

TAJEMSTVÍ

potravinových značek

Pro konzumenta je někdy těžké rozeznat kvalitní potraviny. Proto se na obalech zboží začínají objevovat nejrůznější značky. Některé z nich garantuje stát prostřednictvím Ministerstva zemědělství, jiné patří pod patronát Potravinářské komory ČR a další spravují nestátní neziskové organizace, které mají k užití loga oprávnění. Tak se lze dozvědět základní údaje o kvalitě i obsahu potravin.

Jedno z nejstarších označení kvality u nás je **Czech Made**; existuje už 20 let. Logo spotřebitele upozorňuje na kvalitní produkty vyrobené u nás, jež na základě hodnocení odborné komise dosahují rovnocenných či vyšších kvalit, na trhu se prodávají alespoň tři roky a odpovídají ekologickým požadavkům.

Ministerstvo zemědělství je také garantem značky **Klasa**, kterou nesou nejkvalitnější výrobky českých a moravských výrobců, a loga **Regionální potravina** s cílem zvýšit povědomí o potravinách z jednotlivých krajů naší vlasti a podpořit prodej čerstvých potravin, jež mají díky krátkým distribučním cestám lepší chuť i cennější nutriční vlastnosti.

Jedna z nejmladších je **Český výrobek – garantováno Potravinářskou komorou ČR**. Nesleduje kvalitu, nýbrž místo výroby produktu. Logo tak může získat i potravina ze zahraničních surovin, avšak vyrobená na českém území.

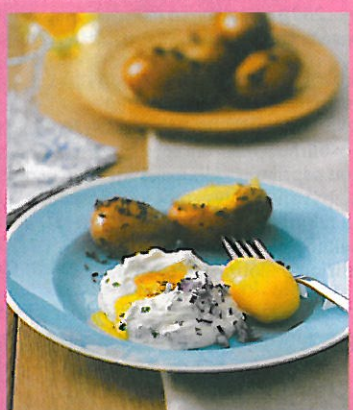
Logo **Vím, co jím** uděluje obecně prospěšná společnost



Vím, co jím a piju. Tento program vychází z mezinárodní iniciativy The Choices International Programme, která má za cíl upozornit nakupujícího na nutričně vyváženou potravinu. „Aby zákazník získal při nákupu přehled o výživové hodnotě výrobku, stráví spoustu času prohlížením informací na obalu, což vyžaduje i patřičné znalosti. Logo na přední straně obalu ho ihned upozorní, že výrobek splňuje kritéria v kategoriích transmastné kyseliny, nasycené

masné tuky, cukry, sodík – v soli – a někdy i energie a vláknina,“ vysvětluje princip značení prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., ze Společnosti pro výživu. Mezi označenými výrobky najdete například polotučné mléko zn. EU Lakmilk, některé pečivo a müsli společnosti REJ, vybrané Racio chlebičky, tuky Flora a Rama, některé výrobky značek Hellmann's a Knorr, čaje Lipton a Saga. Od loňského prosince se do programu připojilo také ROBI maso – plátky, nudličky a sekaná. ■

TIP NA BEZMASÉ JÍDLO



Braniborské brambory

- 1,5 kg brambor ■ sůl ■ 1 lžička kmínu ■ 2 červené cibule ■ 300 g smetanového sýru Philadelphia (originál, s bylinkami nebo light)
- 3 lžice mléka ■ 4 lžičky olivového oleje

Brambory umyjeme a vaříme v osolené vodě s kmínem zhruba 20 až 30 minut. Cibuli nakrájíme na jemné kostičky. Smetanový sýr Philadelphia promícháme s mlékem dohladka a poté přidáme cibuli. Pokapeme olivovým olejem a servírujeme s uvařenými bramborami.



Kanárský rum

Z Kanárských ostrovů se k nám začal dovážet rum Arehucas, který se tam pije víc než 100 let. Specialita je například sedmiletý rum s přídavkem medu za 325 Kč (0,7 l). Zlatý nebo bílý rum stojí 319 Kč (1 l).

Křupavá svačina

Příspěvek k vyvážené stravě může být celozrnný Toast Multigrain Racio. Obsahuje až 8,3% vlákniny a více než 75% celozrných složek. Je velmi dobře stravitelný. Jedno balení je za 29,90 Kč (125 g).



Do trouby

1-2-3 Hranolky jsou vyrobeny z celých čerstvých brambor a malého množství slunečnicového oleje. Pokud je pečete v troubě, uchovají si většinu živin a obsahují pouze 5% tuku. Stojí 59,90 Kč (750 g).



Mlsání s mandlemi

Milovníci čokolády ocení novou Milku Truffle and Almonds s mandlovou náplní a drcenými jádry sladkých mandlí. Cena činí 72,90 Kč (300 g).



UŽITEČNÝ POMOCNÍK

Snídaně po anglicku

Sendvičovač Sencor SSM 3100 s nepřilnavou pečicí plochou zajistí, že se připravovaný sendvič nepřipálí a hezky propeče. Povrch se dá velmi snadno čistit papírovým ubrouskem bez použití saponátu. Současně lze připravit buď dva, nebo čtyři trojúhelníkové toasty. Teplota se reguluje automaticky. Dá se skladovat ve svislé poloze. Hmotnost činí 1 kg, příkon 700 W. Cena je 399 Kč.