



**Horecký jablečný
zákusek z učňovské
pekárny
(str. 18)**



**Potravina neprávem
vystrnaděná
z jídelníčku mnoha
Čechů
(str. 34)**



**Nejlepší vína
z Moravy i Čech
najdete na zámku
ve Valticích
(str. 52)**



**Zajímavé obaly,
ohleduplné
k životnímu
prostředí
a lidskému zdraví
(str. 60)**



**Pravé české jahody
chutnají lépe
Jahody z Vraňan
jsou nejsladší
(str. 66)**



**Ministr Milek
zahájil sklizeň
raných brambor
(str. 70)**



**Pozor
na hliníkové
grilovací nádoby,
škodí zdraví
(str. 77)**

Dvojitou kvalitou potravin se musí zabývat i Evropský parlament.....	4
Ministr zemědělství Miroslav Toman usiluje o zachování	6
stávající úrovně podpory z EU	
Poznej svého farmáře je v plném proudu	7
Školáci a předškoláci, těšte se!.....	8
Díky přísné kontrole	10
máme jedny z nejzdravějších potravin v Evropě	
Potraviny s titulem Rodinné stříbro Ústeckého kraje.....	12
Známe vítěze národní soutěže Chléb roku 2018	14
Porotci na veletrhu Obal roku stanovili už vítězné firmy	16
Horecký jablečný zákusek z učňovské pekárny.....	18
Roboti pracují spolu s lidmi a námahu berou na svá bedra.....	20
Mlékárenský výrobek roku 2018.....	22
Oslava světového dne mléka	24
Nový zákon snižuje plýtvání s potravinami	25
Sýr by měl lahodit nejen jazyku, ale i oku	26
Milknatur na Retail Summitu 2018	28
Snídaně bez obalů na farmářském trhu Heřmaňák.....	30
Společnost BOHEMIA BREEDING, zvyšuje produkci hovězího masa	31
Profesorka Věra Adámková: Nejlepší je pestrá strava.....	32
Potravina neprávem vystrnaděná z jídelníčku mnoha Čechů	34
Recepty s hovězím masem na letní grilování.....	35
Uzenářské speciality z Krásna chutnají zákazníkům již 25 let	36
V konzumaci jednotlivých mas je zásadní rozdíl v létě a zimě	38
Nový FoodScan 2 - NIR analyzátor	40
do všech masných a mlékárenských provozů a laboratoří	
Plasty zaplavují moře a Přátelé skla to chtějí změnit.....	42
Předcházet odpadu je záležitostí.....	42
i budoucího vývoje na této planetě	
Tesco pokračuje v aktivním boji s plýtváním potravinami.....	43
Štvali nás s tátou bolševici, vzpomíná světový vinař.....	46
Fláskobraní firmy Bricol zaujalo novými dobrotami ve skle	49
Vinařství Reisten žije stále svým životem	50
Nejlepší vína z Moravy i Čech najdete na zámku ve Valticích	52
Hotel Ryzlink v Mikulově	53
Rodina naplňuje odkaz předků.....	54
Mlýn Herber: když se moderní technologie	56
snoubí se staletou historií	
Zmrazená zelenina si zachovává své vlastnosti.....	58
Zajímavé obaly, ohleduplné k životnímu prostředí a lidskému zdraví.....	60
Den otevřených dveří na farmě v Hodkovicích	62
Ve vesteckých mrazírnách zamrazují zeleninu po celý rok	64
Pravé české jahody chutnají lépe. Jahody z Vraňan jsou nejsladší.....	66
Za nárůstem ploch škrobárenských brambor.....	68
stojí i velice férový přístup k zemědělcům	
Ministr Milek zahájil sklizeň raných brambor.....	70
Vítejte na Zemi životelce 2018.....	72
Databáze webu potravinybezlepku.cz	74
je přístupná veřejnosti zdarma	
Pozor na hliníkové grilovací nádoby, škodí zdraví.....	77
Chřest je koncentrovaná dávka zdraví.....	78
Letos poprvé náš český chřest na Slavnostech v Ivančicích	79
Pokrm z biopotravin a návštěvy farem.....	81
s programem ekologického zemědělství	
Rekordní veletrh BIOFACH 2018	82
Skandální reportáž neodpovídá realitě v chovech drůbeže.....	84
Česká zmrzlina z Opočna zdravě konkuruje té italské	88

Mlékárenský výrobek roku 2018

Šestnáctého ročníku soutěže o „Mlékárenský výrobek roku“ se zúčastnilo 19 tuzemských výrobců, kteří do hodnocení přihlásili celkem 61 výrobků. V dopoledních hodinách 3.května v prostorách Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, konkrétně v Ústavu mléka, tuků a kosmetiky VŠCHT Praha, hodnotilo 23 nezávislých porotců. Při hodnocení se posuzovala nejenom celková kvalita přihlášených soutěžních vzorků, ale také obchodní rozšířenost na trhu, marketingové aktivity směřované na podporu prodeje a rovněž správnost označování výrobků dle platné potravinové legislativy.



Ochutnat tolik výrobků z mléka byl lidově řečeno velký záhul, smála se Eva Brixi z magazínu Prosperita



Chemik a mlékárenský odborník docent Ladislav Čurda z VŠCHT



Mlékárenští odborníci společně se zástupci vědecké sféry hodnotili dopoledne a od 13.30 hodin se ve stejných prostorách VŠCHT sešlo na 12 novinářů z odborných periodik a i ti měli nelehký úkol, ze 61 předložených mlékárenských výrobků vybrat ty nejlepší. Naše redakce měla v porotě svého zástupce, byla jím šéfredaktorka magazínu, Eugenie Línková.

U novinek hodnotily komise stupeň produktové, procesní a obalové inovace, zaměření na specifickou cílovou skupinu, „nové“ výživové parametry, atraktivitu pro spotřebitele a také případný přínos pro životní prostředí.

Zakysané mléčné výrobky, hit sezony

Hitem letošní soutěže se tentokrát staly jednoznačně zakysané mléčné výrobky, které byly zařazeny do celkem pěti soutěžních kategorií. Úplnou novinkou letošní soutěže byly tzv. jogurtová smoothies, tedy zakysané mléčné nápoje s významným podílem ovocné složky. Pokračujícím trendem výrobců jsou také tzv. reformulace, tedy takové úpravy složení výrobků, které odrážejí současné požadavky zdravé výživy, tedy např. snížení obsahu cukru, soli, přídavných látek či obohacování jinou výživově hodnotnou komponentou, jako jsou např. otruby a klíčky v případě fermentovaných výrobků.

Hitem letošní soutěže se tentokrát staly jednoznačně zakysané mléčné výrobky, které byly zařazeny do celkem pěti soutěžních kategorií. Úplnou novinkou letošní soutěže byly tzv. jogurtová smoothies, tedy zakysané mléčné nápoje s významným podílem ovoc-

né složky. Pokračujícím trendem výrobců jsou také tzv. reformulace, tedy takové úpravy složení výrobků, které odrážejí současné požadavky zdravé výživy, tedy např. snížení obsahu cukru, soli, přídavných látek či obohacování jinou výživově hodnotnou komponentou, jako jsou např. otruby a klíčky v případě fermentovaných výrobků.

Výrobky byly hodnoceny celkem v 9 kategoriích:

1. Zakysané mléčné nápoje
2. Jogurtová smoothies
3. Jogurty s tučností do 3,5 %
4. Jogurty s tučností nad 3,5 % a zakysané smetany
5. Skyry
6. Přírodní sýry
7. Tavené sýry
8. Mléčné dezerty, smetanové a tvarohové krémy
9. Speciality

V rámci soutěže byly vyhlášeny rovněž „Novinky roku 2018“ v mléčné a v sýrové řadě.

Výsledky akce „Mlékárenský výrobek roku 2018“ byly za přítomnosti zástupců veřejného života, médií a samozřejmě odborníků

VÝSLEDKY V JEDNOTLIVÝCH SOUTĚŽNÍCH KATEGORIÍCH

Kategorie	Vítězný výrobek	Výrobce
Zakysané mléčné nápoje	Acidofilní mléko vanilkové s cereáliemi a lněnými semínky	Mlékárna Valašské Meziříčí spol. s r.o.
Jogurtová smoothies	Balance – jogurtové smoothie jablko, hruška, banán, špenát	Hollandia Karlovy Vary s.r.o.
Jogurty s tučností do 3,5 %	KUNÍN – jogurt s kousky hrušek	Mlékárna Kunín a.s.
Jogurty s tučností nad 3,5 % a zakysané smetany	Bohunka – zakysaná smetana s čokoládou a višněmi	Bohušovická mlékárna a.s.
Zakysaný výrobek Skyr	Skyr – zakysaný mléčný výrobek s čokoládou a višněmi	Bohušovická mlékárna a.s.
Přírodní sýry	Herold	Moravia Lacto a.s.
Tavené sýry	Máslový sýr	Moravia Lacto a.s.
Mléčné dezerty, tvarohové a smetanové krémy	Smetanový krém Krajanka ZOO	ALIMPEX FOOD a.s.
Speciality	Choceňské tradiční pomazánkové s křenem	Choceňská mlékárna s.r.o.



Podnos s úhledně srovnanými vzorky jedné z 9 hodnocených tříd mlékárenských výrobků

a manažerů mlékárenského průmyslu a zemědělské prvovýroby vyhlášeny 30. května na společensko-odborné akci „Oslava mléka“ v překrásném prostředí Galerie středoevropského kraje v Kutné Hoře.

V závěru slavnostního ceremoniálu vyhlásil Českomoravský svaz mlékárenský nový ročník soutěže o „Mlékárenský výrobek roku 2019“.

V soutěži o nejlepší novinku roku soutěžilo celkem 33 výrobků. Novinkou roku v mléčné řadě se stalo Acidofilní mléko vanilkové s ce-

reáliemi a lněnými semínky z Mlékárny Valašské Meziříčí spol. s r.o. a v sýrové řadě si prvenství odnesl přírodní sýr MADANBO z jihočeské společnosti Madeta a.s.

Absolutním vítězem v letošní soutěži se stal tvrdý sýr Herold, kterému porotci přidělili 95,1 bodů z celkových 100 možných.

V doprovodné soutěži novinářů získal prvenství a hlavní cenu médií převzal také sýr, a to přírodní s označením Tre Corti od výrobce Brazzale Moravia a.s.

Eugenie Línková



I jogurt Skyr měl hned několik variant při hodnocení

rozkvetlá léta – hlavní květinová expozice vykreslí minulost, současnost i budoucnost výstaviště - svatba v květech - expozice souboré svatební floristiky, předváděcí akce - letní zahradnické trhy - vyznání růžím

www.flora-ol.cz

Moje srdeční záležitost

Acidofilní mléko vanilkové S CEREÁLIEMI A LNĚNÝMI SEMÍNKY • obsahuje 3% tuhu

MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2018 NOVINKA ROKU 2018

www.mlekarna-valmez.cz



Na chodně VŠCHT v přízemí jsou vitríny s mléčnými produkty



Potravina neprávem vystrnaděná z jídelníčku mnoha Čechů

Z českého jídelníčku se pomalu, ale citelně vytrácí hovězí maso. Zatímco po roce 1990 snědl každý Čech v průměru na 26 kg hovězího masa, dnes je to sotva 7,8 kg, přitom jde z hlediska jeho nutričního složení o jedno z nejzdravějších mas, jehož přidanou hodnotu v podobě mikroprvků, minerálií a enzymů nelze ničím jiným adekvátně nahradit.

Lidé využívali od pradávna velká hospodářská zvířata nejen k práci, ale i k obživě. Vývoj chovu skotu, prasat, ovcí koní a koz je tak nedílnou součástí dějin moderního člověka. Na toto téma jsme si povídali s prof. MUDr. Věrou Adámkovou, z IKEM (přednosta Pracoviště preventivní kardiologie Institutu klinické a experimentální medicíny), která je zároveň členkou vedení Společnosti pro zdravou výživu a jako poslankyně předseda Výboru pro zdravotnictví PSP (Poslanecké sněmovny parlamentu).

V bohatých rodinách se dřív preferovalo hovězí maso

„Hovězí maso pochází z tura domácího, který je vyšlechtěn z již vyhubeného pratury, latinsky *Bos primigenus*. Hovězí maso patřilo k pravidelné konzumaci v bohatých rodinách. Konzumací masa kvalitně zpracovaného se výživa člověka posunula významně vpřed, protože v relativně malém

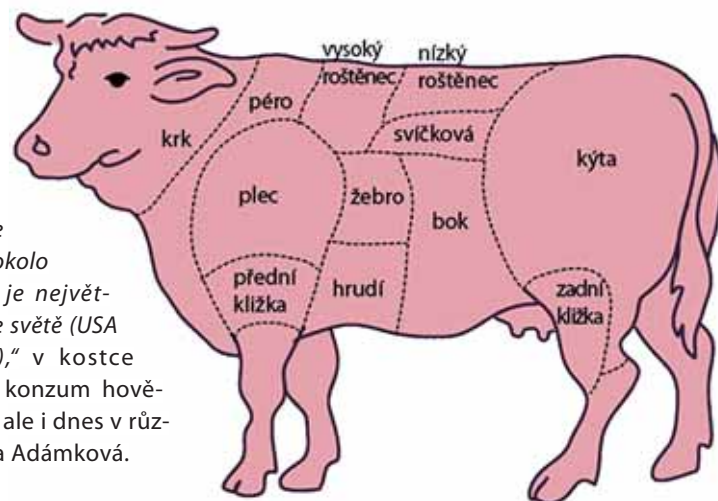
objemu potravy byl schopen zásobovat své tělo nezbytnými látkami v poměrně velké koncentraci.

Hovězí maso (a výrobky z něj) se řadí s 25% konzumace na třetí místo v celosvětovém žebříčku konzumace mas (za vepřové 38%, drůbež 30%). Největšími konzumenty hovězího masa

jsou USA, Brazílie, Čínská lidová republika, Nový Zéland, Uruguay a Argentina. Průměrná spotřeba hovězího (telecího) masa na hlavu v Uruguayi se pohybuje v posledních 3 letech okolo 42 kg/osoba/rok, což je největší spotřeba na osobu ve světě (USA cca 24 kg/osoba/rok),“ v kostce představila význam a konzum hovězího masa nejen dříve, ale i dnes v různých zemích světa Věra Adámková.

Trávení skotu ovlivňuje kvalitu masa

Jak dále uvedla, hovězí maso patří po biologické stránce mezi nejhodnější druhy masa. Je z nutričního hlediska je velmi cenné. „Je třeba si uvědomit, že hovězí maso je díky trávení skotu (základně 4 oddíly žaludku) pomocí mikroflóry (hlavně bacheru) oboha-



ceno o plnohodnotné bílkoviny, enzymy, vitaminy, minerální látky, stopové prvky,” zdůraznila prof. Adámková.

Hovězí maso obsahuje průměrně okolo 21% bílkovin, při nízkém obsahu tuků. Z tuků obsahuje nenasycené mastné kyseliny (omega 3), L-karnitin (uveřejněné studie s pozitivním vlivem na mortalitu u srdečního selhání, zlepšení parametrů u diabetiků typu 2), glutathion, dále vitaminy skupiny B, niacin (cca 25 %), vitamin B12 (cca 36 %), vitamin B6 (18 %). Dále obsahuje cca 12 % železa, které lidský organizmus z tohoto zdroje velmi dobře využije. Dalším prvkem je zinek cca 32 %, selen cca 24 %, dále kyselinu listovou, vitamin A i E, kyselinu linolovou.

Bílkoviny z masa jsou lépe stravitelné

„Bílkoviny můžeme, samozřejmě, přijímat jak z živočišných, tak rostlinných zdrojů, ale ty obsažené v mase mají lepší stravitelnost než ty z rostlinných zdrojů. Kdybychom chtěli potřebné množství bílkovin přijmout pouze z rostlinných zdrojů, museli bychom významně změnit anatomii lidského zažívacího traktu,” dále odborně popisuje přednosti hovězího masa odbornice na výživu, co se profesně zabývá kardiiovaskulárními onemocněními. Prozradila také, co ostatně potvrdily letité výzkumy, že stravitelnost bílkovin z hovězího masa je asi 94 %, ale třeba z fazolí asi ze 76 %.

Dobrá zdroj minerálií

Hovězí maso (a další „červená masa“) jsou pro člověka velmi dobrým zdrojem železa, které využijí až ze 35 %, ale železo, které přijímáme například z vajec, rostlinných, mléčných výrobků jenom asi z 8 %.

Dále je významným zdrojem zinku, který má vliv na pojivové tkáně, klouby, oči, ale také na chuť, chrání organizmus před závažnými projevy, je jedním z faktorů ovlivňující regeneraci nervů při poškození. Má význam pro posílení imunitních reakcí (zejména virové etiologie), zajišťuje rovnováhu cukru v krvi.

Hovězí maso dodává i měď, která je obsažena v řadě enzymů, její nedostatek se projevuje anemií (rezistentní přírůstek železa a kyseliny listové). Přívodem železa se dokonce může tento typ anemie zhoršit. Deficit mědi pozorujeme rovněž u Parkinsonovy choroby.

Selen je stopový prvek nezbytný pro lidský imunitní systém, je součástí ochranného antioxidačního systému. Je silným antioxidantem. Červená masa nejsou vhodná pro pacienty, kteří trpí dnou.

Není dobré si zahrávat s potřebným příjmem živin

Maso je přirozenou součástí našeho jídelníčku (člověk je karnivorní živočich). Některé směry ve výživě preferují zajištění denního příjmu energie s eliminací masa a masných výrobků (vegetariáni), kdy je třeba si uvědomit nutnost správné výživy a zajistit příjem denního množství bílkovin z rostlinných zdrojů. Tento způsob není vhodný pro mnoho osob s nějakou poruchou vstřebávání některých živin nebo s různými chorobami nejenom zažívacího traktu, kdy je nutné se poradit nejen s lékařem, ale také s nutričním terapeutem, aby nedošlo k poškození zdraví daného člověka. Pro osoby, které provozují denní velký sportovní výkon je potom příjem bílkovin naprosto nutný tak, aby mohla být doplněna potřeba organismu a také správně pokryta potřeba pro zabezpečení růstu svalů.

Eugenie Línková

Recepty s hovězím masem na letní grilování



Domácí zdravý hamburger

Hovězí zadní si pomeleme. Trochu osolíme a opepříme. Přidáme nakrájenou chilli papričku bez semínek a maso dobře propracujeme. Nepřidáváme žádné vajíčko. Maso drží pohromadě díky kvalitnímu zpracování. Z kuliček si vytváříme placky, které grilujeme na středním ohni 3-7 minut po každé straně. Záleží na tloušťce masa. Opět platí, že růžový střed (středně propečené) zaručí šťavnatost jídla.



Hovězí žebra s medem a citronem

Čtyři hovězí žebra povaříme se solí a cibulí. Necháme následně důkladně okapat. Na marinování si připravíme směs z 1 dl ananasového džusu, 3/4 dl sojové omáčky, 1 dl medu, 1 lžičky sušeného zázvoru, 2 stroužků česneku a 1 cibule na kolečka. Vše smícháme a nalijeme na uvařená žebra. Marinujeme asi 3-4 hodiny a občas obrátíme. Před grilováním necháme trochu okapat. Maso grilujeme za střední teploty asi 20 minut a pomazáváme zbylou marinádou. Podáváme s chlebem nebo s bramborou pečenou v alobalu.



Zajímavé obaly, ohleduplné k životnímu prostředí a lidskému zdraví

Především děti, ale i dospělí znají stoprocentní ovocné šťávy firmy TOKO, které si oblíbili. O zajímavém řešení obalů jsme se víc dozvěděli od ředitele firmy TOKO Ing. Tomáše Kořínka. Všimli jsme si změny obalu s 250 ml obsahem, co je hlavně určeno dětem jako pití do škol.

► Mají šroubovnici a lehceji se otvírají. Co bylo hlavním důvodem této inovace?

Naší hlavní motivací je spokojený zákazník. Ve všem, co děláme, se mu snažíme co nejvíce splnit jeho očekávání. Takže mimo vysokou kvalitu obsahu, na kterou si u nás už zvykl, se snažíme dopřát komfort i v samotném balení, jeho velikosti, provedení a použitelnosti. Zároveň se nám podařilo dotáhnout řešení, se kterým jsme jediní v Evropě, takže jsme i originální a takový náskok před konkurencí je také vždy důležitý. Brčka byla ze začátku dobrá a děti je milovaly, ovšem nejsou tak praktická jako šroubovací uzávěr a proto jsme k tomuto kroku přistoupili. Teď se rodiče nemusí bát že by se děti v autě nebo v kočárku jakkoliv polily.

► Různí aktivisté brojí za snižování plastů a tím i brček do nápojů, ničí se tím moře vyplavenými toxiny. Byl i tohle jeden z důvodů?

Samozřejmě, jakékoliv nadbytečné generování plastu nás netěší! Proto stále řešíme, jak udělat náš obal lehce recyklovatelným a už se blížíme tomu, že naše obaly nejen že jsou bez brček, budou také bez hliníkové vrstvy a tím opět lépe recyklovatelné. Budoucnost ukazuje, že by některé vrstvy by mohl nahradit papír, a tím by se opět snížilo množství plastu. Srovnáme-li náš sáček s víčkem s běžnou PET lahví o stejném objemu, tak se už dnes bavíme o úspoře 50-67 % plastu, což rozhodně má svoji váhu a čím dál více spotřebitelů si to začíná uvědomovat. Nejlepším řešením by bylo, aby EU nařídilo nahradit běžné plasty biodegradovatelnými plasty, jako se dnes třeba děje u tašek. Jejich masová výroba by snížila jejich cenu, na stávající úroveň produktů z ropy a nejvíce by si oddechla naše planeta. To je ovšem asi hudba budoucnosti a hlavně o vůli odmítnout ropnou lobby.

► U větších balení vašich stoprocentních šťáv v objemu 3, 5 a 10 litrů je

obal krabice s ventilem, který i po otevření brání oxysklení šťávy a tím ji lze zachovat v plné čerstvosti i několik týdnů. Můžete upřesnit o jakou jde technologii?

Jedná se o technologii zvanou Bag-in-Box (neboli pytel v krabici), která původně vznikla pro gastro sektor, které pracuje s velkými baleními. Ovšem ujali se jí hlavně vinaři na jihu Evropy, a díky tomuto rozmachu se dostala k nám a střední Evropa naopak toto balení využívá především pro ovocné šťávy a přesnídávky, i když víno už si zde také nachází svou cestu. Balení má velkou přednost, běžným rozměrem je 3 l, 5 l a 10 l, ale není problém pracovat s objemem 20 l nebo i 200 l. Produkt v tomto balení vydrží více jak 12 měsíců, a jakýkoliv uzávěr je konstruovaný tak, aby nebylo možné opětovně naplnění obalu. Což je zárukou vysoké hygieny a také zabraňuje jakémukoliv pančování obsahu. U ventilu VITOP, který používáme my, je také výhoda, že mošty z obalu

tečou ven, ale dovnitř se nedostane žádný vzduch, takže není potřeba balení spotřebovat hned (i když nepoužíváme žádné konzervanty), ale má spotřebitel 3 – 4 týdny čas a může si tak odpustit, kolik produktu zrovna chce.

► Stoprocentní ovocné šťávy jsou přece jen živý organismus a jako mléko po delší době může leptat plast. Jak je vnitřek krabic ošetřen, aby k tomu nedocházelo?

Toto je ochráněno samotným materiálem, který je přímo uvnitř balení ve styku s potravinou. Obvykle se jedná o potravinářský PET, s certifikací pro vysoké teploty a nezávadnost ve styku s potravinou. Díky tomu nedochází k ovlivňování produktu obalem. Další vrstvy na tomto balení pak zajišťují světelnou a kyslíkovou bariéru. U Bag-in-Boxu se bavíme o 9vrstevném materiálu, u malé kapsičky pak o 4vrstevném materiálu. Každá vrstva tak má zde svou funkci. Pro jistotu jsme si u obalů dělali i stress testy a následné rozboru u VŠCHT a všechny produkty prošly bez problému.

Eugenie Línková



100% za studena lisovaná šťáva a pyré z Moravy

NOVÝ ŠROUBOVACÍ UZÁVĚR!

Ovocňák

Vhodné pro děti od 5. měsíce

Vyrobeno v srdci Bílých Karpat

100% šťáva

Jablko višňová
Jablko/Višňa

200 ml

www.ovocnak.cz

KRÁL JE MRTEV, AŽ ŽIJE KRÁL!



Databáze webu **potravybezlepku.cz** je přístupná veřejnosti zdarma

Bezlepkový tým VÚPP
Ing. Jitka Pinkrová, Ph.D.,
Ing. Jana Rysová, Bc. Kateřina Ptáčková,
RNDr. Zuzana Šmídová, Ph.D.

Výzkumný ústav potravinářský Praha, v.v.i. je svou činností orientován především na zlepšení úrovně stravování naší populace a na ozdravení nabídky potravin na našem trhu. Je zaměřen na zdokonalování postupů při zpracování potravin od začátku výroby až po jejich konečnou přípravu, na vývoj speciálních potravin pro skupiny obyvatel s mimořádnými zdravotními potravními nároky, na vyhledávání a vývoj souvisejících kontrolních a hodnotitelských metod, analytiku včetně provádění specifických rozborů a rovněž na vývoj speciálních zařízení a techniky. Aktivita ústavu se v posledních letech skládá z činnosti hlavní – řešení výzkumných projektů a úkolů a z činnosti hospodářské, spočívající v plnění zakázek, provádění služeb, poradenské a konzultační činnosti. Ústav disponuje 3 hlavními pracovišti: Oddělením chemie, mikrobiologie a biochemie potravin, Oddělením potravinářských technologií, biotechnologií a inženýrství a Centrem transferu technologií.

Tentokrát se zaměříme v článku na zajímavé studie a výstupy Výzkumného ústavu potravinářského Praha (VÚPP) k bezlepkové dietě. Není to jen módní záležitost, ale v posledních dobách přibývá zejména dětí, celiaků, jimž je nutné připravit zvláštní stravovací režim a zejména matky těchto dětí, ale i dospělí jedinci trpící intolerancí k lepku, jakékoliv novinky a vysvětlující články k této tematice vítají.

O rozhovor jsme proto požádali tři výzkumné pracovnice, odbornice z VÚPP na tematiku související s celiakií: RNDr. Zuzanu Šmídovou, Ph.D., Ing. Janu Rysovou, Bc. Kateřinu Ptáčkovou.

► Výzkumný ústav má mimo jiné velmi zajímavé stránky na webu [potravybezlepku.cz](http://www.potravybezlepku.cz). Na co především upozorňují a k čemu slouží?

Na webu Potraviny bez lepku (<http://www.potravybezlepku.cz/>) provozuje VÚPP da-

tabázi bezlepkových potravin a současně jsou na této adrese uveřejněny základní informace o celiakii, bezlepkové dietě a aktuálních legislativních předpisech. Databáze byla vytvořena na základě dvou projektů Národní agentury pro zemědělský výzkum Ministerstva zemědělství. Po ukončení projektů byla databáze dále rozšiřována, a to v rámci Programu rozvoje výzkumné organizace. Na databázi spolupracuje VÚPP také s Českou technologickou platformou pro potraviny při Potravinářské komoře ČR.

Databáze by měla sloužit pacientům s celiakií, rodičům dětí s celiakií, dietním sestrám a lékařům. Databáze obsahuje jednak výrobky deklarované jako bezlepkové nebo přirozeně bezlepkové, jednak běžné potraviny schopné zařazení do bezlepkové diety. Do databáze jsou zařazovány výrobky, kte-

ré prošly analýzou na obsah lepku přímo na pracovišti ústavu nebo potraviny, u kterých se výrobce prokáže protokolem s výsledky stanovení lepku z jiné laboratoře. Databáze je přístupná veřejnosti zdarma, bez jakýchkoli omezení.

► Co především způsobuje celiakii a čím se vyznačuje?

Celiakie je autoimunitní onemocnění, při kterém nedokáže imunitní systém rozpoznat vlastní buňky a ve snaze bránit se napadá vlastní tkáň. Není to totéž jako alergie. Přítomnost lepku v potravě vyvolá ve střevě kaskádu reakcí imunitního systému, která vede k poškození buněk ve sliznici tenkého

střeva. Povrch sliznice se poškodí tak, že tělo nedokáže v dostatečné míře vstřebávat základní živiny jako zdroj energie a materiál pro růst a obnovu tkání. Nedostatečně se vstřebávají i další látky, které jsou nezbytné pro zachování správné funkce organismu. Takovým látkám říkáme, že jsou esenciální. Patří sem například vitaminy, některé aminokyseliny a mastné kyseliny a také minerální látky.

Projevy celiakie jsou velmi pestré. V současné době už víme, že celiakie může propuknout v každém věku. U dětí po přechodu na nemléčnou stravu se projeví bolestí břicha, nadýmání, stolice s obsahem tuku, celkové neprospívání a nakonec dojde k zastavě růstu. Dospělí celiaci trpí daleko širším spektrem potíží, kdy se typické problémy živací soustavy nemusí projevit, ale objeví se únava, kožní, kloubní a neurologické potíže, deprese nebo neplodnost. Příznaky se často překrývají s příznaky jiných chorob. V krajním případě může vést neléčená celiakie až ke vzniku nádorového onemocnění.

Ke vzniku celiakie má část populace genetické dispozice, u dětí je celiakie zachycena nejčastěji po přechodu na příkrmy, u dospělých často nemoc propukne po zátěži organismu infekčním onemocněním nebo stresem. Celiakie je celoživotní onemocnění. Při dodržování bezlepkové diety se časem střevní sliznice obnoví a zdravotní stav se stabilizuje. Pokud by byl ale pacient neukázněný a nedodržoval pečlivě dietu, potíže by se vrátily.

► Čím je zprostředkovaná alergie na pšenici a mohou ji získat v pracovním prostředí například pekaři? Jak se projevuje?

Alergie obecně je přehnaná reakce organismu na přítomnost nějaké látky, kterou imunitní systém vyhodnotí jako cizorodou. V případě pekařského astmatu nebo alergie jsou tím cizím prvkem (alergenem) bílkoviny pšenice nebo jiných obilovin, případně další pekařské suroviny. Alergickou reakcí lze na rozdíl od celiakie do určité míry tlumit léky a navíc alergie může v průběhu života vyhasínat. Pekařské astma je nemocí z povolání. Jedná se o chronický zánětlivý proces, který se projevuje kašláním, sípáním a dušností.

► Co do bezlepkové diety zařadit a co k ní především naopak nepatří? Jak vůbec hodnotíte nabídku potravin pro bezlepkovou dietu v ČR? Už jsou sice ty tam doby, kdy se pár těchto produktů dalo koupit v Praze v Kotvě, v supermarketech nebo prodejnách zdravé výživy je dost těchto potravin, ale co veřejně stravování?

Do bezlepkové diety lze zařadit přirozeně bezlepkové potraviny a potraviny

vyrobené, upravené nebo zpracované tak, aby obsah lepku odpovídal požadavkům současné legislativy, tj. Prováděcímu nařízení komise (EU) č. 828/2014. Spotřebitel se může orientovat pomocí označení „bez lepku“ odpovídající max. 20 mg lepku/kg potraviny nebo označení „velmi nízký obsah lepku“ odpovídající max. 100 mg lepku/kg potraviny. Jinými slovy, do bezlepkové diety pro celiaky je možné zařadit všechny potraviny, které obsahují méně než 20 mg/kg lepku ve stavu určeném k prodeji. Označení „může obsahovat stopy lepku“ se říká preventivní značení, které je pro výrobce dobrovolné a není ve vyhlášce pevně zakotveno. V praxi odpovídá intervalu 20 mg – 50 mg/kg potraviny. Denní doporučený příjem lepku při bezlepkové dietě je zcela individuální. V rámci dodržování bezlepkové diety je nutné vyloučit veškeré potraviny, které obsahují obiloviny obsahující lepek a zároveň nejsou pro tuto dietu upraveny. Mezi obiloviny obsahující lepek patří všechny druhy pšenice, žita a ječmene a to včetně jejich hybridních odrůd. Zařazení ova je předmětem pokračujícího zkoumání vědců, ukázalo se totiž, že některé odrůdy ova se možno považovat za bezlepkové. Legislativně je oves stále zařazen po bok obilovin obsahujících lepek. Velkým problémem je kontaminace ova pšenicí, žitem nebo ječmenem, ke které může dojít během sklizně, přepravy, skladování a zpracování.

Z osobního pohledu celiaka došlo za posledních deset let k neuvěřitelnému posunu ve spektru i dosažitelnosti nabízených potravin vhodných pro osoby na bezlepkové dietě. Tyto potraviny už zdaleka nejsou jen předmětem prodeje lékáren a obchodů zaměřených na speciální výživu. A co se týče zařízení společného stravování, tak dle Naří-



VÚPP se podílí na vývoji bezlepkových výrobků



V porovnání s minulostí se zlepšila i nabídka bezlepkových sladkostí

zení (EU) č. 1169/2011 se požadavek na deklaraci údajů o alergenech rozšířil i na veškeré pokrmy v zařízení společného stravování. Čili otázka, zda váš oběd bude či nebude bezlepkový, je odpovědností a zárukou provozovatele. Informace o obsahu alergenů vám musí být na místě k dispozici.

Na nedávném fóru celiaků Gluten Free Prague Expo jsme se dotazovali, jaké výrobky celiakům na trhu chybí. Většina nám napsala, že pro obyvatele měst není problém bezlepkové potraviny sehnat a sortiment už je docela široký. Pro lidi z venkova je dostupnost čerstvých bezlepkových potravin horší. Všeobecně chybí bezlepkové polotovary v rychlém občerstvení a postrádáme zatím více druhů bezlepkového piva.

► Před časem přinesl Výzkumný ústav potravinářský Praha velmi zajímavé informace o jedné z řady plodin velmi vhodných pro bezlepkovou dietu. Je to bezlepková plodina canihua z Jižní Ameriky, stejně jako její příbuzná z rodu merlíkovitých quinoa. Čím se vyznačuje, proč je tak ceněná a lze ji hlavně u nás koupit? Dá se jí nahradit pšeničnou moukou a použít tak na výrobu pečiva?

Canihua představuje nutričně cennou bezlepkovou plodinu. Obsahuje bílkoviny s vyváženým složením esenciálních aminoky-



Chřest je koncentrovaná dávka zdraví

Obliba chřestu v Česku rok od roku roste. Je už pak jedno jestli se jedná o chřest zelený nebo bílý. Stává se zkrátka nedílnou součástí našich receptů. Vedle jedinečné chutě má chřest i řadu zdravotních benefitů. S dvěma zástupci supermarketů Tesca a Billy jsme se vypravili na pole jejich dodavatelů a Lenka Bačinská, nákupčí čerstvé zeleniny z Tesca nám navíc poradila, jak poznat čerstvý chřest a jak ho nejlépe zpracovat a uskladnit. Na našich polích se sice vyskytuje do začátku července, ale třeba mrazírenský závod Zemědělského družstva Jesenice jej má v nabídce v mrazírenských pultech supermarketů po celý rok.

Proč bychom měli chřest zařadit do našeho jídelníčku?

Chřest je bohatým zdrojem bílkovin, vitamínu A, vlákniny a kyseliny listové. Navíc díky vysokému obsahu draslíku napomáhá regulovat krevní tlak, obsahuje i železo a ru-

Chřest na fresce z doby 3000 let před naším letopočtem

Jemnou chuť chřestu si naši předkové vychutnávali už před naším letopočtem, ale zároveň jej díky jeho vlastnostem užívali jako lék. Za první zmínku o této zelenině můžeme považovat její zobrazení na fresce z doby 3000 let před naším letopočtem, na níž je obětována egyptským bohům. Římský císař Augustus pak dokonce založil „chřestovou flotilu“ určenou k dovozu této skvělé zeleniny.

tin, čímž si jeho konzumenti mohou posílit svůj imunitní systém. Další nespornou výhodou je, že neobsahuje žádný cholesterol. Jeden stonk má pouze 4 kalorie. Doporučuje se zkonzumovat 7 stonků chřestu denně.

Jak poznat čerstvý chřest?

Pokud se zaměříme ryze na český chřest, tak jeho sklizeň probíhá zhruba od poloviny dubna do konce června. Čerstvý chřest by měl vonět, není na povrchu svaštělý. V případě bílého chřestu má pak lesklý povrch a sevřené hlavičky. Není pružný a při ohnutí praskne. Naopak čerstvý zelený chřest můžeme i drobně ohnout.

Jak bychom měli chřest zpracovat?

Zelený chřest je na zpracování jednodušší, v případě, že je mladý, stačí jej omýt a oddělit spodní dřevnatou část, což jsou asi 3 centimetry. U bílého chřestu je kromě odříznutí dřevnaté spodní části nutné ho pečlivě oloupat celý až po hlavičku. Slupka totiž obsahuje hořké silice. Chřest loupe-me vždy od hlavičky směrem dolů. Musí-



Lenka Bačinská



Chřest bílý, právě sklizený



Zelený chřest

me ale dávat pozor, protože je velmi křehký. Očištěný či oloupaný chřest pak vložíme do vroucí osolené vody, do které můžeme podle chuti přidat i lžičku cukru, octa nebo plátek citronu a lžičku másla. Doporučená doba vaření bílého chřestu je 8 až 12 minut, u zeleného stačí poloviční čas tedy asi 5 minut. Chřest pak neoplachujeme studenou vodou, ale necháme vychladnout, neztratí tak nic ze své typické chutě, ani nepřijde o vitamíny.

Jak by se měl chřest skladovat, aby vydržel déle čerstvý?

I v tomto případě platí čím čerstvější, tím lepší, proto bychom se zpracováním chřestu neměli dlouho otálet. Skladujeme ho v ledničce při teplotě kolem +5 °C, ideálně ho ještě zabalíme do vlhké utěrky, tak uskladněný by nám měl bez problémů vydržet několik dní. V případě, že se rozhodnete chřest zamrazit, tak ho předtím tepelně upravte dle výše uvedeného návodu.

Eugenie Línková



Stánky s čerstvým českým chřestem a asparagusem v květinářství

Letos poprvé náš český chřest na Slavnostech v Ivančicích

24. Slavnosti chřestu v Ivančicích nabízely letos poprvé „Český chřest“ vypěstovaný na farmě v Hostíně na Mělnicku. Prodloužený víkend 18.-20. května 2018 přilákal díky letnímu počasí rekordních 11 tisíc návštěvníků. Tento gastronomický festival se stal doslova inspirací a návodem k častějšímu zařazení této zdravé zeleniny do běžného jídelníčku. Ivančické slavnosti chřestu jsou moderní gastro scénou, kde si podává ruce umění šéfkuchařů, vinařů, výrobců domácích pokrmů, pečiva a sýrů.

Nemůže chybět ani řemeslný jarmark, který v realu ukazuje ruční výrobu předmětů tak, jak ji dělávali naši předkové, což je poučné zvláště pro dnešní děti.

Jak se ukazuje, návrat chřestu do české kuchyně je vítán nejen kuchaři, ale i hospodynkami a výživáři napříč republikou, pro jeho chuťové a zdravotní aspekty prospěšné lidskému organismu. Nikoliv náhodou použí-

vali chřestové ingredience lékárníci a ranhojčiči. Starobylé civilizace pěstovaly chřest v jeho divoké podobě a jedly ho i zasyrova, aniž by tušily více o detoxikačních účincích zelené rostliny s dužnatým zakončením stvolů. Zkrátka jim chutnal.

Nové chřestové pole je vysazeno

Novinkou letošní sezóny je tolik očekávané chřestové pole. Ivančické tým obnovují dávné pěstování chřestu, který se po dlouhé odmlce vrací na úrodnou jižní Moravu, která bývala jeho věhlasnou domovinou. Nové chřestové pole je osázeno 1 600 sazenicemi a nachází se na pozemcích města. Jde o zcela zásadní událost, neboť ivančické slavnosti mají letitou tradici a chtějí být v zásobování lahůdkovou zeleninou soběstační.

Značka „ČESKÝ CHŘEST“

Značka Český chřest vznikla, aby navrátila tuzemskému chřestu zasloužený lesk a slávu, které se historicky těšil. Český chřest pochází z Hostína na Mělnicku, kde byla znovu obnovena tradice jeho pěstování. Paradoxně tomuto dílu napomohli Holanďané (dlouhodobě a úspěšně spolupracují s českými ze-



Farfalle s chřestem, hráškem a pancettou

Čas snadné přípravy je 20 minut a hotové jídlo je pro 4 osoby

- 400 g těstovin farfalle
- 10 stonků zeleného chřestu, 5 stonků bílého chřestu
- 200 g hrášku, 100 g pancetty
- 150 g sýra grana padano
- 4 lžičce smetany a olivového oleje extra panenského
- 50 g másla, sůl a pepř a čerstvá bazalka

Postup

Chřest omyjte, odkrojte dřevnaté konce (2 - 4 cm). Bílý chřest oloupejte škrabkou od hlavičky směrem dolů. Ve velkém hrnci dejte vařit vodu se lžičkou soli a cukru. Jakmile začne vřít, ponořte do ní chřest špičkami nahoru a 4 minuty povařte. Scedte a nakrájejte na 2 cm dlouhé kousky, špičky odložte stranou. Olej rozpalte v široké pánvi s vyšším okrajem, přidejte jarní cibulku a česnek. Nechte zesklivatět, přihodte pancettu, hrášek a spařený chřest. Krátce orestujte, podlijte smetanou, osolte a opepřete. Sporák vypněte, do směsi vmíchejte polovinu sýra a přidejte máslo na zjemnění. Promíchejte s těstovinou uvařenými podle návodu na obalu a podávejte vydatně posypané sýrem Grana Padano. Dozdobte lístky čerstvé bazalky.



Marinovaná vepřová kotleta, chřestové zelí, bramborová placka

Kotletu vcelku nasolíme, opepříme, potřeme směsí (hořčice, worchester, bylinky) a necháme v chladničce marinovat 2 hodiny. Pak kotletu opečeme na trošce oleje po obou stranách na pánvi a ještě 10 minut dopečeme v troubě předehřáté na 200 °C.

Maso necháme chvíli odpočinout a nafilujeme. Čas, kdy se kotleta marinovala, využijeme na přípravu chřestového zelí.

Příloha chřestové zelí a předem udělaná bramborová placka:

Očištěný bílý chřest nakrájíme na špaliky a ještě podélně rozřízneme. Na másle zesklivatíme šalotku, přidáme chřest, ochutíme cukrem, bílým vínem, solí a pepřem a vaříme asi 10 minut do změknutí. Servírujeme v bramborové placke, kterou jsme z obou stran omastili sádlem.

Doporučené víno: Ryzlink rýnský, moravské zemské, suché, ročník 2015