

# Biospotřebitelský KOKTEIL

## PODIVNÉ POTRAVINY (3)

To, co jíme, se za poslední desetiletí dramaticky změnilo. Potravinářský průmysl dnes patří k nejmocnějším segmentům trhu a jsme na něm velmi závislí. V mnoha případech nám ale místo kvalitních potravin nabízí produkty velmi zvláštní. Naši potomci se tomu, čím jsme dnes ochotní se krmit, budou jednou divit.

### Celozrnné, ale bez celých zrn

Celozrnné, vícezrnné a tmavé. Víte, co které druhy pečiva znamenají? Nejčastěji se zákazníci ošidí sami, protože naletí na označení „tmavé pečivo“, nebo dají jen na barvu rohlíku. Tmavé pečivo celozrnné není, pouze je dobarvované a to buď sladem, praženým žitem či ječmenem nebo karamellem. Také přispíváním otrub je z bílého rohlíku rázem tmavý, nutričně je ovšem téměř stejný jako ten bílý. Obvykle nám jej však prodají podstatně draž.

Jako celozrnný chléb a celozrnné pečivo lze podle vyhlášky označit takové výrobky, jejichž těsto obsahuje nejméně 80 % celozrnné mouky nebo odpovídající množství upravených obalových částí z obilky. Ani celozrnné tedy nemusí být 100% celozrnné. Také stačí dodat jen otruby.

Horší to je s označením vícezrnné. Aby byl výrobek označen jako vícezrnné pečivo nebo vícezrnný chléb, stačí, aby obsahoval pouhých 5 % jiných obilovin, luštěnin nebo olejnin. Přidá se tedy troška jiné mouky nebo pár zrníček a máme vícezrnný chléb.

Pokud tedy chcete skutečně celozrnné pečivo, máte dvě možnosti. Můžete si je koupit v obchodě se zdravou výživou a dávat pozor, aby šlo o výrobek z pekárny, která dělá pečivo jen z celozrnné mouky za pomoci přirozeného kynutí. Nebo si můžete péci chléb doma v domácích pe-

kárnách. Je to velmi snadné. Musíte si však dát pozor, abyste si koupili opravdu celozrnnou mouku a ne jen tu, do níž jsou přisypány otruby. Případně si můžete celozrnnou mouku doma i připravit, když obilí semelete na domácím mlýnku.

### Syrovátka – z odpadu drahý doplněk

Syrovátka byla původně problematickým odpadem při výrobě sýrů. Je to nazelenalá tekutina, která mírně zapáchá. Krmila se s ní prasata nebo ji dokonce dodavatelé mléka museli odebírat zpět. Bylo drahé ji likvidovat. Moderní potravinářství ale dovede zužitkovat vše. Šikovným způsobem tak lze vedlejší produkt prodat za mnohonásobné ceny. Lze ji totiž usušit. Obsahuje i pak dost bílkovin, ale i laktózy, což může vyvolávat problémy u lidí trpících alergií na laktózu nebo na mléčné bílkoviny.

Velmi komická je podle mého názoru tvrzení, že napomáhá hubnutí a štíhlé linii. Pokud se budete dostatečně hýbat a syrovátkou nahradíte některé jídlo, možná zhubnete. Ovšem právě syrovátka a její bílkoviny jsou nejoblíbenějším prostředkem kulturistů, kteří chtějí nabrat váhu.

Jan Štátný

Publikaci **Hříbítov na talíři** – lze objednat e-mailem na adrese [vegeknihy@seznam.cz](mailto:vegeknihy@seznam.cz), koupit v obchodech se zdravou výživou, v knihkupectvích a v některých internetových obchodech.

## SLOVENSKÁ INŠPIRÁCIA

### Šalát pre nečakanú návštevu

Leto so sebou prináša aj viac času na rodinu, kamarátov či známych. Aj v období mobilov príde z času na čas nečakaná návšteva. Poteší, ale čím ju na rýchlo ponúknuť?

**1 hrnček špaldového kernota (alebo dvojzrnyky či špaldových zrn)**

**1 polievková lyžica medu, 4 broskyne, 6 sliviek**

**1 broskyňa či iné ovocie na ozdobu**

Kernoto uvaríme. Kým krájame ovocie, mierne vychladne, potom pridáme med. Zmiešame s ovocím, vložíme do misiek a ozdobíme pár plátkami broskýň. (Ak naozaj nemáme čas, môžeme podávať teplé, aby sme sa nezdržiavali, ak toho času je predsa len viac, kernoto necháme vychladnúť.) Samozrejme si môžeme nakombinovať akékoľvek ovocie, pridať orechy, slnečnicu, tekvicové jadierka, škoricu, vanilku...

#### Poznámka:

V zime môžeme použiť napr. zavárané marhule a višne, vtedy med nedávam, kompoty bývajú zvyčajne dosť sladké. Želám Vám dobrú chuť a z nečakaných návštev len radosť...

Vhodné ako vegetariánska strava

Zuzana Gallayová  
[biospotrebiteľ.sk](http://biospotrebiteľ.sk)

## Kokteily plné energie

### Hroznovo- malinový

- \* 1 strapce tmavého hrozna
- \* 1/4 čerstvého ananásu nakrájaného na menšie kúsky alebo melounu
- \* 100 g malín

Všetko ovocie spolu pomixujeme a kokteil podávame s kockami ľadu.

Účel: očistujúci kokteil, stimuluje činnosť obličiek.

[kankan.sk](http://kankan.sk)

**PŘEDSTAVTE V BIO SVŮJ OBLÍBENÝ  
NÁPOJ, pošlete foto i recept.**

### HROZNOVÉ VÍNO

Všechny sorty hroznů patří k nejdřívejším druhům ovoce vůbec. Hrozný obsahují kyselinu listovou, barviva, minerální látky a stopové prvky. Z minerálních látek mají nejvíce draslíku, který pomáhá organismu nejen při odstraňování odpadních látek, řízení srdečního rytmu, ale pomáhá i jasnému myšlení. Vlákna, které jsou ve slupkách hroznů, podporují činnost střev. Zároveň obsahuje vitamín C, E a vitamíny skupiny B. Regeneruje vrchní část pokožky, zmírňuje stavy při žlučových a ledvinových kamenech. Dodává množství antioxidantů. Šťáva se používá při léčbě chorob, které vznikají hromaděním toxinů v těle. Působí močopudně a žlučopudně, mírně prohání. Protože mají hrozný močopudný účinek, pomáhají z těla vyplavovat škodlivé látky. Snižují kyselost žaludečních šťáv. Výhodou hlavně pro podzimní dny, kdy mnozí z nás pociťují nostalgii za létem a těžko se vyrovnávají se změnami počasí, je, že hrozný zmírňuje únavu a deprese. Pro svou výživovou hodnotu jsou doslova energetickou bombou.

Hrozný můžeme v syrovém stavu použít při výrobě salátů, na zpestření studených mís či jednohubek, hlavně sýrových. Kombinace rokfóru a bobule hroznů je opravdu vynikající. Základním pravidlem je mít kvalitní hrozný, čerstvý, ve střední velikosti, s pevnou slupkou a se šťavnatou a masitou dužinou. Z kvalitního základu je potom i kvalitní produkt.

Dr. Vojtěch Vojtíšek

Při koupi preferujte biohrozný.