

Crystalex



inzerce

Pokud nechcete dlouho studovat obaly potravin, vsadte na zdravý rozum. Dlouhý seznam náhražek, konzervantů, barviv a ochucovadel nevěstí nic dobrého.



Jak číst obaly?

Údaje o kvalitě, původu, složení, výživové hodnotě – to vše by měly obsahovat obaly potravin. Ty se však postupně mění ve spletité a nepřehledné mapy.

Rychle proběhnout obchod, sáhnout po pár výrobcích, vložit je do košíku a zaplatit – i tak může vypadat nákup potravin. Jenže stále častěji je nutné trávit u nákupu jídla víc času. A to neplatí jen pro lidi, kteří drží dietu a úzkostlivě se vyhýbají všemu nezdravému. Najít kvalitní potraviny není totiž zdaleka jednoduché a často se takové nakupo-

vání podobá náročnému detektivnímu pátrání.



Obaly potravin v současnosti připomínají složité rébus a román v jednom. Musejí obsahovat spoustu údajů, ale právě kvůli tomu se stávají nepřehlednými.

„Nejčastěji se spotřebitelé trápí s tím, že informace na obalech jsou uvedené

malým písmem a značení výživových hodnot je nepřehledné,“ popisuje nynější stav nutriční terapeutka Karolína Hlavatá z Endokrinologického ústavu v Praze. Na některých produktech uvá-

dí výrobce pouze složení v sestupném pořadí. To znamená, že tu není uvedena energetická hodnota a zástoupení hlavních živin či dalších nutričních látek. Po dlouhém luštění se tak sice do-

inzerce

DEJTE DOVOLENOU SVÉMU ZAŽÍVÁNÍ

O Unilaktu se právem říká, že je tím pravým kartáčem na střeva. Obsahuje rozpustnou i nerozpustnou vlákninu, která se při denní dávce rovná 3/4kg jablek. Rozpustná vláknina přibírá nadbytečnou vodu ve střevech, zvětšuje objem stolice a změkčuje ji. Vyprazdňování je častější a pravidelnější. Nerozpustná vláknina podporuje střevní funkci, váže rakovinotvorné látky, toxiny a cholesterol a usnadňuje jejich vylučování z těla.

Doplňek stravy Unilakt, jehož hlavními složkami je vláknina, řasa Chlorella, probiotika, vitamín C a skořice (nebo kakaová vláknina) působí blahodárně na zažívání, napomáhá regeneraci střevní mikroflóry po léčbě antibiotiky či při užívání hormonální antikoncepce.

Může omezit záněty střev a pomáhá při vzdorování alergiím a únavě.

Unilakt mimo jiné pomáhá předcházet infekčním průjmům a napomáhá zvyšovat odolnost našeho těla vůči banálním i nebezpečným infekcím. Užívá se při dietách, vysokém cholesterolu, zažívacích obtížích, zácpě a je ideální k posílení imunitního systému.

Lékaři je Unilakt již sedmáctým rokem řazen mezi nejlepší vlákninový komplexní přípravek.

Tři druhy Unilaktu jsou dostupné v lékárnách a na www.hmh.cz, v balení 150g (225 tablet), 300g (450 tablet) nebo výhodných 600g (900 tablet)

ZMRAZENÉ, NEBO ROZMRZLÉ?

◆ **Mražená zelenina** by měla patřit ke stále náplni vaší mrazničky. Skutečnost, že je zelenina zmrazená, ještě neznamená, že je méně kvalitní. Naopak, aby mohla být prodávána, musí být zpracována krátce po sklizni a v dobré kondici.

◆ **Dobrou zeleninu** koupíte například pod značkou Bonduelle. Vždy ale platí, že je dobré být při nákupu obezřetný. Ověřte si, že je zelenina v sáčku sypká a netvoří jeden velký kus ledu. To značí, že již rozmrzla a může být bakteriálně kontaminována. Rizikové je také poškození obalu.

zvíte, že je v sušenkách mouka a cukr, ale už netušíte, jak moc jsou sladké a tučné.

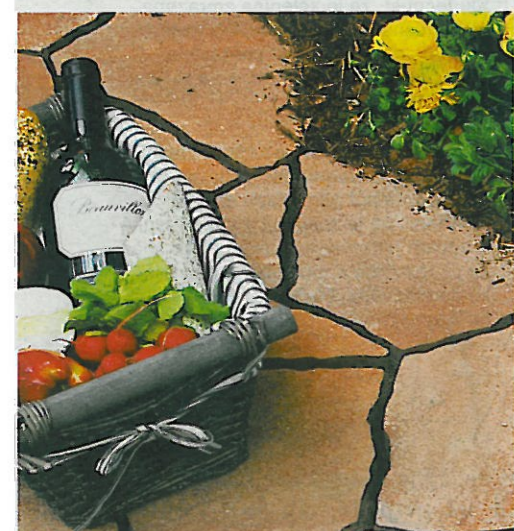
Pomocníkem jsou v tomto směru barevné bubliny nebo tabulky GDA neboli Guideline Daily Amounts. „Toto označení informuje o množství energie, cukrů, tuků, nasycených mastných kyselin a soli, jež zákazník přijme konzumací jedné porce potraviny. Bývá zde uvedena i informace, kolik procent z doporučeného denního množství těchto látek potravina obsahuje,“ vysvětluje Radek Pecháček z oddělení kvality společnosti Tesco. Okamžitě tak máte jasno, zda vám na pokrytí doporučené denní dávky vápníku stačí jeden konkrétní jogurt.

Ovšem ani uvedený obsah živin nemusí sám o sobě stačit, když neznáte jejich původ. Přitom z pohledu výživy je dost zásadní rozdíl, zda je použitý tuk rostlinný, nebo živočišný. „Do zmrzlin a cukrovinek se často užívá kokosový

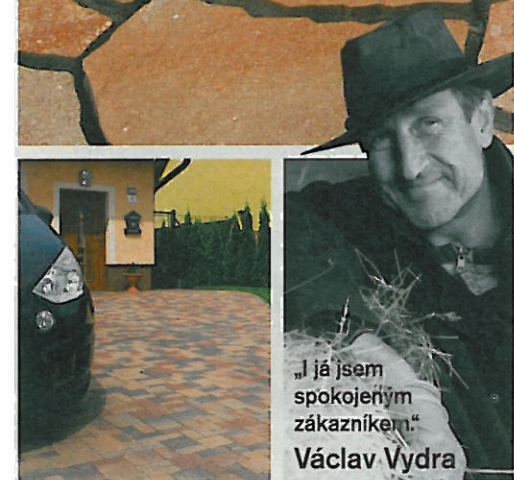
www.crystalex.cz

CRYSTALEX CZ B.Egermanna 634, 473 01 Nový Bor

Foto Shutterstock



DLAŽBA pro Váš domov



„Já jsem spokojeným zákazníkem!“
Václav Vydra

Každý si vybere ze široké škály barev, povrchů a tvarů dlažby DITON Premium a dalších prvků zahradní architektury.
DITON, dlažba pro Váš domov!



ROZUM PŘEDEVŠÍM

♦ **I když nákup potravin** může vypadat jako velká věda, stačí zapojit rozum a snažit se kupovat „skutečné“ potraviny. Pokud se kečup prodává jako „kečupová omáčka“ nebo je tavený sýr „jemný tavený“, jde o výrobek z náhražek a nepříliš kvalitních surovin.

♦ **Čím více** umělých dochucovačel, sladidel, konzervantů a aromat, tím horší a méně kvalitní potravina. Syntetické látky se používají na vytvoření chuti produktu, který sám o sobě moc dobrý není.

♦ **Hodně bílkovin**, vlákniny, vitamínů a omega-3 nenasycených mastných kyselin je naopak dobrým znamením.

♦ **Obvykle platí**, že čím kratší cestu má jídlo za sebou, tím je čerstvější. Pokud nemusíte nebo k tomu nemáte zvláštní důvod, nekupujte potraviny z druhého konce světa.

U baleného ovoce a zeleniny sledujte nejen datum spotřeby, ale také jejich vzhled. Obal rozhodně nesmí být narušený.

a palmový tuk, které jsou sice rostlinného původu, ale z hlediska vlivu na srdce a cévy jsou stejně nepříznivé jako živočišné tuky,“ upozorňuje Karolína Hlavatá.

Zajímavým pokusem o zjednodušení tohoto chaosu je logo Vím, co jím. To jasně deklaruje, že daná potravina splňuje přísná kritéria z hlediska obsahu soli, cukru, transmastných kyselin, nasyčených mastných kyselin a obsahuje také dostatek vlákniny. Takto certifikované jsou u nás například některé margaríny nebo majonézy.



Z obalu byste se také měli dozvědět informace o původu výrobku. Vodítkem může být logo Klasa, které nese téměř 1300 potravinářských výrobků. Podle vize ministerstva zemědělství, které Klasu zajišťuje, dává logo spotřebitelům jistotu, že kupují kvalitní a prověřené potraviny. Automaticky ale Klasa nezaručuje původ. U většiny výrobků ovšem platí, že jsou české a z českých surovin.

Další logo – bio – říká, že jde o produkt ekologického zemědělství. Označení bio však samo o sobě nevypovídá vůbec nic o původu potraviny,

a tak jej mohou dostat sice ekologicky vypěstovaná, ale několik tisíc kilometrů cestující jablka z Chile. „Pokud se jako spotřebitel zajímáte o to, jakou ekologickou stopu zanechaly potraviny před tím, než se dostaly na váš stůl, je dobré zapojit zdravý rozum a přemýšlet o jejich původu, i když jsou bio,“ upozorňuje Michala Gregorová z portálu Scuk.cz.



Samozřejmě je také důležité všimnout si obalu samotného. Porušený obal, viditelná plíseň nebo poškozený výrobek mohou přirozeně znamenat zdravotní riziko – stejně jako konzumace prošlých potravin. „Zejména jogurty a další mléčné výrobky, chlazená drůbež nebo ryby patří mezi zboží rychle podléhající zkáze. Tyto výrobky se pochopitelně nesmějí uvádět do oběhu po datu použitelnosti nebo spotřeby,“ zdůrazňuje Radek Pecháček.

Výrobky, které mají na obalu uvedeno datum minimální trvanlivosti, tedy trvanlivé potraviny, se mohou prodávat i po jeho uplynutí. Musí být ale zdravotně nezávadné, označené jako prošlé a nabízené odděleně od ostatního zboží.

Foto Shutterstock

inzerce

Bonduelle

Žampiony v masovém županu s parmazánem

PŘEDKRM I CHUŤOVKA
Recept na 5 porcí. Hmotnost 1 porce: 120 g

INGREDIENCE: Žampiony Bonduelle celé v mírně slané nálevu nebo marinované, mleté maso vepřové 250 g, parmazán 50 g, strouhanka 50 g, pepř, sůl, olej na smažení.

POSTUP: Mleté maso smícháme s parmazánem, dle potřeby se strouhankou a dochutíme. Žampiony osušíme a obalujeme vzniklou masovou fáší. Na závěr lehce obalíme ve strouhance. Smažíme ve fritěze nebo pečeme zprduka v troubě.

Žampionová sezóna je tu!!!

Žampiony Bonduelle vynikají svou lahodnou přírodní chutí a vůní. Vyzkoušejte zbrusu nové Bonduelle marinované žampiony. Vyberte si tradičně marinované nebo zjemněné koprem.

NOVINKA



Více receptů na www.bonduelle.cz