

Svět potravin

PRO VÁŠ ZDRAVÝ STŮL

10/12 • ŘÍJEN 2012



TESTOVALI JSME

**VAJEČNÉ
TĚSTOVINY**

strana
16

Instantní zlo na talíři?

(str. 11)

cena 29 Kč



VYZRAJTE NA SYCHRAVÉ POČASÍ

JOGURTOVÝ NÁPOJ **IMUNEL**



**Probiotická
kultura
Synbiotec***

*Je vysoce přilnavá k buňkám střeva
a může tak plně rozvinout příznivé
účinky na náš organismus.



**Stačí jen dvě
balení týdně***

- Obsahuje probiotickou kulturu Synbiotec
 - Nízký obsah tuku
- *www.madeta.cz/synbiotec

200 g



Bрусinka



www.madeta.cz

svět potravin

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

REDAKCE:

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

SPOLUPRACOVNÍCI:

Jana Poděbradská, Jaroslav Panenka,
Eva Černožorská, Pavel Hanuška

OBCHOD:

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

REDAKČNÍ RADA:

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

ADRESA REDAKCE:

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

VYDAVATEL:

Granville, s. r. o., IČO: 28967653

VYCHÁZÍ:

v ČR 12x ročně

REGISTRACE:

MK ČR E 18477, ISSN 1803-5140

DISTRIBUCE:

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

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

WOW, spol. s r. o.
Karel Petráček

FOTO 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.

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

Milé čtenářky, milí čtenáři,

ačkoli by podle našich představ mělo být jídlo spojeno jen s příjemnými zážitky, co pohladí náš žaludek i srdce, je bohužel nezdárka spjata i okamžiky zklamání. První z nich bych v duchu známé písně nazvala „bylo tu, není tu“. Byl tu třeba zákusek, který jste si svědomitě jako jediní schovali v lednici na další den, až přijdete z práce, asi tak sedmkrát mu z kanceláře poslali vřelou vzpomínku, abyste večer zjistili, že nějaký lednicový nájezdník si váš poklad přivlastnil, protože myslel, že „vy už ho nebudete, když jste ho tam nechali ležet“. Druhé zklamání pramení z opačného problému – jídlo vám sice nikdo nesnědl, ale byli byste snad radši, kdyby k tomu došlo. Nedávno jsem měla pocit, že prospěju svému zdraví, pokud v kině nebudu na klíně mačkat obrovský kelímek popcornu, ale zvolím zdravější variantu mlsání v podobě rozinek v jogurtu. Jelikož nebyl po ruce žádný specializovaný obchod, vzala jsem zavděk výrobkem z privátní řady jednoho nejmenovaného řetězce. Podotýkám, že cena v žádném případě nesignalizovala, jaká hrůza mne čeká po otevření sáčku. Už při úvodních reklamách jsem věděla, že chuťový zážitek si z toho odpoledne rozhodně neodnesu. Odhaduji, že v pytlíku se skutečně nacházely rozinky, zalité ovšem v něčem, co jsem tipovala na zbytky barvy z malování v daném obchodu. Nezbylo mi tedy než se smutně rozhlížet po ostatních, kteří spokojeně křoupali své nezdravé popcorny, od nichž předem jasně věděli, co mohou očekávat.

Myslím si, že s instatními potravinami, kterým je věnováno hlavní téma říjnového čísla, je to stejná písnička. Ačkoli se vám vždy nabídne zdravější varianta, jak zahnat hlad, nikdy vás s nimi nebude čekat nepříjemné překvapení, neboť chuť bude vždy stejná. A tak ač se obecně doporučuje v jídle experimentovat, já dodávám, nebuďte pak zklamaní, že to pokaždé nevyjde, když opustíte známé a osvědčené a vydáte se na cestu do neznáma.

Mějte krásný říjen.

Kateřina Bendlová



Kateřina Bendlová

SOUTĚŽ PENNY

Pochutnejte si na kvalitních českých potravinách značky Karlova Koruna. Tato ucelená řada českých potravin je vyráběna podle tradičních receptur výhradně pro PENNY. Ochutnejte také novinky v řadě výrobků Karlova Koruna. Kakaové věnečky Karlova Koruna se hodí nejen k čaji či kávě ale i jako mlsání na výlet. A zdravou snídani či svačinu si připravte na pšenično - žitný chléb Karlova Koruna. Více informací nejen o řadě výrobků Karlova Koruna najdete na www.penny.cz. Poukázku do Penny vyhraji tři čtenáři, kteří na adresu redakce@svetpotravin.cz zašlou správnou odpověď na otázku:

Ledové čaje Tanja z PENNY si můžete vychutnat v příchutích:

- citron a broskev
- hruška a citron
- meruňka a broskev

GRATULUJEME VÝHERCŮM SOUTĚŽE PENNY Z MINULÉHO ČÍSLA.

Správná odpověď byla **a) Zmrzliny**.

Na dárek se mohou těšit: **Michaela Vondrová**, Železný Brod,
Jana Nolčová, Plzeň, **Věra Břízová**, Havlíčkův Brod



- 5** kalendárium
- 7** novinky na trhu
Olej pro gurmány
Jogurtové pokušení
- 8** co se kde šustne
SP na Zemi živitelce
Nejsladší muzeum
- 9** palec nahoru, palec dolů
Ani slupka nazmar
Méně bublinek
- 10** potravinová policie
Klamání spotřebitelů
Prodej nebezpečných potravin
- 11** zaostřeno
Instantní zlo na talíři?
- 16** testovali jsme pro vás
Vaječné těstoviny
- 22** vystopováno
Nejlepší školní oběd vaří v Brně
- 24** co je vhodné pro vaše dítě
Bylinky a koření pro děti
- 28** radíme se s šéfkuchařem
Jsem šéfkuchař, ale pořád se učím
- 31** klasa
Vejde na sto způsobů
- 34** co byste měli vědět
O kaštanec



11

- 36** bylinky a koření
Majoránka zahradní
Fenykl obecný
- 38** jak to chutná vám,
Míšo Doubravová?
- 42** potraviny ve světě
Země halušek, kapustníků i máčanky
- 48** dopisy
Nová soutěž čtenářů



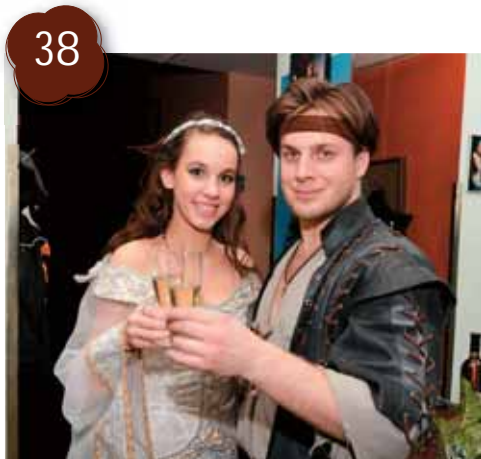
24



28



31



38

říjen

říjen

Říjnové sluneční paprsky sypou cukr do vína.
Do Štíru nevyseté žito nebude bito.
Svatý Havel – hrozen shozen, svatý Judy – válí sudy.



svět potravin

2012



Nezapomeňte si koupit listopadové číslo Světa potravin, které vychází 22. října.

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

10/12

**Karlovský gastrofestival**

Již 11. ročník čeká největší gurmánskou akci svého druhu na Valašsku, při níž vybrané restaurace představují **krajové speciality**. Navštívit můžete mezinárodní farmářský trh s jarmarkem, kuchařskou show za přítomnosti renomovaných kuchařů či tradiční soutěž o nejlepší valašský frgál. Akce se koná ve dnech 5. až 7. října.

**Sladký den na zámku**

Sobota 6. října bude na **zámku Loučeň** již tradičně ve znamení oslav zakladatelů českého cukrovárenství, knížat Thurn-Taxis. Těšit se můžete na ochutnávky všemožných cukrovinek, soutěže o sladké odměny či stavbu městečka z kostek cukru včetně celého cukrováru, se kterou vám pomůže slečna Kostka Cukrová.

**Valtické vinobraní**

Již po 139. se Valticemi v sobotu 6. října vydá krojovaný průvod účastníků **vinobraní**. Návštěvníkům se otevře Gurmánský dvůr plný dobrého jídla, valtických vín a burčáku. Připraven bude i jarmark s různými stánky a atrakcemi pro děti. Akce bude završena večerní taneční zábavou v zámecké jízdárně.

**Výlovy začínají!**

Na výlov největšího českého rybníka **Rožmberka** se zajedte podívat o víkend 12. až 14. října. S výlovem „českého moře“ bude spojeno i předvedení tradičního rybářského řemesla. Na břehu rybníka bude připraven bohatý gastronomický program plný ochutnávek rybích specialit, vína a piva. Více na www.rybarskeslavnosti.cz.

**Gulášový svátek**

Jste přeborníky ve vaření či požívání guláše? Pak si nenechte ujít akci **Gulášfest 2012**, která se koná 20. října v Mikulově. Ochutnáte mnoho typů guláše, okusíte mladá moravská vína („Moravské Božolé“) a můžete se zúčastnit například soutěže v „gulání“ sudů na čas. Mnohým pak bude jistě do tance s cimbálovou muzikou.

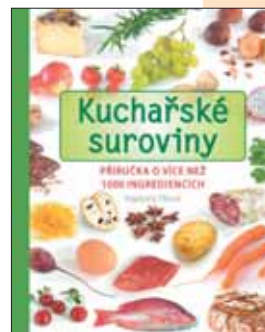
**Máslovické dýňování**

V Máslovicích čeká 20. října vás i vaše děti netradiční den plný zajímavého programu. Na tradiční akci si můžete zkusit **zdobení dýní**, ochutnat speciální dýňové občerstvení či se zúčastnit soutěže o nejzajímavější dýni. Pro děti jsou připraveny hry a soutěže, pro ty nejstatečnější dokonce cesta strašidelným lesem.

Přečtěte si

Kuchařské suroviny

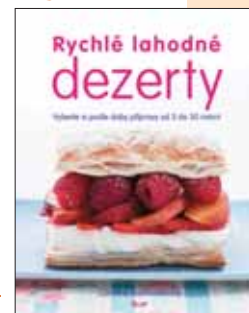
Přehledné a stručné informace, názvy surovin v několika jazycích, barevné fotografie – to je základní charakteristika této příručky a učebnice zbožiznalství, která přináší poučení o více než tisícovce ingrediencí. Obilniny, výrobky z obilnin, různé druhy mléka, mléčné výrobky, octy, oleje, tuky, maso, vejce, masné výrobky, ryby, plody moře, zelenina, houby, luštěniny, bylinky, koření, ovoce, ořechy, sladidla a sladkosti – o tom všem si přečtete řadu zajímavostí. Vydává Slovart za 399 Kč.

**Dělená strava**

Dělená strava je zcela netradiční způsob stravování, podle kterého můžeme potraviny zcela jinak kombinovat. Tato knížka poskytuje jednoduchý návod, jak tento stravovací systém aplikovat. Nevyžaduje žádné speciální znalosti a při přípravě pokrmů využívá běžně dostupné potraviny. Dělená strava je také cestou ke štíhlé linii, k získání životní energie a shoduje se i s pravidly zdravé výživy, neboť jídelníček obohacuje o množství čerstvé zeleniny, ovoce a salátů. Vydává Ikar za 148 Kč.

**Rychlé lahodné dezerty**

Fondánový náky z tmavé čokolády, neodolatelně hladká krémová mléčná rýže, šťavnaté ovoce, křupavá banánová tempura máčená v karamelové omáčce nebo osvěžující citrónový tvarohový koláč... Jejich příprava zabere pouhých 5, 10, 15, 20, 25 a 30 minut. Potřebujete pár základních surovin a tuto knihu. Je tak snadné připravit lahodné, nápadité dezerty svůdných chutí a vůní! Vydává nakladatelství Ikar za cenu 299 Kč.



TIP REDAKCE

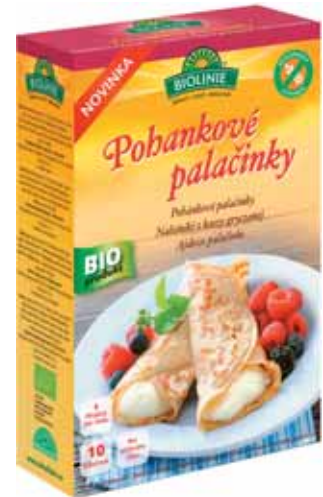
OLEJ PRO GURMÁNY

Na český trh přichází novinka v podobě 100 % avokádového oleje **Avocadoil**. Jde o čistě přírodní olej bez konzervantů, který se získává studeným lisováním čerstvých avokád – ovoce známého pro svou znamenitou chuť a hodnotný obsah živin. Je vhodný jak do studené kuchyně k přípravě salátů či dresinků, tak i teplé, neboť avokádový olej má nejvyšší bod přepalování ze všech dostupných olejů, a zachovává si tak své vlastnosti. V současnosti je k dostání v supermarketech Billa za 229,90 Kč.



ZDRAVÉ MLSÁNÍ

Milujete palačinky? Zkuste si je připravit rychle a přitom ve zdravé podobě! Společnost **Biolinie** přichází na trh se sypkou směsí na tradiční palačinky, jejichž základem je bio pohanková mouka. Jsou lahodné ve sladké i slané variantě – lze je potřít džemem, poklást ovocem, polít čokoládou či naplnit špenátovou, masovou nebo zeleninovou směsí. Zakoupíte například v e-shopu www.bioweb.cz za 48,10 Kč.



POMOCNÍK PRO KOSTI

Pro udržení zdravých kostí je nezbytný dostatek vápníku v těle. Jeho denní příjem by měl být mezi 800 – 1200 miligramy, u české populace ale v průměru dosahuje jen 500 miligramů. **Lucina Osteo-aktiv** obsahuje 15 % doporučené denní dávky vápníku, a pomáhá tak tělu doplnit tento důležitý prvek. Navíc v ní najdete také vitamin D, který přispívá ke správnému vstřebávání vápníku do organismu. Jedno balení pořídíte za doporučenou maloobchodní cenu 23,90 Kč.



PAŠTIKY S FANTAZIÍ

Na český a slovenský trh přichází nová řada chlazených paštik **Veselá Pastýřka „Od Mistra Řezníka“**. Tyto paštiky jsou inspirovány tradičními řeznickými recepturami. Zákazníci si mohou vybrat ze šesti originálních příchutí, zcela odlišných od stávající řady paštik značky Veselá Pastýřka. Výrobky zaujmou svým moderním designem a zbrusu novým balením v plastové 90 g misce. Balení je svým menším obsahem praktické i pro jednočlenné domácnosti a singles. Ochutnejte například paštiku s loveckým salámem, s brusinkami nebo s jelením masem.



JOGURTOVÉ POKUŠENÍ

Nová řada jogurtů **Fantasia Pokušení** od Danone představuje lahodné jogurty s desertními příchutěmi, jimž není možné odolat. K dostání je v příchutích Vanilkový jogurt s čokoládou a višněmi, Piškotový jogurt s karamellem a lískovými oříšky a Vanilkový jogurt s čokoládou a mandlemi. Doporučená spotřebitelská cena je 14,90 Kč.

VODA V NOVÉM

Minerální voda **Ondrášovka** se dočkala nového kabátu. Na trhu je k dostání v nové, ekologicky šetrnější láhvi, která skvěle padne do ruky. Ve spolupráci s Lucií Bílou navíc vyvinula novou ovocnou příchut' v neperlivé variantě Hruška a meduňka. „Ovocná chuť a vůně hrušky s meduňkou mi připomíná ovocný sad, který rostl v zahradě našeho domu,“ vzpomíná kmotra Lucie Bílá. Minerální vody Ondrášovka v řadě příchutí jsou k dostání v běžné distribuční síti za 14,90 Kč.





Sladké muzeum

Strávit sladký den se vám jednoznačně podaří v nově otevřeném **Muzeu čokolády a marcipánu** v Táboře. První část expozice rozprostírající se na více než 1000 m² je věnována čokoládě, její cestě z plantáží až na pulty obchodů či formičkám, servisům a obalům. Druhé části vévodí marcipánový model Žižkova náměstí a dalších dominant města Tábora. Zájemci si budou moci v dílnách zkusit modelovat marcipán, odlévat vlastní bonbony či jen zakoupit degustační menu z právě vyrobených bonbonů s netradičními náplněmi.

Ovoce, jak ho neznáte

Tradičně velkou pozornost si v průběhu Oslav sv. Vavřince v Kladně vysloužila divácky atraktivní **carvingová show** CZECH-SLOVAK CARVING TEAMu, na které se prezentovala špička věnující se tomuto dekorativnímu vyřezávání ovoce a zeleniny. Na své si v rámci doprovodného programu přišli malí i velcí návštěvníci, kteří se mohli zúčastnit řady akcí jako melounový triatlon sestávající z odhadu váhy, běžecké štafety a půlení melounu, či malá školka carvingu. Na závěr akce všechny umělecké kousky putovaly do dražby, jejíž rekordní výtěžek byl zaslán na charitativní účely.



SP na Zemi živitelce

Ve dnech 30.8. až 4.9.2012 se v Českých Budějovicích konal 39. ročník tradičního potravinářského veletrhu Země živitelka a nechyběl na něm ani náš **časopis Svět potravin**. Návštěvníci výstavy se mohli u stánku Potravinářské komory seznámit s měsíčníkem Svět potravin a občerstvit se zdarma zmrzlinou Prima. Zároveň dostali možnost pořídit svým blízkým spolu se zakoupeným ročním předplatným Světa potravin luxusní potravinový balíček od firmy Gourmet partners. Tuto příležitost mohou na našich stránkách www.svetpotravin.cz využít nyní všichni naši čtenáři.

ECOTROPHELIA 2012

V září proběhl druhý ročník prestižní **studentské soutěže** o nejlepší „ekoinovativní“ uvedení nového výrobku na trh. Celá soutěž byla vedena pod záštitou Potravinářské komory ČR. Soutěže se letos zúčastnili studenti VŠCHT s výrobkem „Hamánek BabySmoothies s prebiotiky/inulinem“ a JCU s VŠCHT s výrobkem „Gladiátor = tavený sýr s ječnými perličkami“. Vítězný tým (Gladiátor) bude zastupovat Českou republiku v mezinárodním kole v Paříži na SIAL 2012, kde bude soutěžit s dalšími evropskými týmy o finanční odměnu ve výši až 8000 euro.



Regionální potravina na cestách

Dvuměsíční cestu po českých a moravských městech má za sebou speciálně upravená dodávka zásobená těmi nejkvalitnějšími potravinami z regionů. Obyvatelé čtyřiceti měst si na farmářských trzích, jarmarácích či poutích mohli vybrat z pěti desítek výrobků oceněných značkou **Regionální potravina**. Značku uděluje od roku 2010 ministerstvo zemědělství těm nejkvalitnějším výrobkům, které mají vazbu na svůj kraj a jsou vyrobeny nejméně ze 70 % z místních surovin. V současné době se oceněním může pochlubit téměř 200 výrobků ze 13 krajů ČR.





Dráž kvůli obilí – palec dolů

Ceny obilí na světových trzích kvůli jeho letošní slabé úrodě rostou, což zřejmě povede ke **zdražení potravin**. Na vině je především suché počasí v zemích, které patří k hlavním obilným producentům, jako jsou Spojené státy, Indie či Ukrajina. Dle informací prezidenta Agrární komory České republiky Jana Veleby se dají předpokládat zisky tuzemských farmářů nižší o sedm až osm miliard oproti loňskému roku, neboť vyšší ceny obilí nepokryjí pětina pokles úrody. Lze tak očekávat velký tlak na zdražení potravin, především masa, jehož cena se od ceny obilí a kukuřice odvíjí.



ČR mezi nejlepšími – palec nahoru

V žebříčku Food Security Index, který sleduje na základě řady parametrů **dostupnost kvalitních potravin** ve 105 zemích světa, skončila Česká republika na 23. místě, což je nejlepší umístění ze zemí střední a východní Evropy. Na prvním místě žebříčku společnosti DuPont se umístily Spojené státy americké, na posledním pak Demokratická republika Kongo. Vliv na dobré umístění ČR měl především mizivý počet obyvatel žijících pod hranicí chudoby, dostupnost programů zabezpečujících dostatek potravy, přístup k financování v oblasti zemědělství, dodržování výživových standardů či bezpečnost potravin.



PALEC NAHORU, PALEC DOLŮ



Méně bublinek – palec dolů

Výrobci **šampaňského** prožívají nejhorší sezonu za několik desítek let. Na vině je především nepříznivé počasí a rozšíření plísní. „Letošní rok nemá obdoby, valily se na nás problémy,“ uvedl ředitel sdružení producentů šampaňského Dominique Moncomble. Francouzské ministerstvo zemědělství odhaduje, že z letošní úrody se podaří vyrobit jen 2,1 milionu hektolitrů šampaňského, což je o čtvrtinu méně, než činí pětiletý průměr. Vinaři nicméně ujišťují, že kvalita vína zatím ohrožena není, rozhodující pro ni je počasí v průběhu září.



Ani slupka nazmar – palec nahoru

Na pole posuzování kvality restaurací a kaváren vstupuje nový hráč. Již brzy budete moci při rozhodování, který podnik navštívíte, přihlídnout také k tomu, zda se chová environmentálně zodpovědně a svědomitě třídí a kompostuje svůj bioodpad. Napomůže vám k tomu nálepka „Kompostujeme“, kterou uděluje společensky prospěšný podnik **KOKOZA**. Kompostování se šíří jako nový trend i v domácnostech, kde je až 40% odpadu tvořeno bioodpadem, který lze například pomocí vermikompostérů dále zpracovávat. Výsledkem je skvělé hnojivo pro pokojové rostliny či vlastní bylinkovou úrodu.



Z našeho kraje – palec nahoru

Zákazníci, kteří dávají přednost potravinám vyrobeným ve svém kraji, budou mít v obchodech snazší orientaci. Napomohla tomu společná iniciativa ministra zemědělství Petra Bendla a vedení Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR. Výrobky spjaté s příslušným územím pozná spotřebitel podle nápisu „**Z našeho kraje**“, který bude viditelně umístěn v prostorách obchodu. Iniciativa si klade za cíl identifikovat potraviny místem jejich vzniku, příslušností k jednotlivým regionům a jejich možným kulinařským využitím jak pro domácnosti spotřebitelů, tak v lokálních gastronomických zařízeních.



Státní zemědělská a potravinářská inspekce provedla opět další kontroly, během kterých její kontroloři odhalili celou řadu přestupků, jejichž přehled vám přinášíme. K nejzávažnějším prohřeškům patřil prodej nebezpečných potravin či potravin s klamavými údaji o složení.



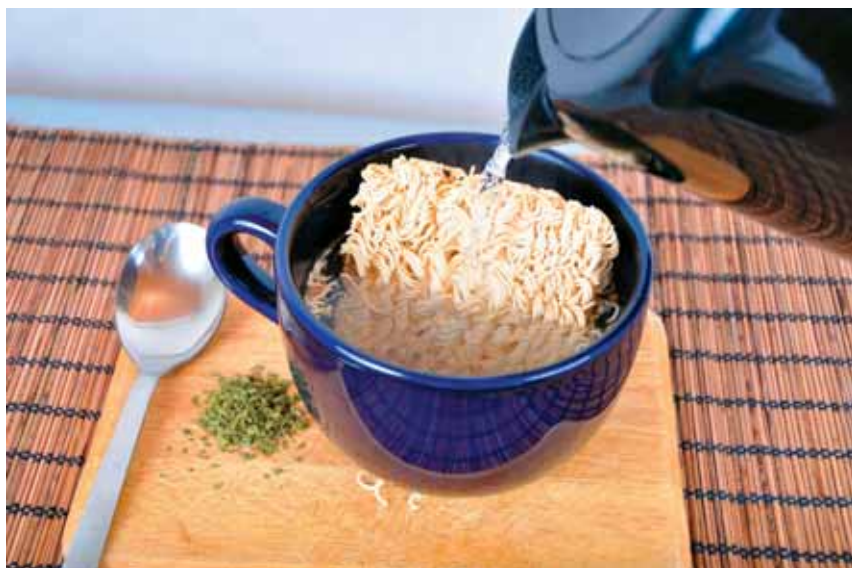
Název výrobku	Prodejna	Závada
Vysočina Pejskar	SPAR, s.r.o., Švehlova 1391/31, Praha 10	Obsah čisté svalové bílkoviny ve výrobku nižší než stanovuje vyhláška; nepovolená přítomnost kostní drti.
Zelený čaj v nálevových sáčcích	Lidl, Nádražní, Planá u M.Lázní	Překročeny maximální limity reziduí dvou pesticidů.
Tavený sýr z Domažlic	Tesco Stores, Rokycanská 1385/130, Plzeň	Ve výrobku polovina mléčného tuku nahrazena tukem rostlinným.
Včelí med květový smíšený (země původu Polsko)	Tesco Stores, Milady Horákové 10, Chrudim	Do medu byl přidán rýžový sirup.
Bílé víno; Kniže Rohan, červené víno	Globus ČR, Jenišov 30	Zjištěn nepovolený přídavek syntetického glycerolu a překročení limitu pro obsah kyseliny citronové.
Stražiská vodka 40% alk. obj.	Trung Hieu TRAN, Hlavní třída 1906/2a, Český Těšín	Vyšší obsah metanolu než připouští legislativa.
Pařížský pochoutkový salát	Tesco Stores, Chebská 870/23, Mariánské Lázně	Ve výrobku zjištěna přítomnost patogenního mikroorganismu <i>Listeria monocytogenes</i> .
Borůvka a jahoda, ovocný čaj porcovaný	Jednota, spotřební družstvo, Osek 55	Ve výrobku zjištěno překročení maximálního limitu reziduí pesticidu propargite.
Šunka v aspiku	Hruška, nám. Republiky 569/1, Havířov	Ve výrobku zjištěna přítomnost patogenního mikroorganismu <i>Listeria monocytogenes</i> .
Chléb konzumní krájený	Kaufland, Kolínská, Nymburk	Chléb měl na svém povrchu viditelnou plíseň.
Navary bramborové knedlíky v prášku; Mammita bramborové knedlíky; Amylon bramborové knedlíky; Navary ovesné vločky; Penam dětská krupička; kroupy velké	Dung Nguyen Manh, Polepy 98	Ve výrobku byli přítomni živí škůdci, výskyt škůdců (letajícího hmyzu) i v prostorách provozovny.
Orion Zahrada 100g; Orion Oříšek a karamel 240g; Orion Jezero 100g; Orion Pistácie 240g	JEDNOTA, spotřební družstvo, Břízová 256, Moravský Krumlov	Výrobek měl deformovaný tvar díky nevhodným skladovacím podmínkám a na povrchu byly bílé skvrny netypické pro čokoládu.
Slivovice (výrobce Berry servis, s.r.o.)	ALBI, Bílinská 3490/6, Ústí nad Labem	Překročení limitu pro obsah ethylkarbamátu, pro které je výrobek řazen do kategorie nebezpečných potravin.
Špenátový protlak (výrobce AGRO Jesenice u Prahy)	ROSA market, Přímětice 535, Znojmo	Dvě ze čtyř hodnocených balení výrobku měla výrazně nižší hmotnost, než výrobce deklaroval na obalu výrobku (239 g a 353 g místo deklarovaných 450 g).
Medový dort	KREMEX, Revoluční 802/70, Ústí nad Labem	Výrobek obsahoval alergen – arašíd, který nebyl uvedený na obale výrobku.

Více na www.svetpotravin.cz

Instantní zlo na talíři?

Málokterá skupina potravin vzbuzuje takovou vlnu emocí a nevole jako instantní potraviny a jiné sušené směsi. Musíme se však opravdu bát o své zdraví pokaždé, když si v hrnečku zalijeme horkou vodou polévkový prášek či si ke kávě zakousneme „práškovou“ bábovku? Jsou instantní potraviny a jiné sušené směsi jen cestou, jak co nejrychleji zahnat hlad a usnadnit si vaření, nebo si na nich lze i pochutnat?





Instantní potravina je synonymum pro výrobek, který má vysoký stupeň dokončovací úpravy. To znamená, že pokrm nebo nápoj z něj připravíme pouze zalitím horkou vodou a zamícháním, případně krátkým odstáním. Běžné jsou instantní polévky, instantní „nudle“, ale také instantní kakao. Někdy jsou termínem instantní nesprávně označovány i výrobky s vysokým stupněm opracování, které ale ještě vyžadují tepelnou úpravu – polévky, omáčky apod. Tyto výrobky však patří mezi tzv. convenience, pro které se dříve užívalo termín polotovary. Sám název napovídá, co od těchto potravin nejvíce čekáme, neboť anglické convenience znamená pohodlí.

Výroba

Instantní potraviny i tzv. convenience se vyrábějí dehydratací jednotlivých ingrediencí. Je nutné si uvědomit, že se tak jedná o proces, který využívá jen fyzikální působení, nikoliv chemická činidla. „Právě sušení je jednou z metod konzervace výrobků, které lidé využívali odedávna. Tato cesta je naprosto přirozená a obejde se bez přísad jakýchkoli konzervačních látek,“ dodává Radka Kotková, výrobní specialista značky Knorr. Samotnou přípravou pokrmu, ať už zalitím horkou vodou, či povařením po daný čas, v podstatě surovinám jen vracíme zpět vodu.

Mohou být škodlivé?

Hlavním důvodem, proč jsou instantní potraviny a convenience někdy považovány za „zlo“ na talíři, jsou především obavy z přítomnosti přídatných látek, tzv. „éček“. V první řadě je třeba si uvědomit, že

žádné látky obsažené v instantních nebo jiných potravinách nejsou nebezpečné, neboť musejí splňovat legislativní podmínky bezpečnosti potravin. Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické k tomu říká: „Státní kontrolní orgány sledují zdravotní nezávadnost všech potravin, tedy i instantních polévek, aby nedošlo k poškození zdraví spotřebitelů. Pokud se najde v potravinách látka zdravotně závadná, nepovolená zákonem, nebo látka sice povolená, ale v množství přesahujícím povolený limit, dojde ke stažení celé šarže z tržní sítě.“ Zároveň se výrobci ve svých produktech snaží snižovat obsah negativních živin, jako např. solí, nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin či cukrů. Radka Kotková k tomu dodává: „Ačkoli tato

skutečnost není zatím příliš známa, můžeme říci, že instantní polévky jsou méně či podobně slané a méně tučné, než ty „neinstantní“, které si vaříme z domácích surovin.“

Glutamátová chuť

Bezesporu je možné vyrobit i sušené potraviny čistě z původních surovin bez přídatných látek. V podstatě všechny produkty ze skupiny instantních potravin, které nabízí konvenční průmysl, lze dnes zakoupit i v biokvalitě. Otázkou tedy zůstává, z jakého důvodu se například glutamát do polévek přidává. „Prvním důvodem je fakt, že jsme si v průběhu let ztraceli chuť a jen pozvolna se vracíme k původním čistým chutím. V řadě Natur máme pouze produkty, které neobsahují žádné přídatné látky a konzervanty a je v nich použita jen mořská sůl. Nicméně lidé poté, co ji ochutnají, se nezřídka vrací k běžné řadě výrobků, neboť čisté ingredience pro ně nejsou dostatečně chuťově výrazné,“ tvrdí Zdeněk Hladík, manažer kulinářského centra ve společnosti Vitana.

Druhým důvodem je cena, která je pro spotřebitele velmi důležitým ukazatelem při nákupu zboží. Glutaman je přírodní chuťová látka, která je obsažena skoro ve všech surovinách, nejvíce v mořských řasách, a je velmi prospěšná pro naši nervovou soustavu. V momentě jeho navázání na sůl pak vzniká glutamát sodný, který je nejvíce diskutovanou přídatnou látkou v souvislosti s instantními



potravinami a konvencemi. Jelikož se jedná o relativně levnou surovinu, výrobci jeho přidáním nahrazují dražší ingredience, například maso. V potravinách se však vyskytuje v množstvích, která jsou naprosto neškodná. Dalšími důvody pro použití přídatných látek je například vylepšení barvy, zahuštění pokrmu či u větších balení ochrana proti plísním.

Výživové hodnoty

Další kritika směřuje k nižším výživovým hodnotám této skupiny potravin. Rozhodně není pravda, že například instantní polévky nedodají tělu žádné živiny, neboť všechny potraviny jsou zdrojem energie a živin. O tom, jaké živiny a v jakém množství polévka či jiná potravina obsahuje, rozhoduje množství a druh surovin, ze kterých je vyrobena. Jaké suroviny byly při výrobě polévky použity, je uvedeno

Odkud se vzal glutamát

Glutaman byl poprvé identifikován v roce 1908 jako základní chuťová složka řasy *Laminaria japonica*, po staletí používaná v japonské kuchyni. Ve stejném roce pak došlo v Japonsku k zahájení výroby prvního chemického ochucovačla potraviny vůbec. V západních kuchyních se až do ukončení 2. světové války glutamát sodný nepoužíval. Setkali se s ním však američtí vojáci během bojů v Pacifiku, kdy jim ukořistěné japonské konzervované potraviny chutnaly mnohem lépe než ty jejich. Glutamát se tak začal postupně používat v americké kuchyni.

na obalu. Suroviny musí výrobce uvést v sestupném pořadí podle množství, tj. surovina, která byla použita v největším množství, je na prvním místě. Někdy je uvedeno i množství energie a jednotlivých živin (bílkovin, tuků, sacharidů, vitaminů a minerálních látek) obsažených ve výrobku. Některé instantní polévky, např. ze skupiny instantních polévek s nudlemi, mají vysoký obsah soli a nejsou vhodné pro děti a osoby s onemocněními, která vyžadují omezení příjmu soli. Rovněž obsah tuku bývá u těchto polévek poměrně vysoký.

Nelze samozřejmě, stejně jako u všech ostatních potravin, než doporučit, aby spotřebitelé sledovali složení a kvalitu kupovaných výrobků.

„Instantní potraviny často obsahují ingredience, které jsou vhodnou součástí pestré a vyvážené stravy. Zejména se jedná o vyšší podíl sacharidů a rostlinných bílkovin, proto jsou dobrým zdrojem vlákniny ze zeleniny a luštěnin,“ konstatuje Radka Kotková. Obecně platí, že dražší výrobky bývají obvykle kvalitnější, neboť mají vyšší podíl sušeného koření a původních složek a nižší podíl soli a glutamátu. K újmě na zdraví při konzumaci těchto potravin v rozumném množství dojít nemůže, na druhé straně nelze čekat, že při celkovém nevhodném složení stravy budou zajištěny potřebné živiny v dostatečném množství.

„Měli bychom je posuzovat podle obsahu jednotlivých živin, např. tuku, bílkovin, soli apod. a správně zařadit do jídelníčku v souvislosti s ostatními



MEZINÁRODNÍ DELIKATESY KTERÉ NESMĚJÍ CHYBĚT NA VAŠEM STOLE

Dopřejte si lahodné a originální francouzské paštiky na Váš stůl.
Ta práva chuť z Francie!

JEAN BRUNET

Francouzská značka Jean Brunet nabízí široké portfolio velmi kvalitních produktů bez jakýchkoliv umělých přísad. Používá tradiční recepty již od roku 1895 a jsou vhodné i na bezlepkovou dietu.



Avon & Ragobert

EN SOLOGNE DEPUIS 1898

Avon & Ragobert je francouzská značka s dlouholetou tradicí ve výrobě produktů jako jsou terriny, rillety aj. Gurmánské speciality delikatesních paštik této značky mají silné postavení nejen na francouzském trhu.



GOURMET partners

... stačt ochutnat!

Vyhledávejte ve Vašich specializovaných prodejnách a vinotékách, rádi Vám poradíme nejbližší z nich (seznam také na našich stránkách).

Nově i na e-shopu www.myGourmet.cz

potravinami," vysvětluje Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické. I pro instantní potraviny platí – všeho s mírou!

Výhody

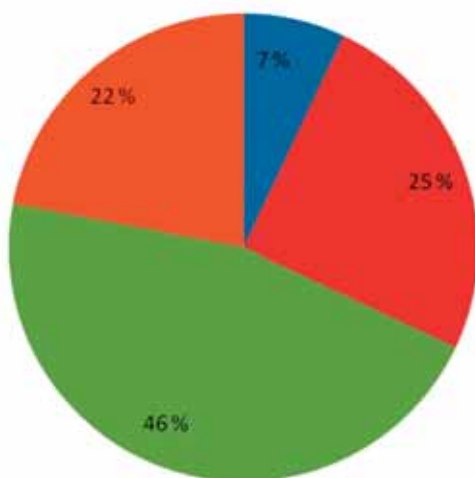
Hlavním důvodem vysoké oblíbenosti instantních potravin je především jejich jednoduchá a časově nenáročná příprava. „Díky ní pak poskytují větší prostor pro kreativitu při tvoření celkového pokrmu a dovolují si hrát,“ doplňuje své zkušenosti Zdeněk Hladík. Je důležité si však také uvědomit, že ani čerstvé potraviny, které se stavějí do protikladu k instantním potravinám a konvencím, nejsou samospasitelné. Pokud nemáme k dispozici informace, odkud přesně jaká surovina pochází, nemůžeme mít o její kvalitě jasnou představu. Dehydratované výrobky od renomovaných výrobců mají stálou chuť, přesné složení a zaručenou kvalitu. Ta je kontrolována podle pevně stanovených jakostních parametrů, dodavatelé surovin jsou proto pravidelně auditováni.

Co najdeme v polévce?

Složení: *Instantní těstoviny (60 g):* pšeničná mouka (obsahuje lepek), rostlinný olej, modifikovaný škrob, jedlá sůl, sojová omáčka (voda, sója, pšenice, jedlá sůl), kypřící látky (E500, E451), stabilizátor E501, látka zvýrazňující chuť a vůni E621, zahušťovadlo guma guar, emulgátory (E322, E475), antioxidant E306 (obsahuje sóju a laktózu), regulátor kyselosti kyselina citrónová. *Sypký kořenící přípravek (6 g):* jedlá sůl max. 52%, látka zvýrazňující chuť a vůni (E621, E631, E627), cukr, sušená cibule mletá, sušený česnek mletý, kukuřičný maltodextrin, sušená sojová omáčka, extrakt z kuřecího masa 3,2%, kukuřičný škrob, kuřecí aroma, barvivo E150a, paprika sladká mletá, sušená petržellová nať, pepř černý mletý, zázvor. Může obsahovat stopy sezamu, ryb, koryšů, celeru a hořčice.

Průměrný obsah živin	na 100 g suchého výrobku:
Energetická hodnota	445,3 kcal/ 1864,4 kJ
Bílkoviny	10,5 g
Sacharidy	58,8 g
Tuky	18,7 g

Během září jsme se vás na našich webových stránkách www.svetpotravin.cz ptali, zda kupujete instantní potraviny.



- 7% pravidelně
- 25% občas
- 46% zřídka
- 22% nikdy



Instantní potraviny v dětském menu

Připraveno ve spolupráci s Janou Vašákovou, výživovou poradkyní

Nedostatek času a někdy také inspirace může vést rodiče ke koupi instantních potravin. Mohou si vybírat jak z tradičních produktů, tak i z výrobků určených dětem. Jsou však všechny vhodné pro malé strávníky?

V dnešní době je většinou mnohem jednodušší sáhnout po polotovarech, jejichž příprava nezabere tolik času a cena je relativně rozumná. Nemůžeme samozřejmě čekat, že

sušená zelenina bude stejná jako čerstvá a práškový koláč provoní kuchyň stejně jako ten z čerstvých surovin. Děti navíc mohou získat pocit, že vaření a pečení spočívá v koupení prášku, nasypání do hrnce a zalití vodou. Instantní potraviny by v žádném případě neměly tvořit běžnou součást jídelníčku, ale nahrazovat čerstvé potraviny jen výjimečně v případě „nouze“ či na cestách.

Pozor na sůl

Poslední dobou přibývají potraviny určené „pro děti“. Ty by měly mít snížený obsah látek, jež pro děti nejsou vhodné – v případě instantních potravin, jako jsou např. polévky, by měly mít méně soli a „éček“. Ale pozor, podle zákona

se obsah jedlé soli uvádí v případě, je-li vyšší než 2,5 %. To se však nevztahuje právě na dehydratované výrobky, ochucovačla, studené omáčky a dresinky. Také je třeba si uvědomit, že se zpravidla jedná o produkty, které jsou určeny pro větší děti. I když se výrobci opravdu snaží a minimalizují v potravinách syntetické látky a nahrazují je přírodními, jedlou sůl za mořskou apod., nejedná se o potraviny určené pro kojence a děti do 3 let. Ty tvoří samostatnou skupinu vyžadující speciální výživu podléhající bedlivým kontrolám. K její přípravě se používá omezené množství povolených přídatných látek, jako je např. lecitin, L-askorbát sodný, arabská guma nebo oxid křemičitý.

•PR článek•

NOVÉ CHLAZENÉ PAŠTIKY OD MISTRA ŘEZNÍKA

Na český a slovenský trh přichází nová řada delikatesních chlazených paštik Veselá Pastýřka „Od Mistra řezníka“. Tyto paštiky jsou inspirovány tradičními řeznickými recepturami a jsou připraveny z těch nejlepších surovin a ingrediencí. Zákazníci si mohou vybrat z 6 originálních příchutí, zcela odlišných od stávající řady paštik značky Veselá Pastýřka. Výrobky zaujmou svým moderním designem a zbrusu novým balením v plastové 90g misce. Balení je svým menším obsahem praktické i pro jednočlenné domácnosti a Singles.

PAŠTIKY DELIKÁTNÍ CHUTI

Základem paštik Od Mistra řezníka je kvalitní maso a správná kombinace přírodního koření, čerstvých bylinek, zeleniny či ovoce. Dopřejte si gurmánský zážitek s novou řadou paštik Veselá pastýřka – Od Mistra řezníka. Vyzkoušejte například paštiku s loveckým salámem, s brusinkami, s jelením nebo s pečeným masem.

OCHUTNÁVEJTE PŘÍMO V SUPERMARKETECH

Od poloviny září do poloviny listopadu můžete tyto paštiky ochutnat ve vybraných supermarketech a hypermarketech u promo-stánku Veselá Pastýřka, kde Vám rádi s nákupem dobré paštiky poradí naši promotéři. Sledujte stránky Hamé, kde budou vyvěšeny informace o termínech ochutnávky paštik Veselá Pastýřka.

VYSOUTĚŽTE SI ZAPÉKACÍ MISKU S MINIKUCHAŘKOU

Veselá Pastýřka přináší svým zákazníkům novou soutěž o atraktivní ceny.

Soutěžící mohou vyhrát Smartphone HTC Wildfire S nebo zapékačskou misku Gusto Rouge s recepty od společnosti Tescoma. Stačí když zakoupí 2 libovolné paštiky Veselá Pastýřka v misce 150 g nebo 90 g (Od Mistra řezníka) a zašlou soutěžní SMS nebo se zdarma přihlásí do soutěže přes soutěžní stránky www.veselapastyrka.cz.

Výherci jsou určováni na principu šťastných chviliek podle času nákupu z účtenky. Je důležité, aby si zákazníci vždy uschovali účtenku z nákupu. Garantovaná cena pro všechny, kteří nevyhráli cenu věčnou, je 15% sleva na nákup zboží v eshopu společnosti Tescoma (na eshop.tescoma.cz).

Na soutěžních stránkách www.veselapastyrka.cz najdete podrobná pravidla soutěže. Soutěž trvá od 10. 9. do 10. 11. 2012.



TESTOVALI JSME PRO VÁS

Testy připraveny
ve spolupráci
s MF Dnes

Vaječné těstoviny

Sušené těstoviny se podle použité suroviny dělí na vaječné, bezvaječné, semolinové a popřípadě celozrnné. V našem testu jsme se však zaměřili na těstoviny vaječné. Vejce se do těstovin přidávají zejména z technologických důvodů, mají pozitivní vliv jak na pevnost a objem při vaření, tak na barvu těstovin. Kromě toho vejce pozitivně ovlivňují i výživovou hodnotu těstovin.

V České republice se tradičně do vaječných těstovin přidávala vejce, obvykle v množství 2 až 5 kusů na kilogram mouky, což odpovídá přibližně 9 až 20 % obsahu vajec. Legislativa již nijak obsah vajec v těstovinách nereguluje, nicméně výrobci musejí tento údaj na obale označit, což bohužel někteří z testovaných neučinili. Vzhledem ke skutečnosti, že vejce jsou obvykle přidávána v podobě sušené směsi, je dobré vědět, že 2 až 5 kusů vajec na kilogram mouky odpovídá přibližně 2 až 5 % sušené vaječné směsi. Při domácí výrobě a výrobě vaječných těstovin například v Itálii, kde představují těstoviny skutečně tradiční potravinu, je obsah vajec vyšší a někdy přesahuje i 30 %. Těstoviny s vysokým obsahem vajec jsou pěkně vybarvené a není třeba věnovat zlepšování barvy pozornost. Legislativa nepřípouští barvení těstovin, nicméně výrobci hojně využívají barvicích schopností koření nebo zeleniny a barvu těstovin vylepšují nejčastěji přidávkou kurkumu, špenátu apod.

Průběh testování

Pro výpočet obsahu vajec jsme použili jako ukazatel obsah cholesterolu, který se vyskytuje ve vaječných žloutcích. Vzhledem ke skutečnosti, že obsah cholesterolu není ve vejcích úplně

konstantní, zohlednili jsme při výpočtu tuto přirozenou variabilitu a počítali s nižší hodnotou obsahu cholesterolu v jedlém podílu vajec, která je 240 mg/100g. Tato hodnota odpovídá vejcem s nízkým obsahem cholesterolu, přičemž průměrný obsah cholesterolu ve vejcích je 450 mg/100g. Tedy v případě testování těstovin vyrobených ze standardních vajec je při výpočtu s použitím spodní hranice obsahu cholesterolu ve vejcích výsledek nadhodnocen téměř dvojnásobně. Z tohoto důvodu jsou některé výsledky až neuvěřitelně vysoké ve srovnání s deklarovanou hodnotou. Bohužel i při výpočtu s využitím spodní hranice obsahu cholesterolu ve vejcích existují na trhu výrobky, které obsahují méně vajec, než kolik uvádí výrobce na obalu. Ještě méně lichotivé je, že se ve směsi jedná o výrobky, kde i podle deklarace je obsah vajec velmi nízký, a většinou se jedná o výrobky české provenience. Chyba však nemusí být přímo na straně výrobců, ale i na straně jejich dodavatelů směsí a melanží, nebo může vyplývat ze samotné podstaty technologie výroby. Je možné, že výrobci sami dávají vaječnou směs nebo melanž v dostatečném množství, avšak nikoliv v dostatečné kvalitě. Na trhu jsou totiž vaječné melanže nebo sušené vaječné směsi, ve kterých převládá bílek nad

žloutkem nebo bývají naředitelné a dodavatelé výrobcům tuto skutečnost často i záměrně zatajují. Druhým problémem může být i samotný proces homogenizace vajec v těstovinách během kontinuální výroby těsta, kdy nerovnoměrné dávkování může vést k nerovnoměrnému obsahu vajec v hotovém výrobku, takže některé těstoviny ze stejné šarže obsahují vajec více a jiné méně.

Dalším parametrem, který jsme si pro hodnocení vybrali, byl obsah vlhkosti v sušených těstovinách, který je legislativně omezen na max. 13 % hm. V tomto parametru nám však žádný z testovaných vzorků nepříjemné překvapení nepřipravil a všichni výrobci limit splnili. Pokud by byl zjištěný obsah vlhkosti vyšší, hrozilo by, že těstoviny budou v době trvanlivosti plesnivět.

Senzorické hodnocení

Pro senzorické hodnocení jsme těstoviny připravili přesně podle návodu výrobce a předložili je hodnotitelům k posouzení. Hodnotitelé se měli na základě svých preferencí a představ o ideálních těstovinách vyjádřit na pětibodové stupnici, přičemž hodnocení pěti body znamenalo nejlepší výsledek. Hodnotitelé měli za úkol věnovat pozornost barvě, vůni, chuti a textuře. Dále jsme testovali, jak moc se těstoviny lepí (resp. jakou mají přilnavost) po uvaření. Zde byla také použita pětibodová stupnice, přičemž číslo 1 znamenalo, že se těstoviny lepí hodně, a číslo 5, že se po uvaření nelepí vůbec.

Vzorky jsou seřazeny podle výsledků v senzorickém hodnocení. Červeně vyznačená políčka značí nevyhovění vzorku v daném parametru. Více vzorků naleznete na www.svetpotravin.cz

vaječné těstoviny

testovali jsme pro vás

Název výrobku	Mutters Beste
Výrobce/ Prodávající	Seitz Speichingen
Cena za 1 kg	39,90 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	čerstvá vejce z volného chovu
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	10
Zjištěný obsah vajec (%)	18,7
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	5,2
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	4,5
Obsah vody	10,6
Lepivost	3,5
Senzorické hodnocení	
Barva	4,3
Vůně	3,6
Chuť	3,7
Textura	3,6
Celkové hodnocení	3,8

Název výrobku	Combino spaghetti
Výrobce/ Prodávající	Lidl
Cena za 1 kg	45,80 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	20
Zjištěný obsah vajec (%)	20,3
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	5,6
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	4,9
Obsah vody	9,8
Lepivost	1,4
Senzorické hodnocení	
Barva	4,6
Vůně	3,4
Chuť	2,6
Textura	4
Celkové hodnocení	3,6

Název výrobku	Cascina Verdesole
Výrobce/ Prodávající	neuveden
Cena za 1 kg	209,30 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	28,3
Zjištěný obsah vajec (%)	47
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	13
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	11,3
Obsah vody	9
Lepivost	2,6
Senzorické hodnocení	
Barva	4,1
Vůně	3,7
Chuť	3
Textura	3,6
Celkové hodnocení	3,6



Název výrobku	Dobšické těstoviny
Výrobce/ Prodávající	Dobšické těstoviny
Cena za 1 kg	37,30 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vaječná hmota
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	neuveden
Zjištěný obsah vajec (%)	6,6
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	1,8
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	1,6
Obsah vody	7,6
Lepivost	4,2
Senzorické hodnocení	
Barva	4,3
Vůně	3
Chuť	3,1
Textura	3,6
Celkové hodnocení	3,5

Název výrobku	DeSPar tagliatelle
Výrobce/ Prodávající	Spar, č.o.s.
Cena za 1 kg	119,60 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	28
Zjištěný obsah vajec (%)	67,5
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	18,7
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	16,2
Obsah vody	10,5
Lepivost	2,4
Senzorické hodnocení	
Barva	4,3
Vůně	3,1
Chuť	3,1
Textura	3,4
Celkové hodnocení	3,5

Název výrobku	Nudle od babičky
Výrobce/ Prodávající	Dobšické těstoviny
Cena za 1 kg	61,50 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	sušená vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	neuveden
Zjištěný obsah vajec (%)	2,8
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	0,8
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	0,7
Obsah vody	9,1
Lepivost	2,1
Senzorické hodnocení	
Barva	4,4
Vůně	3,4
Chuť	3,1
Textura	3,3
Celkové hodnocení	3,5

vaječné těstoviny

testovali jsme pro vás

Název výrobku	Vojáckovy vaječné nudle
Výrobce/ Prodávající	Japavo Slušovice
Cena za 1 kg	74,80 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	suš. vaj. pasterizovaná směs
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	2
Zjištěný obsah vajec (%)	10,6
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	3
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	2,6
Obsah vody	9,8
Lepivost	2,8
Senzorické hodnocení	
Barva	3,6
Vůně	3,2
Chuť	3
Textura	3,7
Celkové hodnocení	3,4

Název výrobku	Tesco Finest fettuccine
Výrobce/ Prodávající	Tesco stores
Cena za 1 kg	319,60 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	pasterovaná vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	32
Zjištěný obsah vajec (%)	36,5
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	10,1
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	8,8
Obsah vody	7,3
Lepivost	2,8
Senzorické hodnocení	
Barva	4,3
Vůně	3,1
Chuť	3
Textura	2,9
Celkové hodnocení	3,3

Název výrobku	Tesco pappardelle
Výrobce/ Prodávající	Tesco Stores
Cena za 1 kg	73 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	4 celá vejce na 1 kg mouky
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	neuveden
Zjištěný obsah vajec (%)	0,4
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	0,1
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	0,1
Obsah vody	10,4
Lepivost	1,9
Senzorické hodnocení	
Barva	3
Vůně	3,3
Chuť	3
Textura	3,2
Celkové hodnocení	3,1



Název výrobku	Barilla pappardelle
Výrobce/ Prodávající	Maresi Foodbroker
Cena za 1 kg	239,60 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	28,3
Zjištěný obsah vajec (%)	56,9
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	16,6
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	14,4
Obsah vody	7,8
Lepivost	3
Senzorické hodnocení	
Barva	3,9
Vůně	2,6
Chuť	1,9
Textura	3,2
Celkové hodnocení	2,9

Název výrobku	Originál Babiččiny nudle
Výrobce/ Prodávající	Druid Borek
Cena za 1 kg	53,80 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	sušená vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	2
Zjištěný obsah vajec (%)	4,6
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	1,3
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	1,1
Obsah vody	9,6
Lepivost	2,3
Senzorické hodnocení	
Barva	3,2
Vůně	3
Chuť	2,4
Textura	3,1
Celkové hodnocení	2,9

Název výrobku	Spar Premium Bandnudeln
Výrobce/ Prodávající	Spar, č.o.s.
Cena za 1 kg	149,80 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vejce nosnic ve volném výběhu
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	22
Zjištěný obsah vajec (%)	54,4
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	15,1
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	13,1
Obsah vody	8,8
Lepivost	2,1
Senzorické hodnocení	
Barva	2,4
Vůně	3
Chuť	3
Textura	3,1
Celkové hodnocení	2,9

vaječné těstoviny

testovali jsme pro vás

Název výrobku	Shan 'shi vaječné těstoviny
Výrobce/ Prodávající	Maresi Foodbroker
Cena za 1 kg	239,60 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	7
Zjištěný obsah vajec (%)	2,2
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	0,6
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	0,5
Obsah vody	10,1
Lepivost	2,9
Senzorické hodnocení	
Barva	1,9
Vůně	2,9
Chuť	3,1
Textura	2,9
Celkové hodnocení	2,7

Název výrobku	Zátkovy válcované nudle
Výrobce/ Prodávající	Europasta SE
Cena za 1 kg	79,80 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	sušená vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	1
Zjištěný obsah vajec (%)	7,6
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	2,1
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	1,8
Obsah vody	9,9
Lepivost	2,2
Senzorické hodnocení	
Barva	2,7
Vůně	2,3
Chuť	2,6
Textura	2,9
Celkové hodnocení	2,6

Název výrobku	Bona Vita poctivé těstoviny
Výrobce/ Prodávající	distr.: Pragosoja
Cena za 1 kg	97,30 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	suš. vaj. pasterizovaná směs
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	5,6
Zjištěný obsah vajec (%)	6,5
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	1,8
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	1,6
Obsah vody	9,5
Lepivost	1,9
Senzorické hodnocení	
Barva	2,6
Vůně	2,4
Chuť	2,2
Textura	3
Celkové hodnocení	2,6



Název výrobku	Premium vaječné
Výrobce/ Prodávající	Japavo Slušovice
Cena za 1 kg	33,80 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	suš. vaj. pasterizovaná směs
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	2
Zjištěný obsah vajec (%)	0,4
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	0,1
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	0,1
Obsah vody	11,2
Lepivost	2,5
Senzorické hodnocení	
Barva	2
Vůně	3
Chuť	2,6
Textura	3
Celkové hodnocení	2,6

Název výrobku	Erici Mitrung hnízda
Výrobce/ Prodávající	A.T. International
Cena za 1 kg	79,80 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vejce
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	6
Zjištěný obsah vajec (%)	3
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	0,8
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	0,7
Obsah vody	7,3
Lepivost	3,4
Senzorické hodnocení	
Barva	2,4
Vůně	2,4
Chuť	2
Textura	3,1
Celkové hodnocení	2,5

Název výrobku	Avelopa venkovské
Výrobce/ Prodávající	distr.: Bílek
Cena za 1 kg	49,80 Kč
Deklarovaný vaječný podíl	vaječná směs
Dekl. obsah vaječ. podílu (%)	6,24
Zjištěný obsah vajec (%)	3,9
Zjištěný obsah sušené vaječné směsi (%)	1,1
Zjištěný počet vajec (ks/kg)	0,9
Obsah vody	7,5
Lepivost	1
Senzorické hodnocení	
Barva	2,6
Vůně	2,4
Chuť	1,9
Textura	2,1
Celkové hodnocení	2,3

Čaj

Staré ruské přísloví praví: „Tam, kde mají dobrý čaj, se méně pije vodka.“ Theodore Roosevelt zase tvrdil, že čaj je lepší než brandy. Ať už dáváte přednost čaji před čímkoliv, asi budete souhlasit, že šálek lahodného čaje dokáže přinést našim chuťovým buňkám opravdu nevšední zážitek, a to nejen o páté. Chuťovou extázi ale můžeme zažít jen tehdy, když si vybereme skutečně kvalitní čaj.

Pro určení kvality a čerstvosti čaje na první pohled poslouží informace uvedené buď na obalu, nebo u produktu samotného. Důležité je samozřejmě zkontrolovat datum výroby a spotřeby a pochopitelně, zda je obal neporušený. Pro kvalitu je důležitá taktéž informace o tom, kdy a kde byl čaj balen. Čaje se totiž do Evropy dovážejí ve velkých přepravních kontejnerech, a jestliže nejsou zabaleny v místě sklizně, tak dlouhým transportem ztrácejí na kvalitě a nemohou si zachovat svůj pravý charakter. I období sklizně je pro kvalitu čaje velmi podstatné. Jarní sklizeň je totiž naprosto jiná než ta podzimní. Dle čajových specialistů prý opravdu nemá cenu si nechávat sezonní čaje na zimu,

jelikož pak většinou chutnají jako sláma. A jako u každé jiné potraviny i u čaje platí, čím čerstvější, tím lepší!

Sáčky ano, či ne?

Od odborníků často slyšíme, že čajové sáčky se vyrábějí z druhořadé suroviny, která vzniká při zpracování samotných čajových lístků jako odpad. Není však pravdou, že čaj v nálevovém sáčku musí být vždy nekvalitní. Kvalitní sáčkové čaje vyrábějí většinou anglické firmy s dlouhou tradicí. Rozhodně však neprohloupíte, když dáte přednost látkovým sáčkům. Jsou sice dražší, ale když ochutnáte, ucítíte ihned rozdíl. Čajový znalci přesto pro přípravu jakéhokoli čaje doporučují vždy používat pouze kvalitní sypané čaje. V těch však



není jednoduché se vyznat, začátečníci by si vždy měli nechat poradit. Ne každý čaj je pro ně vhodný a mohlo by se stát, že např. velmi kvalitní čaj zkazí špatnou přípravou.

Na co si dát pozor?

Velmi často se můžeme setkat se sypanými čaji uchovávanými ve velkých skleněných dózách. Čaje nabízené v takových nádobách jsou však neustále podrobovány kontaktu se vzduchem a světlem, dochází k jejich znehodnocení. Správný čaj by měl být neprodyšně uzavřen v malých dávkách v neprůhledném originálním obalu. Odradit by vás mělo i to, jestliže vám prodejce čaj odsype do papírového pytlíku. Než si takovýto čaj totiž donesete domů, mohl by navlhnout a chytit pachy z okolí.

Zajímat by vás měl i celkový vzhled sušených čajových lístků. Měly by mít přibližně stejnou velikost, ať jsou jakkoliv svinuté. Ty kvalitnější čaje a čerstvá sklizeň mají lístky jemně ochmýřené. Nikdy by neměly obsahovat větvičky a nečistoty. Jestliže při koupi máte možnost ochutnat vámi vybraný čaj, tak si povšimněte i barvy a vůně čaje. Barva by měla být svěží a jasná a vůně musí být jednoznačně příjemná, ať už je to vůně sušeného sena, květinová, trávová, oříšková nebo třeba vůně sušeného ovoce. Nesmí se v ní objevit žádný nepříjemný závan, jako např. plesnivý, připálený nebo zemitý. Výjimku však tvoří čaje typu Phu-er a některé pražené čaje.

Nejznámější druhy čajů

Černý čaj je v Číně znám jako čaj červený kvůli barvě nálevu. Má největší

obsah teinu, tudíž nás nejvíce povzbudí.

Bílý čaj je tvořen pouze tipsy (z anglického jazyka pocházející označení ještě nerozvinutých pupenů čajových lístků). Má světlý nálev a jemnou chuť. Je vhodný k celodenní konzumaci, posiluje imunitní systém a zklidňuje mysl.

Zelený čaj je doporučován k udržení štíhlé postavy, neboť podporuje trávení a omezuje pocit hladu. Má světle zelený nálev, svěží a povzbuzující chuť.

Oolong – polozelený čaj tvoří přechod mezi čajem zeleným a černým. Obsahuje nižší množství teinu, je ovšem silnější než zelený čaj.

Stupnice kvality čaje

V Číně je zavedena stupnice kvality čaje podle názvu lístků, které v čaji převažují. Vždy je však třeba mít na paměti, že toto označení mluví o velikosti a vzhledu sklizeného listu. Neříká však nic o jeho zpracování, a tedy ani o kvalitě hotového čaje. Jde tedy o označení spíše orientační.

Flowery Orange Pekoe (FOP) je označován jako nejkvalitnější čaj. Označení „Flowery“ nesouvisí s žádným květem ani květinou, ale označuje neotevřený pupen čajového lístku, velmi často rozlámaný na koucky.

Orange Pekoe (OP) patří do druhé jakostní skupiny. Čaj je ze směsi prvních a druhých čajových lístků a obsahuje zlatavé listové pupeny.

Pekoe (P) je třetím stupněm. Skládá se z druhých a třetích čajových lístků. Jedná se o čaj střední kvality.

Pekoe Souchong (PS) je čtvrtým stupněm jakosti. Označuje se tak čaj z třetího až šestého listu.

Congo (C) je pátým stupněm. Jedná



se o čaj ze starších a velkých čajových lístků.

Broken (B) je zlomkový čaj, obsahuje pouze zlomky lístků a pupenů.

Správná příprava

Pokud si koupíte čaj, který neznáte, doporučuje se ho připravit do skleněné konvičky nebo přímo do sklenice. Budeme tak moci lépe hodnotit tvar lístků, které se ve vodě rozvíjejí, a také barvu nálevu. Po zalití vodou však nezapomeňte konvičku nebo sklenici přikrýt víčkem nebo třeba talířkem. Jde o to, aby se uchovala vůně a teplota. Když máte pocit, že jsou lístky vylouhovány dostatečně, odklopte talířek a přivoňte. Poté můžete ochutnat. V začátcích se doporučuje ochutnávat každých pár vteřin a přitom sledovat, jak se mění barva, vůně a chuť nálevu a také tvar rozvíjejících se čajových lístků. Čínské přísloví praví, že voda je půl čaje. Když si prý připravíte kvalitní jemný čaj z tvrdé vody, tak bude chutnat jen jako parodie na čaj z pytlíku. Je proto důležité používat kvalitní vodu, pokud možno bez chloru, nebo kupovat balenou neperlivou vodu. Vodu však nikdy nesmíme převařovat. Převaření vody má totiž za následek zničení kyslíku ve vodě, a ten je velmi důležitý k rozvinutí čajových lístků.





Nejlepší školní oběd vaří v Brně

Většině z nás se při slovech „školní jídelna“ nevybaví zrovna příjemné vzpomínky. Dnes je však školní stravování na zcela jiné úrovni, po monotónním jídelníčku, kterému vévodí hnědé omáčky, ani stopy. Že by obědy mohli dětem závidět mnohdy i návštěvníci vyhlášených restaurací, dokázali účastníci třetího ročníku soutěže O nejlepší školní oběd, který proběhl v Brně.

Ve třetím ročníku celorepublikové soutěže O nejlepší školní oběd, pořádané v rámci projektu Všeobecné zdravotní pojišťovny Žij zdravě, zvítězily kuchařky ze školní jídelny Náměstí Svornosti v Brně s lososem na restované zelenině s bramborovou kaší. Druhé místo patří zástupcům školní jídelny Základní školy Mánesova v Otrokovicích se zdravým karbanátkem, bramborovým salátem s francouzskou zeleninou a jogurtovým dresinkem s bylinkami. Trojici vítězů uzavírají kuchařky ze školní jídelny Nádvoří v Brně a jejich pangasius ze Švédska. V rámci hlasování laické veřejnosti na stránkách www.YesNeYes.cz vybojovala první místo školní jídelna Gymnázia



Vítězné menu školní jídelny Náměstí Svornosti v Brně

Lesní čtvrť ve Zlíně, která díky svému zeleninovému špízu s bramborovou kaší získala 27,27 % hlasů.

Co se běžně vaří

Finále soutěže proběhlo v úterý 28. srpna na SŠ Čichnova v Brně. Z rekordního počtu 78 přihlášených školních jídelen vybrala odborná komise deset nejlepších, které během finálového dne uvařily svá soutěžní menu. Soutěžní pokrmy musely být běžně zařazovány na jídelní lístek dané školní jídelny, patřit mezi oblíbená jídla malých strávníků a cena celého menu nesměla překročit normou daný limit 34 korun za porci. Finálové pokrmy hodnotila odborná komise složená mimo jiné ze zástupců ministerstva školství a zdravotnictví, Asociace kuchařů a cukrářů ČR, Společnosti pro výživu a Všeobecné zdravotní pojišťovny. Nechyběl ani čestný porotce z řad celebrit, herečka a vynikající kuchařka Markéta Hrubešová. Na otázku, zda si umí představit být kuchařkou ve školní jídelně, odpověděla: „Každé povolání, které děláme s láskou, přináší radost. Kuchařina je celkově velmi náročná. A vůbec bych nedělala

Účastníci finálového klání

1. Česká jídelna, Poděbradská 786, Praha 9
2. Gymnázium Lesní čtvrť, Zlín
3. Fakultní základní škola dr. Milady Horákové a Mateřská škola, Olomouc
4. Mateřská škola Libocká, Praha 6
5. Mateřská škola, Střítež nad Bečvou
6. Mateřská škola Na Korábě 2, Praha 8
7. Školní jídelna Nádvořní 1, Brno
8. Školní jídelna Náměstí Svornosti 7, Brno
9. Základní škola Mánesova, Otrokovice
10. Základní škola Videčská, Rožnov pod Radhoštěm

rozdílem mezi touto prací v restauraci a ve školních jídelnách. Ta je navíc opravdu s přesahem na celý život.“

Boj proti obezitě

Členky vítězného brněnského týmu se z prvního místa upřímně radovaly: „Jsme strašně šťastní a zcela v šoku.“ Kromě ocenění si ze soutěže odváží i finanční odměnu. „Těm nejlepším týmům jsme věnovali šeky, které mohou



využít na nákup vybavení a zázemí do školní kuchyně,“ říká PhDr. Kateřina Pulkrábková z odboru komunikace Všeobecné zdravotní pojišťovny. Pomocí soutěže O nejlepší školní oběd se letos opět podařilo dokázat, že jídla připravovaná ve školních jídelnách mají výtečnou chuť, jsou kvalitní a energeticky vyvážená. Jako taková hrají významnou roli v rámci prevence dětské obezity a nadváhy.





Bylinky a koření pro děti

Již od nepaměti se různé druhy rostlinek a plody, ať už ve své čerstvé či sušené podobě, používají ke zvýraznění chutě, vůně a aroma pokrmu. Ne všechny druhy jsou však vhodné pro děti. I zde platí pravidlo, že všeho se má užívat s mírou.

Bylinky i koření mají svou dlouholetou tradici v přírodní medicíně. Především ve své čerstvé podobě obsahují éterické oleje, které jsou zdrojem specifické vůně i chuti, vitaminů, minerálních a dalších zdravích prospěšných látek. Pozitivně tak ovlivňují imunitní systém, mají protizánětlivé účinky a podporují trávení, především sekreci žaludečních šťáv a moči. Zároveň regulují hladinu cukru v krvi i tlak.

Koření a bylinky v kuchyni

Již naši předci používali koření a bylinky jako přírodní konzervační činidlo. Snižovali tím i nadměrné používání soli, jež nebyla vždy dostupná. Na zimu se listy a plody sušily, na jaře a v létě se používaly bylinky ve své čerstvé podobě. Dnes jsou běžně k dostání po celý rok, jejich

nutriční kvalita se však dle sezóny a také způsobem pěstování liší. Se zelenými bylinkami obsahujícími vitaminy rozpustné ve vodě je třeba zacházet opatrně. Přidávají se až ke konci vaření nebo se používají ve studené kuchyni. Tím lze korigovat

i jejich výrazné aroma a chuť, které dětem ne vždy vyhovují. Zároveň je třeba dbát na správný způsob skladování sušených bylinek a koření, ideálně uzavřených v dobře těsnících nádobách na suchém místě, aby nedošlo k jejich znehodnocení.



Bylinky pod dohledem

Některé druhy, jako např. majoránka, anýz, kmín či fenykl, zlepšují stravitelnost pokrmu a zabraňují plynatosti, což ocení i rodiče malých dětí.

Stačí uvařit fenyklový či mátový čaj. Ke zklidnění, uvolnění křečí a hlenů se pak používá čaj z meduňky, lékořice či ze semínek anýzu. I přírodní lékárničku je ale nutné mít pod kontrolou. Například během těhotenství může konzumace některých druhů ve větším množství vyvolat děložní stahy, a tím i předčasný porod. Jedná se především o listy maliníku, mateřídoušku, bazalku, majoránku, petržel, rozmarýn, šalvěj, tymián či zázvor.

Čemu by se měly děti raději vyhnout?

Malé děti mají tu výhodu, že nepotřebují jídlo dosolit či jinak chuťově zvýraznit. Přirozenou chuť jednotlivých surovin vnímají obdobně intenzivně jako dospělí lidé běžné potravinářské výrobky. Alespoň do dvou let věku dítěte se nedoporučuje při přípravě jídla používat sůl ani výrazné bylinky či dokonce koření, jež by mohly zatěžovat ledviny a dráždit žaludeční šťávy.

Některá cizokrajná koření použitá ve větší míře mohou být škodlivá až toxická. Jedná se především o muškátový oříšek, jenž může u dítěte vyvolat halucinace a ospalost. Dále pak o glutaman sodný (E 621), který se často přidává do kořenících směsí a instantních pokrmů, jenž jsou pro děti naprosto nevhodné. A v neposlední řadě by dětské pokrmy neměly obsahovat ostrá koření, jako je např. pepř, chilli či kari, které dráždí sliznice trávicího ústrojí a mohou být příčinou nevolnosti a zvracení. Malé děti preferují nasládlou chuť a instinktivně tak tyto pokrmy odmítají.

Dejte zelenou čerstvým bylinkám

Postupně můžete do jídelníčku dítěte od jednoho roku, ideálně však od osmnácti měsíců, začít zařazovat v malém množství i čerstvé zelené bylinky. Nejprve ty méně aromatické, jako je petrželka nebo majoránka, a postupně i ty, které mají výraznou vůni (např. bazalka či libeček). Co se koření týče, špetku mleté skořice můžete s čistým svědomím přidat do kaše či domácího koláče.

Mezi vhodné bylinky patří:

- anýz
- bazalka
- kerblík
- kmín
- kopr
- koriandr
- libeček
- majoránka
- máta
- meduňka
- oregano
- pažitka



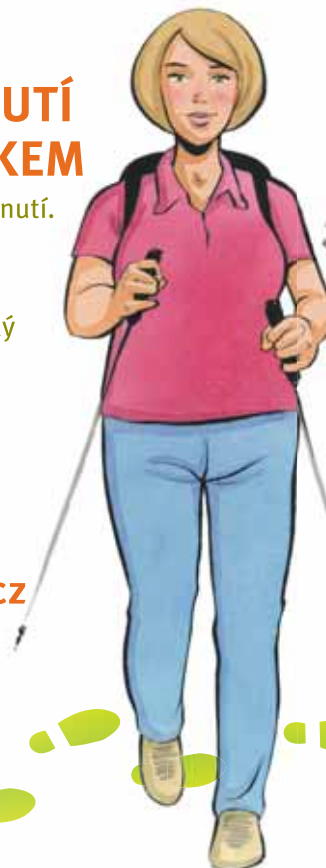
inzerce

ZDRAVÉ HUBNUTÍ KROK ZA KROKEM

- Určete si reálné cíle hubnutí.
- Vyjasněte si motivaci ke snížení váhy.
- Sledujte svůj energetický příjem a výdej.
- Zamyslete se nad svým jídelníčkem.
- Pravidelně sportujte.

Poradíme vám

> www.ŽijZdravě.cz



Božkov Speciál razí novou cestu: spojuje špičkovou kávu a tradiční tuzemák

„Kafe s rumem“ patří k typickým nápojům rázovitých českých hospůdek. Není divu, dobrá káva doplněná kvalitním tuzemákem představuje vynikající chuťový zážitek. Všechny příznivce této kombinace proto nadchne unikátní inovace s názvem Božkov Speciál od společnosti Stock Plzeň. Božkov Speciál v sobě spojuje legendární tuzemák s plachetnicí Božkov Tuzemský a prvotřídní etiopskou kávu.

Božkov Speciál vychází z tradice nejoblíbenějšího tuzemáku v zemi, zároveň však přináší další aromatické a chuťové vjemy díky přidávku etiopské kávy. Tato překvapivá kombinace zjemňuje chuť Božkova Tuzemského, současně však zachovává jeho časem prověřené charakteristiky a přidává krásnou vůni. Výsledek je příjemně pitelný a určitě jej ocení i ti, jimž tradiční Božkov Tuzemský připadá příliš drsný. Díky plnosti si jej ale vychutnají i vyznavači klasického tuzemáku.

Blízcí příbuzní

Božkov Speciál vytváří zcela novou kategorii, která je sice velmi blízká tuzemáku, ale přece jen se od ní odlišuje. V degustacích, které předcházely uvedení na trh, jej spotřebitelé charakterizovali nejčastěji jako „tuzemák, který zahřeje a krásně voní, ale má lahodnější chuť a lehce klouže do krku“. Vynikající je přitom nejen samotný, ale i v kombinaci s colou, kávou nebo připravený jako grog. Úzkou příbuznost s Božkovem Tuzemským nezapře jeho „kávový bratr“ ani vizuální podobou. Prodává se v identické lahvi, etiketa

zachovává tradiční identifikační atributy (například plachetnice), jen je koncipována v inverzní barevnosti než etiketa Božkova Tuzemského. Božkov Tuzemský se ve Stocku Plzeň vyrábí již přes 60 let. Jeho základními ingrediencemi jsou nejjemnější líh, měkká plzeňská voda, cukerný sirup a karamelový kulér. Tajemství nenapodobitelné chuti tkví ve speciální kompozici rumových ingrediencí a ležení, díky němuž získává vyváženou chuť a příjemnou zlatohnědou barvu. Božkov Tuzemský s tradiční plachetnicí je nejprodávanější značkou v České republice, když zaujímá první pozici v obou segmentech trhu, tedy v gastronomii i maloobchodě.

Pašerácká historie

Historie vzniku nové receptury Božkova Speciál je lehce pikantní. Prazáklad Božkova Speciál totiž vznikl zcela náhodou již v 50. letech minulého století, a to právě v Božkově. Pracovnice provozů v Božkově tehdy tajně vynášely z provozů malá množství rumu. Aby zamaskovaly obsah a vyhnuly se kontrole na vrátníci, přelévaly si jej do termosek na kávu. Božkov Tuzemský se tak



promíchal se zbytky kávy v termosce a vytvořil základ nové lahodné kombinace. Samozřejmě, že tento improvizovaný drink měl ještě na hony daleko k dnešnímu Božkovu Speciál, který prošel mnohaměsíčním vývojem a byl podroben přísným degustačním testům. Nicméně právě tehdy bylo zřejmé v Česku objeveno vynikající souznění kávy a tuzemáku, které si nyní můžete vychutnávat v podobě Božkova Speciál.

Hellmann's slaví 100 let

Majonézy tvoří už dlouho nedílnou a oblíbenou součást tradiční české kuchyně. Jak ale majonézy vznikly a proč jsou i po sto letech stále oblíbené?



O vznik majonézy se údajně přičinili francouzští kuchaři v 18. století, kteří náhodou z nedostatku jiných surovin ušlehali studenou omáčku z vajec a oleje. Stalo se tak prý v roce 1756, když francouzský vévoda Richelieu u Port Mahonu porazil britské vojsko. Jeho šéfkuchař tehdy na oslavu vítězství připravoval hostinu, na které se měla podávat i studená omáčka ze smetany a vajec. Smetana však v kuchyni došla, a tak ji šéfkuchař z nouze nahradil olivovým olejem. Francouzům tato novinka, která byla na počest vévodova vítězství pojmenována „mahonéza“, natolik zachutnala, že se stala běžnou součástí jejich tabule a později se její sláva rozšířila i do okolních zemí.

Jak vznikla značka Hellmann's?

První průmyslově vyrobená majonéza byla prodávána v roce 1905 v delikatesách Richarda Hellmanna v New Yorku. **V roce 1912 byla majonéza pana Hellmanna, připravovaná podle staré rodinné receptury, uvedena na trh pod názvem Hellmann's Blue Ribbon Mayonnaise.**

V začátcích prodával pan Hellmann dva druhy majonézy v dřevěných miskách, které se tehdy používaly na vážené máslo. Aby je od sebe odlišil, převazoval misky s jedním druhem majonézy modrou pentlí. Tato mašle se později stala základním motivem pro vznik nového loga Hellmann's. Nová etiketa pak zdobila sklenice, do nichž se majonézy začaly plnit. V roce 1920 začal Richard Hellmann pod stejnou značkou vyrábět kromě majonézy také tatarskou omáčku.

Přibližně ve stejné době, kdy na východě Spojených států vzrůstala popularita Hellmannovy majonézy, uvedla firma Best Foods v Kalifornii na trh svou vlastní majonézu. Zatímco značka Hellmann's se postupem času těšila rostoucí oblíbenosti na východě země, Best Foods sklízela úspěch na západě. V roce 1932 koupila společnost Best Foods značku Hellmann's, čímž došlo ke sloučení obou firem. V roce 2000 převzala firmu Best Foods britsko-holandská společnost Unilever, která zaujímá jedno z předních míst nejen v potravinářském průmyslu.

Hellmann's na českém trhu

Hellmann's je v současné době nejprodávanější značkou majonézy a tatarské omáčky v České republice. Čeští spotřebitelé mohli poprvé ochutnat výrobky Hellmann's v roce 1992.

V roce 1998 značka Hellmann's uvedla v Čechách také salátové dresinky. Ty si získávají stále větší oblibu zákazníků s tím, jak se postupně mění naše stravovací zvyklosti a roste konzumace zeleniny v průběhu celého roku. V současné době jsou k dostání v šesti variantách.

Ve stejném roce jako dresinky se začala vyrábět i krémová hořčicová omáčka Hellmann's Dijonnaise. Jde o zcela unikátní výrobek kombinující lahodnou majonézu a pikantní kremžskou hořčici, který na dnešním hořčicovém trhu nemá obdoby.

V roce 2002 se na trhu objevila novinka Majonéza Yofresh, studená omáčka s obsahem jogurtu.

Značka ve svém portfoliu nabízí i několik druhů kvalitních kečupů.

V roce 2012 přichází Hellmann's s novými grilovacími omáčkami Samba, Steak a Špiz a novým jogurtovým dresinkem Jemná jogurtová chuť.

Vývojové středisko Hellmann's v současné době připravuje další inovace, které se v nejbližší budoucnosti objeví na našem trhu.

Více než stoletá tradice majonéz Hellmann's na trhu je spojena se širokým zázeminím expertní činnosti v oblasti vývoje výrobků a výrobních technologií. Vývoj výrobku vychází

ze spotřebitelského průzkumu, jaká jsou očekávání z hlediska chuti, barvy, konzistence, způsobu použití apod. Tyto parametry se mohou v různých zemích lišit, někdy i významně. Například majonézy v zemích bývalé Jugoslávie i v Rakousku mají silnější citronovou příchut, která je českým spotřebitelem vnímána jako netypická.

Suroviny pro výrobky Hellmann's jsou pečlivě vybírány a odebírány od prověřených dodavatelů splňujících vyšší standardy kvality. Suroviny z vajec procházejí tepelným ošetřením, které zaručuje bezpečnost výrobku z hlediska rizik mikrobiální kontaminace. Moderní výrobní technologie rovněž zaručují konstantní kvalitu a splňují standardy na hygienu výroby. Výrobní závody na celém světě jsou pravidelně auditovány renomovanými mezinárodními organizacemi.

Jsem šéfkuchař, ale pořád se učím

Jméno **Patrik Havlíček** je v kuchařské branži známé. Méně už mezi veřejností. A není divu, strávil hodně času ze své dosavadní profesní kariéry v zahraničí v oblastech poměrně vzdálených. Ale právě pobyt v exotických krajích měl na Patrika Havlíčka velice silný vliv, který můžete dodnes doslova ochutnat. Nakonec zakotvil v pražské restauraci Avantgarde ve svých rodných Dejvicích.



Rovnou začneme tím, co je Vaší největší kuchařskou láskou?

Jednoznačně je to asijská kuchyně. Miluji na ní jednoduchost přípravy, čerstvost a pestrost chutí. Prostě jsem si tak zvykl, že mě už dnes dlouhé přípravy jídel nebaví.

Ale na složité české kuchyni jste se jistě vyučil.

Samozřejmě. Z tatínkovy strany je celá rodina spojena s gastronomií, takže jsem odmalička vyrůstal v tomhle prostředí. Nicméně, když jsem se rozhodl, že se půjdu učit kuchařem, tak mi to celá rodina rozmlouvala, protože moc dobře věděli, o čem tahle práce je. Učil jsem se v hotelu Intercontinental, a tak vařil jak českou, tak mezinárodní kuchyni.

A pak už přišel Váš odchod do zahraničí?

Musím to vzít od začátku.

V Intercontinentalu jsem pracoval zhruba šest let a potom přešel do nově otevřeného hotelu Mandarin Oriental. Tam jsem se po čase vypracoval na pozici zástupce šéfkuchaře a dostal nabídku dělat promotion akci České republiky v Dubaji. Tam jsem se seznámil s tamním šéfkuchařem, se kterým jsem zůstal v kontaktu. Po třech letech v Mandarinu jsem cítil, že bych potřeboval změnit místo, ale v Praze momentálně žádné nebylo, takže jsem napsal jemu a shodou okolností mi odepsal s konkrétní nabídkou, která se nedala odmítnout.

Jak taková kuchařská nabídka vypadá?

Nejprve jsem odpověděl, že do Dubaje nechci. Ale jednalo se o hotel, který se právě stavěl. Poslal mi vizualizaci, jak bude hotel vypadat, a to rozhodlo. Po telefonu jsem udělal přijímací

rozhovor a byl jsem přijat na pozici zástupce šéfkuchaře. Hned jsem dal výpověď v Mandarinu a po udělení pracovních víz odletěl do Dubaje. Byl to pro mne největší šok.

Copak, restaurace se nelíbila?

O tom to není. Já si tehdy vůbec nedovedl představit, co mne v Dubaji čeká. Moje zkušenost s jedním galavečerem byla na dubajské poměry, jak se ukázalo, jen skutečně nepatrná. V kuchyních všech gastronomických provozů hotelu bylo celkem neuvěřitelných 550 kuchařů. Hned jak jsem nastoupil, dostal jsem na starosti tři restaurace a pod sebou jsem měl přes sto kuchařů. Takže v mých 25 letech to byl skutečný šok.

Na takové poměry jste jistě nebyl připraven. Jak jste si s tím poradil?



Tataki z tuňáka s vaječným relish

Doba přípravy: 6 hodin, pro 1 osobu

Ingredience:

● 70g tuňáka, 10ml olivového oleje, 1 vejce, 15g majonézy, 1 ředkvička, 15g salátové okurky, 10g nakládaných okurek, 10ml sojové omáčky, 5g červené řepy, sůl, pažitka, koriandr, řeřicha, černý sezam

Postup:

● Očištěného tuňáka osolíme, opepříme a zprudka opečeme na oleji, poté pokapeme sojovou omáčkou, obalíme v nasekaném koriandru a černém sezamu. Necháme marinovat alespoň 6 hodin v chladu. Poté nakrájíme na potřebné plátky. Vejce uvaříme natvrdo, oddělíme bílek a žloutek. Obě suroviny nasekáme nožem nahrubo. Ředkvičku a okurky nakrájíme na velmi malé kostičky, přidáme majonézu, nasekanou pažitku, sůl, pepř a lžičku z okurek. Promícháme, přidáme nasekané žloutky a dochutíme. Uvařenou řepu rozmixujeme do hladké omáčky, poté necháme vychladnout, osolíme a pomalu vmícháme majonézu.



Smažené spring rolls z kachních steh

Doba přípravy: 60 minut, pro 1 osobu

Ingredience:

● 60g kachních steh, 20ml sojové omáčky, 10ml sladko-kyselé omáčky, 15g mrkve, 4g zázvoru, 2g wasabi, 15g okurky, 15g bílé ředkve, 1 vejce, 2 pláty jarního těsta, řeřicha, sůl, čerstvě drcený pepř, koriandr

Postup:

● Kachní stehna osolíme a upečeme v troubě doměčka při cca 160 °C. Mrkev, bílou ředkev a okurku omyjeme a oloupeme. Mrkev a bílou ředkev nakrájíme na jemné nudličky, okurku (bez jádřinců) na kostičky. Zeleninu smícháme s upečenými kachními stehny, které rukou natrháme na hrubé kousky. Přidáme listy koriandru, nakrájený zázvor, sladko-kyselou omáčku, trochu sojové omáčky a pepř. Vytvoříme směs, kterou zabalíme do asijského jarního těsta, které po krajích potřeme vaječným žloutkem. Takto připravené jarní závitky smažíme v rozpáleném oleji cca 2 minuty. K závitkům servírujeme sojovou omáčku Kikkoman, případně doplněné wasabi.



Tempura z mořských plodů a ryb

Doba přípravy: 50 minut, pro 1 osobu

Ingredience:

● 150g ryb a mořských plodů, 30g tempura mouky, 5g krevetových chipsů, 60g majonézy, 30g šalotky, 100g brambor, 10g másla, 10ml smetany, 100g zeleniny (např. lilek, cuketa, chřest, fazolky, mrkev, cibule), sůl, pepř, pažitka, chilli omáčka, wasabi

Postup:

● Tempura mouku rozmícháme ve studené vodě a trochu osolíme. Ryby a mořské plody nakrájíme na větší kousky společně se zeleninou. Kousky zeleniny a ryb vložíme do těstíčka z mouky a ihned smažíme v rozpáleném oleji do zlatavé barvy. Jemně nakrájenou šalotku a pažitku smícháme s majonézou, osolíme a přidáme chilli omáčku. Z oloupaných brambor uvaříme klasickou bramborovou kaši, kterou ochutíme solí, pepřem, smetanou a máslem. Před servírováním přidáme wasabi prášek, který je rozmíchaný ve studené vodě.



Ledová čokoláda Valhrona

Doba přípravy: 30 minut, pro 1 osobu

Ingredience:

● 60g čokolády Valrhona Guanaya (lze nahradit čokoládou s vysokým obsahem kakaových bobů), 30ml smetany, 10g medu, 10ml amareta, 40g višň, 100g cukru, 30g zmrzliny, máta, červený pepř

Postup:

● Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni, přidáme smetanu, med a amareto a promícháváme cca 5 minut. Poté čokoládu vlijeme na plech a necháme ztuhnout v lednici do druhého dne. Vypeckované višně naložíme do cukrového rozvaru (cukr svařený s vodou) a necháme marinovat alespoň 24 hodin. Višně poté trochu ztvrdnou a zároveň obarví rozvar, který použijeme jako omáčku.



Patrik Havlíček při přípravě tuňáka

Má hlavní restaurace byla bufetová, tam se jelo celý den – snídaně, obědy i večere. Denně jsme obsloužili okolo pěti tisíc hostů. Jedním z mých největších problémů bylo, jak správně dimenzovat objednávky surovin pro kuchyni. Ze své dosavadní praxe jsem byl zvyklý na zcela jiné objemy. Představa, že si jako v Praze objednáme celou hovězí svíčkovou a s tou vystačíme na 4 dny, tady byla zcela mimo. Třeba jen roštěné na rostbeef se denně zpracovalo čtvrt tuny.

A jaký je rozdíl mezi organizací práce v kuchyni u nás a v Dubaji?

Klíčovým rozdílem je to, že v Dubaji si nikdo nedovolí říci, že něco nebude dělat nebo že něco nejde. I pracovní doba je tam určovaná nikoliv tím, co je na smlouvě, ale tím, kdy je hotová práce. Běžně se pracuje dvanáct i čtrnáct hodin denně. Nefunguje to tak, že po odpracování počtu hodin jde člověk domů. Dokud nadřízený neusoudí, že je vše hotovo, tak se prostě domů nejde. Právě tenhle systém tak trochu způsobil, že jsem kvůli rodině musel odejít.

Rodina tam byla s Vámi?

Zpočátku ne, ale potom za mnou manželka přijela, našla si tam práci, ale když otěhotněla, rozhodli jsme

se, že bude nutné odjet. Také jsem na dovolené v Hongkongu chytil nějaký virus, který se mi snažili v Dubaji vyléčit, ale nedařilo se jim to. Takže jsem odjel na čas do ČR se vyléčit, ale když jsem se do Dubaje vrátil, tak se mi onemocnění vrátilo. Ovšem odjet z Dubaje není tak jednoduché.

Jak je to možné?

Když dáte výpověď, musíte do 30 dní opustit zemi. Ale předtím je nutné vyřídit potvrzení, že v Dubaji nemáte žádné dluhy a závazky. Nejedná se jen o závazky vůči státu, ale třeba i to, zda nedlužíte nějakou platbu mobilnímu operátorovi. My jsme skoro neodletěli, protože poslední potvrzení jsem získal teprve 5 hodin před plánovaným odletem.

Takže jste se vrátili do ČR?

S malou zastávkou přes Londýn ano. Rozhodl jsem se, že pro rodinu bude nejlepší zůstat pohromadě v Praze. A tak jsem nastoupil do Grand Hotelu Bohemia.

To byl asi další šok, nebo ne?

Trochu ano, ale prakticky jsem se vrátil do naší reality. Pak jsem dostal nabídku na šéfkuchaře a provozního hotelu Sovereign, kde jsem pracoval asi devět měsíců. No a potom přišla nabídka do znovuotevírané restaurace Bílkova 13.

Takže jste se vlastně octnul poprvé v „nehotelové“ restauraci?

Ano a byl to velký rozdíl. Hotelovka totiž nemá zcela primární cíl vydělávat, je prostě nedílnou součástí hotelového servisu. U běžné restaurace je to samozřejmě jinak. Bohužel v ČR jsem poznal, že v mnoha případech si restauraci otevírají lidé, kteří o oboru nemají ani ponětí. Pak to bohužel s gastronomií obecně dopadá tak, jak kolem sebe vidíme. Bezhlavě se kopírují a mění koncepty, restaurace se plácá ode zdi ke zdi, nebo se nakonec podbíjí cenově, a tím spadne i kvalita.

Proč myslíte, že si taková lidé restaurace pořizují?

Gastronomie je velice specifický obor, pro který lidé musejí skutečně žít, a ne ho mít jako pouhý zdroj budoucího zisku. Podle mého je to i tím, že někteří lidé přijdou k penězům a denně chodí kolem restaurací, kde vidí jídla za tři sta i šest set korun. Pak si spočítají, za kolik by si to uvařili doma, vynásobí počtem

hostů a vyjde jim obrovský fiktivní zisk. Protože nic nevědí o skutečném provozu restaurace, kde se musejí platit mzdy, energie, nájmy atd.

Alle jsou i restaurace, které nabízejí polévku s hlavním jídlem za 70 Kč.

To je opačný problém. Když si to spočítáte, tak ani při velice levných a ošizených surovinách to nemůže vyjít. Má zkušenost je taková, že v těchhle podnicích se většinou dělají věci načerno. Prostě pokud platíte normálně personál, daně, odvody, nájmy, energie, nemůžete se nikdy dostat na takové ceny.

Také vidíme hodně poloprázdných nebo zcela prázdných restaurací.

To je další problém. Zprv je pro kuchaře velice depresivní, když nemá pro koho vařit. A také host je ošizen, protože pokud nedělám dostatečný počet porcí za den, nemohu si dovolit používat čerstvé suroviny. Pak to vypadá tak, že taková restaurace má plné mrazáky, ze kterých vaří.

Vraťme se k Vaší současné pozici.

V restauraci Avantgarde jsem krátce, ale jsem rád, že je to restaurace se silným zázemím a že tady mám příležitost vařit to, po čem jsem toužil. Tedy fusion – prolnutí asijské a evropské kuchyně. Fusion se ale v poslední době dost zprofanoval, protože každý druhý kuchař tvrdí, že vaří fusion kuchyni. V Praze znám maximálně pět skutečně fusion restaurací. To ostatní jsou vesměs jen parodie. Fusion neznamená bezhlavé namíchání chutí a surovin. Jídlo musí ladit a chutnat přirozeně.

Jak vybíráte svůj tým?

Většinou dám hodně na reference od známých. Jsme malý region, takže se tu vesměs všichni známe. Často si také беру část svých podřízených na nové místo. Problém bývá s lidmi, které zdědím. Ale tam je vždy důležité, jak jsou schopni se přizpůsobit. Já nejsem snadná osobnost, ale jednou jsem na vedoucí pozici a vždy se snažím dělat vše na sto procent. Proto mám rád lidi, kteří jsou stále schopni a ochotni se učit a přijímat nové podněty a zkušenosti. Já jsem šéfkuchař a nemyslím si, že už vím a umím vše a že se nemám co nového naučit. Vykašlat se na všechno by bylo asi tím nejhorším postojem k profesi.

Vejce na sto způsobů



Vejce nás provázejí v jídelníčku odnepaměti. Jedná se o potravinu, která je nepředstavitelně univerzální. Mohou se připravovat samostatně jako vařená, sázená, smažená či míchaná, nebo ve spojení s dalšími potravinami. Vejce tak dávají vzniknout omeletám, polévkám, majonézám, omáčkám a v neposlední řadě těstům a moučnickům.

Slepičí monopol

Pro všechna ta slepičí vejce, která se konzumují, se zapomíná, že téměř všechna vejce jsou požitelná. Skutečně se po celém světě pojídají vejce nejen všech druhů ptáků (ať už zdomácnělých, nebo divokých), ale i vejce hadů a želv. Zde však neplatí úsloví „jako vejce vejci“, protože rozdíly mezi níže uvedenými vejci jsou. Přijměte pozvání na exkurzi mezi vejce opeřenců.

Křepelčí vejce: Atraktivně zbarvená a lahodná křepelčí vajíčka jsou nejmenší ze všech prodávaných vajec. Dříve se obtížně opatrovala a byla nákladná. Dnes se s nimi můžeme setkat častěji, ačkoliv vysoká cena zůstala. Velikostí dosahují sotva třetiny velikosti vajec slepic. Skořápka křepelčích vajíček je světlá a pokrytá tmavými skvrnami. Pokud se neuvaří přespříliš, tak mají téměř smetanovou konzistenci a chuť. Jen z poloviny oloupaná mohou být atraktivní dekorací servírovaných jídel.

Kachní vejce: Jsou větší než slepičí vejce, s hmotností okolo 90 g. Barva skořápky kolísá od velmi světle zeleno-modré k bílé. Mají oproti slepičím vejcím vyšší obsah tuku a jejich konzistence je mastnější. Pro svoji výraznou chuť a zlatý žloutek jsou využívány k pečení a přípravě piškotových korpusů.

Husí vejce: Jsou přinejmenším dvakrát větší než vejce slepičí, váží kolem 200 g a jsou křídově bílá. Skořápka je obvykle velmi tvrdá. Stejně jako kachny jsou husy značně špinaví ptáci, proto se musejí skořápky vajec pečlivě umýt a potom důkladně tepelně zpracovat, aby se zničily případné bakterie. Chuťově jsou výraznější než slepičí vejce, ale oproti



vejcím kachním jsou jemnější a méně tučná.

Vejce perliček: Perličky, příbuzné bažantů, snášejí vajíčka o hmotnosti asi 25 g, tedy poloviční velikosti, než jsou vejce slepičí. Jejich barva je obvykle světle hnědá a mají delikátní chuť. Ideální jsou ke zdobení pokrmů nebo jako doplněk salátů, vhodná jsou rovněž k pečení.

Bažantí vejce: Svou velikostí se podobají vejcím perliček, avšak zbarvení skořápky vajec se pohybuje od okrové po modrozelenou a mohou být

i skvrnitá. Chuťově jsou velmi výrazná. Lze je upravovat na několik způsobů.

Vejce se prodávají ve specializovaných obchodech se zvířinou nebo obchodech zemědělců. U bažantích vajec se doporučuje dbát na čerstvost, a tedy rozbít vajíčko do šálku, nikoliv přímo mezi další ingredience.

Krůtí vejce: Tato vejce váží kolem 75 g. Mají krémově bílou skořápku se světle hnědými skvrnkami. Chuťově se velmi přibližují slepičím. Přestože se krůty chovají v mnoha zemích, vejce se dají získat s těžší, protože se tyto ptáci chovají spíše pro maso a vejce jsou vyčleňována pro líhnutí. Vhodná jsou především do pečiva.

Pštrosí vejce: Dostupnost pštrosích vajec stoupla spolu s oblibou pštrosího masa. Váha vejce dosahuje 0,5 kg. Mají poměrně výraznou chuť a nejlépe se hodí do pečiva. Světlá skořápka je velmi silná a těžko se rozbíjí.

Vejce emu: Australský emu je o něco menší než pštros. Ptáci jsou chráněni a ke sběru jejich vajec je nutné mít povolení. Barva skořápky je výrazně tmavě modrozelená. Nejvhodnější použití je do pečiva a do kořeněných jídel.

Vejce divokých ptáků: Vajíčka divokého ptactva jsou ve většině západních zemí chráněna zákony a k jejich sběru jsou nutná příslušná povolení. Sběr je navíc obtížný, neboť hnízda bývají umístěna na těžko dostupných místech.



Sbírají se vejce rací a čejčí, vejce terejů a buňáků.

Slepičí vejce: Jsou neobvyklejšími vejci, jejichž produkce ročně přesáhne miliardy. Velikost slepičích vajec je různorodá.

V EU značení S (velikost malá) stanovuje hmotnost menší než 53 g, M (velikost střední) označuje hmotnost 53-63 g, L mohou být označená vejce vážící 63-73 g, XL (velikost velmi velká) mají vejce o váze více než 73 g. Dále se třídí podle jakosti do tříd A a B, přičemž pro maloobchodní prodej jsou určena pouze čerstvá vejce – třídy A.

Barva vajíčka se může lišit dle druhu nosnic od bílé po různé odstíny hnědé.

Co je vlastně vejce?

Jedná se o dobře stravitelnou živočišnou bílkovinu s vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek a nenasycených mastných kyselin. Převažujícími složkami sušiny vajec jsou proteiny a tuky.

Proteiny vaječného bílku jsou biologicky hodnotnější než proteiny masa nebo mléka. Stravitelnost vaječných proteinů se pohybuje mezi 98 až 100 %. Nejvíce diskutovanou složkou vajec jsou tuky ve vaječném žloutku (představují 2/3 sušiny), protože je s nimi spojován cholesterol. Ten bývá i důvodem omezení konzumace vajec. Mějme však na paměti, že cholesterol je důležitou stavební jednotkou nervů, mozkových buněk a některých hormonů, a je tedy pro organismus nepostradatelný. Na druhou stranu ho nesmíme mít v krvi nadbytek, protože cholesterol patří mezi rizikové faktory při onemocnění kardiovaskulárního systému. Ke snížení obsahu cholesterolu ve vejcích v posledních letech přispěly nově vyšlechtěné linie nosnic, které se vyznačují nižší produkcí cholesterolu. Na obsah cholesterolu má dále vliv stáří nosnice (mladší produkují cholesterolu více), způsob chovu (v domácích malochovech bývá obsah vyšší) a receptura krmných směsí. Minerální látky jsou ve vejci zastoupeny v podobě železa, fosforu, draslíku a zinku. Ze stopových prvků je významný např. selen.

Dekódování označení

Právní úprava stanovuje povinné údaje na obalech a vejcích. Na obalu by zákazník měl najít údaje:

- o jménu a adrese podniku, který vejce balil nebo nechal zabalit
- rozlišovací číslo třídírny např. „CZ 345“, které přiděluje Státní veterinární správa, přičemž původ vajec nemusí korespondovat s třídírnou téhož státu

- třídu jakosti a hmotnostní skupinu
- počet balených vajec
- datum minimální trvanlivosti spolu s doporučením patřičného skladování vajec třídy A
- metoda chovu nosnic u třídy A
- vysvětlení významu kódu producenta

Povinné údaje na vejcích: na vejci najdete např. označení 0 CZ 1234. První číslice označuje metodu chovu nosnic. „0“ – vejce nosnic v ekologickém zemědělství (BIO), „1“ – vejce nosnic ve volném výběhu, „2“ – vejce nosnic v halách (na podestýlce), „3“ – vejce nosnice v klecích. Kód producenta přináší informaci o původu vajec např. „CZ“ – Česká republika, „SK“ – Slovenská republika, „PL“ – Polsko, „DE“ – Německo, „ES“ – Španělsko apod. Poslední čtyřčíslí znamená registrační číslo chovu.

Jak poznat čerstvé vejce?

Skořápka na první pohled nesmí být porušena či nevhodně zašpiněna. Stáří vejce lze těžko odhadnout, avšak obchodníkům se doporučuje, aby neprodávali vajíčka starší než 21 dní. Jsou-li vajíčka skladována za správných podmínek, jsou spolehlivě v pořádku 28 dní. Čerstvé vejce můžeme poznat i jednoduchou zkouškou, a to tak, že je vložíme do sklenice s vodou. Čerstvé vajíčko klesne rovnou ke dnu, kde zůstane ležet. Starší vejce klesne také, ale méně a rozhodně ne až na dno. Vajíčko, které neklesne a zůstane plavat na povrchu, je staré a je třeba je vyhodit. Dalším znakem je vůně. Zkažené vejce bezpečně poznáme podle nelibého zápachu. Na čerstvosti se jednoznačně promítá i uchování vajec. Čím větší



pozornost budeme věnovat skladování, tím více prodloužíme jejich trvanlivost. Vejce bychom měli skladovat odděleně od ostatních potravin (přejímají pachy) při teplotě 4 °C nebo nižší. Za těchto podmínek můžeme bezpečně vejce skladovat po dobu 3-4 týdnů.

Závěrem článku si Vám dovoluujeme nabídnout vodítko pro výběr kvalitních potravin. Můžete se řídit označením kvality KLASA. Ta je udělována ministrem zemědělství od roku 2003 pouze prověřeným potravinářským výrobkům, které současně splňují kvalitativní kritéria i příslušné normy ČR a EU.





O kaštanech

Většina z nás má jedlé kaštiny spojené s vánočními trhy, a to především v podobě úžasně vonícího pytlíku, který nám krásně zahřeje promrzlé ruce. Kaštiny jsou však nejen chutné, ale také zdravé. Dá se z nich připravit spousta lahůdek, ať už slaných či sladkých. A dokonce se z nich dají vykouzlit i lahodné nápoje.

Kaštan jedlý je jedna z nejstarších užitkových rostlin. Pochází z oblasti kolem Středozevního a Černého moře, kde je velmi rozšířený. U nás byl dříve sazen nejčastěji do zámeckých parků a zahrad, kde je dodnes většinou ozdobou zahrady. Vhodné je pro něj především slunné místo s humózní a písčitou půdou, chráněné před mrazy. Kaštanovník můžeme množit semeny. Tímto způsobem sice rychle vyroste, ale pozdě plodí, a to až po 15 až 20 letech. Doporučuje se proto vysazovat již naroubované kaštanovníky, které by kvůli opylování měly být nejméně dva. U nás se jim daří zejména v teplých lokalitách jižní

Moravy, a to především ve vinařských oblastech.

Není kaštan jako kaštan

Spousta z nás si často spojuje jedlý kaštan s u nás známým jírovcem maďalem, lidově nazývaným právě „kaštan“. Přitom ale každý patří do úplně jiné čeledi. Jírovec maďal (kaštan koňský) patří do čeledi jírovcovité (Aesculaceae), avšak kaštanovník jedlý náleží do čeledi bukovité (Fagaceae).

Zdravé kaštiny

Jedlé kaštiny jsou nejen lahodné, ale i zdravé. Neobsahují žádnou fruktózu



Tipy na přípravu kaštanů

Vařené kaštiny

Kaštiny vaříme přibližně 8 minut. Poté je zabalíme do ručníku a pořádně stiskneme, aby se skořápky rozdrtily a kaštiny se daly dobře oloupat. Loupají se ještě horké, protože jakmile kaštiny vystydnou, skořápka opět ztvrdne.

Pečené kaštiny v troubě

Před pečením je nutné kaštiny seshora naříznout do kříže. Troubu rozehřejeme na 200 °C a kaštiny poskládáme na plech v jedné vrstvě řeznou stranou nahoru, pečeme po dobu 10 až 15 minut. To, že jsou kaštiny již hotové, poznáme podle toho, že skořápky začnou praskat. Pak je oloupeme stejně jako vařené.

Pečené kaštiny na pánvi

Existují speciální pánve na pečení kaštanů, které mají velké díry ve dně. Kaštiny se však dají péct i na normálních pánvích. Vyskládají se na pánev v jedné vrstvě, pokropí trochou vody, přikryjí se a opékají. Aby se předešlo spálení kaštanů, musí se pánvi třást. Vše trvá přibližně 5 až 10 minut.

ani glukózu, proto jsou vhodné i pro diabetiky. A jelikož v nich není ani žádný lepek, mohou je bez problémů konzumovat i lidé, kteří musejí dodržovat bezlepkovou dietu. Pozor by si však na ně měli dát ti, kteří se snaží zhubnout, jelikož jsou velmi kalorické.

Kaštiny jsou zásobárnou minerálních látek, a to především sodíku, hořčíku, vápníku, železa, draslíku, fosforu a chloru. Dále obsahují vitamín C, E, B1, B2, B6 a karoten. Jedlé kaštiny působí blahodárně i na naše vlasy, kůži a mohou nám pomoci překonat námahu, únavu i stres. Využívají se při prevenci kardiovaskulárních, respiračních a jaterních chorob i při poruchách krvevotby.

Jak poznat ty opravdu kvalitní?

Zkušený gurmán tvrdí, že některé dovážené kaštiny mohou mít nevalnou chuť. Příčinou však většinou není to, že by byly špatně upečeny, ale skutečnost, že byly napadeny plísní. K tomu dochází především špatným skladováním při převozu ze zahraničí nebo nevhodným uskladněním. Dovozci dokonce tvrdí, že z důvodu napadení kaštanů plísní musejí většinou minimálně polovinu vyhodit. Ten, kdo však jedl opravdu čerstvé a zdravé kaštiny, ví, že jejich pravá chuť je výborná a nenapodobitelná.

Vhodné použití kaštanů

Kaštiny se u nás dříve používaly zejména na nádivky, kterými se plnily posvícenské husy. Tento zvyk trvá dodnes, avšak spíše v Americe než v Čechách. Tam se z nich dodnes vyrábějí různé kaštanové pasty a pyré. Opravdoví gurmáni si mohou pořídit dokonce kaštanovou mouku. Z jedlých kaštanů můžeme ochutnat taktéž pivo či víno, které se vyrábí především na Korsice. Známým nápojem, do kterého se také přidávají kaštiny, je např. rakija.

Kaštiny pečené doma

Na pečených kaštanecích si můžeme jednoduše pochutnat i doma. Nejčastěji se připravují pečené na plechu, ovšem je třeba dát pozor na to, aby kaštiny při pečení nezčernaly. Pokud totiž zčernají, jejich slupka ztvrdne a nelze oloupat. Kaštiny také velmi rychle podléhají zkáze, neměli bychom je tedy doma skladovat moc dlouho.



Fenykl obecný

Druhy fenyklu

Fenykl obecný je pěstován pro aromatická semena a listy. Až 2 metry vysoká bylinka se vyznačuje dutým rýhovaným stonkem, na kterém vyrůstají pětité listy. V období léta nás překvapí žlutými kvítky. K dalším zástupcům z rodiny fenyklů patří fenykl sladký, prodávaný pod názvem italský nebo florentský. Jedná se o křehkou zeleninu, tvarem připomínající řapíkatý celer. Asi 60 centimetrů vysoká rostlina má nadzemní hlízu, tvořenou řadou zdužnatělých listových pochev.

Pěstování a sběr

Sbíranou částí je plod, který se sklízí druhý rok mezi srpnem až říjnem.

Na druhé straně stojí zeleninová forma, sklízená již první rok. Zeleninu je vhodné spotřebovat co nejdříve, v lednici vydrží asi 2 dny. Uložíte-li ji ve sklepě, doba použitelnosti se prodlužuje. Dáváte-li přednost nákupu, vybírejte menší bulvičky se svěží natí. Samotná bulva by měla být neporušená a beze skvrn.

Účinky na zdraví

Fenykl tlumí nadýmání a křeče a díky éterickým olejům pomáhá při zahlenění dýchacích cest. Kojícím ženám pomáhá s tvorbou mléka. Stejně jako semena má léčivé účinky i zelenina. Obsahuje vysoké množství vitamínu A, B, C, z minerálů železo a draslík.

Dvouletá rostlina fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*) patří do čeledi miříkovitých, stejně jako kmín, petržel nebo celer.

Jeho původ můžeme hledat ve Středomoří a Přední Asii, v současné době se v různých formách vyskytuje po celém světě.

Využití v kuchyni

Zeleninová forma je využitelná do salátů. Bulvy umyjte a odstraňte první, tužší list. Zeleninu nakrájejte na tenké nudličky nebo plátky a kombinujte s rajčaty. Dušený fenykl uplatníte k rybám, pečený k sýru. Semena fenyklu hrají roli i při konzervaci zeleniny, výrobě likérů a k ochucení pečiva i omáček.

Zajímavosti

- Kvetoucí fenykl milují včely, které se na něj slétají na nektar. Úly se proto potírají fenyklovou natí, aby se včely rády vracely.
- Fenykl obecný by se neměl vysazovat v blízkosti kopru a koriandru. Vzájemně si ovlivňují chuť.



Salát s fenyklem

Doba přípravy: 30 minut, pro 4 osoby

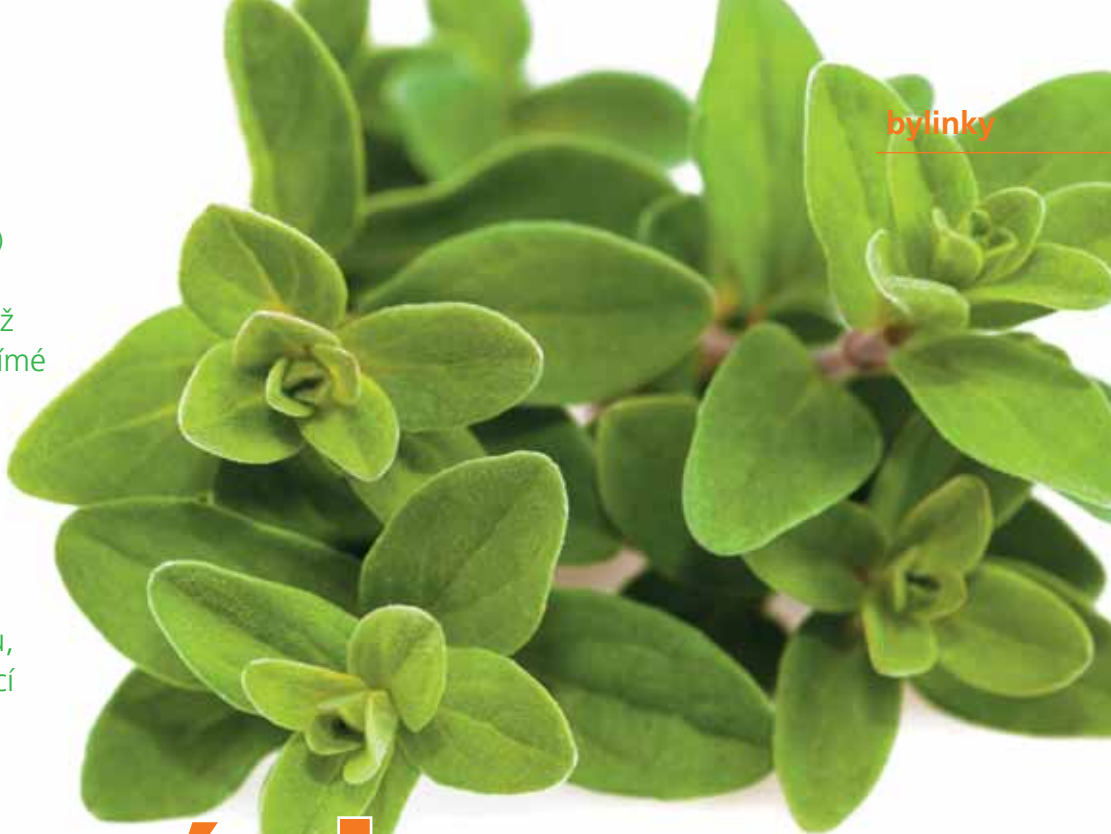
Ingredience:

- 2 velké bulvy sladkého fenyklu, 2 lžíce olivového oleje, 6 lžic pomerančové šťávy, 1 lžička soli, ½ lžičky mletého pepře, 2 velké oloupané a na dílky rozdělené pomeranče, 1 listový salát

Postup:

- Fenykl očistíme a nakrájíme na nudličky. Na pánvi nalijeme olej, vsypeme nakrájenou zeleninu a restujeme. V hrnku smícháme pomerančovou šťávu, sůl a pepř. Nalijeme do pánve a za stálého míchání počkáme, dokud fenykl nezměkne. Bude nám to trvat asi 6 minut. Po této době odstraníme pánvi z varné desky a přimícháme nakrájené pomeranče. Podáváme na natrhaných listech listového salátu. Ozdobu mohou tvořit kuličky černých oliv.

Majoránka zahradní (*Origanum majorana*) je jednoletá bylinka dorůstající do výšky až 50 centimetrů. Na přímé lodyze nalezneme drobné, světle zelené plstnaté lístky s příjemným aroma. Proto je majoránka hojně využívána při přípravě řady pokrmů, od polévek po domácí paštiky.



Majoránka zahradní

Pěstování a sběr

Původní vlastní majoránky je Přední Indie a Severní Amerika, kde patřila mezi víceleté rostliny. V našich podmínkách se řadí mezi teplomilné letničky, mrazivé zimy většinou nepřežívá. Rozhodnete-li se ji pěstovat, zakupte vzrostlé sazeničky, doma majoránku zasadte na slunném místě. Nejvhodnější dobou pro sklizeň je období před kvetením, které nastává v období mezi červnem a zářím. Čerstvé lístky ihned spotřebujte, nebo nasbírané natě svažte do svazků a pověšené nechte na suchém místě usušit. Jakmile jsou dostatečně suché, odhrňte lístky ze stonků a uložte do uzavíratelné nádoby.

Účinky na zdraví

Léčivé vlastnosti majoránky zcela jistě přijdou vhod, pokud vás trápí zažívací obtíže, bolesti hlavy nebo křeče. Inhalace zmírní sennou rýmu, díky protizánětlivým účinkům si majoránka poradí se záněty a krvácením dásní. Lidová medicína dále majoránku využívá při depresivních stavech, do směsí se přidává sušený sporýš. Doma si lehce můžete připravit čaj vhodný proti kašli. Do hrnku nasypete jednu čajovou lžičku majoránky, zalijte vroucí vodou a nechte přibližně deset minut louhovat.

Využití v kuchyni

Nasládlé aroma majoránky skvěle doplňuje vepřové a hovězí maso. Svoji

typickou vůni propůjčí omáčkám a polévkám. Výborně ochutí zeleninová jídla, zejména v bramboráku je majoránka společně s česnekem jednou z hlavních ingrediencí. Stranou nemusí zůstat ani při přípravě jídel z luštěnin a zelí.

Zajímavosti

- Do Evropy se rostlinka dostala údajně během křížáckých válek. Od 16. století se pak zařadila mezi oblíbená koření.
- Majoránka patří společně s mátou, meduňkou a šalvějí do čeledi hluchavkovitých, která zahrnuje až 40 různých druhů.
- Latinské jméno nám prozrazuje spojitost s neméně známou bylinkou, dobromyslí obecnou, často nazývanou divoká majoránka.

Vepřová sekaná se zakysanou smetanou

Doba přípravy: 45 minut, pro 4 osoby

Ingredience:

■ 500g mletého vepřového masa, 170g strouhanky, 1 lžice oleje, 1 velká cibule, 1 stroužek česneku, 2 lžice čerstvé majoránky, kmín, pepř, mořská sůl, 2 vejce, 500ml masového vývaru, 150ml zakysané smetany

Postup:

■ Na oleji dozlatova orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme rozetřený stroužek česneku a ještě minutu restujeme. Vše nasype do větší mísy, přidáme mleté maso, 150g strouhanky a koření podle chuti. Vše smícháme, do směsi nalijeme dvě rozšlehaná vejce a opět propracujeme. Z hmoty utvoříme šišku a umístíme ji do pekáče. Povrch posypeme zbytkem strouhanky a do míst v okolí sekané nalijeme 300ml masového vývaru. Vložíme do trouby vyhřáté na 190 °C a pečeme 20 minut. Po této době povrch sekané polijeme zbytkem vývaru a pečeme dalších 10 minut, dokud není sekaná propečená. Těsně před podáváním přidáme ke šňávě v pekáči smetanu, dobře promícháme a případně dochutíme solí a pepřem.



Ráda si v kuchyni hraju

Právem se o ní mluví jako o vycházející hvězdě českého herectví. **Michaela Doubravová** strhla kritiku svým výkonem v seriálu *Terapie* i na muzikálových jevištích, popularitu jí momentálně přináší sága *Ulice*. Pokud byste čekali, že se tato drobná slečna dotkne leda lístku hlávkového salátu, jste na omylu. O vaření si nejen s chutí povídá, ale také se v tomto oboru se stejným zapálením činí.



Je u jednadvacetileté dívky běžné, aby ji bavilo trávit čas u plotny?

Nepřipadám si v tom oproti svým vrstevnicím nějak výjimečná. Můj vztah k vaření se vyvíjel, myslím, jako u spousty dalších holek. Dokud jsem bydlela s rodiči a vařila mi maminka, nic mě nenutilo se v kuchyni naplno angažovat, měla jsem ráda své pohodlí. Jakmile jsem začala chodit na konzervatoř, byla jsem v jednom kole a na jídlo mi nezbyvalo mnoho času, nejčastěji jsem se odbývala po fast foodech. Ale když jsem se osamostatnila a přestěhovala do svého prvního bytu, zjistila jsem, že mě opravdu baví být hospodyňkou v domácnosti, což jsem samozřejmě do té doby nemohla tušit. Teď už vím, že ráda druhým uvařím a jakou radost mi udělá, pokud jim můj výtvar chutná a dovedou ho ocenit.

Jak byste tedy popsala sebe samu coby kuchařku?

Baví mě experimentovat s různými druhy potravin, chutěmi i s barevností jídla. Ráda si v kuchyni hraju.

A hrála jste si už jako malá s kuchařkami pro holčičky?

Jelikož moje maminka je učitelka v mateřské školce, kdykoli mě vzala s sebou do práce, měla jsem na výběr hned z několika takových kuchyňek. Spíš jsem se ovšem vyřádila na chatě, když jsem mohla mamce a tetám „vařit“ z písku a dalších zaručených laskominek, které jsem našla na zahradě. Tam jsem vlastně jako kuchařka poprvé dávala prostor fantazii. Třebaže to nebylo k jídlu. *(smích)* A odmala jsem mámě pravidelně před Vánoci pomáhala s cukrovím. Takže svým způsobem jsem se začala motat kolem plotny dost brzy.

Vzpomenete si na svůj dospělý debut?

Určitě to bylo něco z jednodušších jídel, jakými jsou třeba zapečené těstoviny. Taky jsem milovala péct s mámou Miša řezy, čemuž se vzhledem k mému jménu nemůžeme divit. *(smích)* U méně náročných pokrmů zatím zůstávám dodneška, například do omáček nebo pečených mas se zatím moc nepouštím,

ale věřím, že časem se dopracuju k opravdu pestré škále ingrediencí a receptů.

Mluvila jste o tom, že si při vaření ráda hrajete. Myslíte, že takový přístup může souviset s Vaší profesí?

Nevím, jestli všechny herečky dobře vaří, nicméně podle mého názoru to určitě do značné míry souvisí. Mám například dost ráda také módu – kdybych se nevěnovala herectví, možná bych se snažila uplatnit právě v této oblasti. O moderní trendy se zajímám právě i v gastronomii, kde se přeci móda zajímavě vyvíjí. Teď vede kuchyně zdravá, nízkokalorická, v podstatě jednoduchá, ale oku lahodící. Přesně taková jídla ráda vařím.

Lze srovnat nervozitu před představením s obavou, jestli bude Vaším hostům chutnat krmě, kterou jste pro ně připravila?

Je pravda, že před premiérami v divadle bývám hodně nervózní, ale jako kuchařka jsem zatím neměla

příležitost takové nervozitě propadnout. Mými hosty je většinou rodina nebo pár kamarádů. Když je vidím sedět kolem stolu, napnutá samozřejmě jsem, naštěstí zatím sklízím spíš chválu. Ale pro vyloženě velkou společnost jsem dosud nevařila, už jsem si říkala, jestli bych se neměla přihlásit do nějaké televizní kulinářské soutěže. (smích)

Co Vám chutná, pokud za jídelní stůl usednete sama?

S mými chutěmi je to zvláštní, mám je rozfázované. Jeden týden jím třeba jenom zeleninové saláty, kozí sýry, zkrátka samou zdravou výživu a pak jsem další týden schopná chodit do fast foodů. Ovšem když se dostanu do dobré restaurace, ráda testuji nová jídla, neobávám se ani mořských „potvor“, exotických kuchyní... Prostě baví mě objevovat.

Kde Vaše odvaha končí?

U dršťkové polévky. Ani zabijačkové speciality nepatří zrovna mezi moje nejoblíbenější. Na druhou stranu takový chleba se sádlem a škvarky, ten přímo miluju! Nejsem vegetarián, ale vyloženě masový typ taky ne, maso nevyžaduju. Pro mě se dá nahradit jinými zajímavými potravinami, jako jsou houby, sýry a tak podobně.

Když už jste zmínila chléb se sádlem, jak jste na tom s disciplínou ve stravování? Hodně se hlídáte kvůli postavě?

Právě že vůbec. Patřím k těm šťastným typům, co můžou sníst cokoli, můžou se přejídat, ale neztloustnou. V tom jsem po mamince a doufám, že mi to i vydrží.



S Tomášem Savkou v muzikálu Robin Hood

K jednomu z rozhovorů jste se nechala přesvědčit k decentním fotografiím v luxusním spodním prádle. To se takové snímky fotí s touhle dispozicí!

Tak to se pletete! Ani nevím, kde se ve mně tenkrát vzala ta odvaha, nikdy předtím by mě nenapadlo, že bych někdy pózovala jenom v prádle. Dál než za takhle jemné a decentní fotky bych samozřejmě nešla. I tak jsem se ze začátku při focení styděla. Jako rebelka Rizzo v muzikálu Pomáda vystupuji v jedné scéně sice taky v prádélku, jenže tam jsme s holkama za své postavy, to je něco jiného. A Rizzo vlastně může i za to, že jsem nakonec tu odvahu našla. Fotili jsme během zkoušení muzikálu, kdy jsem svou roli žila několik týdnů od rána do večera, což každého

ovlivní, ať chce, nebo nechce.

Dokonce se mi párkrát stalo, že jsem po zkoušce někomu odsekla ve stylu drsňáčky Rizzo a pak mi to bylo líto, protože já drsná vůbec nejsem.

Za svůj výkon v této roli jste už stačila sklídit hodně chvály – i od odborné kritiky. Jaký k ní máte vztah?

Celá Pomáda je jeden velký splněný sen. Písničky z tohoto muzikálu mě doprovázejí od dětství, milovala ho totiž už moje mamka, u nás doma to Pomádou žilo. Když jsem šla na konkurz, neměla jsem ani páru o tom, o jakou roli se mám ucházet, chtěla jsem prostě být v Pomádě. Jak už jsem řekla, Rizzo jde proti mému naturelu, ale o to je setkání s ní pro mě herecky zajímavější.

Zapečené těstoviny s brokolicí a sýrem

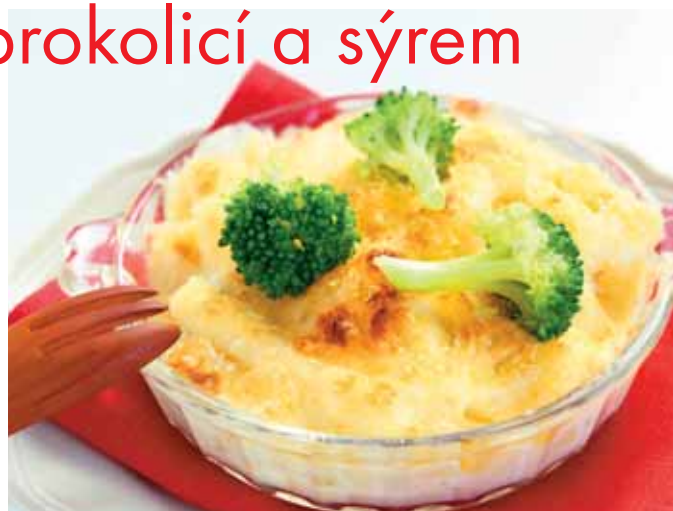
Doba přípravy: 30 minut, pro 3 osoby

Ingredience:

■ 1 brokolice, 1/2 cibule, 150 g točeného salámu, 1/2 balíčku těstovin, 3-4 vejce na ozdobu, 150 g eidamu, sůl, oregano

Postup:

■ Očištěnou brokolici lehce povaříme v osolené vodě nebo páře. Cibuli nakrájíme nahrubo, salám na kostičky či půlkolečka. Těstoviny uvaříme ve vroucí vodě (zcela nedovaříme), scedíme je a necháme okapat. Do pekáčku či zapékací mísy vymazané olejem vložíme těstoviny smíchané s naporcovanou brokolicí, cibulkou i uzeninou, zalijeme vajíčkem, osolíme. Přidáme dle chuti oregano a důkladně promícháme. Vše vložíme do předehřáté trouby a zapékáme, před dopečením přidáme najemno nastrouhaný sýr.





Miša Doubravová v Osmém světadíle...

Herectví se věnujete od dětství. Bylo Vaším holčičím snem?

Určitě. Odmala jsem se ráda předváděla návštěvám, máma si s tetami kolikrát ani nestačila nic říct, jak jsem jim pořád hrála a zpívala. Přesun před kamery mi tedy nepřišel nijak nepřírozený. Bez všech těch natáčení bych neměla tak hezké dětství.

Momentálně se vám velmi daří, ale už Vás realita někdy donutila se z toho snu probudit?

Nejsem naivní. Je tu hodně talentovaných mladých holek, konkurence je obrovská. Navíc od starších kolegyně vím, že může rychle přijít doba, kdy nezavadím o příležitost. Proto je asi dobré myslet na zadní vrátka.



...a jako Rizzo v Pomádě

A neustále na sobě pracovat, protože pořád je co zlepšovat.

Čím nejdříve doplníte v náročném dni energii?

Ovocem a zeleninou. K nim třeba ještě kouskem syra.

Žádný nápoj Vás nenapadl?

Doma mám odšťavovač, ráda si po ránu vymačkám šťávu z čerstvého ovoce nebo zeleniny. To pak ani nemusím snídat. Pokud jste měl na mysli alkohol, nepohrdnu dobrým bílým vínem, spíše sladším, třeba maďarským.

Vypadáte velmi mladě. Nechtějí po Vás v restauracích občanský průkaz, když si objednáte alkohol?

Kdo je Michaela Doubravová?

Stále vyhledávanější a oceňovaný mladý talent české herecké scény. Na televizní obrazovce se poprvé objevila ještě v předškolním věku. Zúčastňovala se recitačních soutěží (opakované vítězství na Pražském vajíčku), chodila na balet, latinskoamerické i moderní tance, studovala operní a populární zpěv, učila se hrát na flétnu, klavír či bongo bubny. Absolvovala hudebně dramatický obor na Pražské konzervatoři. Často účinkuje v televizi (Deník šílené manželky, seriály O ztracené lásce, Ordinace v růžové zahradě, Terapie, Ulice...). Probojovala se do finále televizní castingové show Robin Hood – Cesta ke slávě a získala roli komorné Kitty v muzikálu Robin Hood, v němž následně nastudovala také part Lady Mariany. Hraje hlavní roli Jany v muzikálu Osmý světadíl a postavu Rizzo v Pomádě.

Tak to jste trefil. Stačí, abych dostala chuť na malé pivo, a už musím tahat občanku. Žádají ji skoro pokaždé. Ale zvykla jsem si a vždycky ji mám po ruce. Zase takové drama to není, spíš si užívám, že vypadám mladě, vůbec bych se nezlobila, kdyby ji po mně chtěli i za deset nebo dvacet let. (smích)



Miša řezy

Doba přípravy: 35 minut, na jeden plech

Ingredience:

● 6 žloutků, 6 lžic moučkového cukru, 7 lžic polohrubé mouky, 3 lžíce oleje, 3 lžíce kakaa, 1 prášek do pečiva, 6 bílků na sníh;
krém: 3/4 hrnku moučkového cukru, 3 tvarohy, 250 g másla, rum na ochucení; **poleva:** 10 dkg čokolády na vaření, 10 dkg másla

Postup:

● Žloutky ušleháme, přidáme cukr, kakao a olej. Z bílků připravíme sníh, který pak vmícháváme střídavě s moukou smíchanou s práškem do pečiva. Těsto rozeřeme na hlubší vymazaný plech vysypaný moukou. Pečeme ve středně vyhřáté troubě maximálně 20 minut. Suroviny na krém vyšleháme a nařeme na vychladlý korpus. Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu s tukem, vlijeme na krém a rozeřeme. Nakonec řezy necháme uležet a ztuhnout v lednici nejlépe do druhého dne.

Země živitelka 2012

„Budoucnost českého zemědělství a českého venkova“ zůstává i nadále hlavním mottem nejvýznamnější zemědělské výstavy v České republice, která se za dobu své existence stala v rámci celé ČR také jednou z nejnavštěvovanějších – každoročně přes 100 000 osob.

Ve čtvrtek 30. srpna v 9 hodin začal na českobudějovickém výstavišti již 39. ročník mezinárodního agrosalonu Země živitelka za účasti ministra zemědělství a dalších významných hostů. V rámci slavnostního zahájení výstavy byla předána řada ocenění: certifikát národní značky kvality KLASA, jehož pořadatelem je SZIF, certifikát Český výrobek garantovaný Potravinářskou komorou ČR, Cena ministra zemědělství pro mladé vědecké pracovníky pro rok 2012 a Cena ministra zemědělství za nejlepší realizovaný výsledek výzkumu a vývoje v roce 2012.

Všeobecná spokojenost

Mezinárodní agrosalon Země živitelka opět přinesl odborné a laické veřejnosti novinky i aktuality celého zemědělsko-potravinářského komplexu v prezentacích více než 700 vystavovatelů a obchodníků z 19 zemí. Široká a pestrá nabídka zboží a služeb od vystavovatelů a obchodníků, aktuálních informací od centrálních institucí a zajímavý odborný doprovodný program vytvořily příznivé prostředí pro potřeby odborníků i návštěvníků. Podle průzkumu mezi vystavovateli byla většina z nich s koncepcí výstavy, složením vystavovatelů, počtem návštěvníků, zájmem návštěvníků o expozice, propagací výstavy a kvalitou poskytovaných služeb velmi spokojena a o své účasti uvažuje i příští rok. Tradičně byly na Zemi živitelce ke zhlédnutí expozice ovocnářů, zelenářů, zahrádkářů, včelařů a chovatelů, přehlídka zemědělské techniky a pavilony myslivosti a rybářství. V předvadišti se těšily velké pozornosti prezentace hospodářských zvířat. Výstava Země živitelka se také v letošním Mezinárodním roce družstev 2012 stala významným partnerem českého družstevnictví v rámci Mezinárodní výstavy družstevnictví jako součásti agrosalonu.

Ochutnal snad každý

Prezentace kvalitních českých potravin zůstává i nadále jednou z hlavních priorit výstavy. Návštěvníci letos opět mohli ochutnat i výhodně zakoupit potraviny vyrobené v českých regionech z českých surovin a oceněné v soutěžích jednotlivých krajů značkou kvality „Regionální potravina“, národní značkou kvality KLASA, značkou „Český výrobek“ a potraviny ze soutěže Jihočeského kraje „Chutná hezky. Jihočesky“. Prezentace a ochutnávky potravin byly doplněny kuchařskými show, recepty a hudebními programy se soutěži. Cílem prezentací potravin je prosadit na našem trhu kvalitní, chutné, tradiční či speciální potraviny vyráběné v českých regionech a ovlivnit tak spotřebitele k jejich vyhledávání a nákupu. O tom, že se tento cíl daří úspěšně naplňovat, svědčí skutečnost, že potravinářské pavilony patří každý rok mezi nejnavštěvovanější.

Bohatý program

Výstava byla tradičně rozdělena do jednotlivých oborových dnů, v sobotu 1. září s Národními dožínkami za účasti prezidenta a ministra zemědělství. V rámci jednotlivých oborových dnů byla připravena celá řada seminářů, konferencí, přednášek a diskusních fór na aktuální témata. Součástí odborného doprovodného programu je pod odbornou garancí MZE soutěž s dlouholetou tradicí „Zlatý klas“ o nejlepší vystavené exponáty. Potravinářský a zpracovatelský průmysl patřil opět mezi nejvíce zastoupené soutěžní oblasti, letos dostaly ocenění „Zlatý klas“ další 3 potravinářské výrobky. Velké pozornosti se těšil Pavilon venkova Z s prezentacemi Celostátní sítě venkova, Místních akčních skupin ČR, Spolku pro obnovu venkova ČR a nově Národních sítí rozvoje vidieka SR, Místních akčních skupin SR a Asociace regionálních značek a regionálních produktů jako významných institucí,



kteří svou činností podporují rozvoj života na venkově a zastřešují aktivity malých regionálních subjektů či společenství. Kromě odborného programu byl pro návštěvníky připraven po celou dobu výstavy bohatý kulturní program na několika scénách.



Země halušek, kapustníků i máčanky

Náš nejbližší soused a bývalá část naší republiky se může pochlubit nejen krásnou přírodou, ale i kulinářskými poklady, které hned tak někde jinde nenajdete. Bohužel na Slovensku trpí gastronomie stále ještě následky devastace z minulého režimu a je třeba pečlivě vybírat, kde a co si objednat. Ale nemusíte mít obavy, všude na Slovensku najdete dobré podniky s autentickou kuchyní.

Slovensko se dá rozdělit geograficky i kulturně na pět částí. Zcela výjimečné je hlavní město Bratislava, které je, jako ostatně všechny metropole, méně slovenské a více kosmopolitní. V Bratislavě najdete hodně světového, ale málo autenticky slovenského. I když i tady existují výjimky. Je jí třeba Slovenský pub, kde nabízejí vyhlášené brynzové halušky, ale v nabídce jsou i jídla z další typicky slovenské suroviny – jehněčího a skopového. Turisty láká i návštěva restaurace UFO na samé špičce nosné konstrukce Nového mostu. Tady ovšem neočekávejte zázraky. Jak už konstatoval známý český šéfkuchař Pavel Pospíšil při své cestě po Slovensku, méně zbytečných kreací a více skutečného kuchařského umu by tu prospělo. Navíc ceny jsou zde více než vysoké. Pro celé Slovensko platí, že je lepší vyhledávat malé místní podniky než turistická lákadla.

Západ podél Váhu a Kysuce s Oravou

Druhou oblastí Slovenska je západní část, která je z větší části na obou březích řeky Váh. Tady najdete skutečně pestrou směs různých gastronomických subkultur. Určitě nejzajímavější je úplný sever u polsko-české hranice, kde leží Kysuce a Orava. Byl to vždycky kraj chudý a tomu odpovídaly i místní speciality. Ale nemusíte se obávat, například oravské brambory byly vyhlášené a uznávané jako nejlepší v celém bývalém Uhersku. O jejich kvalitě to platí dodnes. Druhou komoditou, která tu má jednoznačně výjimečné postavení, jsou ovčí sýry, především parenica a oštiepok. Protože se jedná o poměrně řídkou osídlenou oblast, restaurací tu najdete málo. Mezi to málo patří třeba Jánošíkova reštaurácia v obci Zázrivá, která leží jen kousek od rodné vsi tohoto



Halušky se zelím a uzeným



Slovenská lidová zábava Slovenské národní divadlo



legendárního slovenského zbojníka – Terchové. Ani v kraji plném lidových tradic se nevyhnete asijským bistrům nebo pizzeriím. Na ty raději zapomeňte a ochutnávejte místní speciality.

Žitný ostrov míchá kultury

Na úplném jihu Slovenska severně od toku Dunaje se nachází nejrůdnější oblast Slovenska – Podunajská nížina s největším říčním ostrovem v Evropě. Žitný ostrov se nachází mezi tokem Dunaje a jeho ramenem Malým Dunajem. Tady se míchají dvě kultury, slovenská a maďarská. Najdete tu hodně obcí, kde se mluví pouze nebo převážně maďarsky. Daří se tady zemědělství, ovocnářství a pěstování vůbec. Maďarská kuchyně se zde promísila se slovenskou. Najdete tu typické guláše, perkelty nebo langre, ale na druhou stranu třeba i tradiční slovenské posvícenské husy. A protože nížina dosahuje až k městům Nitra a Sereď, nelze se nezmínit o víně. Nitranská, především bílá, vína jsou jedna z nejlepších na Slovensku. I tady platí, že je třeba hledat malé místní lokály, třeba kousek za Nitrou v obci Cabaj Čápor najdete restauraci Salaš Cabaj, kde můžete ochutnat právě zmiňovanou maďarsko-slovenskou kuchyni, které by možná v lepších restauracích říkali „fusion“. Mají tu halušky na mnoho způsobů nebo třeba beraní perkelt, který stojí za to ochutnat.

Tatry nízké a vysoké

Střed Slovenska, to jsou především hory, kterým kralují Vysoké a Nízké Tatry. Sem se koncentruje nejvíce turistický ruch a tím je gastronomie tak trochu poznamenána podobně jako v metropoli. I v Tatrách ovšem můžete najít gastronomické skvosty. Zdejší

nejtypičtější surovinou je vše, co se týká ovcí, tedy především brynza – bílý ovčí sýr. Ta nejvyhlášenější je liptovská. Nejlepší je brynza jarní, protože v ostatních obdobích roku se do ovčího mléka přidává i kravské. Slovenská brynza je také vedle dalších dvou ovčích sýrů – parenici a oštiepku – jednou ze čtyř komodit, které dostaly od EU ochrannou známku chráněného zeměpisného označení (tím čtvrtým je skalický trdelník). V Tatrách dnes vyrůstají nová centra turistického ruchu. Renovují se staré hotely a penziony a vyrůstají nové. Bohužel se v nich málokdy setkáte s autentickou slovenskou kuchyní, kterou turisté očekávají. Mnohé restaurace i těch vyšších cenových skupin nabízejí až neuvěřitelné a bohužel mnohdy i ne zrovna nejlépe chutnající variace, o kterých si zřejmě kuchař myslí, že jsou světové. Naštěstí se i tady najdou klasické slovenské podniky, kde se lze skutečně dobře najíst a ochutnat typické místní speciality. Ve Vysokých Tatrách je to například Zbojnická koliba ve Staré Lesné. Tady můžete zažít příjemné kulinářské chvíli v tradičních klobás, halušek nebo pečeného vepřového a skopového masa při tónech lidových písní, které pravidelně hraje živá kapela. Druhým příkladem výtečné kuchyně je hotelová restaurace hotelu Tri Studničky v Demänovské dolině. Její šéfkuchař Roman Kováč patří ke slovenské špičce. Kromě jiného nabízí i výtečné tradiční zelné placky, kterým se na Slovensku říká kapustníky.

Východ industriální i vinný

Východní Slovensko vždy bylo jakýmsi tavicím kotlem pěti národností. Žijí tu Slováci, Maďaři, Slezané, Rusíni a také mnoho Čechů. Ti všichni dali



Parenica z ovčího mléka



Bryndza s česnekem

Tradiční slovenská klobása se zeleninou



KAPUSTNÍKY

Doba přípravy: 60 minut + 25 minut pečení, pro 6 osob

Ingredience:

■ 450 g polohrubé mouky, 200 ml teplého mléka, 30 g droždí, 1 žloutek, 60 g sádla, 250 g cukru krystal, 800 g bílého hlávkového zelí, sůl, skořice, pepř, olej, mouka

Postup:

■ Z mléka, lžičky cukru a droždí připravíme kvásek. Přidáme mouku, 50 g sádla, žloutek, půl lžičky soli a těsto necháme hodinu kynout. Zelí nakrájíme, nasolíme a šťávu odlejeme. Na oleji necháme zkaramelizovat 30 dkg cukru a za stálého míchání vkládáme zelí. Opepříme a dusíme. Přidáme skořici a necháme vychladnout. Těsto vyválíme na 1 cm a pokrájíme na stejné kousky. Do středu každého dáme lžici náplně, uzavřeme a vytvarujeme placku. Na vymazaném plechu potřeme sádlem a necháme kynout. Povrch propíchneme vidličkou. a pečeme 25 minut při 180 °C.



POLÉVKA HALÁSZLÉ

Doba přípravy: 50 minut, pro 4 osoby

Ingredience:

■ 1 kapr, 2 cibule, 1 zelená paprika, 1 rajče, 3 lžice mleté červené papriky, 2l vody, sůl

Postup:

■ V hrnci v 0,3l vody vaříme nadrobno nakrájenou cibuli 15 minut. Přidáme mletou papriku, promícháme a přidáme zbytek vody. Do hrnce vložíme hlavu z kapra, vnitřnosti a ocas. Kapra pokrájíme na podkovičky, vysekáme hřbetní kost, čímž vzniknou pásky masa. Hřbetové kosti z podkoviček vložíme do hrnce, přidáme oloupané, nakrájené rajče, nakrájenou papriku a vaříme hodinu. Pásky masa, kůží dolů, poklademe na vymaštěný pekáč, osolíme, okořeníme a pečeme ve vyhřáté troubě do růžova. Hotovou polévku přecedíme, vložíme do ní opečené maso, osolíme, okořeníme, prohřejeme a podáváme.



VÁNOČNÍ HRIATE

Doba přípravy: 30 minut, pro 3 osoby

Ingredience:

■ 200 g cukru krystal, 1 lžice sádla nebo nadrobno pokrájeného špeku, 1 cibule, 6 dl vody, 3 dcl čistého lihu nebo vodky

Postup:

■ Cukr zkaramelizujeme a rozmícháme se sádlem nebo opraženým špekem. Potom přidáme nadrobno pokrájenou cibuli a chvíli necháme prohřát. Přilijeme vodu, povaříme a odstavíme. Nakonec přilijeme lih nebo vodku a přecedíme. Podáváme horké.





Kapustnica Tradiční dům ve Vysokých Tatrách

téhle oblasti zcela zvláštní kulturu a atmosféru. Právě tady na úplném východě žije početná skupina Rusínů, proto je tu i velký vliv ukrajinské kuchyně. Jedním z tradičních jídel je hustá polévka máčanka. Svůj název dostala od toho, že se tradičně jí tak, že se do ní namáčí chléb. Druhou a největší národnostní menšinou jsou na východním Slovensku Maďari. Maďarskou kuchyni netřeba představovat, tady se mísí s tou slovenskou. Ale stále autentická zůstává výtečná rybí polévka s paprikou – hálaszlé. Košice trpí všemi přednostmi a neduhy velkého města, a proto v nich najdete všemožné restaurace se světovými kuchyněmi. Ale pokud chcete

ochutnat něco tradičního, pak přímo v centru najdete lokál se jménem Karczma Mlyn. Už z názvu je jasné, že se jedná o restauraci s nabídkou slezských (tady se říká goralských) jídel. Sice i zde najdete některá mezinárodní jídla, ale v nabídce jsou vždy lokální pochoutky.

Nápoje spíše alkoholické

Slovensko je známé i svými alkoholickými nápoji. I když poměrně známou značkou piva je Zlatý bažant, kraluje tu především víno a i něco ostřejšího. Spišská borovička (borievkovička) je vyhlášená, ale nepodléhejte klamu, není z borovice, ale z jalovce, který se slovensky jmenuje borievka. V Tatrách

můžete ochutnat tradiční nápoj horalů – hriate. Jen pozor, abyste po jeho vypití neupadli, je to skutečná bomba. Dalším tradičním nápojem, tentokrát nealkoholickým, je žinčica, což je vedlejší produkt při výrobě brynz. Vychlazená je v létě výtečným osvěžením a hodí se třeba právě k brynzovým haluškám. Do jižní oblasti východního Slovenska přes hranici přesahuje tokajská oblast. Proto i slovenské tokajské víno má stejnou kvalitu jako to maďarské. Tokajské výběrové víno, které se označuje jako 3 až 6 putnové, je tím kvalitnější, čím více puten má. Číslo totiž označuje, kolika putnami zaschlých hroznů (cibéb) se naplní před kvašením jeden sud.

inzerce

zasloužíte si hvězdnou dovolenou

- milióny zájezdů na jednom místě za stejnou cenu jako u CK
- parkování po dobu dovolené na vybraných letištích zdarma
- doprava linkovým autobusem na vybraná letiště zdarma

☎ @ f infolinka 800 600 600
www.dovolena.cz

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |





hotel ABITO

★ ★ ★

Abitohotel - **bydlete ekonomicky, ale komfortně.**

Hotel na Chodovské ulici v Praze 4 je již z nedalekého okolí dobře viditelný, jedná se o nejvyšší budovu v oblasti. Nabízíme možnost ubytování pro všechny klienty, kteří chtějí využít možnosti přespání v nových a moderně zařízených pokojích za bezkonkurenční ceny.

Hotel nabízí pestrou nabídku jednotlivých typů pokojů, kterou u konkurenčních hotelů*** nenaleznete. Kromě ubytování v klasických pokojích nabízí typ quadroom vhodný pro rodiny a menší skupiny. V nabídce naleznete i studio s moderně zařízenou kuchyní. Celková ubytovací kapacita je tvořena více než 200 hotelovými lůžky a dále ubytovací částí zaměřenou na dlouhodobé ubytování. Všechny pokoje v této části jsou vybaveny vlastní kuchyňskou linkou a sociálním zařízením.

Hotel nabízí možnost parkování přímo u objektu, dále pak služby selfservice prádelny, doplňkového prodeje recepce a mnohé další. Hosté mohou v denních hodinách využít gastronomických služeb bistra Momento, které se nachází přímo u hotelu.

Hotel je situován v místě s vynikající dopravní dostupností, poblíž hlavních dopravních tepen. Hosté oceňují spojení hromadnou dopravou do centra města, stanice tramvaje přímo před hotelem umožňuje cestu uskutečnit do 15 minut.

„Naším cílem není konkurovat hotelům v historické části města. Naši klienti ocení vysoký standard pokojů a osobní přístup personálu, vše v dosahu centra města. Odlišujeme se detaily jako je lednice na každém pokoji či moderně zařízené kuchyně na patře. Celkově se snažíme našim hostům nabídnout výhodný poměr ceny a hodnoty, který je pro většinu lidí v dnešní době podstatný,“ uvádí závěrem manažer hotelu Lukáš Kuneš.

Adresa: Chodovská 1430/3A, 141 00 Praha 4
Recepce tel.č.: +420 271 003 121
Rezervace tel.č.: +420 725 129 800
E-mail: rezervace@abitohotel.cz

www.abitohotel.cz



Na co se můžete těšit příště?



Zaostřeno na light potraviny

Test paštik

Med, tekuté zlato

Jak poznat kvalitní rýži?

Děti v restauraci

Co byste měli vědět o kakau

Jak to chutná Vám?

Nakrmte své smysly



Listopadové číslo Světa potravin vychází 22. října.



Napište nám do redakce

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

Recept měsíce

Milí čtenáři,

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

Dopis měsíce

Dobrý den,

jelikož se množí informace o tom, že někteří výrobci dávají do letos velmi oblíbených ovocných piv škodlivé látky, rád bych se informoval, jak jsou na tom výrobci opravdu. Některé zdroje říkají, že jsou obsažená éčka zcela běžná, neškodlivá a vlastně to je v pořádku. Jiné zase, že jsou v zahraničí zakázaná, vysoce zdraví škodlivá. Člověk nemá moc šanci, jak zjistit z nezávislých zdrojů pravdu.

Arnošt Pánek

Dobrý den,

podobné informace nelze považovat za nic jiného než pouhé spekulace. Blogy a podobné webové stránky nemůžeme pokládat za seriózní zdroj informací. Zkuste se podívat na stránky codexu alimentarius nebo ESFA, kde jsou zveřejněny poslední závěry k jednotlivým přídatným látkám včetně toxikologických studií. Přídatné látky, obsažené v ochucených pivech, škodlivé v žádném případě nejsou, jejich použití v potravinách by v opačném případě bylo zakázáno. A uvažovat o tom, zda obsažená barviva nemohou způsobovat hyperaktivitu u dětí, je v případě alkoholických nápojů zbytečné.



Virtuální zelenina

Vážená redakce,

se zájmem jsem si přečetla článek o výhodách zmrazené zeleniny oproti té čerstvé. Musím přiznat, že mě některé argumenty do té doby vůbec nenapadly (např. zmrazená zelenina vzniká ze suroviny v optimální zralosti, nedozrává tedy uměle) a opravdu na nich něco je, i když to bude pro někoho boření starých mýtů. Na druhou stranu si podle zdravého rozumu říkám, že když si něco utrhnu na zahrádce, tak to přece musí být logicky kvalitnější, než to, co vytáhnu z mrazáku. Jenže ono se asi na pulty nedostane všechno v kvalitě jako ze zahrádky. A jsem u toho. Jen se bojím, kam se dostanou naše děti a vnuci, až budou jíst zeleninu počítačově uzrálou, ekonomicky zpracovanou a dokonale zkontrolovanou, ale přitom na vlastní oči nikdy neuvidí, jak na záhonu vypadá kedlubna či zelí.

Marie Lysá, Nymburk

Rovnou do koše?

Vážený,

sice hezky píšete, co a jak by měli školáci jíst ke svačině, ale je to všechno šedá teorie, zatímco zelený strom života je o tom, zda si rodiče udělají čas na to, aby věděli, co jejich dítěti škodí a prospívá, zda si najdou čas zdravé svačiny koupit, ráno připravit a hlavně zkontrolovat, jestli jejich ratolest to jablko z domova alespoň nakousalo, či rovnou hodilo do koše nebo ho skládá týden a déle ve školní brašně. Jsem v tomto ohledu skeptik. Proč by se totiž měli rodiče starat o svačiny, když si svou rodičovskou povinnost z (bojím se) většiny odbudou večer u televize obligátní otázkou – co bylo ve škole? A slyší obvyklé – nic.

Konrád Brabenec, Ústí n. L.

Anketa

Nyní můžete na našich webových stránkách www.svetpotravin.cz hlasovat o otázce: Kupujete light potraviny?

- pravidelně
- občas
- zřídka
- nikdy

Dva vánoční dárky se Světem potravin

Máte starost s výběrem vánočních dárků? Poradíme Vám. Objednejte svým blízkým jako dárek roční předplatné Světa potravin a po jeho zaplacení obdržíte poštou domů vánoční balíček od francouzského výrobce AVON et RAGOBERT v hodnotě 380 Kč.

Vánoční balíček Světa potravin obsahuje 180 g králičí teriny se švestkami, 180 g kachní teriny se zeleným pepřem, 180 g kachní teriny s Bergeracem, 375 ml červeného vína Bergerac.



K předplatnému můžete využít předtištěný formulář na této stránce, či objednávku na webových stránkách www.svetpotravin.cz.

Dárkový certifikát si můžete stáhnout na www.svetpotravin.cz.

objednávka předplatného

OBJEDNÁVÁM: ks ročního předplatného

Příjmení, jméno, název firmy:

Ulice, číslo:

PSČ:

Město:

E-mail:

DOPORUČENO KÝM:

PRO ORGANIZACE:

IČ

DIČ

Číslo účtu

Ceny předplatného

Roční předplatné: 348 Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Vyplněný kupon nebo objednávku předplatného zašlete na adresu:

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

SP 10/12

Pomůcka: Rao	Svalek	4. díl tajenky	Klepetáč	Anno Domini	Biblické město hříchů	●	Plat	Indický prozaik	Komoň	Dešťovka	●	Podzemní dráha	Zájmeno osobní	Kovový prvek
Kaprovitá ryba						Ploutvo- nožec					Síla Půda			
Brazilský prozaik						1. díl tajenky								
						Symetrály								
Sportovní zbraň				Blboun nejapný					Hrací známka					
				Část topeniště					Vysoký kopec					
Již			Ranní vláha					Těžké kladivo					3. díl tajenky	Čtvrtina groše
			Rumištní rostlina					Nebeský pokrm						
Dřeviny s kmenem							Šatní motýlek				Prášek na praní			
							Čuby				Herpesy			
●	Slovensky „mse“					Egyptský panovník						Sumerské město		
	Konstrukce střechy					Školáci						Janinský paša		
Stařec					2. díl tajenky					Léčka				
					Splátka (zast.)					Přechod přes řeku				
Poplach na burze				Úder					Nevelcí					Svobodný statek
				Rytmičtý celek					Ledovcové kotle					
Chemická značka osmia			Podnosy					Byčí zápasy						
			Pulzy					Gal						
S radostí přijímati							Pokladny					Název zn. litru		
							Véna					Staro- řekové		
●	Přikrývka					Šprým					Souhlas			
	Anglický šlechtic					Bodavý hmyz					Záhyb na látce			
Grafická technika					Lesní žínky					Základ				
					Anglické hrabství					Silné provazy				
Zájmeno osobní				Revolver					Samice jelenů					Listnatý strom
				Řezací nástroj					Mezinár. smlouva					
Chemická značka radonu			Mexická platidla					Topivo						
			Nadání					Druh papouška						
Prostáček							Platidlo v JAR					Starořím. platidlo		
							Klid zbraní					Osten		
●	Dětská hračka	Zpěvný hlas				Silná káva					Číslovka základní			
		Jinak				Vesna					Chem.zn. titanu			
Malá pla- chetnice					5. díl tajenky					Finta				
					Šachová remis					Hafan				
Anglická číslovka				Stejnopis					Stará dutá míra					
				Chem.zn. telluru					Název sykavky					
Zkamenělá pryskyřice							Hvozd				Alberto Sordi: Manželství je spravedlivé...			
Komorní soubor							Snad							

Tajenka ze zájmového čísla:

František Vymazal: Zřídka kdy pozorujeme vážnější tváře než při čtení jídelních lístků.

NaMásle.cz

**Upečte si pórkový koláč
se sýrem... a usídli se
na vašem stole natrvalo!**



Pórkový koláč se sýrem

Ingredience:

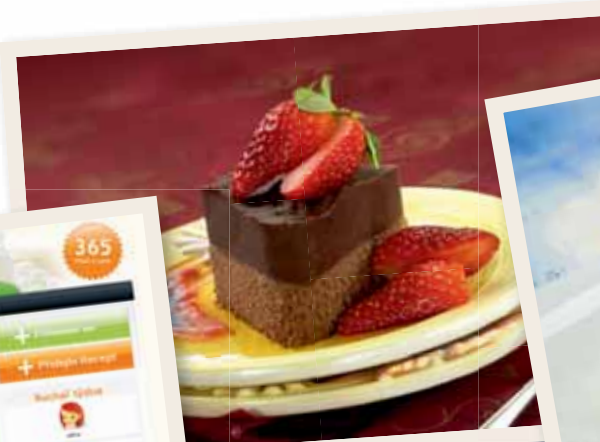
350 g listového těsta, 270 g taveného sýra Blatácké zlato, 200 g pórků, 5 vajec, 50 ml Jihočeské smetany, sůl, pepř, oregano, tuk na vymazání formy, mouka na vysypání formy

Postup přípravy:

Koláčovou formu vymažte tukem a vysypte moukou. Listové těsto vyválejte na plát o síle 5 mm a vložte jej do formy tak, aby po stranách trochu přečínalo. Důležité je těsto na dně několikrát propíchnout, třeba vidličkou či špičkou nože. Na těsto vyskládejte na půlkolečka pokrájený pórek a posypte oreganem. Do kastrůlky dejte smetanu, tavený sýr a za stálého míchání nechte rozpustit. Pak osolte, opepřete a přidejte rozkvedlané vejce. Připravenou náplň nalijte na těsto a pečte na 170 °C zhruba 45 minut.

Návrat k poctivému vaření

Navštivte internetovou kuchařku **s více než 40.000 recepty**



www.NaMasle.cz

Ten náš poctivý



voní jinak.



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

