

Olomoucký bi zpravodaj

prázdniny 2006

7/8

Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství a původ našich potravin

VYROBTE SI Jogurtový sýr Labneh

Labneh pochází ze Středního východu a jedná se tedy o arabský sýr. V zemích původu se podává namazaný na placatý chléb pita, posypaný tzv. libanonským kořením a pokapaný olivovým olejem. Má nakyslou chuť (někdy i kyselou) v závislosti na druhu použitého jogurtu a podmínkách výroby. S olivovým olejem je vynikající.

Labneh je asi nejjednodušší sýr, který si lze připravit i v úplně „polních“ podmínkách. Nepotřebujete žádné speciální vybavení ani kultury nebo syřidlo. Bude vám stačit jen čistá plachetka nebo látková plena, 2 misky nebo hrnce a neochucený jogurt z kravského mléka. Ideální je použít 2 litry, ale pro pokusy stačí i litr. Nejdříve nalijte jogurt do misky, přiměřeně jej osolte (cca 1/2 malé

lžičky) a zamíchejte. Do druhé misky rozprostřete plachetku a jogurt na ni vylijte. Svažte vždy dva a dva rohy a zavěšte na chladnější, ale vzdušné místo. Pod plachetku je vhodné umístit misku na odkapanou syrovátku. Pak už stačí jen počkat dva až tři dny a Labneh je hotový. Sýr by měl být měkký asi jako tvarohová pomazánka. Nyní můžete sýr ochutit třeba zeleným nebo černým pepřem, případně chilli, oreganem apod. Uchovává se uzavřený v krabici na povrchu zalitý olivovým olejem, aby neosychal. Je dobré jej zkonsumovat během několika dní. Pokud jste na sýr zavěšený v plachtě zapomněli a už je příliš tvrdý, vytvořte z něj čistými rukama kuličky, které naplníte do sklenice spolu s několika stroužky česneku a chilli papričkami. Vše opět

zalijte olivovým olejem. Takto se Labneh dá poměrně dlouho uchovat čerstvý a lze si jej v tomto „balení“ vzít třeba na vandr. Zbýlý olej můžete použít k vaření.

Pro příznivce keřirové houby, tzv. keřírky, bude asi zajímavý fakt, že Labneh lze připravit i z domácího keříru. Stačí jen vyčkat, až se keřír vysráží natolik, že se oddělí od syrovátky a vytvoří ve sklenici velké sražené hroudy. Opatrně vylovte keřírku (pokud se vám ji podaří najít) a vše opět nalijte do plachetky a zavěste. Dále už je postup stejný jako při výrobě z jogurtu. Keřírky nalezené při konzumaci sýra lze většínou úspěšně oživit a fungují dál.

Dobrou chuť a radost z experimentování přeje Lenka a Navot z ekohospodářství Ve Dvoře, Střemeničko. (www.crossroads.cz)

CO TO JE? Co znamená značka KLASA

Čím dál častěji se na potravinách můžete setkat s červeno-modrým áčkem – značkou KLASA. Stejně jako značka BIO signalizuje KLASA určitou kvalitu výrobku, na kterou se můžeme víceméně spolehnout (rozhodně více než na reklamní nápisy na potravině od samotných výrobců). Taková značka je důležitý informační pramen pro přemýšlejícího spotřebitele. Důležité je ovšem vědět, co přesně znamená a co musí splňovat výrobek jí označený.

Pravidla pro udělování loga KLASA:

- spotřeba tuzemských surovin pro výrobu splňuje následující podíly: u mléčných, masných, drůbežích, rybích, mlýnských a pekárenských výrobků 90%, u výsekového masa a jiných tepelně nezpracovaných masných produktů 100%, u ostatních výrobků 70%. Pokud je nezbytné použít suroviny z dovozu, protože se v ČR nedají vyprodukovat vůbec, nebo v objemech požadovaných zpracovateli (kakao,

ořechy, ovoce, mořské ryby apod.), musí tvořit podíl domácích surovin nejméně 40%.

- výroba probíhá zcela na území ČR (podíl národní práce je 100%).
- je stálá kvalita (výrobce musí dodržovat pravidla správné výrobní a hygienické, případně zemědělské praxe), výrobce musí označit procentuelní zastoupení surovin a příměsí a dodržovat stejné složení výrobku (př. po změně žádat o značku znovu)
- výrobek musí být pravidelně dodáván do obchodní sítě ve spotřebitelském balení

Značka KLASA se neuděluje žádnému nezpracovanému výrobku, nebo výrobku zpracovanému prostým dělením výchozího kusu, bez dalšího opracování (s výjimkou ovoce a zeleniny, nebo jedinečných tuzemských produktů, které budou posuzovány individuálně). Individuálně se posuzuje její udílení alkoholickým nápojům, nebo také obsahuje-li produkt náhražky surovin, běžně používané v obdobných výrobcích (např. sója místo masa v uzeninách).

Značku KLASA uděluje ministr zemědělství od roku 2003. Od počátku roku 2004 ji spravuje Odbor pro marketing Státního zemědělského intervenčního fondu (SZIF). Značka je propůjčována na tři roky

a její vlastnictví může být po této lhůtě prodlouženo, ale také může být při zhoršení kvality či porušení podmínek pro její získání odebráno. Požadovanou kvalitu a složení výrobků posuzuje a po jejím udělení pravidelně kontroluje Státní zemědělská a potravinářská inspekce.

Značku KLASA v současné době nese celkem 1250 výrobků od 189 podniků. Poslední udílení proběhlo 23.6.2006, kdy ministr zemědělství ocenil celkem 57 výrobků od 16 výrobců, z toho 6 jich získalo značku poprvé. Stačí, když se v obchodě trochu pozorněji podíváte, a určitě ji najdete na mnoha výrobcích, od masa přes mléčné výrobky a pečivo až po ovoce a zeleninu. KLASA může

být dobrým doplňkem značky BIO, kterou u nás nesou především trvanlivé potraviny jako mouky, luštěniny, obilniny atd. a najít ji u čerstvých potravin je vzácnost. Naopak KLASA se orientuje především na čerstvé potraviny. Sice nestanoví žádné ekologické standardy, takže např. KLASA jogurt bude pravděpodobně z mléka z konvenčního velkochovu, nicméně byl vyprodukován v Česku s převahou místních surovin. A právě místní původ výrobku, který eliminuje dovoz potravin mezi státy a kontingenty na obrovské vzdálenosti, je při rozhodování o koupi také důležitým faktorem, který by měl každého spotřebitele zajímat.

Veronika Fišerová

SERIÁL Náhradní sladidla

5. díl seriálu o přídavných látkách – Víte, co jíte?

Známe mnoho důvodů, proč bychom neměli používat cukr: není dobrý pro naše zuby, souvisí s mnoha chorobami a jeho nadměrná konzumace vede k obezitě. Navíc většina „sladkostí“ obsahuje jen velmi málo opravdu výživných a zdravích prospěšných látek. Nejčastěji si však spojujeme cukr s obezitou, a proto je popularita náhradních sladidel přímo úměrná obavám z nežádoucích účinků cukru.

Existují dvě skupiny náhradních sladidel: kalorická a nízkokalorická. Mezi nízkokalorická řadíme např. sacharin (E 954), cyklamáty (E 952), aspartam (E 951) nebo Acesulfam K (E 950). Syntetická náhradní sladidla nezpůsobují tvorbu zubního kazu, jsou vhodná pro diabetiky a jejich sladivost je mnohonásobně větší než u cukru, zatímco kalorická sladidla mají obdobnou sladivost jako cukr. Proto má z hlediska kalorické hodnoty význam přidávat nízkokalorická sladidla pouze tam, kde přídavek cukru skutečně zvyšuje kalorickou hodnotu výrobku. Nemá význam spořádat několik dortíků slazených nízkokalorickým sladidlem a myslet si, že nehřešíme. Je však důležité podotknout, že ani náhradní sladidla

pravděpodobně nepomáhají lidem zbavit se nadváhy. Např. ve Spojených státech od roku 1980 prudce stoupla jak konzumace umělých sladidel, tak křivka vyjadřující obezitu populace.

Kvůli pochybnosti o bezpečnosti nízkokalorických sladidel pro naše zdraví a ne vždy vyhovující chuti se však stále častěji používají kalorická náhradní sladidla. Mají podobnou strukturu jako cukr a patří mezi ně např. glukóza, fruktóza a cukerné alkoholy maltitol (E 965), mannitol (E 421), sorbitol (E 420), xylitol (E 967), laktitol (E 966), isomalt (E 953) a hydrogenovaný glukózový sirup. Cukerné alkoholy nezpůsobují tvorbu zubního kazu v takové míře jako běžný cukr a jsou vhodné pro diabetiky.

Často se používají směsi různých sladidel, které často zaručují větší sladivost než jednotlivá sladidla (tzv. synergický efekt) a jsou tedy ekonomicky výhodnější. Také vhodným složením směsi lze přiblížit chuť co nejvíce chuti cukru a minimalizovat tak nepříjemnou pachutí mnoha umělých sladidel.

Zákon definuje náhradní sladidla jako látky, které udělují potravinám sladkou chuť a nepatří mezi monosacharidy a disacharidy.

E 950, Acesulfam K

Tato syntetická látka se v přírodě přirozeně nevyskytuje. Používá se jako sladidlo a látka zvýrazňující aroma. Je jedním z nejnovějších sladidel a je asi 150krát sladší než cukr. Jako sladidlo se používá např. ve žvýkačkách (Wrigley), nealkoholických nápojích (Tang), mléčných výrobcích (nízkotučné jogurty Yoplait a Vitalinea Danone), nízkokalorických sladkostech a cukrovinkách (Bonpari bez cukru), v tabletkách, instantních nápojích s příchutí kávy či čaje, v dezertech a sypkých náhražkách mléka do kávy. Používá se také ve výrobcích ústní hygieny a ve farmacii.

Americká spotřebitelská organizace CSPI (Centrum pro vědu sloužící zájmům veřejnosti) doporučuje vyhýbat se této látce a řadí ji mezi látky konzumované v příliš velkém množství či nedostatečně testované. Velké dávky acetoacetamidu (produkt rozpadu acesulfamu K) ovlivňovaly funkci štítné žlázy u pokusných zvířat.

E 951, aspartam (NutraSweet)

Aspartam byl objeven náhodou při vývoji léku na žaludeční vředy a v přírodě se přirozeně nevyskytuje. Je asi 180krát sladší než cukr. Aspartam je stabilní v pevném stavu, a proto se

často používá v sypkých a tabletových výrobcích. Používá se jako stolní nízkokalorické sladidlo (IRBIS) a jako sladidlo nízkokalorických i běžných nápojů (Tang). Najdete ho také ve žvýkačkách (Wrigley) a nízkokalorických mléčných výrobcích (Yoplait Light a Danone Vitalinea).

U hlodavců vykazoval aspartam ve vysokých dávkách neurotoxické účinky. Také methanol, který vzniká rozkladem části aspartamu, je nebezpečný hlavně pro děti, těhotné a kojící ženy. Dalším produktem aspartamu je aminokyselina fenylalanin, kterému se musí vyhýbat jedinci s fenylketonurií (vzácnou genetickou poruchou).

E 954, sacharin

Toto umělé sladidlo se vyrábí z toluenu a v přírodě se přirozeně nevyskytuje. Původně se používal jako antiseptikum a konzervační látka. Je levný a asi třístokrát (200-700krát) sladší než cukr, stabilní během vaření a pečení a ve vysoce kyselých podmínkách, má však nahořklou či kovovou pachutí. Tu lze ale zamaskovat kombinací s jinými sladidly - tyto směsi mají také větší sladivost.

Používá se v nealkoholických nápojích, cukrovinkách, žvýkačkách, zavařeninách, zálivkách a nízkokalorických potravinách, ale i v zubních pastách a ústních vodách. Prodává se v tabletkách nebo v kapalně formě

samotný nebo v kombinaci s dalšími sladidly (např. Sorbit obsahuje vedle sorbitolu i sacharin)

Začátek jeho přidávání do potravin se datuje počátkem dvacátého století a okamžitě byla zpochybňována jeho bezpečnost. Studie na zvířatech prokázaly spojitost této látky s výskytem rakoviny močového měchýře. Během dalších pokusů způsoboval sacharin u myši zhoubné onemocnění dělohy, vaječníků, kůže, krvinek atd. Jiné studie prokázaly, že sacharin zvyšuje potenci jiných karcinogenů. Avšak studie prováděné s diabetiky (kteří konzumují větší množství sacharinu) neprokázaly zvýšený výskyt rakoviny. Sdružení CSPI přesto doporučuje vyhýbat se této látce.

Magdalena Pazderová

BIOTRŽIŠTĚ Syrovátka Amálka

V prodejnách zdravé výživy se objevila další novinka. Jedná se o první sušenou bio syrovátku u nás, kterou distribuuje společnost PRO-BIO. Syrovátka Amálka je ojedinělá svou přirozeně sladkou chutí, které je docíleno částečnou demineralizací, tedy tím, že je zbavena 70% hořkých solí.

Její příprava je naprosto jednoduchá. Stačí rozpustit 6-8 lžic v 500ml vody a vznikne lahodný, osvěžující nápoj. Ze zkušenosti vím, že demineralizovaná syrovátka je také báječnou náhradou sladkosti. A ví to nejspíš i ve společnosti PRO-BIO, neboť na trh zavedli dalšího člena syrovátkové rodiny, a sice bio bonbony Amálka. Je to zdravé mlsání bez cukru a pokud si hlídáte linii, máte jistotu, že po těchto bonbonech rozhodně nepřiberete.

Oba výrobky seženete ve většině olomouckých bioprodejen. Protože se jedná o produkty pod značkou BIO, nezapomeňte z nich vystříhnout zelené zebry. Soutěž „Střihněte si BIO“ trvá až do 1. září (podrobná pravidla na straně 4).

Výroba bio syrovátky

Syrovátka vzniká jako vedlejší produkt při výrobě sýra a tvarohu. Aby však mohla nést označení bio, musí

splňovat určité podmínky. Především mléko, které v procesu výroby hraje nejdůležitější roli, musí pocházet od zvířat chovaných na ekologických farmách.

Syrovátka odkapává při lisování sýrařského zrna. Nejprve má tekutou konzistenci a obsahuje pouhých 5-6% sušiny. Proto je nutné její další sušení v tzv. sušárenských věžích.

Aby bio syrovátka Amálka dosáhla své charakteristicky přirozeně sladké chuti, musí projít ještě jednou etapou výroby. Tou je demineralizace – snížení procenta hořkých solí, jenž se provádí na technologickém zařízení formou elektrolýzy.

Proč pít syrovátku?

Již ve starověku používali bojovníci syrovátku při dlouhých výpravách k utišení žízně. Na cesty si s sebou totiž brávali mléko v kožených vácích. Po několika dnech se jim však mléko změnilo v lehce nakyslou tekutinu, v níž plavaly kousky sýřeniny. Stalo se tak proto, že kožené vaky se vyráběly ze žaludků mladých zvířat, které obsahovaly ještě živé enzymy. Další roli při vzniku syrovátky hrálo také slunce a teplo.

V posledních letech se syrovátka dostává opět do povědomí lidí, a to

především pro její blahodárné účinky. Během výroby je totiž zachováno velké množství kvalitních, lehce stravitelných bílkovin. Mezi ně patří například laktoferin, schopný vázat a transportovat železo. Syrovátka je i ideálním doplňkem stravy při redukci váhy, protože napomáhá spalování tuků ve svalech a příznivě ovlivňuje tvorbu cholecystokininu, hormonu potlačujícího chuť k jídlu. Vysoký podíl vitamínu B a vápníku má pozitivní vliv na stavbu kostí a zubů, draslík snižuje tvorbu celulitidy, hojí ekzémy i lupenku. Syrovátka podporuje střevní peristaltiku, tvorbu střevní mikroflóry a tím upravuje metabolismus.

Při těchto všech pozitivních, kterých je bezesporu ještě mnohem víc, nezbyvá než dodat: „Kdo chce zdravý dlouho být, syrovátku měl by pít!“

Barbora Číhalová

Nabízím chemicky neošetřovanou zeleninu pěstovanou podle lunárního kalendáře - daikon, různé cukety a dýně, kadeřávek, mangold, zelené fazolky a černý kořen. Info: Roman Bobek, tel.: 585 944 175.



Kam v létě pro zeleninu? K místním biozeleninářům!

Pan Dvořák prodává cibuli, mrkev, případně i další druhy podle úrody – na olomoucké tržnici každou sobotu a v Pí-centru na ul. Mlýnské (dodávky Po, St, Pá)

Pan Ludík nabízí ve svém obchodě na ul. Karolíny Světlé mangold, letní zelí, kapustu, pórek, brokolici, fazolky, cibuli (bílou, červenou a žlutou), hrášek, salát, kopr, petržel, mrkev, brambory, česnek, cuketu, okurky, patizony, rajčata, papriky, červenou řepu, ředkev a vodnici.

Oba ekozemědělci také potřebují přes prázdniny výpomoc brigádníků. Chcete-li strávit pár dnů fyzickou prací na poli a zahradě a „být u toho“, když se rodí biozelenina, kontaktujte p. Ludíka (pozemek v Žerotíně) na č. 585 428 801 nebo p. Dvořáka (pozemek na Nových Sadech v Olomouci) na č. 585 436 544

Kam v létě na prázdniny?

Ekofarmy otevírají brány! Nebaví-li už vás klasická dovolená u moře nebo v horách, zkuste agroturistiku... nebo rovnou ekoagroturistiku. Vybrané české ekofarmy nabízejí ubytování v příjemném venkovském prostředí, kde si nejen odpočinete, ale budete mít také možnost poznat chod ekologického hospodářství, ochutnat BIO výrobky ze dvora, podnikat výlety po okolí nebo využít sportovních aktivit, jako je např. jízda na koni. Pro vaše děti budou prázdniny na farmě opravdovým zážitkem, zvláště nemají-li babičku na venkově. Bohatou

nabídku farem najdete na www.nafarmu.cz (pozor, ekofarmy jsou jen některé z nabídky!). O seznam českých ekofarek provozujících ekoagroturistiku si můžete napsat do společnosti PRO-BIO (www.pro-bio.cz).

Dáváte-li přednost nezávislému cestování a nebojíte se práce, poradí vám www.woof.env.cz, server věnovaný celosvětové síti WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms) v Česku. Za poplatek 200,- Kč/rok se můžete registrovat do sítě WWOOF a navštěvovat farmy, které „woofery“ přijímají (u nás je to několik desítek farem). Za cca 6h práce denně na farmě dostanete ubytování a stravu, získáte neocenitelné praktické zkušenosti s hospodařením (zvláště pokud studujete např. ekologii, zemědělství nebo podobný obor) a zbytek dne můžete věnovat libovolným letním radovánkám a poznávání okolí. V síti WWOOF můžete samozřejmě využít i možnosti navštívit ekofarmy v zahraničí.

Soutěžit můžete ve dvou kategoriích:

1. Za 20 vystřižených „zelených zeber“ (obrázek loga) budete zařazeni do slosování o hlavní ceny.
 2. Za 10 vystřižených „zelených zeber“ (obrázek loga) budete zařazeni do slosování o drobné ceny (taška, tričko, poukaz na oběd v restauraci ReBIO, drobné balíčky biopotravin).
- Soutěž probíhá od 21.4. do 1.9. 2006. Do soutěže budou zařazeny příspěvky s datem odeslání do 1.9. 2006. Platná jsou vystřižená loga v barevné i černobílé verzi.
 - Soutěže se může zúčastnit kterýkoli občan ČR starší 18ti let, a to v každé z kategorií nejvýše jednou.
 - Soutěže se nemohou účastnit zaměstnanci Hnutí DUHA a jejich rodinní příslušníci.
 - Soutěž pořádá Hnutí DUHA s podporou Jihomoravského kraje.
 - Generálním partnerem soutěže je obchodní společnost PRO-BIO

Biochleba je nám třeba

Navzdory rostoucímu zájmu zákazníků v obchodech chybí základní BIOpotraviny: chleba, máslo, ovoce, zelenina. Nabídka se zatím omezuje hlavně na doplňkové zboží. Obchodníci totiž nemají kde BIO nakoupit. Velcí čeští výrobci potravin - například pekárny - ho zatím nevyrábí.

Hnutí DUHA chce velké potravinářské společnosti přimět k lepší nabídce BIOpotravin. Pro začátek se zaměřujeme na chleba, konkrétně na jednoho z nejdůležitějších českých výrobců pečiva: Delta Pekárny. Pokud tento podnik zavede BIO do své nabídky, další se začnou přidávat.

Potřebujeme Vaši pomoc

Požadavek zákazníků bude hrát velkou roli při rozhodování firmy o sortimentu. Napište, prosím, Delta Pekárnám z našich webových stránek e-mail, aby BIOchleba zařadily do své nabídky. Bude Vás to stát jen pár minut a několik úderů do klávesnice. Více na www.hnutiduha.cz.

Soutěž Střihněte si BIO

Vystřihujte „zelené zebry“ (obrázek loga BIO) z výrobků BIO a zasílejte je do 1. září 2006 na adresu: Hnutí DUHA, Bratislavská 31, 602 00 Brno; na obálku připište „Soutěž BIO“. Nezapomeňte uvést kontakt: jméno, adresu a telefonní číslo či e-mail.

Staré město pod Sněžníkem
Ceny budou vítězům předány v září 2006 na slavnostním BIOvečeru v Brně za účasti ekozemědělců a výrobců BIOpotravin.

Výherci budou v první polovině září kontaktováni. Jejich seznam bude uveřejněn na stránkách Hnutí DUHA.



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc