a už mi je automaticky podávají. Mohla bych být živa na mořských potvorách, červené maso mi nic neříká. Jednou za čas si ho dám, ale většinou jím ryby. Pstruha na másle, žádné omáčky, protože ryba pak ztrácí vlastní chuť.

Takže máte ráda spíš středomořskou kuchyni?

Asi proto, že jsem často ve Španělsku. Vybrala jsem si zemi, kde jsem šťastná právě proto, že mi tam nesmírně chutná. Určitě bych neuměla žít jen na omáčkách a zahuštěných věcech.

Je něco, co byste si nikdy nedala?

Vařené mléko se škraloupem. A kakao musí být přeceděné, to mám zakódované od malička. Co ještě nemám ráda, jsou držky. Ta představa, z čeho to je... A co nejím, jsou miminka.

Myslíte mladé maso?

Ano, to se nedá. Jehňátka, telátka, vždy si představím, jak je to mrňavé,



a je mi do breku. Ani v restauracích bych neukázala prstem na nic živého a nevyřkla ortel - to si dám.

Máte to spojené s dětstvím?

Samozřejmě. Když jsme přijeli k babičce, tak nedej bůh, abychom měli k obědu husu z jejího hejna, kterou jsem ráno potkala a krmila. Pamatuju si, jak jsem utekla od stolu a brečela. Také na zabijačku mě museli pozvat, když už bylo po všem. Jinak bych prasati šla zachraňovat život. Paradoxem je, že vegetariáni by řekli, tak to nejzdravě, a masožravci, že jsem pokrytec, který si tohle vše uvědomuje, a přesto maso jí. I když ne často.

S jakým jídlem je vaše dětství spojené?

Teplé pirohy, lupáčky a čerstvé mléko,

Dal Bath (nepálská čocka)

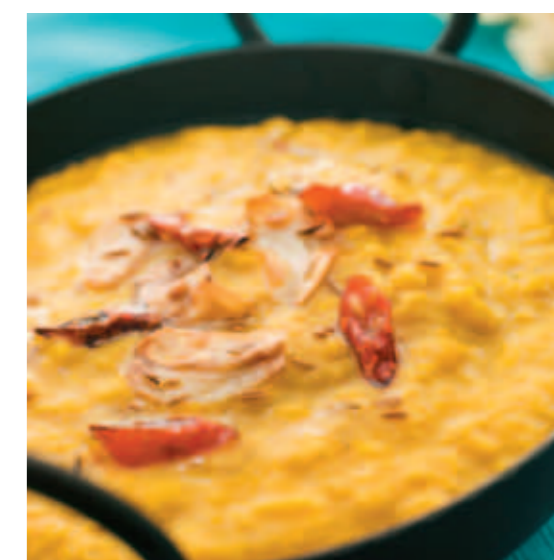
Doba přípravy: 30 minut. Recept pro 2–3 osoby.

Ingredience:

■ 500 g čocky, 2 lžíce olivového oleje, 1 větší cibule, 100 g másla, sůl, bobkový list, čtyřbarevný pepř, kari, drcený kmín

Postup:

■ V hrnci na oleji zeskloukáme nakrájenou cibuli, přidáme čocku a neslanou vodu a vaříme s bobkovým listem do změknutí. Čocku osolíme. Vedle v hrnečku na másle zpěníme a vyšleháme kari s rozdrobeným kmínem a namletým čtyřbarevným pepřem. Směs nalijeme na čocku a promícháme. Nutné je čerstvé kari. Může se podávat s chlebem, bramborem nebo samostatně.



Jak to chutná vám...

kteří mamka každý den přinášela, když šla z práce. V týdnu se vařily domácí těstoviny nebo pirohy s mákem, puding s piškotem a jedli jsme dobrý chleba s paprikou. Laskominou byl ovčí sýr, který se vyzvedával na salaši, nakrájeli jsme ho na plátky a posolili, k tomu pojídali papriku a rajče. I dnes, když jdu na trh, vždy se ptám, odkud je zelenina. Lidé se málo ptají, jen nesmyslně platí. Proč si kupovat papriku nebo jahody ze Španělska, když je jejich období a můžu je mít čerstvé a naše? Navíc to, co je čerstvé, chutná jinak.

Jak to máte před koncertem nebo před představením?

Nejím, jen čokoládu. Před představením si nedokážu představit, že bych se naplnila jídlem a šla na jeviště. Ale když se vrátím domů a mám hlad, klidně se najím po představení. Jídlo potřebuje klid, potřebuje dozrát v těle. Po jídle potřebuju dvacet minut pohodu, zapít skleničkou dobrého vína a ne hned vystartovat.

Dodržujete nějaký stravovací režim?

Ne, jím, když mám hlad, ne když je

to předepsané. Ale možná proto, že jím jenom lehká jídla, tak mi to nedělá žádný problém a jím, kdy se mi zachce. Je jedno, jestli je noc a jsou dvě hodiny ráno. Mám potřebu, tak se jdu najíst... Víte, ale to neznamená, že jídlo odbývám. Pro mě je jídlo svátost. Také na stole musí pěkně vypadat a dávám si na tom záležet. Mužům víc chutná, když spolu s jídlem je spojené i stolování a atmosféra. Pak i to nejjednodušší jídlo, připravené však s láskou chutná jinak a je vnímáno jinak. Je to dar a na to bychom nikdy neměli zapomínat. ■



Těstoviny s brokolicí (s tuňákem)

Doba přípravy: 20 minut. Recept pro 2-3 osoby.

Ingredience:

- sáček těstovin, 1 brokolice (1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě), 3-4 lžičky majonézy (dle chuti), sůl, pepř, petrželová nať

Postup:

- Těstoviny uvaříme v osolené vodě a scedíme. Zapaříme brokolici, poté ji rozdělíme na růžičky a zamícháme do těstovin. Přidáme majonézu, sůl, pepř, petrželovou nať a vše jemně promícháme. Místo brokolice můžeme použít tuňáka a pokrm doplnit kukuřicí.

inzerce

HLEDÁTE NOVÉ OBCHODNÍ KONTAKTY ?

Městský rozvojový fond Pardubice a.s.

zve vystavovatele na největší východočeskou potravinářskou a gastro výstavu



MODERNÍ GASTRONOMIE

22. - 24. září 2011

Vše pro hotely, restaurace, penziony, kavárny, cukrárny.....

Každoročně více než 90 vystavovatelů z celé ČR

15 000 návštěvníků.

ČEZ ARENA PARDUBICE

Skvělé ceny pro vystavovatele!

www.arenapce.cz, www.mrffp.cz

Kontakt: p.Fikejšová 724 791 404



co se kde šustne...

Připravila Jana Uhlířová,
foto archiv firem, shutterstock

Národní soutěž vín



Nejlepším vínem oblasti Čechy se v **Národní soutěži vín** stal Tramín červený, 2009 z Žernoseckého vinařství. Nejlepším červeným vínem zvolila porota víno Fratava, 2009 z Lobkowiczského vinařství. Porota vybírala i nejlepší růžové víno, kterým se stalo Rulandské modré, 2010 z Vinařství v Tróji, nejlepší bílé polosladké víno – Rulandské bílé, 2007 ČZU, a nejlepší sladké víno – Rulandské šedé, 2007 z Žernoseckého vinařství.

Víno jako poklad

Nový způsob aktivního prožití volného času za použití GPS, geocaching, si našel mnoho příznivců. Pokud patříte mezi hledače nebo byste chtěli obohatit program dovolené, vyzkoušejte **winecaching**. Na www.winecaching.cz si najdete souřadnice pro turistickou navigaci GPS některého z deseti vinařství. Souřadnice označují místo, kde je schovaná schránka s žetony, neboli cache (čti keš). Ty proměníte ve vinařství za odměnu – degustaci vín. Pěší turistika obohacená o hledání „vinného pokladu“ je atraktivním způsobem poznávání jihomoravské krajiny.



Nejlepší chilli con carne

V rámci festivalu americké kuchyně **Taste of America** se konala i soutěž o nejlepší chilli con carne. Kuchařské umění předvedlo devět účastníků a hosté mohli neomezeně ochutnávat devět různých druhů chilli con carne.

U prezentace pokrmů nechyběly informace o použitých surovinách, stupni pálivosti, ale ani smetana pro zjemnění chuti, čedar, chléb a extra feferonka. Celkem bylo navařeno 63 kg chilli, které ochutnalo více než 200 účastníků akce. Jednoznačným vítězem se stala restaurace Bohemia Bagel, jejíž šéfkuchař Scott Kelly získal ocenění poroty i návštěvníků.

Cena ministra zemědělství



Poprvé byla udělena cena ministra zemědělství a cenu převzal výrobce, který dokázal splnit požadavky nutné k udělení značky Klasa u nejlépe produktů. Stala se jím společnost **Mlékárna Kunín** se 42 výrobky. Při předávání jsou na foto zachyceni Jan Struž (předseda Sdružení CZECH TOP 100), Aleš Kendík (náměstek MZe), Jan Hnilica (ředitel Čerofrukt) a Zbyněk Gebauer (ředitel Mlékárna Kunín).

Cesta proti hladu

Asociace kuchařů a cukrářů ČR oznámila, že se český tým zúčastní ve dnech 20. - 27. srpna turné **World Chefs Tour Against Hunger 2011** v Jihoafrické republice. Tato prestižní charitativní akce je organizována potřeť v historii a letošní turné by se mělo stát historicky největší charitativní sbírkovou akcí organizovanou kuchaři s cílem shromáždit 5 000 000 randů (asi 12 450 000 Kč). Akce se zúčastní přes 200 kuchařů z téměř 40 zemí. Český tým se setká s krajany, kteří žijí v JAR, a během společného večera pro ně připraví něco z české gastronomie. Více na <http://worldchefstour.co.za/> a www.akc.cz.



Dětské ovocno-zeleninové pochutnání

Připravila Jana Klinderová Píchová,
foto shutterstock

Ovoce a zelenina jsou nedílnou součástí zdravého jídelníčku dětí i dospělých. Kromě vitamínů a minerálních látek vhodných pro řádné fungování organismu a jeho obranyschopnost obsahuje zelenina také velmi důležitou vlákninu. Dobře zasytí a má nízkou energetickou hodnotu. Tyto látky jsou v čerstvém stavu mnohem snadněji využitelné než vitamíny a minerály dodávané uměle.

V jídelníčku dětí by se zelenina i ovoce měly objevovat několikrát denně. Pro děti je ovoce snadněji stravitelné než zelenina. Protože však ovoce má vyšší energetickou hodnotu, měli bychom hlídat množství, jaké děti snědí. Lze tedy říct, že je vhodné jíst o něco méně ovoce než zeleniny. Ne vždy je snadné děti přesvědčit, že zelenina je chutná a pro činnost organismu důležitá. Z loňské studie Mládež a zdraví (Státní zdravotní ústav Praha) vyplývá, že denně si jablko či mrkev dá méně než polovina žáků základních škol. Každý den sní kousek ovoce pouze 41 %, u zeleniny výsledky ukazují dokonce jen 30 % žáků. Rostoucí počet obezdných dětí i dospělých souvisí i s faktem, že děti mnohdy nejsou zvyklé zeleninu a ovoce konzumovat.

Proč zeleninu?

Zelenina by měla být součástí jídelníčku díky cenným látkám potřebným

pro růst a vývoj. Ze základních živin je významný obsah vlákniny, některá zelenina obsahuje i bílkoviny. **Vláknina** je nestravitelná část potravy, která pomáhá pohybu potravy trávicí soustavou, vstřebává vodu a váže na sebe látky z potravy, jako cholesterol. Neméně podstatné jsou ochranné složky jako vitamíny, minerální látky a rostlinná barviva, které působí preventivně proti civilizačním onemocněním (nádorovým, srdečně-cévním). Důležitou součástí zeleniny jsou sloučeniny zvané antioxidanty. Konzumace zeleniny přispívá k zásobování organismu vodou, protože může obsahovat 70 – 95% vody. Vzhledem k prevenci obezity má zelenina nízkou energetickou hodnotu a glykemický index. Nedostatek zeleniny v našem jídelníčku může vést k zácpě a k potížím spojeným s nedostatkem vitamínů.

Tipy:

- **Syrová zelenina neznamená vždy lepší.** V syrové zelenině je nejvíce vitamínů a tepelnou úpravou se může ztratit výživová hodnota. Jsou ale provitamíny, kterým ke správnému využití teplo napomáhá (např. b-karoten obsažený v mrkvi). Je tedy vhodné např. do salátu mrkev lehce na oleji orestovat. Minerální látky se tepelnou úpravou téměř neničí nebo jsou změny minimální.
- **Do salátů používejte oleje.** Některé vitamíny jsou rozpustné pouze v tucích. Proto do salátů přidejte trochu kvalitního, nejlépe olivového oleje.
- **Zelenina každý den.** V každodenním jídelníčku by se zelenina měla objevit v různých formách, ideálně ve 3 – 4 porcích denně (1 porce = 1 rajské jablíčko, hrst cherry rajčátek, polovina papriky, ½ zeleninové přílohy v restauraci).



Proč ovoce?

Stejně jako zelenina je ovoce nedílnou součástí zdravé stravy a měla by se v jídelníčku dětí objevit několikrát denně. Jak ovoce, tak zelenina obsahují rostlinná barviva snižující výskyt nádorových onemocnění. Ovoce je bohaté na rozpustnou vlákninu a zdrojem vitamínů i minerálních látek. Protože vlivem tepla a dlouhodobého skladování může docházet k ničení vitamínů, doporučuje se konzumace ovoce čerstvého. Je-li strava pestrá a vyvážená, není co namítat ani proti ovoci vařenému (v omáčkách, kaších). Sušeným ovocem lze nahradit oblíbené sladkosti. Pozor však na vyšší energetickou hodnotu! Mezi ovoce řadíme i ořechy, které nemají tolik sacharidů, ale naopak mnohem více tuků (většinou tuky obsahující nenasycené mastné kyseliny, které prospívají zdraví srdce a cév). Vzhledem k množství tuku v ořechách je vhodné hlídat zkonsumované množství. V případě nedostatku konzumace ovoce se mohou objevit potíže způsobené nedostatkem konkrétního vitamínu nebo minerální látky, zácpa či celková únava (je-li v jídelníčku celkově nedostatek sacharidů).

Tipy:

- **Konzervované ovoce:** S konzumací ovoce v podobě kompotu nebo marmelády opatrně, a to z důvodu velkého množství přidaného cukru. V jídelníčku dětí by se mělo objevovat jen občas.
- **Ovoce každý den.** V rámci každodenního jídelníčku by se ovoce mělo objevit v různých formách ideálně v 1 – 3 porcích denně. (1 porce = 1 malé jablko, 1 pomeranč, 20 kuliček

hroznového vína, 200 g malin). Nezapomínejme na vyšší obsah sacharidů. **• Džusy místo ovoce.** Pozor na nahrazování ovoce ovocnými džusy a nektary, bývají přisazované a často obsahují i dvojnásobné množství energie. I při výrobě domácích džusů v odšťavňovači dbejte na zkonsumované množství.

Jak na ovoce a zeleninu?

Děti, které konzumují ovoce a zeleninu, mají v dospělosti zdravější tepny, a tudíž nižší riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Pro rodiče však může být nelehké přemluvit děti ke konzumaci dostatečného množství zeleniny a ovoce. Nabízím vám několik tipů:

- **Vysvětlete dětem, proč jíst ovoce a zeleninu.** I děti rády znají důvody, proč mají dělat to, co rodič říká. Seznamte děti s fakty, proč je konzumace zeleniny a ovoce dobrá.
- **Zapojte děti do přípravy zdravého pokrmu.** Menší děti rády něco podávají, přispívají, starší mohou pomáhat při servírování na stůl.
- **Nakupujte společně.** Zapojte děti do nakupování – udělejte z návštěvy obchodu hru. Vysvětlete, odkud ovoce pochází, v jakém podnebí roste.
- **Pěstujte zeleninu.** Vyhradte dětem na zahradě malý záhonek nebo na balkoně truhlík, ve kterém mohou pěstovat zeleninu samy. Budou chtít své plody ochutnat.
- **Buďte dětem vzorem.** Uvidí-li vás často jíst ovoce a zeleninu, budou se vás snažit napodobit.
- **Stolujte společně.** Doba strávená u jídla podpoří vztahy a nabídne dětem model správné životosprávy.
- **Nezapomeňte na svačiny.** Ke každé svačině přidejte kousek zeleniny či ovoce.
- **Buďte rafinovaní.** Zkuste zeleninu do jídla zamaskovat. Přidejte ji do omáčky, mezi těstoviny, připravte přesnídávku. ■



TESTOVALI JSME PRO VÁS

Chléb

Připravil Ing. Jaromír Dřízal, předseda Podnikatelského svazu pekařů a cukrářů v České republice, foto archiv svazu

Jaký chléb u nás je ten nej? S nejkrupavější kůrčičkou, nejlákavějším vzhledem a nejlépe propečený? Národní soutěž „Chléb roku“ v rámci tradičních slavností Dny chleba zodpověděla všechny tyto otázky. A který chléb byste tedy neměli pominout?



Letošní soutěž „Chléb roku“ 2011 se uskutečnila 2. června v Pardubicích v rámci tradiční pekařské akce DNY CHLEBA. Soutěže se zúčastnilo na 400 pekařských odborníků, hostů a zástupců odborné veřejnosti a 80 pekařských firem z celé ČR.



SOUTĚŽ CHLÉB ROKU 2011

Do soutěže Chléb roku 2011 přihlásili letos výrobci celkem 52 soutěžních vzorků, a to do kategorie Konzumní chléb (průmyslová výroba) 21 vzorků a do kategorie Řemeslný chléb (ruční výroba) 31 vzorků. Nespornou devizou soutěže je objektivní a propracovaný systém hodnocení. Vedle vítězných chlebů jsou vyhlášeny i chleby „Vynikající kvality“, což jsou ty, které překročí vysoko stanovenou bodovou hranici kvality chleba. Anonymně přihlášené vzorky posuzovalo deset nezávislých komisařů, zkušených pekařských odborníků. Hodnocení se provádí v základních znacích: **vzhled, tvar, objem, kůrka, barva, vůně, střídka a chuť.**

SPOTŘEBITELÉ A KVALITA CHLEBA

Ročně se v ČR vyrobí na 350 000 tun chleba, spotřeba na 1 obyvatele se pohybuje okolo 45 kg. Podle výsledků šetření, které provedly firmy Incoma Reasearch a GfK, vyplývá, že chléb je hodnocen mezi nejlepšími potravinami (spokojeno 56 % respondentů). Kvalita chleba a jeho nabídka se tedy dle spotřebitelů za posledních dvacet let prokazatelně zlepšila. Podstatně se zkvalitnil i zákaznický servis, čerstvý chléb je k dostání sedm dní v týdnu. Nabídka chlebového sortimentu je bohatá, co se týče množství druhů, složení, originálních tvarů a hmotností, regionálních specialit a v poslední době i bio sortimentu.

Chléb měřítkem hodnot

Spotřebitelská cena 1 kg (22,70 Kč/kg) je i po nedávném zvýšení cen v obchodech v důsledku růstu nákladů mouky a energií daleko nižší než v jiných evropských státech. Průměrný občan České republiky utratí za chléb

ročně necelých 1000 Kč. Chléb byl vždy náležitě oceňován a těšil se velké úctě a vážnosti nejen proto, že na jeho dostatku závisela lidská existence, ale i proto, že v procesu výroby chleba se sčítají výsledky pilné práce mnoha lidí. Měl by se proto opět stát v naší současné společnosti, kde je řada hodnot deformována, tím pravým měřítkem hodnoty, jak tomu bylo v minulosti.

VÝSLEDKY

Konzumní chléb je chléb z průmyslových pekáren, vyráběný odpovídající technologií ve tvaru veku a pečený na průběžných pecích.

Vítězem kategorie „Konzumní chléb roku“ se stal chléb z pekárny **ADÉLKA, a.s., Pelhřimov.**

Ocenění za **Chléb vynikající kvality:** AVOS, a. s., Kroměříž, BEAS, a. s., Hradec Králové, ENPEKA a. s., Žďár nad Sázavou, JIZERSKÉ PEKÁRNY spol. s r.o., Liberec, LAPEK, a. s., Jihlava, Mader a synové, s. r. o., Pekárna Racek, Přerov, Michelské pekárny a. s., Praha, NOPEK, a. s., Vysoké Mýto – Pekárna Svitavy, Pekárny a cukrárny Náchod, a. s.



Řemeslný chléb je chléb libovolného tvaru bez přídavku celých celých zrn a jejich zlomků bez příchutí a posypu, který je vyráběn s vyšším podílem ruční práce.

V kategorii „Řemeslný chléb roku“ zvítězil chléb z firmy Mader a synové s.r.o., **Pekárna RACEK Přerov.**

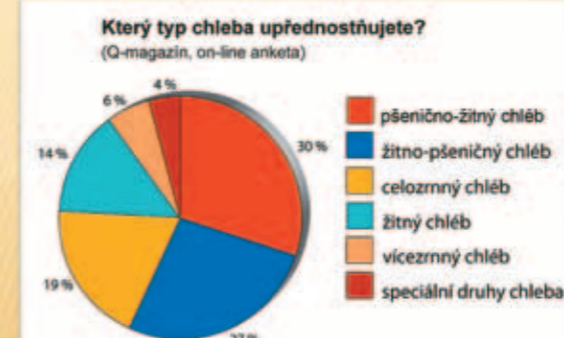
Ocenění za **Chléb vynikající kvality:** BEAS, a. s., Hradec Králové, DOPES, s. r. o., Benešov u Boskovic, Jiří Červinka – Pekárna Habry, NOPEK, a. s., Vysoké Mýto – Pekárna Hřišová, PECUD, v. o. d. – Pekárna Proboštov, Pekárny a Cukrárny Náchod, a. s., Pekařství Vonka, s. r. o., Moravské Budějovice.



ADÉLKA, a.s., Pelhřimov

Pekárna RACEK, Přerov

SPOTŘEBITELSKÉ PREFERENCE



SPOTŘEBITELSKÉ PREFERENCE



Jak poznat kvalitní džus

Připravila Markéta Matějková,
foto shutterstock

Džusy mají rádi děti i dospělí. Jejich kvalita a tomu odpovídající cena se však diametrálně liší. V následujícím článku vám prozradíme, na co se máte při výběru džusu zaměřit. Odborným poradcem na toto téma se stal marketingový manažer společnosti Maspex Czech Radim Ochman, který prozradil i mnoho zajímavostí. Například to, že nejkvalitnější pomeranče pocházejí z Brazílie.

Je známou pravdou, že pokud si chceme dopřát opravdu kvalitní džus, který má našemu zdraví prospět, neměl by obsahovat konzervanty a umělá barviva. To potvrzuje i Radim Ochman z Maspexu, který říká: „Aby výrobek mohl podle zákona nést označení džus, musí se jednat pouze o ovocnou šťávu, ať již z koncentrátu, nebo fresh, jako například Relax Jablko 100% fresh juice, který je vyroben přímo z vylisované ovocné šťávy. Do takových výrobků nelze přidávat žádné další látky, jako již zmíněné konzervanty, aroma, barviva a podobně. Dobrý džus poznáte podle toho, že ve složení nenajdete nic jiného než ovocnou šťávu.“

Jaký je rozdíl mezi džusem a nektarem?

Zatímco džus musí obsahovat 100% podíl ovocné nebo zeleninové složky, ovocný nektar je nápoj s nižším než 100% podílem ovoce či zeleniny. Jeho minimální obsah se liší podle druhu ovoce, dolní hranice se však pohybuje kolem 25%. Nektary mohou být doslazovány přírodními cukry, sladidly nebo medem, být obohaceny o vitaminy a minerály, ale nesmí obsahovat barviva, konzervanty ani jiné přídatné látky. „Nedá se říct, že nektary jsou horší, protože u některých druhů ovoce jsou prostě 100% džusy nevyrobitelné,“ vysvětluje Radim Ochman. Jak džusy, tak i nektary mohou být s dužinou, tedy s kousky ovoce. Podle slov marketingového manažera Maspexu spotřebitelé tuto přidanou hodnotu oceňují, přestože jsou tyto produkty logicky dražší.

Na co se při výběru džusu zaměřit

V první řadě rozhoduje preference chuti. Každému totiž vyhovuje jiná příchut' a co doporučuje jeden, nemusí vyhovovat dalšímu. „V obchodech dnes můžete zakoupit 100% džusy za cenu kolem patnácti korun za litr. Ovšem když srovnáte džusy z této cenové kategorie s dražšími výrobky, poznáte rozdíl. Není to však tím, že by výrobci lhalí, ale ovocná šťáva v jednotlivých džusech se liší. Například pomeranče se pěstují na mnoha místech zeměkoule, ale za nejkvalitnější jsou považovány ty z Brazílie. Pokud tedy při výrobě našich džusů používáme brazilské pomeranče, zákonitě musí stát více v porovnání s levnějšími produkty na trhu,“ tvrdí Radim Ochman, který ještě dodává, že brusinky dováží ze Severní Ameriky, ovšem jablka a jahody mají vlastní. Džusy dále můžete vybírat podle nutričních hodnot, protože jediné tak nepřekročíte vlastní energetický příjem. Důležitou roli hraje i datum výroby. A jaké příchutě mají Češi nejraději? Podle spotřeby jednotlivých příchutí se dá říct, že se nevydělujeme od ostatních národů, protože nejvíce kupujeme džusy pomerančové, jablečné a multivitaminové. Radim Ochman ale dodává, že jedna výjimka by se přece jen našla. Týká se jahodové příchutě, která je u nás konzumována výrazněji více než v okolních státech.

Vitaminy v džusech

Množství vitaminů v džusech je garantované výrobcí, kteří mají povinnost uvádět pravdivé údaje. To je výhoda oproti

čerstvému ovoci nebo zelenině. Na co je třeba si dát pozor, je doba, po kterou máme džus otevřený. I na chladném místě může dojít k reakcím, které mohou zničit vitaminy. Nejlepším způsobem, jak džusy skladovat, je prostředí bez vzduchu. Vzduch je totiž jedním z hlavních faktorů, které způsobují zhoršení šťávy. To je však velice těžké, proto by se měl po otevření džus co nejdříve vypít a skladovat v ledničce, nejdéle však 48 hodin. Další doporučení uvádějí výrobci na obalech. ■

Pár zajímavostí na závěr

- K výrobě jednoho litru pomerančového džusu je potřeba asi 2,5 kg pomerančů, k výrobě jednoho litru jablečného přibližně 2 kg jablek.
- Renomovaní výrobci džusů používají jen nejkvalitnější koncentráty ze zdravého, čerstvého a zralého ovoce s charakteristickou barvou, vůní a chutí. Kromě těchto koncentrátů ovšem existují ještě pulp cash (levnější šízené koncentráty). Připravují se z vylisované ovocné dužiny, ke které se přidává voda, znovu se vylisuje a přimíchá do standardního koncentrátu.
- Stoprocentní ovocný džus vypadá jako synonymum pro zdravé a dietní pití. Jenže tak tomu úplně není. Pokud je kvalitní a skutečně z čerstvého ovoce, je určitě zdravý. Ale nezhubnete po něm. Litr ovocného džusu má kolem 2000 kilojoulů, což je víc, než má mít při hubnutí celý oběd.





Připravila Dana Večeřová, foto archiv firem, shutterstock

POKLADY Z JIHU MORAVY

Když se řekne Jihomoravský kraj, každý si vybaví Brno, moravskou metropoli, nad kterou ční majestátný Špilberk a pod kterou se divoce splétají a rozplétají katakomby. Typické nářečí, takzvaný hantec. A také bodré obyvatelstvo, které na toto malebné místo nedá dopustit. Ruku v ruce s tím jde samozřejmě dobré a tradiční jídlo.

Pivovar Černá Hora

Co je tajemstvím moravské trvale dobré nálady? Vedle vína, moravské pýchy, to může být i třeba pivo z pivovaru Černá Hora. Jeho pohnutá historie sahá až ke konci 13. století, konkrétně do roku 1298. Téměř každé století měnil majitele, všichni přitom byli zvučných jmen: tak například v roce 1597 přešel po smrti Jana Šembery Černoohorského z Boskovic do rukou rodu Liechtensteinů. V dalších desetiletích a stoletích

následovaly opravy i zastavení provozu během napoleonských válek, ale s každým lokem ležáku je jasné, že vše dobře dopadlo. Je libo pivo oceněné značkou kvality KLASA? Pak zkuste třeba světlý ležák Páter nebo tmavý ležák Granát. Pokud by snad někdo chtěl holdovat Černé Hoře a neopít se při tom, může sáhnout po nealkoholických sycených limonádách – kolové Koale nebo po grapefruitovo-citronové Greně – obě se rovněž pyšní značkou kvality KLASA.

Vinselekt Michlovský

Doplňování tekutin je aktuálním tématem především v létě. Co se osvěžit hroznovým moštem s poetickými jmény Ariana, Agni či Lena? Nebo třeba Laurotem a Malverinou v BIO kvalitě? Hroznové mošty z Vinselektu Michlovský jsou čistou a 100% přírodní šťávou, bez konzervantů a bohaté na vitamín C.

Strážnické brambůrky

Na zakousnutí se k pivu a vínu hodí brambůrky a ještě lépe ty kvalitní s logem KLASA. Právě takové dodává strážnický výrobce Petr Hobža, který se na jejich výrobu soustředí více než 20 let. Nic si neusnadňuje a stále zdokonaluje technologii výroby. Namísto obyčejného oplachování brambor před jejich smažením používá metodu blanšírování – tak si brambory zachovávají mnohem více ze své specifické chuti. A smaží je na řepkovém, nikoli na palmovém oleji. Na konci se pak



může zaručit za výsledek – samozřejmě v několika variacích: jemně solené, česnekové a slantinové.

Jižní Morava a.s.

Rozmanitá nabídka certifikovaného ovoce a zeleniny pocházející z Jihomoravského kraje není vzhledem k příznivým podmínkám pro pěstování nikterak překvapivá. Zákazník si může se zárukou kvality skutečně vybírat. Ze sadů a záhonů podniku s prozaickým názvem Jižní Morava a.s. si může koupit nijak nezpracované čerstvé plody. U ovoce jmenujme meruňky, broskve, hrušky, višně a švestky. To, že se ze všech těchto druhů na Moravě vyrábí vynikající pálenky, je faktem čistě náhodným! A ze zeleniny dodává Jižní Morava a.s. na trh rajčata, okurky, papriky, hladový salát a v České republice ne úplně známý salát římský, eskariol a endivii kadeřavou.

Znojmia

Čerstvým ovocem a zeleninou výčet nekončí. Z jihu Moravy pochází i široká řada konzervovaných specialit s nezaměnitelnou chutí – ano, přesně tím jsou myšleny znojemské okurky, stále všech českých ledničků. Každý, kdo si vybaví jejich typickou chuť, ví, o čem je řeč. Okurky Znojmia k čooce na kyselo či šunkoflekům jsou třeshinkou na dortu ve světě slaných pokrmů.

Hamé

Společnost Hamé, pod které okurky Znojmia spadají, uvádí na trh i mnoho dalších produktů. A mnoho z nich i s oceněním KLASA. Jmenovat můžeme zeleninové směsi Moravanka a Kunovjanka, pikantní paprikovou pastu Harissu nebo z úplně jiného chuťového soudku – broskvového a jablečného Hamánka, který je sice určen nejmenším, přesto je oblíbenou a zdravou svačinkou i pro dospělé a dále pak jahodový džem Veselá pastýřka, který se skvěle hodí jak k pečivu, tak k přípravě různých dezertů.

Masné výrobky

Několik masných výrobků z kraje si rovněž zaslouží pozornost: z výroby K Maso je to Špekáček Klasik, který získal certifikát KLASA proto, že poctivě dodržuje obsah masa, stejně tak Debrecínský párek a Vranovská klobása. To samé platí i pro Borotickou klobásu ze soukromých jatek Petra Krátkého a Zarazickou zabijačkovou paštiku společnosti Josef Lukáš. Firma Steinhauser nabízí kvalitní ESO párky, Debrecínské párky, Párky k loupání a šunku s příznačným jménem Moravia. Zdravější, dietnější – chcete-li, alternativou k těmto uzeninám jsou pak krutí prsa od pana Zelenky.

Ryby

Porcovaný kapr z Rybníkářství Pohořelice umožňuje vychutnat si oblíbenou rybu po celý rok a Kapří podkoy se v letních dnech vyloženě hodí na grill!

Olešnická mlékárna

Olešnice získala v roce 1999 titul Vesnice roku. Zda si i místní mlékárna zaslouží podobně lichotivý titul, můžeme posuzovat podle spousty dobrot: podle tvarohu, ať už podle jemného, měkkého anebo toho s označením Premium, podle čerstvého olešnického mléka, podle kořeněných měkkých sýrů Rabín, Satyr a Gyros a v neposlední řadě podle másla.

Agropodnik Hodonín

Tím ale seznam živočišné produkce nekončí! Agropodnik Hodonín dodává až na stůl slepičí vejce všech velikostních kategorií: S, M, L, XL.

Včelpo

A že jsou moravské včeličky opravdu pilnými včeličkami, zase dokazuje několik osvědčení KLASA pro podnik Včelpo: vedle květového medu, jak v pastové, tak ve smíšené variantě, nabízí ještě velice moderní řadu výrobků s názvem Honey Vit, kde je med doplněn třeba o pyl nebo o propolis a je tak ještě zdravější variantou už tak blahodárného výrobku.



PENAM a.s.

Velkopekárna PENAM a.s. sídlící v Brně zásobuje republiku celou řadou výrobků. Vychází vstříc zákazníkovi tím, že všechny výrobky jsou chytře pojaté a hodí se pro moderní tempo života: například řada celozrnných chlebů je vakuově balena právě v takovém množství, které zákazník stihne zkonsumovat do doby, kdy je výrobek čerstvý.

Mlýnské výrobky

Pouzďřanský mlýn a balírna Naděždy Feithové zase nabízí klasické mlýnské výrobky jako pšeničnou mouku a ječné kroupy. Na výrobu knedlíků se specializuje výrobní Svoboda. Je libo houskový, bramborový nebo snad moravský?

Drůbežářské závody

Velkopavlovické drůbežářské závody vyrábí mimo jiné i Tatarskou omáčku a Majonézu Brněnku – obě získaly ocenění KLASA.

Lahůdky

Firma Delimax se zase specializuje na výrobu lahůdek. I když Budapešťský krém, Skandinávský sledový salát s jogurtem nebo Aljašská pomazánka moc lokálně nezní, důležitým faktem však je, že se oblíbená pochoutka vyrábí s pečlivostí a český zákazník si ji zakoupí vyrobenou z českých surovin, což dokazuje i získané ocenění KLASA. ■



Připravila Jana Uhlířová, foto archiv redakce

Za dobrým jídlem a veterány do Kutné Hory

Již tři roky je Jiří Téger šéfkuchařem největšího hotelu v Kutné Hoře, hotelu Mědínek (www.medinek.cz). Povídala jsem si s ním o tom, jaké to je připravovat české speciality pro hosty velkých akcí, jako je třeba INT VETERAN RALLYE, proč je nejlepší najít si dodavatele čerstvých potravin v nejbližším okolí a jestli může být česká kuchyně zdravá.

Na co byste nás do Mědíneku v Kutné Hoře pozval?

Určitě na českou kuchyni. Doporučuji třeba klasickou svičkovou, kterou máme certifikovanou od CzechTourism, nebo pečenou kachničku.

Česká kuchyně bývá označována za tučnou a ne moc zdravou, myslíte, že se dá odlehčit?

Určitě. Myslím, že při vaření se některé suroviny dají nahradit zdravější variantou nebo stačí ozvláštnit recept. Určitě se dá s českou kuchyní pracovat tak, aby byla zdravější a modernější. Je to dnešní trend a člověk se mu rád přizpůsobí.

Upřednostňujete při vaření české suroviny? A proč?

Máme kuchyni založenou převážně na kvalitních čerstvých surovinách, proto jsme si také vybrali potraviny s logem Klasa. Víím totiž, že se na jejich kvalitu můžu spolehnout. A mnohokrát je jejich kvalita lepší než zahraničních produktů. Maso, pečivo i zeleninu odebíráme z regionu, od českých pěstitelů z okolí. Myslím, že pokud si člověk dá tu práci, najde kvalitní potraviny ve svém okolí. Já kupuji produkty Klasa, i když jdu na rodinný nákup. To si pak říkám, jak hodně mě má práce ovlivňuje (*smích*).

Připravujete i catering velkých akcí, jako je srpnový mezinárodní závod historických vozidel INT VETERAN RALLYE. Co si cizinci (a nejen ti) přijíždějící na tuto akci oblíbili?

Vloni si oblíbili hlavně sladké: domácí jablčný závin a pařížský dort. Mě osobně na Veterán Rallye baví to, že na chvíli dělám něco jiného než běžný hotelový provoz v Mědíneku. Je to trochu náročnější, ale příjemným způsobem. Kuchyně jede vlastně neustále, od zajišťování snídaní

až po večerní raut. Akcí INT VETERAN RALLYE ožije nejen hotel Mědínek, ale celá Kutná Hora. Na Palackého náměstí se střídají taneční, hudební a jiná vystoupení. Letos tady bude mít koncert Gipsy. CZ a Ivan Mládek. Na toho se těším já, ale budu ho poslouchat z kuchyně.

A na co se mohou těšit účastníci závodu? Copak dobrého jim uvaříte?

Připravíme zavinuté plněné kuřeččí prsíčko pečené ve slanině s bramborovou kaší a pečenou špikovanou krkovičku marinovanou v bylinkách s dušeným zelím s jablky a bramborovými knedlíky. Jako dezert upečeme domácí skořicové lívance s jahodovým přelivem a ovocné dortíky.

Takže si účastníci i přidávají a chodí si pro recepty?

Určitě, přidávají si hlavně sladké. Je příjemné vidět, jak jim chutná.

Jak moc je důležité, aby jídlo na talíři dobře vypadalo?

Myslím, že konečná úprava pokrmu je padesát procent úspěchu. Chci, aby i polední menu, která je k dostání za přijatelnou cenu, už na talíři nějak vypadala. A má to velký ohlas.

Experimentujete, nebo nabízíte klasiku?

Nabízíme hlavně českou klasiku, ale snažíme se, aby si na své přišli i ti, kdo touží po něčem odlehčeném. Snažíme se přizpůsobit také vegetariánům.

Kde berete inspiraci?

Z televize, rád mám Emanuela Riddiho nebo Pohlreicha a z odborných časopisů. Ale rád si počtu i ve Světě potravin. ■

Závody historických vozidel do vrchu Kaňk

20.-21. 8. 2011



Start závodu je v Lorecké ulici v sobotu v 9.00 a v neděli v 10.00 hodin.

BOHATÝ DOPROVODNÝ PROGRAM

na Palackého náměstí v Kutné Hoře začíná v sobotu i v neděli ve 12 hodin

sobota

GIPSY.CZ, ABBA STARS, Železný Zekon a další zábavné hry a soutěže pro děti i dospělé večer slavnostní ohňostroji

neděle

Ivan Mládek & Banjo band slavnostní vyhlášení vítězů



www.veterani-kh.cz

Partneři



DORLAND 20 let

Radio hey!

MĚDÍNEK HOTEL KUTNÁ HORA

IMPULS

Mosers

svět potravin

BANBIN baby care studio

TEP

VEOLIA TRANSPORT

Pořadatel

DEDEMAN

Granátové jablko je označováno jako symbol plodnosti, hojnosti, přátelství a lásky. Kdo ho ochutnal, ví, že narůžovělá až rudá zrníčka, která se skrývají pod slupkou, jsou osvěžující a mají vynikající sladkou chuť. Plody granátovníku jsou bohaté na vitaminy a minerály. A v parných letních dnech přijde vhod ledově vychlazený koktejl z grenadiny neboli šťávy z granátových jableček.

Připravila Markéta Matějková,
foto shutterstock



Co byste měli vědět o granátovém jablku

Aromatické granátové jablko se vyznačuje sladkokyselou chutí a je plodem granátovníků, což jsou menší stromy rostoucí ve Středozeří, Indii, Argentině, USA nebo v Asii. Za nejkvalitnější jsou však považovány plody z Íránu. Pod jejich tvrdou a tlustou slupkou se nachází šest až dvanáct pouzder, v nichž jsou ukryta semena, kterých je v jednom plodu kolem šesti set.

Zdraví ukryté v granátovém jablku

Granátové jablko obsahuje spoustu vitaminů, významně jsou v něm zastoupeny ty ze skupiny B a C, v menší míře i vitamin A. Za zmínku stojí obsah minerálů v něm obsažených. Jedná se především o zinek, fosfor, magnesium, železo a měď. Zrníčka granátového jablka obsahují také vlákninu, kyselinu jablečnou i citronovou a flavonoidy, které jsou známé pro své antioxidační účinky. Konzumace jednoho granátového jablka týdně může pomoci regulovat krevní tlak, snížit riziko srdečních chorob, upravit trávení a pomáhá předcházet civilizačním nemocem a zlepšuje imunitní systém. Šťáva z granátového jablka údajně zpomaluje postup Alzheimerovy nemoci, a pokud ji pije matka v těhotenství, předchází vzniku vad dětského mozku. Jeden z největších amerických výzkumů navíc dokázal, že granátové jablko působí jako slabý rostlinný estrogen, a tím zmírňuje klimakterické obtíže. Pravidelné požívání tohoto ovoce je prevencí proti rakovině prsu a prostaty. Vědci z univerzity v Kalifornii prokázali, že granátová jablka obsahují chemické látky, které omezují buněčné poškození a možná také ničí rakovinné buňky. Muže jistě potěší jeho další účinek. Je totiž dokázáno, že sklenice džusu denně z granátových jablek pomáhá na problémy s erekcí. A ještě jedna zajímavost – historikové věří, že Eva nesnědla v biblickém ráji obyčejné jablko, nýbrž granátové. Energetická hodnota granátového jablka je kolem 250 kJ, tj. asi 60 kcal. na 100 g.

Využití v kuchyni

Plody granátovníku se využívají k přípravě šťáv, ze které se vyrábějí sirupy,

koktejly i džusy. Granátový džus bývá součástí alkoholických i nealkoholických drinků. Velice známý je sytý červený sirup grenadina, jenž se přidává do koktejlů. Oblíbený je orientální nealkoholický chlazený nápoj z ovoce a cukru zvaný šerbet. Granátová jablka se používají v teplé kuchyni jako příloha k drůbeží, rybám nebo grilovanému masu a ve studené kuchyni se s ním můžete setkat jako součást salátů. Zajímavé je, že v Asii se využívá jako koření. Z listů granátovníku se dá připravit i chuťově zajímavý čaj.

Jak vybírat a skladovat plody granátovníku

Pokud si chcete na granátovém jablku pochutnat, měli byste vybírat pevné plody bez otlaků a prasklin. O čerstvosti ovoce hodně napoví i barva. Kvalitní „koušek“ poznáte podle toho, že je zářivě červenožlutý. Na pultech obchodů se jablečka objevují zejména na podzim a v zimě. Granátová jablka se skladují dobře a dlouho, za což může

hlavně silná slupka, která i po ztvrdnutí nemá vliv na chuť jablka. Čím je slupka tenčí, tím má jablko sladší chuť. Čerstvě zakoupená granátová jablka je nejlepší uchovávat v chladu a suchu, kde by měla vydržet i několik týdnů.

Jak jíst granátové jablko

Spoustu lidí odrazuje od konzumace granátového jablka složitější způsob vydlabávání zrníček. Nejlepším způsobem, jak se k nim dostat, je, že granátovému jablku seřezeme korunku, aby se objevil tvar nepravidelné hvězdičky. Slupku jablečka nařizeme vždy v místě prázdného políčka. Nůž zabodneme do bílého středu a mírně pootočíme – granátové jablko se rozloupne na dílky, ze kterých zrníčka snadno postupně odlopujeme. Slupku i bílé dužnaté blanky nekonzumujeme. Další variantou je rozpůlit jablko a postupným utrháváním slupky zrníčka vyloupávat. Plody můžete i odšťavnit. Stačí je jen poválet po tvrdé podložce, vyříznout do slupky otvor a vymačkat šťávu. ■

MARGARITA Z GRANÁTOVÉHO JABLKA

Doba přípravy: 10 minut, pro 2 osoby

Ingredience:

■ 2 šálky džusu z granátových jablek (k naplnění jednoho zásobníku na led), 1/2 šálku citronové šťávy (nebo limetkového džusu), 2 polévkové lžíce pomerančového likéru, 1/2 šálku tequilu

Postup:

■ Nalijte džus z jablek do zásobníku na led. Nechte zmrazit, dokud úplně neztvrdne. Do mixéru vlijte citronovou šťávu, likér a tequilu. Zapněte na maximální výkon a postupně naházejte ledové kostky (z granátového džusu), dvě poslední kostky ponechte. Mixujte, dokud se led nerozmixuje do jemného sněhu. Navlhčete horní okraj sklenice a vložte jej do soli. Položte zbylé kostky ledu na dno každé sklenice a přelijte led margaritou.





Jak grilují mistři republiky **Redhoti**

Připravil Pavel Hanuška, foto autor

Stejně jako existují kuchařské soutěže, soutěží se i v jedné z nejoblíbenějších kulinářských disciplín – v grilování. Letos poprvé se podařilo stávajícímu mistru ČR obhájit titul i pro další rok. Ten mistr se jmenuje Redhoti. Ano, grilování je týmová soutěž a naším nejúspěšnějším je tým ze severočeské Kadaně. Povíдали jsme si s duší tohoto družstva, manželi **Sabinou a Jiřím Dolenským**.

Jak vás napadlo složit tým a začít soutěžit?

Sabina: Náhodou. V časopise supermarketu Globus jsem si v roce 1998 přečetla, že pořádají soutěž v grilování a že jen za účast dostane každý tým gril. A protože jsme do té doby na chalupě grilovali na ohništi na improvizovaném roštu, tak jsme si řekli, proč to nezkusit?

Mezi tím něco si vyzkoušet a být dvojnásobným mistrem ČR je dlouhá cesta...

Sabina: Máme výhodu v tom, že nás to baví a máme v týmu profesionály. **Jiří:** Pomáhá nám to, že jsme tři profesionální kuchaři. V profesní kariéře jsem prošel dobrými restauracemi a pracoval se špičkovými profesionály. Proto pro mne není problém vymyslet koncept celého menu.

A kde se inspirujete?

S: Manžel kupuje kuchařské knihy, kde je inspirace dost.

J: Jsem ovlivněn tím, co někde vidím nebo si přečtu, ale většinou vymýšlím vlastní kreace. Mám zápisníček, kam si nápady, třeba v tramvaji, zapisuji a pak zbývá jen zkusit.

Jak vznikl českoanglický název týmu?

S: Chtěla jsem, aby v názvu byla červená barva. A přestože jsme neplánovali účast v zahraničí, nakonec název je srozumitelný mezinárodně, a přesto má českou podobu.

Na trhu je množství grilů, co používají profesionálové?

S: Trendem jsou plynové grily, ale například na mistrovství světa v grilování

Více informací naleznete na www.redhoti.cz



Grilovaný bůček se zelím

Doba přípravy: 45 minut. Recept pro 4 osoby.

Ingredience:

● 1 kg vepřový bůček, 1 sáček kysaného zelí, 2 dcl bílé víno, 15 dkg špek, 1 kg brambory, sůl, pepř, bobkový list, nové koření, 1 lžice cukru

Postup:

● Bůček v celku naložíme na jeden den do solného láku (pouze voda a sůl - poměr 6:1), pak nakrájíme na jednotlivé porce a grilujeme. Do aluminiové misky dáme kysané zelí, cukr, bobkový list, nové koření, špek pokrájený na kostičky, brambory i se slupkou pokrájené na půlky (dle velikosti i na čtvrtky) a zalijeme vínem. Přikryjeme alobalem a pečeme na grilu asi 45 min.



Jehněčí kotletky s klobásovou krustou

Doba přípravy: 40 minut. Recept pro 4 osoby.

Ingredience:

● 800 g jehněčí kotletky, 100 g ostřejší klobása, 100 g japonská strouhanka (panco), lžička dijon hořčice, sůl, zelenina: 3 papriky, 3 cukety, 3 lilky, čerstvé bylinky (tymián, estragon, oregano), sůl, pepř, 5 ml ocet balsamico, 1 dcl olivový olej, **pěna:** 1 dcl mléka, 2 stroužky česneku, svazek ploché petrželky, sůl, suflé: 20 dkg brambor, 5 dkg másto, 3 vejce, pažitka, sůl, pepř

Postup:

● Maso potřeme hořčicí, solí, pepřem a grilujeme s krustou (rozemleté klobásky restujeme do puštění tuku a přisypeme strouhanku). Nakrájenou zeleninu v marinádě z bylinek, oleje, octa, soli, pepře ogrilujeme. Uvařené brambory propasírujeme, vmícháme másto, žoutky, pažitku, sůl, snh z bílků, ve formičkách pečeme na grilu 15 min. Spařenou petrželku rozmixujeme s v mléce vařeným česnekem i s mlékem, procedíme a vyšleháme do pěny.



Hráškové rizoto pečené ve vepřové bránici

Doba přípravy: 40 minut. Recept pro 4 osoby.

Ingredience:

● 0,5 kg rýže arborio, 0,3l kuřecí vývar, 1 šalotka, 0,5l bílé víno, 10 dkg oloupaný zelený hrášek, 10 dcl 33% smetana, 10 dkg másto, 20 dkg vepřová bránice, 5 dkg parmezán, sůl, pepř, 20 dkg zelený chřest, 50 dkg čerstvé krevety 8/24, 1 dcl olivový olej, 1 citron

Postup:

● Na oleji zpěníme šalotku, přidáme rýži a přiléváme víno (1l na 1 kg rýže) a vývar, rýže se restuje do změknutí. Přidáme másto, smetanu, parmezán, hrášek, osolíme. Porce zabalíme do bránice, dáme do formičky a grilujeme 15 min. Chřest spaříme, vychladíme, marinujeme v oleji, citrónu a soli a grilujeme. Krevety zbavíme střívek, osolíme, zakápneme olejem a grilujeme.



Jablečný tarte tatin

Doba přípravy: 50 minut. Recept pro 4 osoby.

Ingredience:

● 4 jablka, 5 dkg másto, 10 dkg hnědého cukru, balíček listového těsta, **krém:** 2 žoutky, 5 dkg cukr, 1 dcl mléko, 10 dcl 133% smetana, 1 vanilkový lusk, **cukrové ořechy:** 100g lísková jádra, 5 dkg tmavý cukr, sůl, špetka kajenského pepře

Postup:

● Vyšleháme žoutky s cukrem ve vodní lázni, až vznikne hustá pěna, přilijeme mléko se smetanou, lusk a mícháme do zhoustnutí. Předcedíme. Z cukru připravíme karamel, vmícháme másto a horké nalijeme na dna aluminiových misíček. Vložíme oloupaná a jablka bez jádřinců. Přiklopíme těstem a pečeme na grilu 45 min na velmi mírném ohni. Oříšky opožijeme, přisypeme cukr, sůl a pepř.



je povinné používat grily na dřevěné uhlí. **J:** Navíc na světové úrovni se neobejdete bez tzv. smokeru. Na tom se připravuje většina pokrmů.

Smoker je ne moc známý pojem, co si představit?

S: Gril, který umožňuje nejen grilování, ale i uzení studeným kouřem. **J:** A ještě jedna perlička. Jedním z nejoblíbenějších smokerů je značka Smoky Fun, kterou vyrábí česká firma Steeltrend ve Vrážích u Berouna. Tu používají špičkové evropské týmy a my jsme se o tom, že je to český výrobek, dozvěděli až na MS, kde byla firma partnerem.

Jak jste dopadli na mistrovství světa v německém Gronau?

J: Bylo to naše první zahraniční vystoupení, takže jsme neočekávali zázrak. Nakonec jsme se v konkurenci 80 týmů umístili s výjimkou jedné disciplíny ve středu pole, což považujeme za úspěch. **S:** My jsme tam byli výjimkou – přestože máme v týmu i profesionální kuchaře, jsme zatím tým ryzích nadšenců. V Gronau jsme nastoupili proti týmům, které se grilováním živí a mají větší zkušenosti, tréninkové možnosti a špičkové vybavení, často na míru.

Zmínili jste disciplínu, ve které jste neobsadili střed pole. Neznamená to snad, že jste v ní propadli?

S: Právě naopak. Na mistrovství světa se soutěží jinak, než u nás. Hodnotí se chuť a kvalita zpracování masa, nikoliv, jak vypadá talíř s přílohami. Naopak se porotě nesmí soutěžní pokrm servírovat na talířích, ale v miskách z hliníkové fólie. Jednou z doplňkových disciplín je disciplína „omáčka“. Skoro jsme na ni

zapomněli, a když bylo jen pár minut do odevzdání, naši hoši narychlo smíchali a ochutnali povinné ingredience a výtvar odevzdali. V téhle disciplíně jsme nakonec skončili na překvapivém 5. místě.

V čem se liší grilovací soutěž u nás a na světové úrovni?

J: Na MS může tým používat vlastní grily, v ČR je povinné použít gril sponzora soutěže. To považujeme za handicap, protože pokud chcete grilovat na špičkové úrovni, musíte mít vybavení, na které jste zvyklí.

Liší se nějak úroveň a trendy úprav pokrmů?

S: Byli jsme překvapeni v Německu tím, že na vlastním grilu se maso už jen doupravuje. Hlavní úpravou je uzení ve smokeru. S tím je spojeno používání glutamátových směsí, kterými speciálními stříkačkami týmy maso napichují. Maso je chuťově výraznější a má atraktivnější vzhled, protože je uvnitř krásně růžové i v případě, že je připravené well done.



Glutamát je ale u nás skoro na „černé listině“, jak je to možné?

S: Myslím, že tenhle postoj je dán pověrou. Vždyť třeba v jedné z nejzdravějších světových kuchyní, asijské, se glutamát používá v neomezeném množství. V Německu jsme používali jen základní koření a bylinky. Přesto jsme proti světové konkurenci neměli šanci. Nejsem odborník, ale v tomto směru je asi u nás něco špatně nastaveno.

Jak doporučujete úpravu masa a co nejraději grilujete?

J: Steak není špatný, ale pokud grilujeme s rodinou na zahradě, tak na roštu najdete především kvalitní klobásy a rajčata, lilky, cukety.

S: Doma grilujeme pro požitek, a tak je nesmysl prosazovat trendy. Pokud někomu chutná maso, ochucené grilovací směsí ze supermarketu, ať si ho klidně dělá. Je dobré vyzkoušet co nejvíce možností a vybrat si to nejlepší. Například naše krutí maso s kachními játry, se kterým jsme soutěžili letos na Grilmánii, bylo luxusním jídlem, ale přesto některým členům laické poroty nechutnalo. Kachní játra jsou sice lahůdkou, ale ne každému padnou do noty.

Co vše se dá na grilu připravit?

S: Prakticky cokoliv. Gril je takový sporák a s poklopem trouba, ve které se topí plynem, elektřinou nebo dřevěným uhlím. Jen je potřeba umět nastavit teplotu a používat vhodné nádoby.

J: Na grilu připravujeme například rizoto nebo vaříme brambory. Na letošní Grilmánii jsme upekli normální tradiční borůvkový koláč, který zvítězil v kategorii dezertů. Gril je univerzálním zdrojem tepla a připravíte na něm skutečně takřka všechno. ■

Připravila Jana Uhlířová, foto archiv firem, shutterstock



Klesl prodej biozeleniny – palec dolů

Kvůli podezřením z nákazy klesl prodej biozeleniny až o 30 % a také prodej ostatních biopotravin. „Přitom argument polévání vzrostlých plodin močův-

kou je zavádějící, protože by rostlinu spálila a úrodu znehodnotila. Biopotraviny musí vonět a chutnat,“ uvedla manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců Kateřina Nesrstová. A navíc bioovoce a biozelenina kromě toho, že musí splňovat stejné hygienické podmínky jako konvenční potraviny, obsahují méně reziduí pesticidů než klasicky pěstované.

Zdroj: ČTK



Zhoršila se strava lidí – palec dolů

Stravovací zvyklosti lidí na celém světě se změnily kvůli zdražování potravin. „Pro mnohé k horšímu, množstvím či kvalitou,“ uvedli autoři ankety, při které oslovili 16.421

obyvatel v 17 zemích. Ceny základních potravin se v příštích 20 letech více než zdvojnásobí, pokud světoví politici nepodniknou naléhavé kroky. Za hlavní příčinu zvyšování cen základních potravin je změna klimatu. K té prý přispívá vyčerpávání přírodních zdrojů, růst populace a pěstování plodin na biopaliva. Zdroj: ČTK



Češi už umějí nakupovat – palec nahoru

Už víme, jak si zboží vybírat a jsme čím dál náročnější zákazníci. A pokud si v obchodě nevybereme to, co jsme přesně chtěli, klidně

přejdeme ke konkurenci. Také si více pročítáme informace na obalech a složení výrobků. Trh je přesycený výrobky všeho druhu a tak je pro prodejce čím dál těžší prodat právě ten svůj. Zákazníci také stále více sledují, z čeho je zboží vyrobeno, a neváhají utrácet za kvalitu. Jen tak dál! A už jsme zjistili, že dokážeme ovlivnit sortiment výrobků na trhu i jeho cenu. Na tu nejlepší cenu si dokážeme počkat a vyžadujeme informace o tom, co si kupujeme.



PALEC NAHORU, PALEC DOLE



Neřesti jsou o.k. – palec nahoru

Neodolatelná chuť na pralinky v deset večer nebo čokoláda každé odpoledne? Nebraňte se svým chutím! Britští vědci totiž potvrdili, že drobné hřešení je pro naši

psychickou pohodu mnohem přínosnější než odříkání. Okamžiky hřešení si totiž dokážeme vychutnat, a to nás ve finále činí šťastnějšími. „Dlouhodobé odo-
lávání pokušení nás činí zlostnějšími,“ uvedl neurolog Jack Lewis. Sklon podléhat drobným (nejen jídelním) neřestem prý přitom mají hlavně ženy.



Mléko až do domu – palec nahoru

Pořád netušíte, kde koupit opravdu čerstvé mléko? Přijede až za vámi domů! Farmář Jan Miller a Stanislav Němec totiž vymysleli společný projekt, kdy rozvázejí vyni-

kající mléko, skvělé sýry, jemné tvarohy a jogurty svými dodávkami až za zákazníky. Zatímco na Millerově farmě ve Svrkyni se mléko nadojí, v Němcově selské mlékárně v Radonicích je za přísných hygienických parametrů zpracováno na konečné výrobky. Více naleznete na www.mlekozfarmy.cz.





Až dva metry vysoký libeček (*Levisticum officinale*) má svůj původ v oblasti Středozevního moře. Díky vysoké odolnosti a otužilosti jej najdete po celém světě, výjimkou není ani Skandinávie. Velké vějířovité listy využijete do salátů, polévek a dušených pokrmů.

Libeček lékařský

Připravila Eva Černohorská,
foto shutterstock

Kdy pěstovat a sbírat

Libeček patří mezi bylinky, jež se výborně hodí k pěstování v květináčích v truhlících. Je však důležité pravidelné sestřihávání, protože může dosáhnout značné velikosti. Nejvhodnější dobou ke sklizení je počátek léta, po odkvetu totiž dochází k hořknutí listů. Z rostliny nevyužijete jenom nať s listy, zajímavým zpestřením se mohou stát i semena. Sklízíte je je hned, jakmile dozrají, a nechte je zavěšené na suchém a vzdušném místě.

Účinky na zdraví

V lidové medicíně je libeček využíván u zažívacích obtíží (při nadýmání a pálení žáhy). Pomáhá při nemocech močových cest v boji se záněty. Silné močopudné účinky napomáhají vylučování nežádoucích solí a tím k prevenci ledvinových kamenů.

Tyto účinky jsou však přínosem, jen pokud vás netíží ledvinové problémy. Opatrné při konzumaci by měly být i těhotné ženy.

Zajímavosti

- Díky typickému aroma, které připomíná známé polévkové koření, je často nazýván *maggikořen*.
- Pojmenování libeček pochází z latinského slova *ligusticum* podle Ligurie v Itálii, kde je libeček velmi rozšířen.
- Vložte-li lístky libečku do bot, zabráníte nadměrnému zápachu. Právě v teplém období přijde tato lidová rada vhod.
- V anglicky mluvících zemích je nazýván *lovage*. Pravděpodobně se jedná o odvozeninu z anglického slova *love* – láska. V Evropě byl totiž pokládán za účinné afrodisiakum a neobešel se bez něj žádný elixír lásky.

Využití v kuchyni

Libeček chutí připomíná celer, a to jej předurčuje k podobnému využití. Pěkné, zdravě zelené nezežloutlé mladé listy omyjte a použijte jako přísadu do salátů nebo spotřebujte podobně jako listy špenátu. Skvěle ochutí brambory a pokrmy z nich. Vyzkoušejte přidat libeček do bramborové kaše nebo bramboráků. Chybou nebude ani přidání lístků do polévek, omáček nebo marinád. Jednoduchou marinádu získáte smícháním bílého jogurtu, soli, pepře, libečkových listů a olivového oleje. Vložte-li nať s listy do tmavé láhve s litrem jablečného octu, získáte výtečný ocet do dresinků. V chladu a temnu vydrží tři týdny. U libečku vždy dbejte na dávkování – výrazné aroma lehce přebije chuť ostatních surovin. ■

BRAMBOROVÁ POLÉVKA S LIBEČKEM



Doba přípravy: 40 minut, pro 4 osoby

Ingredience:

- 1 středně velká cibule, 1 lžíce olivového oleje, 1 kg brambor, ½ litru zeleninového vývaru, ½ litru mléka, 5 lžic libečku, sůl, pepř

Postup:

• Do kastrolu nalijte olej a nechte rozpálit. Cibuli nakrájejte nadrobno a restujte, dokud nezesklovatí. Přidejte brambory nakrájené na kostky a promíchejte. Nalijte vývar a mléko a vařte, dokud nejsou brambory měkké. Přidejte na drobno nasekaný libeček, sejměte z varné desky a nechte vychladit. Za pomoci tyčového mixéru vytvořte jemný krém. V případě příliš husté konzistence přidejte vývar. Okořeňte podle chuti, prohřejte, ale nevařte. Ozdobte lístky libečku nebo nasucho opraženou houskou.

Necelý metr vysoká rostlina Kurkumovník dlouhý (*Curcuma longa*) kromě krásného vzhledu poskytuje svým pěstitelům silné tmavě žluté oddenky. Ty jsou využívány do pokrmů nejen v jihovýchodní Asii, odkud pochází.



Kurkuma

Čerstvá nebo sušená

Ačkoliv se jedná o tropickou rostlinku, můžete si ji vypěstovat v bytě nebo ve skleníku. Na podzim, když jsou oddenky vyzrálé, vyklopte obsah květníku a kusy dál zpracujte. Nejdříve se uvaří, poté oloupou a nakonec minimálně týden suší na slunci, kdy ztratí asi tři čtvrtiny původní velikosti. Poté se umelou na prášek využíváný jako koření. V této formě je nám nejdostupnější. Neláká-li vás namáhavý proces sušení, můžete kurkumu využít v čerstvém stavu. Nakrájená na plátky nebo nastrouhaná nalezne podobné uplatnění jako zázvor.

Účinky na zdraví

Hlavní zdraví prospěšnou složkou je *kurkumin*, látka s protinádorovými účinky. Podle vědců může být podpůrným léčivem při léčbě rakoviny tlustého střeva a prostaty. Napomáhá tvorbě žluči

a zlepšuje chuť k jídlu, díky antibakteriálním účinkům pomáhá bojovat se záněty. Díky schopnosti snižovat hladinu LDL, „zlého“ cholesterolu a shlukování krevních destiček, snižuje riziko aterosklerózy a kardiovaskulárních chorob. Mnohdy je kurkuma využívána jako tlumící prostředek při bolestech nejen revmatického původu. Užívání je bezpečné, na pozoru se musí mít pouze lidé se žloutenkou a onemocněním žlučových cest.

Zajímavosti

- V Indii je rozmixovaný kořen používán při uštknutí jedovatým hadem nebo pavoukem.
- Je využívána v kosmetickém průmyslu.
- S kurkumou úspěšně obarvíte bavlnu a hedvábí.
- Podle jakosti se oddenky nazývají prsty, koule a úlomky.
- Kurkuma je také nazývána indický šafrán.

• Barva prášku se může lišit od sytě žluté, jasně žluté až po oranžovou záleží na odrůdě.

Využití v kuchyni

Uplatnění najde kurkuma v indických pokrmech, je totiž součástí směsi koření kari. Pokrmům propůjčuje nejen dřevitou chuť, ale i žlutou barvu. Tu má společnou s šafránem. Na rozdíl od něj je však kurkuma levnější a dostupnější. Využijte předností kurkumy v rýžových a zeleninových jídlech, k obarvení pečiva a mléčných výrobků či k drůbežím masům. Smíchejte-li kurkumu s olivovým olejem a vzniklou směsí potřete kuřecí paličky, získáte chutný propečený výsledek. Čerstvé oddenky se mohou stát přísadou k nakládané zelenině nebo čatni. Nesnášíte-li pepř, a přesto chcete dát pokrmům pikantní ráz? Možná pro vás bude kurkuma řešením. ■

DOMÁCÍ KARI KOŘENÍ

Doba přípravy: 5 minut

I když v obchodech najdete spoustu předem připravených směsí, zkuste si vytvořit směs vlastní. Uvidíte, jak vás zkoušení nových vůní a chutí bude bavit.

Ingredience:

- 2 lžíce celého kmínu, 2 lžíce kardamonu, 2 lžíce koriandru, ¼ hrnku kurkumy, 1 lžíce suché hořčice, 1 lžička kajenského pepře

Postup:

• Všechny suroviny nasypte do vhodné, nejlépe vzduchotěsné nádoby, uzavřete víkem a protřepejte. Skladujte v suchu a temnu. Připravené koření vám bude prokazovat své služby přibližně šest měsíců.





Připravila Šárka Hrdličková, foto Šárka Hrdličková, shutterstock

Co jedí naše děti?

Hrachová kaše, rajská polévka, čočka či koprová omáčka. Kdo by si nepamatoval? Obědy ve školní jídelně jsou pro mnohé z nás velkým vzpomínkovým strašákem dodnes. A pro ty, kteří navštěvovali mateřskou školu, začaly možná tyto trable právě tady. Leckdy i hodinové vysedávání u mléka se škraloupem, zatímco ostatní děti si už mohly kreslit a věty typu: „Dokud to nedojíš, nepůjdeš si hrát,“ byly často příčinou noční můry.

Otevírám dveře třídy v jedné z pražských školek a vzpomínky se mi vracejí jedna za druhou. Dnešní „mateřinky“ jsou lépe vybavené, nábytek je moderní, hračky početnější, ale nic neztratilo kouzlo miniaturních stolečků, židliček a postýlek. Přicházím ve chvíli, kdy děti usedají ke svačině. Na talířek si dávají chleba, ke kterému je k dispozici mistička s mrkvovou pomazánkou. V duchu si říkám, že je mističek málo, ale ještě netuším, že i na konci svačiny zůstanou téměř všechny plné. Děti si pochutnávají na suchém chlebu a pomazánky

se nedotknou. „Jsou jídla, která dětem nejedou,“ vysvětluje hospodářka školy Magdaléna Bukolská. „Kdybychom vařili podle toho, co rády jedí, připravujeme jen nudle s mákem, špagety s kečupem, hranolky, hamburgery a zapíjely by je kolou. Což si nemůžeme dovolit. Když víme, že něco děti odmítají, snažíme se to upravit jinou formou.“

Spotřební koš

V mateřské škole existuje tzv. spotřební koš, který stanovuje výživové požadavky podávaných jídel. Jsou určeny

skupiny potravin (brambory, maso, ovoce, zelenina) a doporučená spotřeba na dítě a den. Výpočet spotřebního koše jídelna dokumentuje, jak doporučení plní. Jak by měla strava vypadat? „Měla by být **pestrá** a měly by se dodržovat **zásady zdravé výživy**. Pestrost se týká i postupů, protože ovlivňují vzhled stravy. Sleduje se, jestli se podává dost masa, ryb, ovoce, zeleniny, luštěnin a mléčných výrobků. Kontrolují se oleje a cukry, aby nebyly překračovány hodnoty, protože jídlo by bylo moc sladké,“ vysvětluje paní Bukolská.

Není školka jako školka

Záleží i na kreativě těch, kteří jídelníček připravují – vedoucí jídelny s vedoucí kuchařkou. V jedné mateřské škole v Bánské Bystrici organizují **den otevřených dveří pro rodiče**. Připraví se ochutnávky z jídel a rodiče mohou ochutnat, čím se děti stravují. V jiné školce se zase prý často vaří z polotovarů a zmražených potravin. Je

v pořádku, že se jídlo příliš nesolí, ale to neznamená, že musí být mdlé. „Nesmí se používat silné koření a nic páli-vého – pepř nebo pálivá paprika. Spíš by se měly preferovat bylinky,“ pokračuje paní Bukolská. Dětská jídla musí být lehčí než „dospělácká“, neměly by se používat uzeniny a uzené maso výjimečně. „Jestliže chce maminka dát dítěti párek, ať mu ho dá, ale tady by se podávat neměl. Nevadí sádlo a máslo, protože tyto tuky jsou lépe stravitelné než margaríny. Na sádlo není nic špatného, ale nesmí být moc mastné. Tlusté maso se nepodává, protože k němu děti mívají odpor. Z bůčku nevaříme, snažíme se, aby maso mělo nízký obsah tuku,“ vypočítává paní Magdaléna.

Jídelníček aneb Jak na to

Mezitím se děti připravují k obědu. Paní učitelka nalévá polévku, každého se ptá, kolik si přeje a trvá na tom, aby děti požadovanou porci dojedly. Tento způsob přidělování jídla mi připadá ohleduplný i výchovný. Kde jsou staré časy, kdy se děti nad talířem mléčné polévky jen trápily... Děti si **samy určují velikost a složení porce**. S čím ale dnes není problém, jsou nudle s mákem.

„Po sladkém se zapráší, ale mají rády i těstoviny, rýži, bramborovou kaši a pečené kuře, to nikdy nezkame. Ještě červené omáčky, jako je rajská, protože jsou na sladko,“ popisuje paní Bukolská. Pestrost stravy je daná, ale kde brát recepty, aby jídlo nebylo „okoukané“? „Na www.jidelny.cz, kde si vedoucí jídelen vyměňují zkušenosti a sdělují si, co se osvědčilo. Například někdo napíše, že udělali dětem cizrnovou kaši, a tím se ‚splnily‘ luštění, protože čočka a hrách děti nemají v oblíbené. Ale někdy i tím, že nechutí k pokrmu znají od rodičů. Tatínek nerad čočku, čte dítěti jídelníček a řekne: ‚Fuj, čočka,‘ a dítě ji odmítne. Rodiče by měli spolupracovat s jídelnou, ale málokdo to dělá. Přitom je to pro dobro dětí. Byl tady tatínek, který při čtení jídelníčku na každé jídlo poukázal synovi, že mu bude chutnat a malý pak na každé jídlo řekl – to mi bude chutnat...“ Dobrým nápadem je přiblížit dětem jídelníček pomocí názvů pohádek či pohádkových postav. I těm největším nejdělkům se tak menu promění ve hru. Jedna věc je ale jíst. Pokud rodiče nenaučí děti jíst zdravě, je to pro pracovníky mateřských škol běh na dlouhou trať, která nemusí mít zdárný konec. ●



POMAZÁNKA Z MRKVE A Z TVAROHU

Doba přípravy: 10 minut, pro 4 osoby

Ingredience:

● 200 g tvarohu, 20 g másla, 100 g mrkve, 20 g cibule, 40 g smetany

Postup:

● Tvaroh ušleháme s máslem, smetanou a solí. Přidáme jemně nasekanou cibuli a nastrouhanou mrkev.



LÍVANEČKY Z PODMÁSLÍ

Doba přípravy: 20 minut, pro 4 osoby

Ingredience:

● 500 g podmáslí, 500 polohrubé mouky, 80 g vanilkového pudinku, 4 vejce, 15 g krystal. cukru, 20 g droždí, 120 g oleje, 300 g jahodové marmelády, 10 g cukru moučky

Postup:

● Z podmáslí, mouky, pudinku, soli, vajec, cukru a droždí vypracujeme těsto. Lívanečky smažíme v pánvičce na oleji. Hotové mažeme marmeládou a před podáváním pocukrujeme. Recept je z „Týdne zdravé výživy“ od Jana Procházky.





UKÁZKA JÍDELNÍČKU:

Pondělí

Snídaně: Svačinka Pučálkovic Aminy (sójový rohlík s máslem, bílá káva, mandarinka)

Oběd: Polévka: Z pekelného kotlíku baby Jagy (gulášová)

Hlavní jídlo: Mlsání Jabloňových skřítků (kynuté knedlíky s jablky)

Nápoje, doplňky: Mléko

Svačinka: křehký chléb se šunkou, čaj

Úterý

Snídaně: chléb s lučinou, čaj, okurka – to je snídaně Sněhurčina

Oběd: Polévka: Karkulčin sen – italská polévka s těstovinou

Hlavní jídlo: Lupen hajného Robátka (plněný zelený list, brambory)

Nápoje, doplňky: džus

Svačinka: banán, mléko

Středa

Snídaně: Snídaně myšky Hryzalky (skorice rohlíček, kakao, kiwi)

Oběd: Polévka: Boba a Bobka (vločková)

Hlavní jídlo: Otesánkův tajemný talíř (zbrus, kolínka)

Nápoje, doplňky: vitaminový nápoj

Svačinka: cereální kuličky s mlékem

Čtvrtek

Snídaně: Krakonošův uzlík (podm. chléb s tresčími játry, ředkvičky, čaj)

Oběd: Polévka: Silácká polévka obra Dobra (bramboračka)

Hlavní jídlo: Úžasňákovic překvapení (hrachová kaše, uzené maso, okurka)

Nápoje, doplňky: minerálka

Svačinka: kokosové trubičky, čaj

Pátek

Snídaně: Šlehnutí draka Vency (topinka, čaj, kedlubna)

Oběd: Polévka: Kohoutka a Slepíčky (drůbeží s rýžovými nudlemi)

Hlavní jídlo: Hodování barona Prášila (vepř. srdce na smetaně, houskový knedlík)

Nápoje, doplňky: čaj

Svačinka: vitaminová miska (jablíčko, mrkev, mandarinka), čaj



DOPORUČENÁ PESTROST STRAVY MĚSÍČNÍHO JÍDELNÍHO LÍSTKU

PŘESNÍDÁVKY:

1x med nebo džem

1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem

2x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek

3x rybí pomazánka

1x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)

2x tvarohová pomazánka

4x sýrová pomazánka

1x drožďová pomazánka

2x zeleninová pomazánka

1x šunka

ODPOLEDNÍ SVAČINY:

4x ovocný nebo zeleninový salát

3x domácí pečivo – ovocné, tvarohové, makové

3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo pudink

3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou

7x dle možností (celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky apod.)

OVOCE A ZELENINU střídavě zařazovat jako přílohu k přesnídávkám a odpoledním svačinám co nejčastěji. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

Polévky: volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky.

Určitě:

1x drožďová

1x luštěninová

jako zavážku používat více obilovin (ovesné vločky, jáhly apod.)

HLAVNÍ JÍDLA

3x drůbež

2x ryby

max. 4x vepřové maso

5x dle možností (hovězí maso nebo králík)

4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)

max. 2x sladké jídlo

nezapomeňte na výrobky ze sóji

PŘÍLOHY

5x brambory

2x bramborová kaše

4x rýže

3x těstoviny

2x houskové knedlíky

1x bramborové knedlíky

min. 1x luštěniny

ZELENINOVÉ SALÁTY nebo **OVOCE**,

popř. ovocné saláty podávat denně. Plně využívat sezonní ovoce a zeleninu. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

MOUČNÍKY, DEZERTY: k pečení lze využít možnosti kombinace mouky (bílé a celozrnné), podávat mléčné výrobky, knäckebrotky.



NOVINKY!
novinky na trhu

TRADICE V NOVÉM

Paštiky **Krajanka** tradiční chuti se nově pyšní modernějším obalem. Řada klasických příchutí se navíc neustále rozšiřuje o novinky a speciality. Od začátku výroby se těchto paštik prodalo již 30–40 milionů kusů a nyní můžete ochutnat novinku – Zlatou paštiku, která chutná jako klasická játrová paštika, paštika našeho dětství. Doporučená cena je 12,50 Kč.



POŘÁDNÉ PIVO

Spotřebitelé zvolili nejlepší novinku v kategorii výčepních piv – a zvítězila nová pořádná **Desítka z Krušovic** se stupňovitostí 10,2 % a plnou pivní chutí. Letos uvedl pivovar na trh ještě pořádnou Dvanáctku a uspořádal první pivní referendum, ve kterém mohli lidé ochutnat a hodnotit obě novinky. Receptura na novou pořádnou Desítku je společným dílem emeritního sládky Václava Klouba a současného vrchního sládky Tomáše Kosmáka a jeho týmu.



NA DOVOLENOU

Oblíbená značka rybích výrobků Rio Mare má ve svém širokém portfoliu také pět variant zeleninových salátů s tuňákem. Ty se díky praktickému balení ideálně hodí na cesty, dovolené nebo všude tam, kde nechcete nebo nemůžete vařit. Saláty **Rio Mare Insalatissime** jsou vyrobeny z nejkvalitnějších surovin zcela bez konzervačních látek. Zakoupíte za 74,90 Kč.



LÉTO VE ZNAMENÍ FIT

Chystáte piknik nebo výlet a nevíte, jaké potraviny zvolit, aby se ani ve vedru nezkažily? Vsaďte na trvanlivost, lehkost a plnou chuť – novinku **Poličan FIT od Krahulíka!** Vyznačuje se 30 % snížením obsahu tuku, ovšem bez ztráty povíte chuti, je přirozeně bezlepkový a bezalergenní. Doporučená cena je 23,90 Kč, k dostání v prodejnách Ahold, Billa a Kaufland.



SPOUTANÁ ZMRZLINA

V tomto trojhránku chuťové pohárky snadno zabloudí. Ztracený si bude připadat i milovník zmrzlin, kterému se dostane do ruky nová zmrzlina **Gelatelli Nacho** v prodejnách Lidl. Kombinace smetanového krému, oplatky a čokolády je magická a trojúhelníků posypaným lískovými oříšky a máčeným v čokoládě odolá málokdo. K dostání jsou čtyři varianty (jahoda, oříšky, karamel, čokoláda) za 54,90 Kč.



DELIKÁTNÍ ZAKYSANKA

Zakysaná smetana je vhodná jak pro teplou, tak studenou kuchyni. Pokrmům dodává zajímavou navinulou a bohatou chuť i jemnou konzistenci. Je vhodná na omáčky, polévky, do salátů, dipů, na zapékání či sladké dobroty. **Yoplait zakysaná smetana** je vyráběna ve třech variantách tučnosti: 15 % tuku, 11 % tuku a unikátní 8 %. Nově také jako delikátní specialita Chef de Crème s 30 % tuku. Doporučená cena je 13,90 Kč.



Máte chuť na sladké? Já neustále. Právě včera mě přepadla. Nelenila jsem a místo oblíbené čokolády jsem se snažila nalézt alternativu z potravin bohatých na tryptofan – aminokyselinu měnící se v těle na serotonin. Ta působí na nervový systém a pomáhá navozovat pocit štěstí. Jedná se o složitý proces, jehož úspěšné ukončení ovlivňují další faktory (například dostatečný přísun sacharidů).



Připravila Eva Černožorská, foto shutterstock

Potraviny pro dobrou náladu

Je tedy důležité zachovat příjem živin ve správném poměru a nesnažit se sacharidy vyřadit z jídelníčku. Z jakých potravin můžete vybírat? Existuje jich celá řada, v následujícím seznamu uvádím pět běžných potravin, ze kterých si jistě vyberete svého favorita.

1. Ovesné vločky

Pomohou vám, když se cítíte podráždění a nervózní. Vyrábějí se z vyloupaného ovsa, který se očistí od hrubých složek, na několik hodin vystaví vlhku a suší. Díky tomuto procesu se projeví ořechové aroma a zároveň se zničí enzymy

způsobující rozklad tuků. Následuje opět spaření a rozlisování vloček do podoby, jakou známe z obchodů. Čím jsou přínosem? Z výživového hlediska jsou bohaté na rozpustnou vlákninu, která pomáhá vyrovnávat hladinu cukru v těle a podporuje funkci střev. Vysoký obsah esenciálních mastných kyselin, vitamínů a bílkovin z něj činí vhodného adepta na zdravou snídani. Nejčastěji se konzumují ve formě müsli nebo jako kaše. Ta se může ochutit sušeným nebo čerstvým ovocem. Připravujete-li karbanátky, zkuste nahradit část masa tímto obilím.



2. Fazole mungo

Někdy se označují jako zelena sója, podobou připomínají hrášek. Obsahují vysoký obsah železa, hořčíku, kyseliny listové, vápníku a spektrum vitamínů skupiny B. Díky snadnému klíčení můžete jejich nutriční přínos ještě zvýšit. Připravte si čistou zavařovací sklenici, nasypejte fazolky, zalijte vlažnou vodou a přikryjte tkaninou propouštějící vzduch. Dvakrát denně fazolky propláchněte čistou vodou. Pokud fazolkám dopřejete dostatečné teplo (stačí pokojová teplota), naklíčí za tři dny. Naklíčené fazolky propláchněte pod tekoucí vodou a použijte do salátů nebo jako přílohu. Nespotřebované klíčky uložte v lednici a využijte co nejdříve. Nikdy je nenechejte plavat ve vodě, rychle zplesnivějí.

3. Ananas

Patří mezi nejpobulárnější exotické ovoce. Konzumuje se nejčastěji syrový, jako čerstvé ovoce nakrájené na kostky nebo plátky. Má to své výhody, tepelnou úpravou se řada hodnotných látek ničí. Kromě řady minerálních látek a vitamínů se pyšní obsahem bromelinu – enzymu

podporujícího pročišťování organismu. Ten je důvodem, proč je ananas přidáván k masu. Činí jej totiž křehčí a lépe stravitelné. Nakupujete-li nekonzervovaný ananas, který je vhodnější, protože není naložený v cukrovém nálevu, vybírejte podle vůně. Bude-li u základny stopky příjemně sladce vonět, je vhodným adeptem.

4. Vlašské ořechy

Doopravdy nepatří mezi pravé ořechy, ale podobně jako broskve patří mezi dužnaté plody – peckovice. Obsahují velké množství tuku, až 62 %. Jedná se z větší části o tuky nenasycené, pozitivně ovlivňující cholesterol. Nezanedbatelný je obsah vitamínu B6, který pomáhá v boji s únavou a umožňuje lepší soustředění. Chcete-li podzimní sklizeň uchovat co nejdéle, skladujte je v chladu uzavřené ve vzduchotěsné nádobě. Ponechané v teple rychle žluknou a ztrácí cenné látky. V kuchyni je využijete do omáček, pečiva a nádivek. Skvělé duo tvoří s česnekem nebo sýry.

5. Tuňák

Patří do čeledi makrelovitých, která čítá asi 49 druhů. U nás v Evropě je nejrozšířenější tuňák obecný, nazývaný také tuňák modroploutvý. Tato oblíbená ryba může dosáhnout až 3 metry a vážit až 600 kg. Červené maso celkem bohaté na tuky vám může chuť připomínat maso hovězí. Nejlibovější je na hřbetu, nejvíce tučná je břišní část. Překvapivé je množství bílkovin, jedna porce dokáže pokrýt desetinu denní energetické spotřeby dospělého člověka. Zároveň dodává fosfor, minerál napomáhající nervovému systému. Nejčastěji se k nám dodává v plechovkách, protože velká část výlovu se zpracuje ihned na palubách lodí. K dalším, zejména v Japonsku oblíbeným druhům patří tuňák křídlatý – poskytující nejsvětější maso ze všech druhů tuňáků, a tuňák pruhovaný, který je nejmenší. Bohužel velká popularita v některých lovných oblastech zapříčinila téměř vyhubení a tuňák se dostal na seznam kriticky ohrožených druhů ve východním Atlantiku. ■





Připravila Dana Večeřová, foto archiv redakce, shutterstock

Původ a kvalitu prokáže Český výrobek

Orientovat se v nepřeberné nabídce potravinářských výrobků, které jsou na pultech obchodů, je pro zákazníky opravdu složité. A chceme-li si navíc vybrat výrobek, který je kvalitní a navíc pochází z České republiky, pak bychom museli u regálů strávit mnoho času, abychom pročetli všechny příslušné údaje.

Navíc, ani tehdy, když na výrobku objevíme oválek s nápisem CZ, se, bohužel, nemusí jednat o český výrobek. Evropská legislativa totiž umožňuje označit jako zemi původu i zemi, ve které došlo k jakémukoliv dalšímu zpracování suroviny nebo výrobku. Příliš legislativně složité? Tak jednoduchý příklad – jako podnikatel koupíte kuřata, například v Polsku, dovezete je do České republiky, zde je pouze rozporcujete a rozporcovaná úhledně zabalíte a ejhle, již na obalu může být zkratka CZ a tedy země původu Česká republika. Spotřebitel tak logicky nemá nejmenší šanci se dozvědět, odkud vlastně kuře pochází. A to vše, jak už bylo řečeno, s posvěcením Bruselu.



Blýská se na lepší časy

Leč i v centru Evropské unie si zřejmě pomalu uvědomili, že zvláště po posledních potravinových skandálech – dioxiny ve vepřovém a drůbežím mase ze SRN či Escherichia coli neznámého původu – napřed okurky, pak klíčky, pak mleté maso, pak „těžko říct co“, mají spotřebitelé přinejmenším právo vědět, odkud zemědělské a potravinářské produkty, které kupují, skutečně pochází. A zrodil se návrh nařízení, který již posvětila taková instituce, jako je Evropský parlament, které ukládá povinnost označovat skutečnou zemi původu masa – vepřového, drůbežního, jehněčího i kůzlečího. Což v praxi znamená, že budete skutečně vědět, kde se zvíře, ze kterého masa pochází, narodilo a kde bylo poraženo, a ne jen to co dnes, tedy, kde bylo maso pouze úhledně zabaleno.

Původ na všech výrobcích

Potravinářská komora ČR vítá tuto aktivitu ze strany Evropské unie, ale v označování původu zachází ještě dál. Logo Český výrobek – garantováno Potravinářskou komorou ČR garantuje spotřebiteli, že potravinářský výrobek je nejen vyroben na území České republiky, ale obsahuje i příslušný podíl české suroviny. Například maso



musí stoprocentně pocházet ze zvířat chovaných a poražených v České republice, mléčné výrobky musí obsahovat 90 % podíl české suroviny a nesmí v nich být použity žádné náhražkové suroviny. Z českého obilí musí být stoprocentně vyrobena také mouka, krupice, jáhly či vločky.

Prvních 500 výrobců

Od 22. června letošního roku má právo označovat své výrobky logem Český výrobek – garantováno

Potravinářskou komorou ČR celkem 15 společností od mlékáren, přes zpracovatele masa, pekaře výrobce lahůdek, výrobce čokolády, až po producenty hub a pramenité vody. Na pultech obchodů se tak s tímto logem objeví více než 500 různých výrobků (viz foto str. 40). V příštích číslech Světa potravin bychom čtenářům rádi představili všechny tyto výrobce i jejich výrobky. Už teď ale víte, co na výrobku zaručuje český původ i kvalitu. ■

Výrobky MADETA nově s českou vlajkou

Připravila Dana Večeřová, foto archiv redakce

Jednou z prvních společností, která je držitelem certifikátu Český výrobek – garantováno Potravinářskou komorou ČR, a zároveň jednou ze dvou společností, která bude mít logem označeno celé portfolio výrobků je jedna z největších mlékáren v České republice – Madeta, a. s.

Pravá Madeta vznikla kolem roku 1902 v Táboře, tehdy ještě jako Mlékárenské družstvo tábořské. A byla to právě počáteční písmena tohoto názvu, z nichž vznikla v roce 1906 značka MADETA. V současné době tvoří Madetu osm samostatných závodů, které sídlí nedaleko od sebe, prakticky v jednom regionu. Za rok zpracuje Madeta v těchto provozech přes půl miliardy litrů, což je pětina celkové produkce České republiky.

Brány závodů opouští v podobě 239 druhů výrobků, jež tvoří celkový roční objem 396 900 000 ks. Toto obrovské množství řadí společnost suverénně na první místo mezi zpracovateli mléka v naší republice. Přibližně čtvrtina produkce Madety putuje do zahraničí – do Libanonu, Spojených arabských emirátů, států Evropské unie, Ruska, Asie, Afriky a Ameriky. I když by se mohlo zdát, že při takovém objemu



výroby a obdobných technologiích ztrácejí jednotlivé závody svou identitu, není tomu tak. Každý má své „speciality“ – produkty, které se mohou vyrábět právě a jen tam, a ne jinde. Řada výrobků z Madety nese také značku kvality KLASA.



Načančaná francouzská kuchyně

Připravila Šárka Škachová, foto Dagmar Hájková, Šárka Škachová, shutterstock

Francouzská kuchyně je rodu ženského. Tím se vysvětluje, proč je plná svůdné rafinovanosti, nechybí jí noblesa a všichni znalci pro ni ztrácejí hlavu. Oslovila jsem šarmantní ženu, která si s francouzskou kuchyní dobře rozumí a ví, že ze všech gastronomických kouzel má největší moc poctivá kuchyně. Nechte se pozvat do sladké Francie a překročte práh útulného domova ve stylu francouzského venkova. Kousek od Mariánských Lázní bydlí paní **Dagmar Derré**, spoluautorka knihy Olivová kuchařka a Mořská (nejen) kuchařka.

V čem je podle vás zakleto kouzlo francouzské kuchyně?

Francie je rozdělena na 22 krajů, nepočítáme-li čtyři exotické zámořské kraje. Každý kraj má tradiční speciality, které můžeme s nadsázkou nazvat francouzská kuchyně. Jinak budete pohoštění v Bretani, jinak v Auvergne a zcela jinak v Provence. Vždy se vám ale na stůl dostanou pokrmy kvalitní, rafinované, okouzující nejen chutí, ale i vizuální prezentací, připravené s láskou a hrdostí. Ve Francii se jí i očima a tak by tomu mělo být i u nás. Řekla bych, že ve Francii dokáží udělat z mála hodně. I to, co se u nás vyhazuje, se ve francouzských dále použije a výsledky jsou překvapující.

Dalo by se najít něco společného s českou kuchyní? Dá se vařit po francouzsku i u nás?

Ve Francii stejně jako u nás najdete nepřeberné množství omáček, rozdíl je hlavně v podávaném množství. Česká kuchyně není horší než francouzská, je jen méně propracovaná. Je škoda, že mnoho pokrmů, které se dříve v českých domácnostech objevovaly, časem zaniklo, nemálo jich vycházelo právě z kuchyně francouzské. Pojem francouzská neznamená luxusní či nedostupná. Je jen možná trochu „načančanější“. Jsem příkladem toho, že i zde se dá vařit po francouzsku. Ale je mnoho pokrmů, které si v Česku můžeme uvařit málokdy

z důvodu nedostupnosti ingrediencí. Ale kde není poptávka, není nabídka. Proto zde najdeme chlazené ryby jen v několika obchodech, telecí či jehněčí maso jakbysmet. I proto jsem se rozhodla otevřít internetový obchůdek s francouzskými specialitami a nabídnout to, co si z Francie vozíme domů.

Bez čeho se francouzská hospodyně v kuchyni neobejde?

Bez hrubé mořské soli, česneku, šalotky, bylinek, vína, másla, olivového oleje a kvalitních surovin. Je třeba mít litinové nádobí, kvalitní pánev na bifteky, keramické zapékací mísy a sušičku na salát. Již odnepaměti jsou ve Francii v oblibě

zapékací mísky, zejména jednoporcové. Já jim podle francouzského názvu „cocotte“ říkám kokotky a propadla jsem jim. Po kladných reakcích rodiny a přátel jsem se rozhodla je nabídnout všem prostřednictvím svého obchůdku a v mnoha českých domácnostech mají stále místo.

Které téma se ve vaší kuchyni promítá nejčastěji?

U nás hraje prim maso, zelenina i sladkosti. Maso vepřové i hovězí, ale i jehněčí a zvěřina. Z drůbeže kachny, kuřata a perličky z domácího chovu. Všichni víme, jak špatné je to v Čechách s nabídkou mořských ryb a plodů. Ty si nejvíce užíváme u zdroje, ve Francii. Připravujeme-li doma rybu, jde většinou o lososa, ze zeleniny jíme lilek, cukety, fazolkové lusky, rajčata, čekankové puky. Z dezertů se potěšíme čokoládovou pěnou, plovoucími ostrovy či tenkými jablečnými koláči.

Co říkají Francouzi na české sladké speciality podávané jako hlavní jídlo?

Na otázku mého francouzského manžela: „Dnes začínáme dezertem?“ odpovídám: „Nejen začínáme, ale i končíme.“ Nemám šanci doma

s těmito pokrmy uspět jako s hlavním chodem. Manžel si na nich pochutná, ale pouze jako na dezertu.

Jak by vypadalo co nejautentičtější menu inspirované Francií?

Nejjednodušší by bylo říct: ústřice, kohout na víně, camembert, crême brulée. Každý francouzský oběd či večere začíná aperitivem. Proč tedy nenabídnout pastis, kir nebo suze. K aperitivu bych připravila něco na zub – olivový chlebiček, tapenádu nebo toustíky s rilletes. Jako předkrm bych nabídla variaci zelených salátů se zálivkou vinaigrette, plátky uzených kachních prsíček, konfitovanými kachními žaludky a plátkem tučných kachních jater, tzv. foie gras. Jako hlavním pokrm bych podávala králíka na dijonské hořčici ve smetanové omáčce. Pokrmy bych proložila tzv. normandskou dírou, což je příjemný zvyk pocházející z Normandie, kdy se mezi pokrmy naservíruje stopečka calvadosu na lepší trávení. Následoval by syrový talíř s několika druhy sýrů z kravského, kozího i ovčího mléka. Jako sladkou tečku bych podávala čokoládovou pěnu, kávu a sklenku alkoholu – pro pány koňak a pro dámy cointreau. Ke všem pokrmům se musí podávat vhodné víno,



LOSOS SE SMETANOU

Doba přípravy: 20 minut, pro 4 osoby

Ingredience:

4 vejce, 4 plné lžíce kysané smetany (creme fraiche), 4 plátky uzeného lososa, máslo na vymazání, kopr dle chuti, sůl a pepř

Postup:

Troubu předehřejeme na 200 °C. Kysanou smetanu (creme fraiche) smícháme s nasekaným koprem, dochutíme solí a pepřem. Kokotky vymažeme máslem, do kterých rozdělíme uzeného lososa nakrájeného na kousky, zalijeme ochucenou smetanou a navrch opatrně rozklepneme vejce. Vložíme do trouby a pečeme 10 až 12 minut. Bílek by měl ztuhnout a žloutek zůstat tekutý. Podáváme ihned s opečeným toustovým chlebem. Pokrm můžeme vylepšit pažitkou, kolečky mini cukety nebo minirajčůtek. Výborná je verze se šunkou či anglickou slaninou.



OLIVOVÝ CHLEBÍČEK

Doba přípravy: 15 minut + 45 minut pečení, pro 4 osoby

Ingredience:

180 g hladké mouky, 1 lžička prášku do pečiva, 4 vejce, 150 ml mléka, 5 lžic olivového oleje, 150 g vypeckovaných oliv (zelené, černé nebo směs), 150 g anglické slaniny, 100 g strouhaného sýra, sůl, pepř, máslo na vymazání, polohrubá mouka na vysypání

Postup:

Formu vymažeme a vysypeme. Do mísy prosejeme mouku s kypřicím práškem. Vejce rozšleháme a promícháme s mlékem, olejem a moukou. Ideální je použít ruční mixér a těsto vymíchat do hladka. Opepříme a velmi opatrně osolíme. Olivy i slanina jsou dost slané! Přidáme propláchnuté olivy, kostičky slaniny a sýr. Těsto promícháme a nalijeme do formy. Vložíme do trouby vyhřáté na 200 °C. Pečeme 15 minut a teplotu zmírníme na 170–180 °C. Pečeme 30 minut. V polovině pečení můžeme zakrýt alobalem. Necháme trochu vychladnout a vyklopíme.



MADELEINES (MADLENKY)

Doba přípravy: 20 minut + 10 minut pečení, pro 4 osoby

Ingredience:

2 vejce, 100 g krystalového cukru, špetka soli, nastrohaná citronová kůra, 100 g hladké mouky, 1/2 sáčku kypřicího prášku, 100 g másla, esence z pomerančových květů

Postup:

Vejce, cukr, sůl a kůru vyšleháme. Mouku smíchanou s kypřicím práškem prosejeme do vaječné směsi. Vmícháme rozpuštěné máslo, dochutíme esencí a vymícháme těsto, které vložíme na dvě hodiny do lednice. Troubu předehřejeme na 200 °C. Formu na madlenky vymažeme a vysypeme. Těsto promícháme a naplníme jím formu. Do každé formičky přijde lžíce těsta. Vložíme na střední rošt a pečeme 5 minut. Na těstě se vytvoří „hrbolek“. Zmírníme teplotu na 150 °C a dopékáme 5 minut. Celková doba pečení nemá přesáhnout 10 minut a madlenky je třeba hlídat. Dozlatova upečené necháme vychladnout.



na stole nesmí chybět džbán s vodou a bílé pečivo.

Jako autorka kuchařských knih máte kuchařské knihy z celého světa. Máte v oblibě i české kuchařky? Které?

Kuchařskou knihovnu mám obsáhlou, převládá literatura o francouzské gastronomii, najde se i něco z asijské i české kuchyně. Tím, že českou kuchyni doma moc nevaříme, kupuji si novější kuchařky od českých autorů jen tak pro radost. Ráda si také počtu ve starých kuchařkách od Sandtnerové, Kejřové či Rettigové.

Když vycestujete z České republiky, je něco z českého jídelníčku, po čem se vám stýská?

Je legrační, že v zemi, kde si v každé víscce můžete kdykoliv vybrat z mnoha druhů křupavého čerstvého pečiva, se mi občas zasteskne po českém gumovém rohlíku a u tataráku vzpomínám na topinky z českého chleba. Jinak se dá v podstatě cokoliv nahradit něčím podobným.

Kde jste načerpala znalosti o francouzské kuchyni? Na kterém místě ve Francii se nejčastěji zdržujete?

K francouzské kuchyni mne přivedl manžel Jean, který je výtečný kuchař, ačkoli to není jeho profese. Za většinu kuchařských dovedností vděčím jemu a za to mu moc děkuji! Doma skoro nevaříme omáčky ani knedlíky, na ně zajdu k rodičům nebo do oblíbené hospůdky. Ve Francii pobýváme nejčastěji

poblíž města Le Mans, známého nejen automobilovým závodem „24 hodin Le Mans“, ale také specialitou z vepřového masa, zvanou rillettes. Druhé naše oblíbené místo je La Rochelle, kde si užíváme mořských ryb a plodů. A nesmím zapomenout na Provence a její nádherně barevné speciality, ze kterých jmenuji zeleninový ratatouille, salát nicoise, olivové tapenády.

Bez jakých dochucovacích prostředků a bylinek se neobejdete?

Hotových dochucovacích prostředků u nás moc nenajdete. Používáme pouze dijonskou hořčici, různé druhy vinných octů (i domácí červený vinný ocet, který si vyrábíme dlouhá léta), kvalitní mořskou sůl, na dochucení hotových pokrmů fleur de sel. Omáčky, dresinky a majonézy si rádi děláme sami. Na zahrádce pěstujeme bylinky. Největší místo má hladká petržel, pažitka, několik druhů tymiánu, rozmarýn, bazalka, estragon, šalvěj, libeček a saturejka.

Sledujete české televizní pořady o vaření? Stravujete se často mimo domov?

Sleduji Emanuela Riddiho, protože vaří v našem stylu a snaží se používat kvalitní suroviny. Líbil se mi pořad *Ano, šéfe*, neboť ukázal národu, co jíme a ještě za to platíme. Ve francouzské TV občas sleduji *Un diner presque parfait*, tedy *Prostřeno* v kultivovanější podobě. Do restaurací chodíme minimálně, protože rádi víme, co jíme. V našem okolí v Česku máme tři oblíbené restaurace. Také se scházíme s přáteli a vaříme si zajímavé pokrmy.



Můžeme se těšit na další kuchařskou knihu napsanou vámi nebo v autorském týmu s Lenkou Světovou?

Ráda bych sepsala naše domácí receptury, vycházející z tradiční francouzské kuchyně. A kokotková kuchařka na sebe nenechá dlouho čekat. Mnoho receptů si mohou zájemci najít na stránkách: www.olivovakucharka.webgarden.cz. Jsou doprovázeny fotografiemi a komentáři, což usnadní přípravu pokrmů. Bon appétit! ■

inzerce

| STUDENT | AGENCY |
express

Cestujte s námi
za zážitky!



více než
50 evropských
měst již za
950 Kč

volejte 841 101 101 | www.studentagency.cz



Potravinová POLICIE



Připravila Jana Uhlířová, foto archiv firem, shutterstock

Více informací o potravinách na www.svetpotravin.cz

STAŽENA EGYPTSKÁ PÍSKAVICE

Evropská komise dočasně zakazuje dovoz **semen pískavic** dovezených z Egypta v období 2009-2011 a též dovoz dalších semen (jejich seznam naleznete na www.svetpotravin.cz). Důvodem opatření je podezření na možnou kontaminaci patogenním kmenem E.coli. Podle nynějších poznatků nebyla žádná z šarží semen dodána na území ČR, SZPI přesto pokračuje v šetření a dalším preventivním ověřování původu semen vybraných plodin na trhu.

SZPI upozorňuje české spotřebitele, aby nekonzumovali semena pískavice z Egypta dovezená v letech 2009-2011, pokud je mají doma.

BAKTERIE V AQUILE

Laboratorní rozbor bakterie Escherichia coli, kterou objevila SZPI při úřední kontrole v balené vodě **Aquila Aqualinea** v šarži s datem minimální trvanlivosti do 20. 5. 2012, prokázal, že kmeny E.coli nepředstavují akutní riziko. Nejde tedy ani o shiga-toxin produkující E.coli, ani o sérotyp E.coli O104:H4, který je podle současných poznatků odpovědný za nedávnou epidemii v Německu.

Přesto je výskyt těchto bakterií v balené vodě podle platných norem nepřijatelný. Uložená opatření SZPI týkající se stažení výše uvedené šarže z oběhu proto zůstává v platnosti.

HOŘKÉ PINIOVÉ OŘÍŠKY

SZPI nařídila stáhnout z oběhu několik šarží výrobků, které obsahovaly **piniové oříšky**. Způsobovaly při konzumaci tzv. „pine mouth syndrome“, tedy stav nepříjemných chuťových vjemů, které mohou přetrvávat i několik dnů až týdnů po konzumaci. Nevyhovující jádra borovice pinie původem z Číny byly v ČR baleny a distribuovány společnostmi POEX Velké Meziříčí a. s. a VEGA PROVITA s. r. o.

Nepříjemné chuťové vjemy nepřichází okamžitě po sněžení, ale s mnohahodinným zpožděním. Hořká kovová chuť se zintenzivňuje při konzumaci sladkých pokrmů a odeznívá mezi 5. a 14. dnem po konzumaci.



rubrika podporována



SARDINKY S KADMIEM

Ze skladu a distribuce se stahují **sardinky** původem z Maroka, ve kterých SVS zjistila nadlimitní obsah histaminu a kadmia. Jde o sardinky v rostlinném oleji (HAMÉ OCEAN), balení po 120 g, datum minimální trvanlivosti 31. 12. 2014, šarže XA. L 357 B, původ Maroko (výrobce LGMC/AMIAROC). Celkem bylo přijato 61 236 kusů konzerv. Zboží bude buď zlikvidováno, popřípadě vráceno zpět dodavateli do Maroka.



V obou případech nedodržení stanovených limitů by nemělo připadat v úvahu přímé ohrožení zdraví lidí.

Výrobek lze vrátit na prodejních Penny Market, na základě řádně uplatněné reklamace bude ihned vrácena kupní cena tohoto výrobku.

SLEDI S PARAZITY

Do ČR bylo dodáno 5 000 kg mražených celých ryb – **sledů**, původem z Norska, přes Polsko. Surovina měla být zpracována na uzené sledě, ale při běžné veterinární kontrole zjistila SVS ve svalovině přítomnost parazitů anisakis. Celkem 3600 kg bylo zachyceno ještě zamražených ve skladu, 405 kg bylo pozastaveno ve výrobě. Byl vydán zákaz uvádění zboží do oběhu a toto množství bude zlikvidováno. Z již zpracovaných výrobků - uzených sledů – se podařilo zatím stáhnout zhruba 100 kg, odběratelé byli informováni a je nařízeno další stahování.



PROBLEMATICKÉ OŘECHY

Společnost Penny Market s.r.o. stáhla z prodeje výrobek Knabsi - Nuts & Ovoce Classic - směs ořechů a rozinek, hmotnost 200 g, země původu Německo, prodejce: Penny Markt GmbH (EAN: 4388440067316). Při kontrole bylo zjištěno, že výrobek obsahuje, mimo jiné, jádra para ořechů, která nebyla deklarována ve složení na etiketě výrobku. Společnost se omlouvá zákazníkům za vzniklé problémy.

Anisakis je parazit žijící v tělní dutině a svalovině ryb. Tepelným opracováním je však usmrcen (uzení při teplotě 70 °C po dobu 10 minut je dostačující). Člověk tedy nemůže onemocnět. Ale i mrtví červi by mohli člověka ohrozit, neboť jsou silným alergenem.



potravinová policie

TESTOVÁNO NAŠIMI ČTENÁŘI

Příchuť jižní Afriky

Šárka Adamová, Ústí nad Labem
Bez čaje se neobejdeme, oblíbili jsme si netradiční příchuť čaje rooibos, který má tmavě oranžovou barvu a lehce nasládlou chuť. Máme rádi také příchuť jahody a granátového jablka. Obsahuje mnoho minerálních látek a žádný kofein.



K vodě i do práce

Veronika Kalinová, Brno
Vychlazený jogurtový nápoj dokáže hlavně v létě krásně osvěžit. Nadchl mě nápoj Merenda od Mlékárny Valašské Meziříčí s probiotickými kulturami a nízkým procentem tuku, ale nejvíc mě zaujala příchuť limetka-liči a jahoda. Mám ráda nápoje, které jsou zároveň chutné i zdravé.



Staňte se i vy potravinovými policisty a pište nám své zkušenosti s českými potravinami na redakce@svetpotravin.cz. Ty nejzajímavější otiskneme a odměníme půlročním předplatným Světa potravin. ■

Napište nám do redakce

Dopis měsíce

Milá redakce, zrovna tak jako pan Libor jsem objevila váš časopis na poště. Koupila jsem si již druhé číslo, tentokrát o třešních. Mohu jen potvrdit, že váš časopis je originální. Recepty vyzkouším, zaujaly mě i zajímavosti o bylinkách, prostě jsem s velkým zájmem přečetla celý váš časopis. Těším se na další číslo! Přeji vám ve vaší krásné práci mnoho zdaru a úspěchů!

Milena Novotná, Olešnice

Milá paní Novotná, moc děkujeme za váš milý dopis a doufáme, že vás potěší náš dárek – předplatné našeho časopisu.



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

Čím obracet?

Poradíte, čím obracet maso na grilu, aby šťáva nevytékala?

Kamil Barták, Most

Milý pane Bartáku, nejlepší je používat obrabečku nebo kleště na grilování. Pokud maso obracíme vidličkou, zbytečně vytéká šťáva a maso je sušší. Obrabečka by měla mít dostatečně dlouhou rukojeť, aby se omezilo riziko popálení. Na obracení ryb se prodávají speciální špachtle, se kterými se lépe manipuluje.

Tečka za hostinou

Zajímalo by mě, jaký nápoj se nejvíce hodí jako digestiv?

Blanka Kamzíková, Praha

Milá paní Kamzíková, digestiv je nápoj, který podáváme na konci stolování, a slouží k lepšímu trávení. Můžeme vám doporučit koňak, grappu, whisky nebo vodku. Vhodné jsou také likéry, obzvláště ty hořké bylinné, které mají blahodárný vliv na trávení či likérová vína.

Na co se můžete těšit příště?



Brusinky

Vaříme s režisérem
Zdeňkem Troškou
Svatební hostiny

Co byste měli
vědět o pivu?

Navštívíme
školní jídelny

Záříjové číslo vychází 22. srpna 2011

Výherci

Gratulujeme výhercům křížovky z minulého čísla 07/2011.

Tajenka z červencového čísla: Antoine Francois Callet – S láskou je to jako s jídlem, když má člověk velké oči, pustí se do toho, ale dlouho nevydrží.

Vladislav Gabriško, Býšť
Ludmila Čiháčková, Dobruška
Jitka Uchytlová, Nová Ves
Odměňujeme je ročním předplatným Světa potravin.



Ramón Gómez de la Serna - Houby pojídá ...

Autor: Yan	Ovocná limonáda	Věšší dřevěná nádobka	Pohoří na Krétě	Zájmeno osobní	Ostrovní stát	●	Závodní saně	Avšak	Chemická značka germania	Orbita	●	Dlouhé časové úseky	Vysoké karty	Chemická značka samaria	●	Druh výšivky	Textilní surovina	Opak světa
Ošaltiti						Smotek tabáku Kurz 1:1					Dědina Kovový prvek				Zpěvný hlas Vykřídač koránu			
2. díl tajenky																		
Ten ionen				Česká řeka Pyj				Výklenek ve zdi Africká antilopa						Měsíc (knižně) Kobky				
Zápor			Kolatury Škodlivý motýlek					Karetní barva Kaprovité ryby					Chemický prvek Autor Germinalu			Netečný plyn	Peruánský vládoce	
Italský módní návrhář							Část zástěry 100 kg					Nižší šlechtici Metrická stopa						
●	Zhoubná nemoc	Anglicky "starý" Izolační lepenka				Metý Velké pytle					Malá pla- chetnice Trutnov- podnik				Název nosovky Něčí			
Asijský jelen					1. díl tajenky Provoz se smyčkou				Usazeniny Japonský nápoj					Český zpěvák Bělouš				
Primát			Elefanti Diův otec					5. díl tajenky Divocí oslové						Kolejnice (obecně) Liturgický hymnus				
Klepetač				Divadelní jednání Mongolský kočovník				Hasnice Kout místnost				Jehličnatý strom Výzva ke vstupu				Část Prahy 17	Varns- dorský podnik	
●	Sdružení rodíčů a přátel školy	Plemena Karetní barva					Paže Sliz					Vzdání se funkce Kočka (expr.)						
Téměř						Lysé Česká řeka					Český herec Čitoslavce pohrdání				Býv.SPZ Olomouce Komoňové			
Úder					Opar Část vozu			Usilovná snaha Jméno McBaina						Pás ke kimonu Zn.mili- ampéru				
3. díl tajenky								4. díl tajenky										
Cíp kabátu				Japonské platidlo				Původní myšlenka					Členský stát USA					

Soutěžte se Světem potravin! Pošlete na e-mailovou adresu redakce@svetpotravin.cz do 12. 8. správně vylustěnou tajenku spolu se svým tipem, kolik správných odpovědí nám do redakce od 25. 7. do 12. 8. 2011 přijde. Tři úspěšně luštitelé s nejpřesnějším tipem odměníme celoročním předplatným časopisu Svět potravin. Podrobná pravidla naleznete na www.svetpotravin.cz.

objednávka předplatného

OBJEDNÁVÁM: ks předplatného roční půlroční

Příjmení, jméno, název firmy:

Ulice, číslo:

PSČ:

Město:

E-mail:

TYP PLATBY: bankovní převod faktura

PRO ORGANIZACE:

IČ

DIČ

Číslo účtu

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

Ceny předplatného

Roční předplatné: 348 Kč

Půlroční předplatné: 174 Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Vyplněný kupon nebo objednávku předplatného zašlete na adresu:

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

SP 08/11

MADETA

Lipánek

BABY:)
Probiotický
jogurt

OD 1 ROKU

1+



Lipánek Baby je unikátní novinka na trhu jogurtů, určená dětem již od jednoho roku. V současnosti se jedná o jediný produkt u nás s obsahem probiotické kultury Synbiotec, jež obsahuje dva vysoce odolné kmeny probiotik. Udrží se ve střevch a prokazatelně tak pomáhají budovat u dětí od raného věku tolik potřebnou imunitu. Svou mimořádnou přilnavostí k buňkám trávicího traktu a odolností vůči žaludečním a žlučovým kyselinám se liší od některých výrobků s obsahem probiotik, které střevy projdou téměř bez účinku.

Imunitní systém dítěte se vyvíjí až do čtyř let, proto je po ukončení kojení vhodné dodávat probiotika jinou cestou. MUDr. Pavel Frühauf, CSc., primář Kliniky dětského a dorosteneckého lékařství Všeobecné fakultní nemocnice Praha, radí: „Nejvhodnější jsou potraviny obohacené o probiotika či prebiotika, anebo obojí, takzvaná synbiotika. Zařazování potravin s obsahem synbiotik do jídelníčku dítěte, ale i dospělého člověka, by mělo být pravidelné a trvalé.“



Ta naše by se



pro vás rozkrájela.



Víte, jak poznáte naši kvalitu? Na první pohled – podle značky KLASA! Produkty z mimořádně kvalitních surovin procházejí kontrolovaným procesem výroby, často podle unikátních receptur. Výsledkem je záruka, která vám dává vždy na vybranou.

www.eklasa.cz

Naše kvalita zaručena

