

Jídlo. Vyvolává vášně. Dokáže navodit dobrou náladu. Spojuje i rozděluje národy. Vedou se o něj bitvy soudní i osobní. V české i německé kultuře hraje jídlo důležitou roli. Možná si to málo uvědomujeme, ale většina významných svátků je spojena právě s ním. Jídlo je i nepostradatelným motorem našich těl. Není jedno, co tělu dáme. Ono nám „péči“ vrátí. Strava má pro naše zdraví zásadní význam. Proto bychom jí měli věnovat pozornost. V pozici kuchařů, cukrářů, pekařů, řezníků máme mnohem větší zodpovědnost než běžný spotřebitel.

Těžko se bojuje s chuťovými preferencemi našich zákazníků. S čím už bojovat z našich pozic umíme výborně, je kvalita vstupních surovin, technologie zpracování, receptura i prezentace. Na ně se v textu i ve vzdělávacím programu zaměříme. Program „Environmentálně šetrná gastronomie“ není jen o čtení. Budeme společně vařit, cestovat po českých i německých farmách, hotelech, špičkových restauracích...

Nebojte se, nuda to nebude. Odhalíme vám svět výroby jídla, podíváme se na farmy, ukážeme si, jak pestrý je svět odrůd ovoce a zeleniny, jaké maso (ze kterého plemene) se hodí na kterou úpravu apod. Protože se snažíme sblížovat národy na obou stranách hranice, budeme se zabývat gastronomií v Plzeňském kraji i v Bavorsku. Špičkoví kuchaři vám odhalí svá tajemství. Bude to jízda. Jdeme na to...

VAŘÍME, CESTUJEME A ŽIJEME ŠETRNĚ, ALE FAJNOVĚ.

VAŘÍME, CESTUJEME A ŽIJEME ŠETRNĚ, ALE FAJNOVĚ. TO SE MI LÍBÍ!

TO SE MI LÍBÍ!



VAŘÍME, CESTUJEME A ŽIJEME ŠETRNĚ, ALE FAJNOVĚ.

TO SE MI LÍBÍ!

*„Žádný není ve svém oboru dokonalý, snad věčně – celý život se musí každý učit, aby mohl jít s duchem času a vyhověl jeho potřebám.“
Vydavatelstvo Knihy kuchařských předpisů Čs. svazu kuchařů.*

Jídlo. Vyvolává vášně. Dokáže navodit dobrou náladu. Spojuje i rozděluje národy. Vedou se o něj bitvy soudní i osobní. V české i německé kultuře hraje jídlo důležitou roli. Možná si to málo uvědomujeme, ale většina významných svátků je spojena právě s ním. Jídlo je i nepostradatelným motorem našich těl. Není jedno, co tělu dáme. Ono nám „péči“ vrátí. Strava má pro naše zdraví zásadní význam. Proto bychom jí měli věnovat pozornost. V pozici kuchařů, cukrářů, pekařů, řezníků máme mnohem větší zodpovědnost než běžný spotřebitel.

Těžko se bojuje s chuťovými preferencemi našich zákazníků. S čím už bojovat z našich pozic umíme výborně, je kvalita vstupních surovin, technologie zpracování, receptura i prezentace. Na ně se v textu i ve vzdělávacím programu zaměříme. Program „Environmentálně šetrná gastronomie“ není jen o čtení. Budeme společně vařit, cestovat po českých i německých farmách, hotelech, špičkových restauracích...

Nebojte se, nuda to nebude. Odhalíme vám svět **výroby jídla**, **podíváme se na farmy**, ukážeme si, jak **pestrý je svět odrůd ovoce a zeleniny**, jaké **maso** (ze kterého plemene) se hodí na kterou úpravu apod. Protože se snažíme sbližovat národy na obou stranách hranice, budeme se zabývat **gastronomií v Plzeňském kraji i v Bavorsku**. **Špičkoví kuchaři vám odhalí svá tajemství**. Bude to jízda. Jdeme na to...



EVROPSKÁ UNIE
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
INVESTICE DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI

Publikace vznikla v rámci projektu č. 286 „Environmentálně šetrná gastronomie“ spolufinancovaného z Programu přeshraniční spolupráce Cíl 3 Česká republika – Svobodný stát Bavorsko 2007–2013



VAŘÍME, CESTUJEME A ŽIJEME ŠETRNĚ, ALE FAJNOVĚ. TO SE MI LÍBÍ!

Vydavatel: Plzeňský kraj, www.plzensky-kraj.cz
Zpracovatel: Envic občanské sdružení, z.s.

Autorský kolektiv: Tomáš Popp, Alena Lehmannová,
Marie Kabátová, Martin Havlík, Petr Berka
Jazykové úpravy: Zuzana Hafíčová

Grafické zpracování: Hana Lehmannová (hanja.eu)
Fotokorekce: Ondřej Fiala
Tisk: Typos, tiskařské závody, s.r.o.
Náklad: 600 ks
1. vydání

© 2014

KUCHAŘ V HLAVNÍ ROLI	5	NÁŠ ZÁKAZNÍK, NÁŠ HOST	96
Farmáři se hledají	5	Od otravy po šťastlivce	
TRENDY? TRENDY? TRENDY!	6	Jednání s různými typy osobností	97
Kdo to řídí?	6	Nelekáme se ani skupin	99
Původ, sezona, místo	8	Řešení sporů (reklamací)	100
Bez zážitku ani ránu	22	CESTOVAT? PROSÍM TROCHU MODERNĚ!	102
JÍDLO Z BLÍZKA	27	Trocha historie nikoho nezabije	102
Regionální potraviny	28	DOVOLENÁ NA STATKU, NA FARMĚ...	109
Biopotraviny	31	Pár příkladů...	110
Biodynamická produkce?		V pohodě, ale hlavně „zdravě“	114
To bude asi duchařina...	34	Bez marketingu to půjde ztuha, farmáři...	115
ZPOMALME – SLOW FOOD	36	POJĎTE VEN...	119
ZELENINO, ZELENINO, KDE TĚ NAJÍT?	40	Pěší turistika	119
BRAMBORY	44	Lyžařská turistika	120
KRÁLOVNA ZELENINY – CIBULE	47	Cykloturistika	120
Odrůdy cibule	49	Hipoturistika	122
ČESNEK	51	Vodácká turistika	122
Světový pojem – český česnek	51	Geoturismus	122
Odrůdy česneku	51	Zahradní turistika	123
ZELENINA BEZ CHEMIE	54	K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ SE CHOVEJME ŠETRNĚ, PROSÍM...	125
Integrovaná produkce zeleniny	55	Zdravé vnitřní prostředí	126
OVOCE	56	Ticho léčí	127
Jablko – symbol plodnosti	56	Jak nakupovat (environmentálně) šetrně	127
Macatá hruška	61	Kancelářské potřeby a spotřební materiál	131
Kdoule	63	Potraviny – vsadte na kvalitu a jídlo z blíзка	132
Mišpule	63	VZDĚLÁVÁNÍ A MOTIVACE PERSONÁLU	134
Oskeruše	64	KAŽDÝ NEMŮŽE JÍST VŠECHNO, ACH JO...	136
Meruňky	64	Co je potravinová alergie?	136
Broskve	66	Celiakie?	139
Švestičky z naší zahrádky	69	MASO? DNES NE.	147
Třešně a višně	71	Co to ten „vegouš“ jí?	149
Jahody, rakytník, šípky	74	Vege Michelin?	152
Jahody	74	Bez živin to nejde...	153
Rakytník	75	Vegetariánství v průběhu života	159
Šípky	76	Vegetariánská strava	
Bez sezonního ovoce to fakt nejde!	76	a chronická onemocnění	162
BYLINKY, HOUBY A JEDLÉ KVĚTY V MODERNÍ KUCHYNI NESMÍ CHYBĚT	78	KAMNA UŽ NETOPÍ...	166
Bylinky	80	Vaříme na nízkou teplotu	169
MASO JEDE	82	Grilování – jedna	
Renesance hovězího	82	z technologických úprav masa	171
Hovězí na dušení, pečení, rožnění i syrové	83	Konfitování	176
Kde můžete koupit dobré hovězí?	87	Holdomat? Že by nový automat?	177
Kuřata a jiná drůbež	88	Alto-Shaam Halo Heat®	
Zvěř z lesů a polí	90	To je arabský fotbalový tým?	177
Vezeme zvěřinu	92	Vaříme na indukci	178
Jehněčí, kůzlečí... Prostě maso!	92	Mikrovlnný ohřev	179
Kde co koupit?		VAŘTE POCTIVĚ!	182
Pár dalších tipů – uzeniny, ryby, pečivo...	93	ZDROJE	183
Sladkovodní ryby z našeho kraje	94		
Chléb náš vezdejší	94		

KUCHAŘ V HLAVNÍ ROLI

Kuchař neovlivňuje jen chuť jídla. Má mnohem větší odpovědnost než jen nasycit své zákazníky. Copak o to, úkol je to i tak záslužný, a pokud ho plníme svědomitě, je to dobrá služba veřejnosti. Jako kuchaři máme **díl odpovědnosti i za zdraví našich strávníků, stav zemědělství, podporu místní ekonomiky, uchovávání druhové rozmanitosti zemědělských plodin, ochranu životního prostředí.** Zdá se to těžko pochopitelné a mnoho z vás se bude bránit, že vaše kuchyně je jen kapka v moři a vy s tím nic neuděláte. „*To musí nejdřív sedláci dodávat až do kuchyně dobrou zeleninu a ovoce. Čekám, že přijdou za mnou a své zboží mi nabídnou. Nemám čas se někde shánět po lokální zelenině. Sám nic neovlivním. Že budu vařit já z tuzemských surovin, ničemu nepomůže. Až to budou dělat všichni, přidám se...*“ Podobně budou někteří z nás reagovat na výtky, proč nevaří z německých a českých sezonních surovin. To jsou výmluvy. Vaření ze sezonních lokálních produktů vyžaduje hodně času, znalostí, zkušeností i odvahy.

Kdo vám taky sliboval, že kuchařina je procházka růžovým sadem? Kdo chce **uspět, musí makat víc než kuchař ve vedlejší restauraci.** Ve škole to platí samozřejmě taky. Jarda Jágr by mohl vyprávět, jaká dřina je dostat se na vrchol. Ještě těžší je se na něm ale udržet.

Škola vás výborně vybaví základy. Dodá vám i zkušenost. Abyste se **posunuli výš** (k většímu zástupu spokojených zákazníků, k větší výplatě, fotce v novinách nebo k uznání kolegů), nezbyvá vám, než na sobě **tvrdě pracovat.** Hlejte blogy nebo kanály na Youtube špičkových kuchařů. Ukážou vám skoro vše, co umí. Snažte se jít v nejlepších podnicích (alespoň jednou za čas). **Jezte kvalitní jídlo!** Vyhledávejte stáže (ideálně zahraniční), semináře, staňte se členy profesních spolků. Přemýšlejte o jídle. Shánějte informace o zajímavých dodavatelích. Nezakrňte v růstu. Bez pravidelného sebevzdělávání se dál neposunete.



Kuchařské semináře jsou ideální možností, jak si doplnit baterii informací, získat nové zkušenosti a setkat se s kolegy z branže.

TO SE MI LÍBÍ!

FARMÁŘI SE HLEDÁJÍ

V tuto chvíli **musíme českým i bavorským sedlákům pomoci my, kuchaři.** Díky farmářským trhům a specializovaným obchodům získávají sebevědomí. Zájem o kvalitní jídlo stoupá.

Sedlákům to jde pomalu, ale už jsou na cestě k náročnému zákazníkovi. Ten požaduje čerstvou tuzemskou zeleninu pěstovanou bez chemie nebo jen s minimem nutných prostředků na ochranu rostlin. Právě díky farmářským trhům (a obecně zájmu o kvalitní jídlo) máme možnost zapojit se do obrody stravovacích návyků. **Máme příležitost znovu posunout gastronomii vpřed.** Jedním ze základních předpokladů je vařit z kvalitních lokálních (tuzemských) surovin. Až skončíte ve škole, budete hledat svůj směr vaření. Bude to váš rukopis. Stejně jako malíře poznáte podle tahů štětce, používaných barev, techniky, poznáte kuchaře podle výběru surovin, kombinace textur, prezentace atd.

Poctivě produkované potraviny (samozřejmě ve výborné kondici) tyto požadavky naplňují. Chápu to nejlepší kuchaři. Proč jsou tak dobří a jejich hospody úspěšné? Protože se **nespokojí s průměrem, nejsou líní, hledají kvalitní suroviny, vaří poctivě a umí přidat příběh.** Nechme teorii a zaměřme se na jídlo z blízka. Jídlo, které nemuselo putovat přes celou Evropu. Jídlo mající dohledatelný původ, „tvář“. Je za ním konkrétní farmář, zpracovatel. Jídlo poctivě zpracované a neobsahující náhražky. **Budeme se zabývat především potravinami z Plzeňského kraje a Bavorska. Možná budete překvapeni, jaké poklady společně objevíme. Kupodivu je právě tenhle směr vaření trendy!**

Podívejte se na kanál [www.youtube.com Hestona Blumenthala](http://www.youtube.com/HestonaBlumenthala). Zadejte do vyhledávače na www.youtube.com Heston's feast. Hledejte i heslo How to cook like Heston. Heston Blumenthal je jedním z nejlepších světových kuchařů. Váš pro vaření na nejvyšší úrovni najdete i u **Joëla Robuchona**. Špičkový kuchař, který prý dělá nejlepší bramborovou kaši (purée) na světě. Sledujte i Dana Barbera. Je to kuchař, co to má v hlavě srovnané. Jeho restaurace je umístěná přímo na farmě. Báječný kanál na www.youtube.com, na kterém najdete desítky michelinských kuchařů, se jmenuje **StaffCanteen**. Výborně graficky zpracovaný a moderně laděný je kanál i web **Chefsteps** (www.chefsteps.com).

TRENDY? TRENDY? TRENDY!

V gastronomii, stejně jako v módním průmyslu, hovoříme o trendech. Trend je **směr, kterým se budeme ubírat nebo již ubíráme**. Ukazuje nám, jakým směrem se můžeme vydat, abychom byli úspěšní? To je složitější otázka. Některé trendy mají totiž jen velmi krátké trvání. Jsou však i trendy trvalejší povahy. Ty se vyplatí následovat. Jsou i takové, které mají jen jepičí život. Vždy je třeba přemýšlet, zda se nevezeme na vlně nesmyslného módního výstřelku. Každým rokem chrlí různé organizace výhledy, tabulky, čísla, trendy. Obtížné se dá v informační smršti vyznat. Kdo dokáže správně pracovat s informacemi, má vyhráno. Trochu informací vám přidáme za chvilku.

KDO TO ŘÍDÍ?

Stoupenci spikleneckých teorií by nám řekli, že je vše řízeno z nějakého mocenského centra. Takhle jednoduchý svět není. **Trendy jsou výsledkem mnoha vlivů**. Společnost je živý organismus. Pochopitelně je možné vyvolat zájem o určitou skupinu zboží, nebo dokonce o celé odvětví. Pokud není zájem opřený o reálná očekávání nebo potřeby spotřebitelů, rychle se zájem přesune k jinému trendu. K vyvolání zájmu jsou většinou potřeba peníze a vhodná komunikace. Takovou silou disponují pochopitelně **ekonomicky silné firmy nebo instituce**.

Našli bychom však mnoho **příkladů, kdy byl zájem vyvolán tzv. zdola** – od spotřebitelů. Žhavým trendem současné české spotřební kultury jsou produkty z farem, nejčastěji nakupované na farmářských trzích, v kamenných farmářských prodejnách nebo přímo na farmách. První farmářské trhy byly uspořádány na podzim roku 2009 v Klánovicích nedaleko od Prahy. V roce 2010 se už farmářská tržiště šířila jako lavina. **Rozvoj táhnul zájem spotřebitelů**. Farmáři (nebo sedláci, jak chcete) se začali probouzet pomaleji. Trhy organizovala občanská sdružení snažící se dlouhá léta nalézat formy rozvoje farem i venkova. Zapojila se i města. Ani **po pěti letech fungování farmářských trhů však zájem veřejnosti neopadá**. V Německu byl rozvoj farmářských trhů naopak nastartován samotnými farmáři. Navíc tam nedošlo k přerušení přirozeného prodeje produktů z farem ani prostřednictvím trhů. V České republice došlo v době vlády komunistické strany k násilnému přerušení hospodaření rodinných farem.

Rozvoj farmářských trhů nebyl opřen o žádné ekonomicky silné společnosti ani státní instituce. Spíše se trhy rozvíjí nadnárodním obchodním řetězcům navzdory. Ve chvíli, kdy zjistily, že určitá část spotřebitelů už nechce nakupovat zahraniční anonymní potraviny, začaly do regálů zařazovat české potraviny někdy skutečně přímo z farem. Nalily i peníze do propagace a paradoxně napomohly rozvoji zájmu o produkty z farem. Formát velkých maloobchodních řetězců neumožňuje dlouhodobě prodávat faremní produkty z mnoha důvodů (sezonnost produkce, malý objem zboží, ceny, splatnost faktur za dodané zboží apod.). Prodejní kanály pro prodej tohoto zboží musejí být postavené na individuálním přístupu. Příklad farmářských trhů nám ukazuje, že trend může vzniknout i zcela nečekaně a zdola. Spotřebitelé se k produktům z farem přimkli, protože jim nabízí přesně to, co od kvalitního jídla očekávají – **kvalitu, dohledatelný původ, osobní přístup, kontrolu, čerstvost, zdraví**. V tomto případě se spojila očekávání i potřeby spotřebitelů a snaha farmářů prodat své produkty. Vzniknul trend.



Farmářské trhy

Trendsetteri

V každé profesi najdete machry, které se vyplatí sledovat. Jsou o krok před ostatními. Dokáží vyvolat zájem, pozornost zákazníků i médií. Mají úspěch nejen virtuální, ale i skutečný. V našem případě úspěšně provozují restauraci. Prostě jsou ve své profesi respektovanými veličinami. Takový člověk dokáže udávat trend. Říká se mu trendsetter. Jako příklad můžeme vybrat šéfkuchaře dánské restaurace **NOMA** – www.noma.dk. Dlouhodobě je to vysoce celosvětově hodnocená restaurace. Dokonce se v některých žebříčcích umísťuje na první příčce jako vůbec nejlepší restaurace na světě. V čem tkví její úspěch? **René Redzepi** (šéfkuchař) dokázal vytvořit úspěšný koncept založený na **ultramoderním vaření z poctivých sezonních lokálních surovin**. Důraz je kladený na precizní zpracování špičkových surovin, kde je jim ponechána základní chuť. V jeho jídlech hraje prim sezonní surovina a její přirozená chuť. **Suroviny** pochází v drtivé většině z **ekologického zemědělství**, a dokonce **zemědělství biodynamického** (nebojte se, všechno vám vysvětlíme). Pracuje i s prvky molekulární kuchyně. Prezentace jídel je také originální. Po úspěchu Nomy se začaly **prvky jejich prezentace i technologických úprav objevovat v mnoha dalších podnicích**. Vznikl „nový“ trend ve vaření. Podívejte se na některá videa na www.youtube.com. Fajn video najdete na výše zmíněném kanálu StaffCanteen. Namísto nového mobilu si kupte jejich knihy NOMA – Time and Place in Nordic Cuisine nebo Noma – Work in progress. Koupíte je například zde <http://uk.phaidon.com/>.

Průvodce **Michelin** byl poprvé vydán v roce 1888. V té době však nešlo o tak prestižní záležitost a restaurace nebyly hodnoceny podle tak přísných kritérií jako dnes. Průvodce byl užitečný pro řidiče. Našli v něm tipy, kde dobře zaparkovat, ubytovat se i najíst. Asi tušíte, že Michelin vyrábí pneumatiky.

Dnes se tzv. Michelin Guide stal jedním z nejdůležitějších a nejprestižnějších průvodců po restauracích na světě. Hodnotí se v něm tzv. hvězdami. Nejlepší restaurace dostávají hvězdy 3, ty skutečně vynikající 2 a výborné 1.

Michelin uděluje i tzv. Bibi (Bib Gourmand). Bibem jsou hodnoceny ty podniky, které nabízejí výborné jídlo za dobrou cenu. V České republice má toto označení například Zdeněk Pohlreich a jeho restaurace Diviný. Michelinské hvězdy se především ve Francii berou hodně vážně a mnoho kuchařů se po odebrání hvězd propadlo do smutku až deprese. Každý rok se samozřejmě průvodce aktualizuje. Není úplně snadné hvězdy obhájit. Proto mnoho kuchařů každý rok s napětím čeká, jak dopadne právě jejich restaurace.

Respektovaný průvodce je i **Gault Millau**. Vydávaný je zhruba od 60. let 20. století. Uděluje kuchařské čepice. Nejvíce jich může restaurace získat 5. Millau klade větší důraz na původ a zpracování surovin než Michelin. Zabrouzdejte si na web německého průvodce Gault Millau – <http://gaultmillau.de/>.

Prestižní přehled nejlepších restaurací vydává **William Reed Media** za podpory výrobce minerálních vod S. Pellegrino. Zhruba 900 odborníků sestavuje reprezentativní **seznam 50 nejlepších světových restaurací**. Aktuální ročník najdete na www.theworlds50best.com. Hledat můžete i v druhé padesátce, ale tyto podniky již nemají takovou publicitu. **Česká odnož tohoto průvodce též vyhláší své vítěze**. Týdeník Euro v červenci 2014 vyhlásil svůj žebříček nejlepších restaurací. Hodnocení je rozděleno na 6 kategorií – česká kuchyně, světová kuchyně, evropská kuchyně, fine dining, bary, pivnice. Asi vás nepřekvapí, že se mezi nejlepšími objevují restaurace La terroir, Miura, La Degustation, Alcron, Obecní dům, Koishi apod.



Noma je jednou z několika zářících hvězd gastronomického nebe. Kuchyně skandinávských zemí je v současnosti na špičce. Poslední kuchařskou olympiádu (2012) mimochodem vyhrál tým Švédska. (zdroj: www.finedininglovers.com)



PŮVOD, SEZONA, MÍSTO

Každý rok vyhláší **Národní asociace restaurací USA (NRA)** gastronomické trendy pro aktuální rok. Vychází z průzkumu mezi šéfkuchaři i majiteli restaurací. Podívejte se na web www.restaurant.org. Najdete na něm zajímavá videa. Většinou je v nich zdůrazněno, jak důležitým sektorem ekonomiky jsou stravovací služby. Jaké jsou tedy trendy roku 2014? Vybrali jsme pro vás 10 z nich.

1. Maso a mořské plody z lokální produkce
2. Lokálně pěstovaná zelenina a ovoce
3. Environmentální udržitelnost
4. Zdravá jídla pro děti
5. Bezlepková jídla
6. Pěstování bylinek, ovoce a zeleniny přímo restauracemi nebo jejich farmami
7. Nutriční informace u dětských jídel
9. Příprava pokrmů (především pasty) z méně známých obilovin (quinoa, amarant apod.)
10. Ryby z udržitelného rybolovu
11. Farmy



Hezky to vypadá, je to rychlé, chutné a víte, co jíte. I proto je koncept „pocitivých“ fast foodů (pokud o nich lze v této kategorii hovořit) tak populární. (zdroj: www.chipotle.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Skvěle zpracovaný fast food koncept má podnik zvaný Chipotle (www.chipotle.com). Chipotle, jak název napovídá, nabízí mexickou kuchyni. Zajímavé je, jak koncept logicky reaguje na gastronomické trendy i poptávku spotřebitelů po rychlém, poměrně zdravém jídle. Na jejich webu najdete kalorické tabulky všech jídel. Poskládáte si například burrito a ihned zjistíte, v jakých výživových hodnotách se pohybujete. Chipotle transparentně informuje o použitých surovinách. Mléčné produkty odebírá jen od chovatelů, kteří dojnice pasou. Prasata a kuřata pocházejí také z šetrnějších chovů, než jsou ty konvenční. Všechny jeho podniky využívají obnovitelné zdroje energie. Chipotle má prostě koncept i marketing výborně „zmáknutý“. Přesně vystihuje nálady většiny spotřebitelů. Posuďte sami.

V druhé desítce najdeme také zajímavé trendy. Zamyslet bychom se měli nad **redukcí a lepším tříděním odpadu, využíváním méně tradičních partů mas** (například pluma – část vepřové krkovic) nebo nad **servírováním menších porcí**. Všeobecně se západní Evropou i USA šíří trend zdravějšího vaření. S tím je spojené i uvádění nutričních hodnot jídel. V Česku ani v Německu to není ještě úplně běžné (i když první vlaštovky už vzlétly), ale zřejmě to bude návštěvníky restaurací stále více zajímat. Inspirativní je v tomto směru fast food **Chipotle z USA** – www.chipotle.com. Provozuje desítky restaurací po celých USA.

Maso s původem

Potravinové skandály z let minulých vytvořily poptávku po **jídle s původem**. Pamatujete si ještě tzv. nemoc šílených krav? Slyšeli jste o kulhavce? V Německu se objevily velké problémy v chovech prasat. Hovořilo se o dioxinovém vepřovém. Posledním hitem bylo koňské maso označované jako hovězí. **Spotřebitelé se stali ostražitějšími**. Začali vyhledávat informace o původu masa v nákupních košíčích. Později si uvědomili, že chtějí vědět, z jakého zvířete byl v restauraci připraven steak na jejich talíři. Kuchaři už také mají dost vaření z masa neznámého původu. Někdy je původ znám, ale co vám řekne informace, že bylo maso vyrobeno v EU? Který kuchař má radost, když vaří ze zmrazených kuřecích prsou z Brazílie? **Anonymní gastronomie není ani trochu sexy a už vůbec ne cool.**

Proto jsou vysoce ceněné podniky, ve kterých víte, co jíte. Navíc vám původ masa pomůže vyprávět příběh, vytvářet zážitky. Jak budeme opakovat ještě několikrát, když **zkrátíte dopravní vzdálenost suroviny, zvýšíte její bezpečnost**. Výhody to má i pro životní prostředí. Nákupem masa z farem podporujete i konkrétní chovatele (lokální ekonomiku). Navíc vám osobní kontakt s chovatelem umožňuje vařit mnohem originálněji. Připraví vám surovinu přesně tak, jak potřebujete.

Zelenina a ovoce z blízka

Opět se vracíme k tomu základnímu – sezonní lokální surovina. O zelenině a ovoci se více dozvíte o pár stránek později. Abyste mohli naplnit požadavky vašich strávníků, musíte znát odrůdy ovoce i zeleniny. To vám dá svobodu při vaření. Budete si jisti tím, z čeho vaříte. Navíc dáte svým pokrmům další rozměr – původ, příběh, specifickou chuť.

Šetříme životní prostředí i vlastní kapsu

Takzvaná environmentální šetrnost a trvalá udržitelnost jsou pojmy, které budete slyšet poměrně často. Zjednodušeně můžeme říci, že se jedná o přístup ke světu zahrnující i ohled na životní prostředí.

V kuchyni to například znamená:

- **rozumně hospodařit s odpady** – produkovat odpadu co nejméně, důsledně třídit
- **spořit náklady na energie** – úspornější spotřebiče
- **co nejméně znečišťovat odpadní vody** – ekologické čisticí prostředky
- **hospodárně nakládat se surovinami** – neplýtvat, dobře počítat, skladovat
- **vybírat si potraviny místní, lokální**

Odpovědné jednání nepřináší výhody jen životnímu prostředí.

Z rozumného přístupu ke světu bude mít prospěch i vaše podnikání. Zdražují se energie, nakládání s odpady, voda, suroviny. Pokud dokážete nastavit procesy v kuchyni chytře, získáte nejen dobrý pocit, ale i možná desítky tisíc korun ročně (záleží na typu podniku). Když budete vaši filosofii vhodně probírat se svými zákazníky, rozhodně vám to pomůže v budování dobrého jména podniku. **Není nic cennějšího než dobré jméno.** Nezapomínejte na to!

Pro děti to nejlepší

Děti se staly středobodem světa. Ne že by se předešlé generace rodičů o děti staraly špatně. Ale jak se postupně zvyšuje věk matek, stávají se i rodiny k zájmům dětí vnímavějšími. Souvisí to i s rostoucím zájmem stále se zvyšujícího počtu spotřebitelů o své zdraví. To nejlepší chtějí i pro své děti. Restaurace se zatím na zdravější jídla pro děti nedokázala přeorientovat. Stále jsou dětem podsouvána smažená jídla nebo maximálně těstoviny připravené bez nápadu. Dají se jim však servírovat i jídla nápaditější. A to je právě jedním ze současných trendů. Nabízet dětem kvalitnější jídla uvařená ze sezonních surovin. Prát se s preferencemi dětí je složité, ale jde to. Tedy pokud o to stojí i jejich rodiče.

Prosím bez lepku

O bezlepkové dietě se dozvíte vše podstatné v dalších kapitolách. Ale je fakt, že **zákazníků vyžadujících jídla bezlepková přibývá**. Nejsou to vždy jen celiatiči, kteří takto připravená jídla požadují. Bez lepku se někteří lidé prostě cítí lépe. Někdy je to jen pocit, jindy skutečnost. Každopádně bychom na příliv hostů požadujících informaci, zda je pokrm připravený bez lepku, měli být dobře připraveni. Některé restaurace v jídelníčku jídla bez lepku označují specifickými symboly nebo stručnou informací.

Pražské bistro **Dish** připravující moc dobré burgery používá hovězí maso jen z farmy Angus v Soběsukách. Ideální spojení prvotřídní suroviny a zájmu o rychlé a velmi kvalitní jídlo v sexy balení. Podívejte se na jejich web <http://dish.cz/> a zajedte si k nim na hamburger.



Děti milují kuřecí maso, hranolky i kečup. Proč jim je tedy nedopřát, ale jídlo připravit podle modernějšího přístupu ke stravě? Bulku na burger si snadno zaděláte sami. Namísto klasické pšeničné mouky můžete použít třeba celozrnnou špaldovou. Maso v burgeru jsou nafilírovaná kuřecí prsa z kuřat chovaných na farmě Loužná. Kečup je domácí a připravený skutečně z rajčat. Hranolky nejsou ze smažených brambor, ale z pečené kořenové zeleniny (mrkev, tuřín, petržel).



Předzahrádka pekárny a cukrárny. K zákuskům si tu můžete koupit kávu s sebou a vypít si ji v bylinkové zahrádce před vchodem. Bylinky ze zahrádky majitelé sklízí a používají do vybraných zákusků a dezertů.



Bylinky jsou nenáročné, většina z nich velmi dobře prospívá i v nádobách na zábradlích nebo oknech. Hostům tak rostou doslova před očima.



Extenzivní ovocný sad je ideální řešení pro ty, kdo mají velký prostor, ale málo času. (Zdroj: Dreamstime.com)

Pro bylinky na zahrádku...

Dost vysoko se drží trend zásobovat restauraci vlastními výpěstky. Bylinky jsou již skoro obehnaná písnička, ale pěstovat si třeba zeleninu? I na to si některé restaurace troufají. Tedy především ty, které mají pro pěstování zeleniny a ovoce pozemky a další podmínky. Pěstování bylinek není zas až taková věda. Tedy pokud máte trochu znalostí a haldu nadšení. Tak se na ty zelené pomocnice podíváme podrobněji.

Každý může být zahradníkem

Každý může být zahradníkem. Stačí lopatka odhodlání, hrst trpělivosti a pořádná záľivka nadšení. Aby vás ale zahradničení bavilo a mělo výsledky, je potřeba velmi dobře zvážit, kolik času a prostoru na pěstování máte. Pokud neposoudíte své možnosti reálně, namísto sklizení úrody a radosti budete bojovat se stresem a frustrací. Nic neodradí víc než neúspěch, začněte proto raději pozvolna. Nahradit kupované suroviny vlastnoručně pěstovanými je běh na dlouho trať a ne pro všechny je to ta správná cesta. Téměř každá restaurace nebo kavárna ale může poměrně snadno i na malém prostoru, třeba v truhlících, vypěstovat „něco zeleného“, co dá jídlům nebo jejich prezentaci jedinečný styl. Návštěvníci ocení potraviny z blízka, pěstované bez chemie a sklizené přímo před jejich očima. Zeleninové a bylinkové zahrádky navíc lákají k návštěvě. Otevírají dveře k dalším aktivitám, jako jsou speciální menu, ochutnávky, kuchařské kurzy apod. Na vzestupu je i zahradní turistika (navštěvování zahrad – viz výše). Spojením kvalitního poctivého jídla a zahradničení přilákáte nové návštěvníky. Inspiraci, jak vaše zahrádka může vypadat, najdete např. v ukázkových přírodních zahradách, jejichž databáze je dostupná na www.veronica.cz/ekomapa v sekci Příroda – Přírodní zahrady.

Když máte pár minut denně

Nemáte k dispozici pozemek a zahradničení můžete věnovat jen pár minut denně? **Pěstujte několik bylinek v květnících nebo truhlících.** Umístit je můžete na okno nebo vedle vchodu do restaurace. Pokud vyberete dostatečně velké nádoby, kvalitní substrát a silné zdravé rostliny, jedinou péči, která bude potřeba, je zalití a občasné přihnojení. I to si můžete hodně zjednodušit, pokud použijete samozavlažovací nádoby, které mají ve spodní části rezervoár na vodu, jakousi kapsu, kde můžete rostlinám připravit zásobu vody i na několik dní.

Když máte prostor, ale málo času

Veliký pozemek a málo času, to je nepříjemná kombinace. Nezoufejte, i to se dá důstojně zvládnout. Pomůže vám, když v tomto případě dáte větší volnost přírodě. Zkuste prostor využít pro vzdušný ovocný sad, kterým povede několik udržovaných cestiček, a zbytek budou tvořit loučky s vyšší travou a kvetoucími bylinami sekané jen dvakrát třikrát ročně. Pěstovat zde můžete keře s jedy plody (rybíz, angrešt, maliny, ostružiny atd.) a různé odrůdy jabloní, hrušní, třešní a dalších ovocných dřevin. Budete tak mít s minimem starostí vynikající suroviny do kuchyně i krásný prostor pro relaxaci hostů.

Když chcete mít co nejvíce vlastních potravin

Pokud je cílem nahradit co nejvíce kupovaných surovin v místě pěstovanými a mít jejich pravidelný přísun, najměte si profesionálního zahradníka, aby se o vaši zahradu staral. **Úspěšné intenzivní pěstování zeleniny, ovoce a bylinek vyžaduje hodně péče a zkušeností.** Nedá se dělat jen „když máte zrovna čas“. Zahradník zařídí vše potřebné a vy se budete moci plně soustředit na vaření a vaše hosty.

Co potřebují rostliny, aby vyrostly a daly nám úrodu?

Rostliny se v mnohém podobají nám lidem. Nevíte-li si proto při pěstování s něčím rady, zkuste se zamyslet, co byste na jejich místě potřebovali vy. Často přijdete na to, proč se dané rostlině v určitém místě nedaří a co ji trápí. Důležité je samozřejmě jednotlivé druhy rostlin trochu poznat. Než se pustíte do pěstování, pokuste se proto dohledat alespoň základní informace o tom, odkud jednotlivé bylinky a zelenina pochází a jaké mají nároky. Informace najdete v nejrůznějších knížkách, atlasech a na internetu.

Abyste rostliny dobře prospívaly, potřebují vzduch, světlo, teplo, vodu, prostor, živiny a společnost.

Vzduch umožňuje rostlinám dýchat a prostřednictvím fotosyntézy vyrábět energii a živiny. Rostlinám proto dělá dobře vzdušný prostor. Jsou pak zdravější, snáze odolávají nemocem. I bylinky pěstované v interiéru ocení občasná přestěhování ven v průběhu léta. Rostliny ale zároveň preferují alespoň částečně chráněná místa. Na větrných místech se jim nedaří. Zejména středomořské bylinky a zelenina, jakou jsou papriky nebo rajčata, na těchto stanovištích velmi trpí.

Světlo a teplo jsou pro růst rostlin klíčové. Důležitá je jejich vyvážená kombinace. Proto jsou rostliny neaktivnější od pozdního jara do brzkého podzimu, kdy je poměrně dlouho přes den světlo a zároveň i teplo. Přílišný chlad brání klíčení a růstu rostlin, mráz rostliny ničí. Nedostatek světla zase způsobuje, že rostliny jsou slabé a vytáhlé do výšky. Většina bylinek a zeleniny vyžaduje světlé a teplé stanoviště. Pro užitkové zahrady se proto hodí ideálně celodenně osluněná místa. Kombinaci světla a tepla je nutné zohlednit i při pěstování v interiéru. Květináky s bylinkami v kuchyni vždy umísťujte na sluncem nejosvětlenější okna, ideálně ale ne hned nad topení, kde by se mohly přehřívat.

Požadavky rostlin na **vodu** se různí, bez zalévání se ale zahradničení neobejde. Původem středomořské bylinky (dobromysl, tymián, šalvěj apod.) mají rády spíše sušší místa. Zelenina, zejména pak plodová a košťálová, naopak vyžaduje pravidelnou závlahu. Naplánujte si zahrádku tak, abyste ke zdroji vody neměli daleko. Kde je to možné, sbírejte dešťovou vodu, kohoutkovou nechte několik hodin odstát. Práci vám mohou ulehčit samozavlažovací nádoby a různé systémy automatického zavlažování.

Při pěstování si je vždy nutné uvědomit, kolik **prostoru** a kde (nad zemí, pod zemí, nízko při zemi, ve výšce) jednotlivé rostliny potřebují. I my lidé nemáme rádi, když nám někdo narušuje naši „osobní zónu“. Podobně je to i u rostlin. Když jim nedopřejeme dostatek prostoru, nemohou se zdravě rozrůst a dát nám úrodu, kterou požadujeme. Rostliny obvykle pěstujeme v půdě, můžeme ale využít i speciální systémy pěstování v roztoku bohatém na živiny (tzv. hydroponie). Na záhonech i v nádobách můžeme rostliny různě kombinovat, abychom co nejefektivněji využili čas a prostor, který máme. Společně můžeme pěstovat třeba salát a rajčata (výhodné využití prostoru nad zemí, salát můžeme za dobu, než dozrají rajčata, navíc sklízet několikrát) nebo mrkev a kedluben (současné využití prostoru nad zemí i pod zemí).

Živiny jsou jídlo pro rostliny. Mezi užitkovými rostlinami jsou velcí jedlíci, těmi je zejména plodová a košťálová zelenina, a jedlíci malí, např. bylinky, listová, lusková a kořenová zelenina. Obvykle platí, že vzrůstem velké rostliny potřebují živin více než ty malé. Živiny dodáváme rostlinám hnojením. Ideálními hnojivy jsou kompost, přírodní hnojiva na bázi hnoje a různé výluhy z bylin. Při pěstování bychom se měli vyvarovat umělých chemických hnojiv. Jejich výroba je riziková pro životní prostředí (souvisí s produkcí nebezpečných odpadů a velkou spotřebou energie), jejich používání zabíjí řadu užitečných organismů a může vést ke znečištění spodní vody. Navíc jejich zbytky zůstávají obsaženy v pěstovaných rostlinách, které my pak sníme a které tak mohou přispívat k nejrůznějším nemocem.



Pozvěte hosty na zahradu. Zvlášť děti ocení, když si část svého oběda nebo večeře mohou sklídit samy. (Zdroj: Dreamstime.com)

I rostliny jsou nerady samy, vítají **společnost**. Když se dobře rozhlédnete v přírodě, na jednom místě vždy najdete několik různých druhů rostlin. Společné pěstování rostlin je výhodné hned z několika důvodů. Rostliny se navzájem mohou podporovat v růstu (např. vyšší rostliny chrání před větrem ty nižší, rostliny s hlubšími kořeny dopravují živiny k povrchu půdy, kde je mohou využít další rostliny apod.), navzájem se chránit před škůdci a nemocemi (např. česnek a cibule působí jako prevence proti houbovým chorobám okolních rostlin) anebo lákat hmyz, který je tolik potřebný pro opylování květů a vznik plodů. Odborníci doporučují celou řadu výhodných kombinací pro pěstování více druhů rostlin na jednom záhonu, aby výnosy byly co nejvyšší. Inspiraci najdete v literatuře. Žádná zahrádka se samozřejmě neobejde bez trpělivé a laskavé **péče zahradníka**.

TO SE MI LÍBÍ!

Uvažujete o pěstování vlastních potravin pro vaši restauraci nebo kavárnu? Spojte je s kompostováním rostlinných zbytků z kuchyně. Bioodpad je cenný poklad. Kompost, ve který se promění, je úžasné univerzální hnojivo. Pečlivým vytríděním bioodpadu také uspoříte finanční prostředky – snížíte objem komunálního odpadu, za jehož odvoz musíte platit. Kompostovat můžete na hromadě nebo v kompostéru v exteriéru. Pro malé provozy se hodí i tzv. vermikompostování (žížalí farma), které lze provádět i v interiéru. Pozor, bez další mechanické a tepelné úpravy lze podle stávající legislativy kompostovat pouze rostlinný bioodpad. Na kompostování zbytků vařených jídel, masných a mléčných výrobků je nutná speciální technologie.



Vermikompostér (žížalí farma) je vhodným řešením pro malé kavárny a bistra. Snadno v něm zkompostujete lógr, čajové sáčky nebo zbytky zeleniny a pečiva. Kompostér tvoří několik propojených bedýnek, ve kterých žije velké množství žížal. Ty bioodpad požírají a proměňují ho ve velice výživný kompost.

Bylinky z truhlíku

Bylinkovou **minizahrádku snadno vytvoříte i v truhlíku**. Použit můžete buď samozavlažovací typ s rezervoárem na vodu, anebo klasický truhlík s miskou. Většina bylinek je citlivá na přemokření, množství vláhy je proto nutné kontrolovat a přebytečnou vodu po silných deštích z rezervoáru nebo misky vylít. Bylinky pěstované v klasických truhlících ocení vyšší vrstvu drenáže na dně (např. z jemného štěrku nebo keramzitu).

K pěstování bylinek použijte speciální přírodní substrát ze zahradnictví nebo si namíchejte vlastní směs na bylinky z hlíny, kompostu a hrubého písku v poměru 2:1:1. Povrch substrátu můžete pokrýt světlými kamínky či pískem. Odrážené světlo bude umocňovat sluneční záření a posilovat aroma pěstovaných bylinek.

Máte-li čas, předpěstujte si sazeničky bylinek ze semínek. Výsev se provádí obvykle v březnu a dubnu. Vzrostlé sazeničky se vysazují ven ke konci května. Pokud budete kupovat rovnou sazenice, obraťte se na důvěryhodné prodejce, o kterých víte, že nepoužívají chemické postřiky a průmyslová hnojiva.

Nebojte se pěstovat v jednom truhlíku více bylinek. Ušetříte prostor a zároveň vytvoříte originální dekoraci. V restauraci oceníte kombinace podle použití, abyste nemuseli dlouho přemýšlet, jaká bylinka se pro právě vařené jídlo hodí. Tady je pár tipů pro inspiraci:

- na koktejly a čaje – např. nejrůznější druhy máty (např. mojito, marocká, jahodová), meduňka, šanta,
- na ryby – např. petržel, šalvěj, citronová mateřídouška,
- na tučná masová jídla – např. yzop, pelyňky, tymián,
- na zeleninová jídla – např. saturejka, bazalka, dobromysl.

Zeleninový záhon? Jde to i bez ohýbání...

Zajímavým technickým řešením pro pěstování zeleniny je tzv. **vyvýšený záhon**. Jde o speciálně založený kompost v ohrádce zhotovené obvykle ze dřeva. Velkou výhodou těchto záhonů je, že se dají založit kdekoliv, třeba i přímo na trávníku. V prostoru vymezeném ohrádkou se postupně navrství nejrůznější organický materiál – větší a menší kusy dřeva, bioodpad z kuchyně, odleželý hnůj nebo hrubý kompost, který se zakryje cca 20 cm zeminy, do níž se následně vysévají semínka nebo sází sazenice. Organický materiál se postupně rozkládá a vytváří živiny pro pěstované rostliny. Vyvýšené záhony proto nevyžadují tolik hnojení. A i péče o ně je snazší – **půda se v nich neryje, pouze prokypřuje.**

Základní kuchyňské bylinky

Bylinkám se budeme věnovat i o pár stránek dále. Podíváme se na ně ale spíše z kuchařského hlediska. Navíc vám ukážeme, že je můžete nejen pěstovat, ale i sbírat ve volné přírodě.

Bazalka pravá (*Ocimum basilicum*)

Má-li některá z bylinek nárok na **titul bylinkové královny**, je to určitě bazalka. Ve středomořské kuchyni se stala legendou, **uctívá ji ale např. i kuchyně thajská či indická** (tedy její příbuznou thajskou bazalku). V řadě kultur má bazalka významnou roli při náboženských a jiných rituálech. Tradiční pravoslavná církev ji např. používala jako kropenku pro svěcenou vodu. Existuje celá řada druhů a odrůd bazalek. Nejrozšířenější je bazalka pravá (vonná) s jasně zelenými, silně aromatickými listy. Bazalka podporuje trávení, chuť k jídlu a uklidňuje. Čerstvé listy se používají k rajčatům, do salátů, omáček, polévek, k rybám, na výrobu pesta, ale i dezertů. Květy upotřebíte jako ingredienci do rosolů a sladkých salátů, doporučují se kombinovat zejména s hruškami a fíky. Z bazalky můžete připravit také lahodný čaj. Působí proti nadýmání a podle posledních výzkumů i snižuje hladinu cukru v krvi. Sušením bazalka ztrácí chuť, lepší je ji zmrazit ve formě pesta nebo ji použít k aromatizaci oleje, octa, másla či soli.

TO SE MI LÍBÍ!

Hledáte drobnost, která vás odliší? Vyzkoušejte rychlené listové zeleniny k řezu mladých listů. Můžete je použít do sendvičů jako oblohu nebo ozdobu. Jsou jich desítky druhů – od různých barev listového salátu, přes řeřichu, roketu, mizunu, listovou hořčici, která má pikantní štiplavou chuť, až po listovou brokolici a kapustu. Pěstovat se dají i v květináčích a truhlících. Postačí jim cca 10 cm hluboká vrstva zeminy a sklízet je můžete už za tři týdny.



Samozavlažovací truhlíky a květináky obvykle poznáte podle dvojitého dna. Ve spodní části nádoby je rezervoár na vodu, v horní pak prostor pro substrát na pěstování rostlin. Navzájem jsou části propojeny buď knoty, anebo kónickými výstupky, které se naplní substrátem. Vlhkost tak může procházet z rezervoáru ke kořenům rostlin. Kvalitní samozavlažovací nádoby jsou navíc vybaveny bezpečnostním přepadem, kterým v případě přeplnění rezervoáru může přebytečná voda odtékat. Výhodou samozavlažovacích nádob je, že vám ušetří práci při zalévání – rezervoár obvykle stačí naplnit jednou za několik dní.



Vyvýšené záhony se snáze obhospodařují. Péči o ně zvládnou i osoby s omezenou hybností, protože při zahradničení se není nutné tolik ohýbat. (Zdroj: Dreamstime.com)



Rychlené saláty okouzlí i zarputilé nepřítelnic listové zeleniny. Atraktivně vypadají a každý má trochu jinou chuť.

TO SE MI LÍBÍ!

Za málo peněz hodně muziky udělají nejrůznější kuchyňské bylinky, ať už je použijete do jídla nebo jako dekoraci. Z čerstvých bylinek vaří většina slavných kuchařů. Zkuste to i vy a uvidíte.



Bazalka pravá
(Zdroj: Dreamstime.com)



Dobromysl obecná
(Zdroj: Dreamstime.com)



Kopr vonný
(Zdroj: Dreamstime.com)



Levandule lékařská
(Zdroj: Dreamstime.com)



Majoránka zahradní
(Zdroj: Dreamstime.com)

Dobromysl obecná (*Origanum vulgare*)

Název této bylinky pochází z řečtiny a znamená „**radost z hor**“. Právě nad jejich vrcholky vůně a chuť dobromysli povznese. V její zázračnou moc se věřilo po staletí, kdy byla používána k povzbuzení ducha a dobré mysli. Ve středomořské kuchyni se spolu s bazalkou stala legendou. Její pěstování potěší i celou řadu užitečného hmyzu, zejména včelky a motýly, kterým hojně poskytuje potravu – pyl a nektar. Listy a vrcholové výhonky se používají jako koření. Výborně ochutí především rajčatové omáčky, pizzu, těstoviny, ale i masa a ryby. Využívá se také v medicíně. Čaj z listů a květů pomáhá při trávení, zlepšuje dýchací obtíže a astma, je výborným přírodním antiseptikem. Plná vůně dobromysli vynikne až jejím usušením.

Kopr vonný (*Anethum graveolens*)

První zmínky o použití kopru sahají až do starověkého Egypta. Bible se o něm zmiňuje jako o méně při placení daní. Jeho jedinečná vůně a chuť zdomácněla na většině kontinentů. Téměř žádná směs nakládané zeleniny se bez něj neobejde. Semínka kopru jsou po staletí využívána k léčbě plynatosti a žaludečních křečí. **Listy je vhodné sklízet před květem**. Používají se čerstvé nebo sušené do zálievek na saláty, do pomazánek, zeleninových a rybích jídel, omáček, k ochucení másla a při konzervování. Mražením neztrácejí vůni ani chuť. Velmi ceněná jsou semínka kopru, která podporují chuť k jídlu a napomáhají při léčbě zažívacích obtíží. **Ochutnejte i květy kopru**. Mají sladší chuť než jeho listy a oceníte je zejména v čerstvých salátech.

Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*)

Levandule je elegantní dáma mezi bylinkami, která se už po staletí drží na předních místech pomyslného žebříčku ingrediencí pro výrobu parfémů a luxusní kosmetiky. Obvykle se pěstuje spíše pro okrasu, má ale také léčivé účinky (zklidňuje např. pocuchané nervy) a kuchyni obohatí o výraznou aromatickou chuť. Listy levandule se čerstvé nebo sušené hodí k okoření masa, zejména jehněčího a do nejrůznějších nádivek. Používejte je ale jen střídavě, jsou velmi aromatické. Sušenkám a pečivu dodá exotičnosti krystalový cukr rozemletý se sušenými květy levandule. Čaj z květů zklidňuje, pomáhá proti nespavosti a při bolestech hlavy. Silice z listů urychluje léčení popálenin a štípnutí hmyzem. Levandulový olej se používá při masáží na uvolnění svalových křečí.

Majoránka zahradní (*Origanum majorana*)

Jen málokdo ví, že majoránka je původně vytrvalá rostlina. Aby i v našich podmínkách rostla několik let, potřebuje ale pečlivé zazimování v domě, na chladném a světlém místě. Kulinařské království dobyla jako rozmazlenější příbuzná dobromysli a s přehledem ovládla i českou kuchyni. Zkuste si představit bramborák bez její typické vůně a chuti?! S majoránkou ale opatrně, **říká se, že snižuje chuť na sex**. Listy a vrcholové výhonky se používají k okoření masových a bramborových pokrmů, do hustých polévek a náypů. Čerstvá majoránka má jemnější chuť, ale hezky voní. Dobře se hodí **do smetanových omáček** v kombinaci s vnitřnostmi. **Kuřecí játra orestovaná na cibulce se slaninou, zalitá smetanou a ochucená čerstvou majoránkou jsou lahůdkou**. Podobně by se dala upravit i játra jehněčí nebo telecí. Zapomenout nesmíme ani na luštěniny. Černá čočka s mrkví a rajčaty doplněná čerstvou majoránkou je výborná. Zkuste do bramboračky dát spolu se sušenou majoránkou i tu čerstvou. Navíc se dá dobře kombinovat s dalšími druhy bylinek (tymián, petržel). Výluh z listů pomáhá při žaludečních onemocněních, plynatosti a bolesti hlavy, doporučuje se při léčbě nechutenství, nachlazení a potíží dýchacích cest. Žvýkání listů přechodně mírní bolesti zubů.

Máta (*Mentha*)

Mát existuje mnoho druhů a odrůd, které často nelze přesně botanicky zařadit. Další se neustále šlechtí nebo v přírodě vznikají i náhodně, protože se mezi sebou velmi snadno kříží – máta je patrně ta nejpromiskuitnější bylina. Své jméno dostala podle nymfy Menthe, která byla milenkou boha Pluta. Když nevěru odhalila jeho žena, donutila Pluta, aby Menthe proměnil v bylinku. V kuchyni a medicíně se máty používají už tisíce let. Staří Řekové např. věřili, že mátový věnec nošený na hlavě povzbuzuje myšlení, a dokonce i léčí kocovinu. Své místo měla i v péči o domácnost a v lázeňství – dodnes se používá do koupelí a vonných směsí. Čerstvé nebo sušené listy a květy se využívají do nápojů, salátů, do jogurtu, zmrzliny, do likérů a cukroví. Zajímavě okořeněná i zeleninová a masová jídla. Mátový čaj pomáhá při nachlazení, proti nadýmání, při zažívacích poruchách a potížích s játry a žlučníkem, osvěžuje dech. Mentol obsažený v mátě působí chladivě na kůži, a tak tiší bolest.



Máta (Zdroj: Dreamstime.com)

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)

Ve starověku se meduňka vysazovala před dveře, aby odháněla zlé duchy. Ve středověku byla využívána jako lék proti plešatosti, kouzelný prostředek přivolávající šťastnou lásku a pomáhala léčit pokousání vzteklym psem. Tato bylina vám nabídne potěšení zejména v podobě lahodného čaje. A jako významná medonosná rostlina potěší i nejrůznější hmyz. Listy a mladé vrcholové výhony sbírané ideálně před květem se čerstvé používají do slaných i sladkých salátů, omáček, k rybě, do tvarohových pomazánek a při zavařování. Při dušení s ovocem tlumí jeho kyselost, nemusíte tedy pak použít tolik cukru.



Meduňka lékařská
(Zdroj: Dreamstime.com)

Pažitka pobřežní (*Allium schoenoprasum*)

Kdo by neznal „šnytlík“?! O léčivé moci a vynikající chuti této bylinky se píše už od roku 3000 před Kristem. Dříve se používala jako protijed a ke zmírnění krvácení. Dnes je typickým zástupcem „něčeho zeleného do polévky“. Má vysoký obsah vitamínu C, podporuje trávení a chuť k jídlu a má i mírně antiseptické účinky. Pažitka chutná nejlépe čerstvá, sušením i mražením ztrácí aroma. Využijete ji v salátech, zálivkách, jako ozdobu jídel nebo do bylinkového másla. Jedlé jsou nejen listy, ale i květy. Vyzkoušejte je jako barevné zpestření do salátů.



Pažitka pobřežní
(Zdroj: Dreamstime.com)

Petržel zahradní lékařská (*Petroselinum crispum*)

Petržel se v kuchyni používá už více jak 2000 let. V antice byla symbolem znovuzrození a slávy. Patrně i proto vzniklo rčení „petržel – aby dlouho vydržel“, které si dnes, ne zcela přesně, vykládáme v sexuálním významu. Petržel snižuje riziko vzniku rakoviny prostaty a napomáhá tak mužské populaci „déle vydržet“ mezi námi. Petržel obsahuje silice, které mají silné močopudné účinky. Při její konzumaci tedy dochází k většímu prokrvení pohlavních orgánů, tedy i k větší chuti na sex. Je mnohostrannou kuchyňskou bylinkou, skutečným kulinářským pokladem. Výborně se hodí do pomazánek, omáček, polévek, zeleninových a rybích jídel. **Přidávejte ji vždy až nakonec**, aby neprošla varem, jinak se ztrácí vysoký obsah vitamínů A a C.



Petržel zahradní lékařská
(Zdroj: Dreamstime.com)

Rozmarýn lékařský (*Rosmarinus officinalis*)

Jedna z nejuniverzálnějších kuchyňských bylinek, která má výrazné uplatnění i v medicíně a kosmetice. Využívá se při léčbě poruch paměti a při chronickém stresu. Podporuje trávení a zvyšuje chuť k jídlu. Čaj z listů má pověst zázračného léku na kocovinu. Listy a vrcholové výhonky se mohou sklízet celoročně. Mají nahořklou chuť, která výborně ladí s pečeným a grilovaným masem nebo zeleninou. Používá se i do polévek, chleba, k aromatizování cukru, octa, oleje či vína. Květy rozmarýnu jsou okouzlující dekorace dezertů.



Rozmarýn lékařský
(Zdroj: Dreamstime.com)



Saturejka horská
(Zdroj: Dreamstime.com)



Šalvěj lékařská
(Zdroj: Dreamstime.com)



Tymián obecný
(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Zahradničení se věnují i známé hotely a restaurace, a to nejen na venkově. Např. v Praze v hotelu Kempinski Hybernská Prague mají příruční bylinkovou zahrádku, kam si kuchaři chodí pro bylinky na vaření, a na střeše hotelu Intercontinental chovají včely, jejichž med se pak servíruje při snídaních. V zahraničí existuje i několik hotelů a restaurací, které si zřídily užitek zahrad na střeších objektů, v nichž sídlí. Můžete tu tak ochutnat třeba polévku z dýně, která vám ještě pár minut před objednávkou rostla nad hlavou.

Saturejka horská (*Satureja montana*)

Saturejka se proslavila jako **luštěninová bylinka**, využití v kuchyni má ale podstatně širší. Čerstvá nebo jen krátce povařená představuje zajímavou alternativu černého pepře. Delší vaření naopak posiluje její léčivé účinky na trávení a proti nadýmání. Labužníci přidávají květy saturejky do sladkých jídel, zejména v kombinaci s hruškami a švestkami. Někteří vinaři zase věší snítky saturejky na sudy k odpuzení mušek octomilek. Používají se čerstvé i sušené listy pro ochucení luštěninových pokrmů, k přípravě jehněčího masa, rožnění ryb, do hustých polévek a bramborových jídel. Čerstvé výhonky se hodí k ochucení oleje a octa. Čaj ze sušených rostlin napomáhá odkašlávání.

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*)

Šalvěj lékařská je oblíbená léčivá čajová bylinka, široké uplatnění má ale i v kuchyni, zejména v kombinaci s rybami a jako součást směsí pro bylinkové máslo a nakládané maso. V minulosti byl prášek z usušených listů používán jako alternativa černého pepře. Své místo má také v kosmetice, přidává se do pleťových vod, šamponů a deodorantů. Pěstuje se v několika variantách barev listů – od fialových po žlutozeleně žíhané. Liší se výrazností v chuti. Od klasické lékařské až po šalvěj přeslenitou (babské ucho). Bývala velmi rozšířenou bylinou kuchyní našich babiček. Dnes je tak trochu pozapomenutá. V nádobách a na záhonech je velmi dekorativní. Sklízet můžeme nejenom listy, ale i stonky a květy. Stonky se hodí do vývarů, ochutí olej nebo maso, se kterým je opékáte. **Květy jsou světle fialové až fialové**, skutečně nádherné. Dodají jídlům jiskru. Máslo se šalvějí výborně ochutí například těstoviny. Šalvěj je skvělá i na maso nebo do zeleninových jídel. Zkuste péct kuře se šalvějí (lístky šalvěje vsuňte pod kůži kuřete). Také krásně **provoní luštěninová jídla a mletá masa**. Pár lístků se **hodí i k rybám**. Péct pstruha se šalvějí je dobrý nápad. Šalvěj se dá i smažit. Větší list šalvěje vhodíte do rozpáleného oleje a asi za 3 vteřiny vyndáte (list vyplave na hladinu a nebude se smažit). Nebo můžete listy vysušit v troubě. Můžete jím ochutit i dozdobit jídla obsahující šalvěj v jiné formě. **Bezvadná je v kombinaci s vnitřnostmi**, zejména s dršťkami nebo játry.

Tymián obecný (*Thymus vulgaris*)

Staří Řekové používali tymián nejen jako koření, ale také jako kadilo v chrámech pro očištění od „jedovatých tvorů“. V současnosti je **jednou z nejpoužívanějších kuchyňských bylinek** a ceněnou léčivkou pro své antiseptické účinky. Poslední výzkumy ukazují, že tymián napomáhá zpomalit proces stárnutí. Pro zahradu je cenný i jako významná medonosná rostlina. Je ideální rostlinou pro pěstování v nádobách. Listy a snítky se používají jako koření do tučných masitých, rybích i zeleninových jídel, salátů, ale i na dezerty. Čaj z nich připravený pomáhá při zažívacích obtížích a kašli, působí antisepticky, uvolňuje svaly a používá se i jako lék na bolest v krku a kocovinu. Celá květenství těsně po rozvítí kvítků se výborně hodí k posypání grilovaného masa nebo zeleniny.

Pasta bez pšenice

Těstoviny jsou celosvětově populární. Klasickou pšeničnou mouku nebo mouku semolinovou (tvrdá pšenice) začínají doplňovat mouky celozrnné pšeničné, amarantové, špaldové, kamutové, quinoové apod. Renesanci zažívají právě netradiční odrůdy obilovin. Dokonce se začínají těstoviny připravovat ze zeleniny nebo yuby. Co že je to za záhadná slova?

Špalda

Špalda je **nešlechtěná odrůda pšenice**. Pěstována byla údajně již asi před 8000 lety. Dnes se často pěstuje v ekologickém zemědělství. Má zajímavou oříškovou chuť. Někteří lidé špatně snášející pšenici klasickou, špaldu tráví dobře. Ale pozor! Špalda samozřejmě lepek obsahuje. Ze špaldy můžete připravovat přílohy. Využít ji můžete buď ve formě mouky, nebo celých zrn, lámanky, vloček. Špalda obsahuje „pomalejší“ sacharidy než pšenice klasická.

Kamut

Další tradiční, dnes téměř zapomenutá, obilovina. Nejenže má krásně zlatavou barvu, ale je i nesmírně zdravý (bohatý na selen, fosfor, draslík). Některé výzkumy ukazují, že asi 30% osob špatně snášejících pšenici, je schopno bez větších potíží trávit kamut. Chuť je o něco sladší než například u špaldy. Vyrábí se z něj mouka, **kuskus** (tvarovaná krupice), **bulgur** (máčená, uvařená, usušená a na menší kousky podrcená zrna) i „mléko“. „Mléko“ z kamutu je skutečně vynikající. Má zvláštní oříškovou chuť. V nabídce ho uvítají lidé nesnášející laktózu nebo vegani.

Velice často se právě z kamutu vyrábějí těstoviny a pečivo. Pokud vás kamut zaujal, podívejte se na web www.kamut.com.

Jednozrnka

Jedna z nejstarších odrůd pšenice se dere do popředí zájmu. V podstatě neprošlechtěná pšenice najde využití v podobě mouky pro přípravu spíše nekynutých těst (lepek). Johan Reisinger, vynikající rakouský kuchař, z jednozrnky dělá úžasné ravioly obarvené natí petržele a plněné masem z perliček. Podává je se sezonními bylinami, a dokonce s netřeskem. Mouku si samozřejmě mele sám přímo v kuchyni.



K pěstování zeleniny a bylinek lze využít i střechy budov. Např. v hotelu Fairmont The Queen Elizabeth Hotel v Montrealu na střešní zahradě pěstují více než 15 druhů bylinek, kolem 25 odrůd rajčat, drobné ovoce, citrony, limetky nebo melouny. V letní sezoně střecha pokrývá kompletní spotřebu bylinek, které využívají v kuchyni. (Zdroj: Fairmont The Queen Elizabeth, Montréal)



Špalda (Zdroj: Dreamstime.com)



Kamut (Zdroj: Dreamstime.com)



Einkorn (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Musím se s vámi podělit o úžasný zážitek ze semináře Johana Reisingera – www.johann-reisinger.at. Johan je vynikající kuchař, který dříve vlastnil dvěma čepci ohodnocenou restauraci. Pak ji prodal a šel rozdávat zkušenosti studentům a dalším fandům dobrého jídla. Dnes pořádá semináře zaměřené na vaření z tradičních odrůd ovoce, zeleniny, obilovin i plemen hospodářských zvířat. Vyhledává zajímavé suroviny. Pořádá i sympózia zaměřená na konkrétní suroviny. Celý víkend se parta špičkových kuchařů zabývá například jen cibulí, jindy zase jablky. Shromáždí desítky odrůd cibule – ochutnávají se, vaří, sdílejí zkušenosti. Na jednom semináři jsem byl a vařili jsme skutečně jen ze základních surovin. Nepoužívali jsme nic kromě základních surovin: perlička, mrkev – 4 odrůdy, řepa – 3 odrůdy, sůl, olej, případně máslo nebo vejce. Kořenili jsme skutečně jen solí. Jídla jsme doplňovali netřeskem, sedmikráskami, bukvicemi, dřívěškem nebo mišpulemi. Byl to jeden z nejsilnějších gastronomických zážitků. Johan je neskutečně úžasná postava moderní gastronomie.



Quinoa

Pseudoobilovina neobsahující lepek nadchne každého zákazníka vyžadujícího bezlepkové pokrmy. Obsahuje poměrně hodně bílkovin, vápníku, železa atd. Vaří se vcelku, ale najdete ji i v podobě mouky. Nahradit může rýži nebo podobné přílohy. Skvělá je jako příloha k masu. Na pečení je nevhodná, pokud byste k ní nepřimíchali mouku pšeničnou. Ve zdravých výživách prodávají i „mléko“ z quinoi, zkuste ho.

Amarant

O amarantu se hovoří jako o nepravé obilovině. Vzhledem k tomu, že to skutečně obilovina není, můžete z mouky laskavce (amarant) vytvářet výborná bezlepková jídla. Koupíte ho ve formě mouky nebo celých zrn. Zrna se vaří asi 25 minut v osolené vodě. Přidávat ho můžete do salátu, vytvořit z něj můžete i dobrou přílohu – smíchat ho se zeleninou a houbami, krokety apod. Má oříškovou až nasládlou chuť.

Yuba

Yuba není ani obilovina, ani pseudoobilovina. Japonci jí říkají kůže z tofu. Nezní to moc lákavě, ale dají se z ní dělat parádní, a to nejen asijská jídla. Vyrábí se tak, že zahřejete sójové „mléko“ a slupka, která se vám vytvoří na povrchu, se sebere a většinou suší. Ale yuba se používá i v čerstvém stavu. Jedním ze známých kuchařů, který z yuby vaří, je Daniel Patterson (dvě hvězdy Michelin – COI restaurant). Mrkněte se na video www.youtube.com/watch?v=86M108Gswok.

Není ryba jako ryba

Ryby jsou neskutečně vděčná a kvalitní surovina. Samozřejmě pokud pracujete skutečně s kvalitní rybou, umíte s ní pracovat a znáte základní techniky jejich přípravy. I když v České republice je spotřeba ryb ostudně nízká (zhruba 5,5 kg na osobu), jejich obliba pomalu roste. Většinu ryb sníme v restauracích. V Německu je spotřeba ryb mnohem vyšší (spotřeba se pohybuje okolo 15,5 kg na osobu). Dokonce se liší spotřeba mezi jihem a severem Německa. Na severu jich sní zhruba o 20 % více. Například v Bavorsku se sní na osobu jen 4,4 kg ryb. V Hamburku je to už 5,6 kg na osobu (rok 2012 – GFK). Češi jí nejčastěji kapra, a to v období Vánoc. Další v poslední době dosti oblíbenou rybou je pangas. Na třetím místě v oblíbě jsou ryby lososovité. Z mořských ryb **Čechům nejvíce chutná sled, tuňák a makrela. Němcům z mořských ryb nejvíce chutná treska, sled, losos a tuňák.**

Světovým trendem je **vaření i nakupování ryb, které pochází z šetrnějších metod lovu i chovu**. Obliba právě těchto ryb je logická. Spotřebitelé preferují vysokou kvalitu všech živočišných i rostlinných produktů. Do tohoto kvalitativního mixu promlouvají etické a environmentální aspekty – metody lovu, porážky, zpracování. Stejně jako existují velkochovy v oblasti chovu například drůbeže, je tomu tak i u chovu ryb (tzv. akvakultura).

Ona totiž stejně jako u jiných druhů zvířat metoda chovu nebo lovu opravdu hodně ovlivňuje kvalitu, v tomto případě rybiho masa. K tomu si připočtete zacházení s rybami v průběhu porážení a zpracování. Vyjde vám, že **není jedno, kde a jak byla ryba vychována (ulovena), zabita i zpracována**. Machři svého řemesla to ví dávno. Například šéfkuchař restaurace Fäviken Magnus Nilsson vaří jen z ryb ulovených na udici (o tomto podniku si více přečtete o pár stránek níže). Používá mušle získané přímo od potápěčů. Důraz na kvalitu a původ ryb je společným znakem odlišujícím podniky špičkové od těch průměrných.



Amarant (Zdroj: Dreamstime.com)



Quinoa (Zdroj: Dreamstime.com)



Rostliny amarantu (Zdroj: Dreamstime.com)



Yuba se nejčastěji suší. Japonská kuchyně ji využívá máčenou, smaženou nebo do ní balí zeleninu, maso. Mnohdy ji najdete i ve vývarech – polévkách. (Zdroj: Dreamstime.com)



Pstruh duhový se objevuje na jídelničkách českých i německých hospod poměrně často. Moc dobrá ryba, se kterou se dobře pracuje. Ideální je pstruha vyfiletovat. Zákazníci se většinou nechtějí prát s kostmi a hlavou.

Dna moří a oceánů

Spotřeba ryb se celosvětově zvyšuje. V roce 2010 se celosvětový výlověk pohybuje za rok okolo 18 kg na osobu. Spotřeba ryb v Evropě se pohybuje na úrovni 22 kg na osobu. Rekordmani ve spotřebě jsou Číňani. Sní za rok přes 30 kg ryb na osobu.

S tím jak se zvyšuje spotřeba ryb, roste i tlak na „výrobu“. Tlak na světová moře a oceány je obrovský. Některé druhy ryb jsou na hranici vyhynutí. Organizace Greenpeace uvádí: „Podle odhadů Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) je nyní téměř **90 %** hospodářsky významných druhů ryb zcela **vyloveno, přeloveno nebo vyčerpáno.**“

TO SE MI LÍBÍ!

Joshua Skenes je šéfkuchař restaurace Saison v San Franciscu. Momentálně je jednou z nejzářivějších hvězd gastronomického nebe nejenom v USA. Jeho gastronomie je postavená na dokonalé znalosti surovin, sezonnosti a vytříbené kuchařské technice. Menu v jejich restauraci stojí zhruba 250 amerických dolarů. Sám Joshua o svém podniku nehovoří jen jako o podnikání. Snaží se jeho prostřednictvím vyjádřit vlastní přístup k vaření, kde není prostor pro kompromisy a vaří se vždy z těch surovin, které tomuto kritériu odpovídají. Posuďte sami – <http://saisonsf.com/> nebo na www.youtube.com – kanál Chefs Feed (www.youtube.com/watch?v=Qr7eK1WJLo0&list=PLrtQ9X68uXcbev6nFBibqwwRCnRol4tNv). Za pozornost stojí blog (na jejich webu), kde Joshua hovoří o rozdílu v kvalitě ryb.



Takhle vypadá moderní rybolov v praxi. Vlečné sítě devastují mořské dno a zachytí se v nich mnoho nechtěných živočichů. Ti jsou pro rybářem odpadem. (Zdroj: Marco Care, www.greenpeace.cz)



Rybářské lodě patřící menším rybářským podnikům zpravidla produkují kvalitnější ryby. Technologie lovu je šetrnější i k mořským ekosystémům. (Zdroj: Paul Hilton, www.greenpeace.cz)

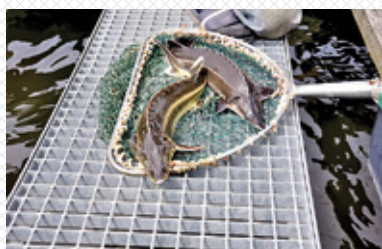
TO SE MI LÍBÍ!

Na rybích výrobcích najdete několik certifikátů. Pokud vás zajímá, co znamenají, jaká jsou kritéria pro udělení a jakou záruku certifikát poskytuje, podívejte se na stránky organizace Greenpeace – www.greenpeace.cz/rybipruvodce.

Pokud se chcete dozvědět více informací o současném rybolovu, podívejte se na web organizace Greenpeace: www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/. Zajímavý je i dokument Nasytíme celý svět. Najdete ho i na www.youtube.com. Zhruba od 10. minuty je v dokumentu věnován prostor rybolovu. Dozvíte se více i o hodnocení kvality ryb. Ostatně celý dokument stojí za zhlédnutí.



Ekologické zemědělství produkuje i ryby. Opět jsou dodrženy principy bioprodukce – dobré životní podmínky pro chované ryby, krmení v biokvalitě, šetrné zacházení, vysoká kvalita masa.



V pstruhařství Mlýny chovají pstruhy, siveny, jesetery.

TO SE MI LÍBÍ!

V Plzeňském kraji je jedním z nejvýraznějších chovatelů ryb Klatovské rybářství. Jaké druhy ryb a kde všude je chová, se dozvíte z jejich webu www.klatryb.cz. Vynikajícím chovatelem ryb je i pan Bláhovec. Jeho pstruhařství Mlýny najdete v obci Žár na Šumavě. Podívejte se na jejich web www.pstruharstvi.cz.

To jsou poměrně silné argumenty (opřené o respektovanou autoritu), které by nás měly vést k zamýšlení se nad využíváním mořských ryb a tzv. plodů moře (krevety, mušle, langusty apod.). Nepoužívat je vůbec je příliš radikální řešení. Naopak musíme hledat takové metody a postupy, které nám umožní zachovat bohatství moří a oceánů i dalším generacím. I my kuchaři máme svůj díl zodpovědnosti. Možnosti tu jsou. Hovoří se o tzv. **udržitelném rybolovu**. Prostě lovit méně ryb a využívat šetrnější metody lovu. **Menší rybářské čluny napáchají méně škody než vlečné sítě obřích továren na moři**. Je to stejné jako u rodinných farem. Menší farmy zvládají lépe kvalitu a škodí méně než velké zemědělské podniky bez vazby na půdu. **Kvalita ryb ulovených menšími rybářskými čluny je mnohem vyšší než ryb pocházejících z velkých plovoucích továren**. Dokonce se někdy hovoří o rybách na prodej, ne k jídlu. Jsou to často ryby z velkých hloubek (až 2000 m). Samozřejmě, že za ryby od malých rybářů dáte více peněz. Ale kvalita je nesrovnatelná.

Akva...co?

Chov ryb není nic nového. Chov ryb se odborně označuje pojmem akvakultura. V posledních letech poptávka po rybách stoupá a vzrůstá i množství ryb odchovaných. Oblíbený losos obecný je celosvětově nejčastěji chovaným druhem ryby. V České republice se nejčastěji chová kapr. Další druhy ryb chovaných v České akvakultuře jsou tolstolobik, pstruh, amur, siven, lín, štika, candát a sumec. Sladkovodní ryby jsou vynikající. Navíc pokud jsou chované za rozumných podmínek, není co řešit. Je to surovina, která je lokální. Chovatelů ryb je v Plzeňském kraji dostatek. Můžete od nich získat naprosto čerstvé kapry, pstruhy, siveny, nebo dokonce štiky, jesetery či sumce. Takové ryby výborně naplňují **současné trendy – čerstvost, sezonnost, lokální původ**. Co je však nejdůležitější – mají vynikající kvalitu. Záleží však na podmínkách chovu, krmení a přístupu chovatele.

Z farmy do kuchyně

Právě tento trend budeme v celé publikaci rozebírat dost podrobně. Odkazy na něj budete nacházet na různých místech – u zeleniny i masa. Napojení konkrétních farem na restaurace poskytuje oběma stranám nejednu výhodu. Podívejte se o pár stránek dál. Dozvíte se podrobnosti. Dáme vám i pár tipů, jak tahle spolupráce funguje. **Otevřít restauraci přímo na farmě, kde se jídlo vyrábí, je přesně to, co dává vaření smysl.** Pracovat se skutečným jídlem a ne s anonymními potravinami je pro každého nadšeného kuchaře radost. Pro strávníky to znamená za své peníze dostat nejen najíst. Získají toho mnohem víc – zážitek, příběh, zdravé a poctivé jídlo.

TO SE MI LÍBÍ!

Znáte kuchaře Martina Svatka? Ne? Pak si jeho jméno zapamatujte. **Martin je členem Národního týmu kuchařů a cukrářů ČR.** V současnosti působí na pozici šéfkuchaře restaurace Goldie hotelu Nautilus (www.hotelnautilus.cz/cs/restaurace) v jihočeském Táboře. Že je vynikajícím kuchařem, je jasné. Kdyby nebyl, ani se o něm nebudeme zmiňovat. On ale umí mnohem víc. Kuchař dnes není jen „vařečka“. Musí umět vytvářet zájem, bavit, šokovat, vyprávět příběhy. To všechno Martin zvládá na jedničku. Měl jsem možnost vidět ho prezentovat 8chodové menu v restauraci ANGUS FARM Soběsuky, kde byl na hostování. Hosty provedl jihočeským statkem. Menu bylo vytvořeno jako návštěva u babičky na statku. Nejdříve jsme si ze zahrádky vytrhli ředkvičku. Z králíkárný jsme vytáhli ušáka. Pak jsme se přesunuli k řece Blanici, kde Martin chytil sivena. Po rybím chodu následovala zabijačka. Chvilí jsme zůstali u hovězích hodů a nakonec jsme ochutnali podmáslí a maliny. Takhle výborně sestavené a především odprezentované menu se jen tak nevidí. Martin je osobností bavič, profík, sympáťák. V jeho podání je kuchařina krásné řemeslo. Nemylte se. Nic mu nespadlo z nebe. K podobnému výkonu se musíte propotit, vařit stovky hodin, vytvářet si přípravy.



Osmichodové menu v podání Martina Svatka. Koncert smyslu...

Martin bavil všechny hosty – dochucoval u stolů báječná jídla, vyprávěl příběh menu i použitých surovin (maso z ANGUS FARM, siveni ze Šumavy, jelítka od místního řezníka...). Takhle by měl vypadat moderní kuchař – umí řemeslo, zvládá všechny kuchařské techniky, baví, komunikuje, zná suroviny a umí ještě pár dalších drobností.



Tlačenka z králíčích stehen s octovým kaviárem a marinovaná zelenina



Krvavé jelito a konfit z červeného zelí a celerový krém



Pěna z podmáslí s rakytníkem a vzduch z malin



Filátka ze sivena v másle, karotka a fenyklivé pureé



Přes noc vařená hovězí veverka s hořčičnou omáčkou a fenyklivá povidla, řebříček



Ředkvičky v hlíně



Sous-vide pečený hovězí palec s lanýžovou kaší, houby a omáčka Bokovka 2009



Degustace čokolády v sedmero provedení

BEZ ZÁŽITKU ANI RÁNU

Dnes se nacházíme ve stadiu tzv. **zážitkové ekonomiky**. Nestačí prodávat služby, jako jsme byli zvyklí. Naši zákazníci chtějí zážitky. To je jeden ze zásadních faktorů ovlivňující i gastronomické trendy. Pokud mají zákazníci získat v restauraci zážitek, musíme o provozu restaurace nebo hotelu začít uvažovat jinak. Nevystačíme s výborně uvařeným jídlem.

Musíme se zaměřit na:

- kvalitu obsluhy,
- použité suroviny,
- prostředí podniku,
- formu servisu,
- doplňkové aktivity.

Host do restaurace nechodí jen na jídlo. Očekává od vás něco navíc. To něco navíc je těžké přesně určit. Přesto se zkusíme zaměřit na některé klíčové skutečnosti ovlivňující úspěch podnikání v gastronomii.

Vzbudte zájem

Kontakt s hostem rozhodně nezačíná až v restauraci. Někteří autoři hovoří o **kontaktní mapě**. To jsou právě místa (nejen fyzická), na kterých se kontaktujete s vašimi zákazníky. Současná doba přeje komunikaci elektronické. Proto se místa kontaktů rozšířila i do této oblasti. Pokud zvládnete komunikaci se svými zákazníky na klíčových místech, odměnou vám bude zájem a věrnost zákazníků. Dobře nastavená služba může být zážitkem. Host ještě nesedí ve vašem podniku a už se těší z vašeho přístupu. **Vstřícná, vtipná a osobitá komunikace v elektronickém éteru přitáhne pozornost**. Jídlo je fenomén. Lidé si o něm rádi povídají a sdílejí zážitky. Toho můžete výborně využít i v komunikaci se zákazníky na sociálních sítích.

UVAŘTE SI!

Čokoládový fondant s vanilkovým zabaglione (4 porce)

Fondant

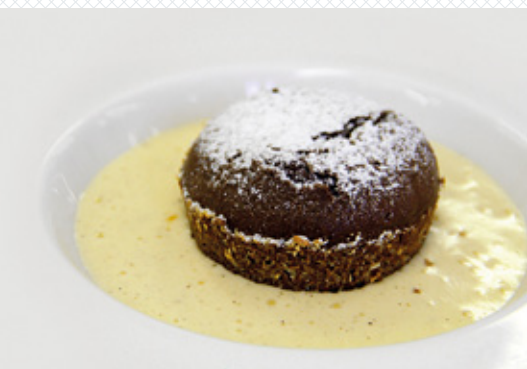
- hořká čokoláda 75% (Valhorna) – 50 g
- cukr moučka – 45 g
- máslo – 40 g
- vejce (z volného chovu) – 125 g
- žloutky – 50 g
- hladká mouka – 45 g

V kastrůlku rozpustíme čokoládu a máslo. Sundáme ze sporáku a přidáme vajíčka, cukr, a mouku. Vše promícháme do hladka. Těsto dáme do vymazané formy a pečeme na 180 °C 6 min.

Zabaglione

- žloutky – 4 ks
- krupicový cukr – 70 g
- sekt – 125 ml
- vanilkový lusk – 1 ks

V misce ze žáruvzdorného materiálu ušleháme žloutky s cukrem a vanilkou. Misku postavíme na rendlík s vroucí vodou tak, aby se její dno nedotýkalo hladiny (žloutky by ztuhly horkem). Postupně vešleháme víno a ve šlehání pokračujeme tak dlouho, dokud není zabaglione husté a krémovité. Zároveň se zvětší objem hmoty v misce.



Čokoládový fondant

Vaše generace se sociálními médii umí výborně zacházet. Proto můžete být platnými pomocníky ve vytváření image vašeho podniku.

Vyplatí se investovat do:

- kvalitní webové prezentace
- profilu na Facebooku
- profilu na Instagramu

Web by měl být přehledný, vzdušný, neupachtěný a samozřejmě musí odrážet koncept podniku. Kvalitní fotografie nebo kresby vydají za tisíce slov. **Až 80% informací přijímáme zrakem.** Nepodceňujte tedy grafickou stránku webu. Velmi je ceněna otevřenost. Ukažte tedy svým zákazníkům hezké fotky z přípravy jídel. Na webu musí být i fotografie z interiéru a neměl by chybět ani tým kuchařů, obsluhy, majitel. Pochlubte se (pokud je čím) vašimi dodavateli. Pomohou vám vyprávět váš příběh.

Formu komunikace musíte promyslet podle konceptu podniku. Přemýšlejte o vhodných slovech a formulacích vystihujících vaši filosofii. Podle cílové skupiny volte vhodnou formu komunikace. Myslete i na médium nesoucí vaše sdělení. Jiná forma jazyka je vhodná na web, jiná na Facebook. Na něm si můžete dovolit lidovější, vtipnější výrazy. Komunikace musí být přizpůsobena médiu a cílové skupině.



Ukázky špičkových webových prezentací

TO SE MI LÍBÍ!

Vynikající web přesně vystihující náladu i zaměření restaurace má například ANGUS FARM Soběsuky – www.angusfarm.cz. Jedná se o rodinnou restauraci umístěnou v menší obci nedaleko Nepomuku na jižním Plzeňsku. Vtipně řešený a moc zajímavými kresbami doplněný je web restaurace Fat Duck věhlasného kuchaře Hestona Blumenthala – www.thefatduck.co.uk. Jak se dá pracovat s příběhem při přípravě pokrmů, vám ukáže Dan Barber, provozovatel resturace a farmy Blue Hill – www.bluehillfarm.com. Na restauraci je navázána i farma. Poslední příklad je z Německa. V Berlíně se nachází michelinskými hvězdami ověčený restaurant Tim Raue – www.tim-raue.com. Příběh Tima Raueho je inspirující. Pátřejte po něm.

Z kuchyně mezi hosty

Zájem o jídlo přivedl veřejnost i k zájmu o vaření a kuchařské řemeslo jako takové. **Ráda se dívá pod ruce kuchařům.** Sleduje jejich pořady, blogy a pochopitelně chodí za nimi do restaurací nebo hotelů. Vzniklo několik zajímavých časopisů, které se vyplatí sledovat. Kuchaři se prostě stali hvězdami. Návštěvníci restaurací (alespoň ti poučenější) začínají vyhledávat restaurace podle toho, kdo v nich vaří. Když si chcete skutečně užít, zajdete za někým, kdo své řemeslo ovládá. Některé podniky už nemají ani jídelní lístky (nebo velmi stručné). Prostě se svěříte do rukou konkrétního šéfkuchaře. Degustační menu jsou také výsledkem důvěry v um výborných kuchařů. V něm dokáže dobrý kuchař prodat maximum ze svého umění. Aby byl zážitek umocněný, vyjde **šéfkuchař mezi hosty a promluví s nimi.** Žhavým trendem posledních let je vaření přímo před hosty. Nejde o otevřenou kuchyň, ale přímo o **přípravu nebo finalizaci jídla kuchařem.** Hostům už nestačí tzv. otevřené kuchyně, které jsou pouhým oknem do kuchyně, ale chtějí mít kontakt s kuchaři ještě osobnější. Tento proces je výsledkem

TO SE MI LÍBÍ!

Pokud chcete vědět víc než konkurence, musíte číst. Podívejte se na zajímavou knihu Design služeb. Dozvíte se, jak vytvářet skutečně dobré služby. Kniha je plná úspěšných příkladů. Na stránkách www.designsluzeb.cz najdete odkazy a informace zaměřené na problematiku zkvalitňování služeb. Věnujte pozornost i jejich blogu. Zajímavá je síť propojující poskytovatele služeb, kteří chtějí vytvářet služby uživatelsky přátelské a efektivní. Mrkněte se na www.service-design-network.org.



Jan Horký, šéfkuchař Obecního domu v Praze, se svým týmem servíruje dezert přímo před hosty. Na skleněnou desku postupně skládá ingredience. Perfektně zvládnutá kuchařská technika je kombinována se špetkou umění a velkou dávkou showmanství. Hosté jsou z prezentace přímo unešeni. Nezapomenutelný zážitek je zaručený.



všeobecného tlaku na osobní přístup k zákazníkům a zároveň snahu nabídnout skutečný zážitek. Roli hraje i touha veřejnosti po kontrole nad tím, co jí.

Abyste se mohli pustit do této disciplíny, musíte dokonale zvládnout kuchařskou techniku, mít celý proces přípravy pokrmu do nejmenších detailů propracovaný a odzkoušený je naprosto nezbytné. Navíc se připravte na hodiny trpělivé dřiny.

TO SE MI LÍBÍ!

Jedním ze zajímavých a odborně vyzrálých časopisů je Culinary art of living. Výborná grafika, skvělé fotky, povedené recepty, zajímavé čtení vás zavedou do vyhlášených českých i zahraničních restaurací. Navíc najdete časopis i na internetu – www.culinaryonline.cz. Perfektní je, že si v elektronické formě můžete prohlédnout i starší čísla. Zaručeně načerpáte hodně inspirace.

TO SE MI LÍBÍ!

Výbornou kuchařku vydala Úhlava o.p.s. Jmenuje se „Z farmy až na talíř aneb Jak se vaří v česko-bavorském příhraničí“. Najdete v ní desítky receptů, které vytvořily konkrétní farmy na obou stranách hranice. Pochopitelně se vaří vždy z produktů z farem. Recepty doladil jeden z nejlepších kuchařů našeho kraje, Martin Havlík. Rozhodně si ji kupte!



Kuchařka z česko-bavorského příhraničí, vnitřní dvoustrana a titul



Naprosto senzačně se s moderními trendy v gastronomii vypořádali, tedy je spíše vytvořili, v restauraci **Alinea**. Jedná se o jednu z nejlepších světových restaurací, která sbírá ocenění jako na běžícím pásu. Pochopitelně si jich všimli i u Michelina. V tuto chvíli má podnik 3 hvězdičky (tedy maximum). Za konceptem ultramoderního podniku, kde se nejenom výborně najíte, ale užijí si i vaše oči, nos, sluch i hmat, stojí **Grant Achatz**. Fenomenální kuchař hýřící kreativitou. Stejně jako další hvězdy nové gastronomické vlny využívající znalosti z mnoha vědních oborů (např. chemie, fyziky) prostál hodiny nejen nad sporákem, ale i v „laboratoři“. Rodící se nápady se musí vždy pořádně vyzkoušet. Tito magové mají štěstí v tom, že si mohou dovolit poměrně drahé technologie. My máme štěstí, že můžeme jejich práci sledovat a učit se od nich.

Nemusíte ale jezdit až do USA. **Německo** nabízí tolik zajímavých kuchařských osobností, že nebudete vědět, kam se dříve podívat. Úspěšně v Německu funguje **11 tříhvězdičkových restaurací** (Michelin), kde se vaří ta nejlepší světová gastronomie. V České republice máme „jen“ **restaurace oceněné jednou hvězdou** (Alcron – www.alcron.cz a La Degustation – www.ladegustation.cz).

Zapamatujte si tyto kuchařské osobnosti: **Joachim Wissler** (Vendome – www.joachimwissler.com), **Thomas Bühner** (La vie – www.restaurant-lavie.de), **Sven Elverfeld** (Aqua – www.restaurant-aqua.com).

TO SE MI LÍBÍ!

Většina skutečně špičkových restaurací má koncept postavený na **nejkvalitnějších sezonních lokálních surovinách**. Ať se podíváte do Španělska (Mugaritz, El Celler de can Roca), Dánska (Noma), Švédska (Fäviken), Velké Británie (Fat Duck), Německa (Tim Raue) nebo USA (Per Se, Blue Hill, Alinea), všude je cítit respekt a úcta k farmářům, výrobcům vynikajících potravin. Dalším podstatným prvkem je snaha tyto **suroviny nechat v jídle promlouvat jejich rodným jazykem. Nezasťírat přirozenou chuť**. Spíše naopak. Zdůraznit a podtrhnout ji. Někdy tak, že ji syrovou doplníte třeba ovčím jogurtem. Jindy z ní dlouhým a šetrným způsobem dostat její esenci. Nebo prostě necháte mrkev rok v zemi a příroda udělá práci za vás.

Musíte mít ovšem kontakt přímo s výrobcí potravin. Znáť své farmáře, pěstitele, ovocnáře. Kuchaři, o kterých se bavíme, tráví výběrem surovin hodně času. Mnohdy si na farmy nebo na farmářské trhy pro suroviny přímo jezdí. Je to cesta složitá, ale vyplatí se.

Až budete zase hodiny sedět na internetu, zabrouzdejte si na webu na stránku <http://website.alinearestaurant.com/>. Zalije vás pocit štěstí a snad vás budou jejich kreace inspirovat k pátrání po tom, co že to na tom talíři vlastně je. Skvělé je, že i na této úrovni gastronomie je prostor pro vtip. Jejich balónek vytvořený ze zelených jablek naplněný héliem rozezná i vaši bránci. Parádní video z tohoto podniku najdete například na <http://uk.phaidon.com/agenda/food/video/2012/april/28/one-day-at-grant-achatzs-alinea/>.

TO SE MI LÍBÍ!

Od roku 2009 se v Kolíně nad Rýnem koná akce s názvem Chef Sache. Jedná se o dostaveníčko nejlepších světových kuchařů, kteří přímo na místě předvádí své umění. Akce je doplněna o řadu zajímavých ochutnávek, prezentací, soutěží. Sledujte web www.chef-sache.eu. V roce 2013 se na ní představily takové hvězdy, jakými jsou René Redzepi, Joachim Wissler, Yoshihiro Narisawa a další. Podobná trochu jinak pojatá akce se koná v Dánsku. Rozhodně si nenechte ujít vystoupení alespoň na www.youtube.com. Hledejte kanál MADSymposium. V akci má prsty René Redzepi. To znamená, že jde o ultramoderní přístup k jídlu. Diskutující ukazují nejen své umění, ale odhalují až filosofické přístupy k vaření a k jídlu vůbec. Jména kuchařů a vizionářů hovoří sama za sebe – David Chang (Momofuku), Dan Barber (Blue Hill), Dario Cecchini (řezník z Itálie, v Čechách ho známe z pořadu Emanuela Ridiho), Ferran Adria (El Bulli), Alex Atala (MOD) a desítky dalších.

Klíčový moment úspěšných podniků spočívá i v **maximálním vytěžení surovin**. Všechno, co do kuchyně přijde, se zpracuje. Odpad je minimální a i z levnějších partií například hovězího nebo vepřového masa dokáží vyčarovat kuchaři gastronomické skvosty. Aby byl tento postup možný, musí být správně nastaveny vnitřní organizační procesy nejen v kuchyni, ale v celém podniku. K tomu si přidejte až pedantský přístup šéfkuchařů a neustálý trénink linkových kuchařů. **Tvrdá práce stojí za lehkostí, kterou můžete na videích z nejlepších restaurací světa pozorovat.**



„Lidé si myslí, že tvůrčí proces je romantický. Pravda je ovšem taková, že kreativita je především výsledkem tvrdé práce a studia.“

*Grant Achatz,
šéfkuchař a majitel
restaurace Alinea.
(Zdroj: Lara Kastner)*

TO SE MI LÍBÍ!

Tohle prostě musíte vidět alespoň na fotkách a videu. Najděte si informace o restauraci **Fäviken**. Stojí na severu Švédska vlastně v lesích. Otevřeno mají od čtvrtka do soboty. Magnus Nilsson (je mu zhruba 30 let) posunul latku zase o kus výš. Vaří čistě z toho, co lesy, farmáři, rybáři, myslivci dají. Ryby dodávají jen rybáři lovící na udici. Mušle berou jen od potápěčů a ne od rybářů lovicích do vlečných sítí nebo mušle chovajících. Chovají vlastní drůbež i pěstují zeleninu. Kuchyně ve Fäviken nevyužívá molekulární prvky vaření jako například Fat Duck nebo již uzavřená El Bulli. Je to severský styl vaření. Prvotřídní místní suroviny podávané v hodně naturalistické formě.

Brutálně sezonní jídlo ve skvělém podání. I barvy jídel se mění podle ročních období. Využívají i tradiční postupy jako pečení na dřevěném uhlí. Dřevěné uhlí dostanete i na stůl, aby provonělo a doplnilo chuťový zážitek.



(Zdroj: Dreamstime.com)

OPÁČKO...

Trendem číslo jedna je **vařit ze sezonních, lokálních, kvalitních surovin**. Nejlepší světové podniky na původ a kvalitu surovin **kladou ohromný důraz**. Zákazníci vyžadují jídlo s původem, příběhem. Chtějí vědět, odkud je maso, ryby, zelenina na jejich talířích. Těstoviny se nepřipravují jen z pšenice, ale i z dalších obilovin nebo pseudoobilovin. Host do restaurace nechodí jen za jídlem, ale především za zážitky. Příběh vám pomůže vyprávět farmář, od kterého máte suroviny, už jen tím, že znáte původ, zpracování surovin. Není jedno, jak a kde jsou suroviny vyrobeny. Místo, osobnost farmáře (výrobce), přírodní podmínky, výchozí surovina apod. ovlivňují výsledný produkt. Umění není vařit z drahých surovin. Dobrý kuchař umí výborně zpracovat všechny partie například hovězího masa.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Mrkněte se na videa z nejlepších světových restaurací – budou vás inspirovat.
- Říká vám něco akvakultura? Zkuste zapátrat ve svém okolí. Nechovají se kousek od vás sladkovodní ryby?
- Proč jsou sezonní, lokální suroviny pro vaření nejlepší?
- Víte co je to kamut, amarant nebo yuba?
- Dají se bylinky a zelenina pěstovat i v restauraci?
- Jaké druhy máty znáte?

JÍDLO Z BLÍZKA

Fenomén jídla z blízka je v Evropě zakořeněný již desítky let. Italové, Francouzi, Španělé jsou hrdí na produkty svých regionů. Jsou jim přizpůsobené i technologické postupy a jídla jako taková. Italská kuchyně se region od regionu poměrně výrazně liší. Mořské plody na jídelních lístcích tyrolských hospod nenajdete. Zato budou plné místního špeku, sýrů, zvěřiny, sladkovodních ryb.

V České republice nejsou rozdíly mezi jednotlivými kuchyněmi Čech a Moravy tak velké. Je to dáno především velikostí země, přírodními podmínkami, historickým vývojem. Přesto má **každý region (kraj) své specifické pokrmy nebo postupy**. Dokonce i názvy stejných jídel se liší. Někde říkají bramboráku cmunda (jih Čech), někde vošouch nebo šterc (Klatovsko, Plzeňsko). Úprava se ale příliš neliší. Mohla by se však lišit odrůda použitých brambor či česneku. Dnes je to méně pravděpodobné, protože se pěstují v podstatě stejné odrůdy zeleniny na celém území ČR. I tak můžeme být hrdí na regionálně specifické potraviny, např. tzv. **Nebílovský sklenáč**, **Křimické zelí** nebo **Přeštické prase** zažívají dnes renesanci.

Vařit z potravin vyprodukovaných za humny znamená:

- konkurenční výhodu pro váš podnik,
- vařit zdravě,
- podporovat místní ekonomiku i zaměstnanost,
- zpomalit vylidňování vesnic,
- ovlivňovat množství a kvalitu vám dodávaných potravin,
- prevenci před devastací krajiny a životního prostředí obecně.

Zároveň je to ochrana vašich zákazníků. Tím, jak se zkracuje dodavatelský řetězec, jsou potraviny bezpečnější.

Za jídlo z blízka je považováno takové, které pochází z farem do vzdálenosti 50 km od místa jeho použití. Neexistuje jednotná definice a udaná vzdálenost se liší. Pro tuzemské prostředí bychom mohli použít trochu širší definici. Vzdálenost by se mohla rovnat dopravě po jednom kraji. Důležitější než přesná vzdálenost v kilometrech je původ jídla. **Pokud bude jídlo z tuzemska, můžeme být spokojeni. Přivést ho z kraje sousedního bude příjemné. Když ho seženeme v našem kraji, budeme nadšení. Pokud bude z našeho okresu, bude to vynikající.** Co je nám však platné, že se jedná o české potraviny, když nebudou kvalitní? My se však budeme zabývat jen potravinami vysoce kvalitními.

Kvalitní potravina

- **poctivé zpracování bez náhražek** (škrob či mouka v uzeninách, separát, škrob v jogurtech, aroma, ochucovadla apod.)
- **způsob pěstování plodin, chovu hospodářských zvířat** (pěstební postupy „bez chemie“, dobrá životní pohoda zvířat, ohleduplný přístup ke zvířatům i krajině)
- **vynikající chuť po vstupních surovinách** (u zpracovaných potravin)
- **autentická chuť**
- **odpovídající vzhled**
- **prokazatelný původ**
- **certifikáty kvality či ocenění** (bio, integrovaná produkce zeleniny či ovoce, regionální potravina, místní výrobek aj.)
- **sezonnost** (nakupujeme potraviny v době, kdy je jejich čas)
- **čerstvost**

Znaků kvality bychom našli více. Například u hovězího masa nás bude zajímat stupeň vyzrálости, plemeno. Berte tedy tento výčet jako úplný základ pro hodnocení potravin.



ANGUS FARM ze Soběsuk z vlastního hovězího masa plemene Angus vyrábí i fajnové uzeniny.



Klobásy od Arnošta Dvořáka jsou skutečná lahůdka.

TO SE MI LÍBÍ!

Běžně dostupný jogurt v supermarketu urazí až 8 000 km, než se dostane na náš stůl. Vědci spočítali, že tolik kilometrů nacestují jednotlivé části ovocného jogurtu od sebrání ovoce a nadojení mléka až k dovozu na místo prodeje. **Zahraníční jablka jsou česána nedozrálá o půl měsíce dříve a poté uskladněna v komorách s kontrolovanou atmosférou, aby se zpomalilo zrání, a pak jsou rozvážena do celého světa. Španělská rajčata jsou pěstována v obrovských sklenících, kde je půda nahrazena živným roztokem. Rostliny nepřijdou vůbec do styku se sluncem ani s tradiční zeminou.**



Minimlákárna Joma je perlou Plzeňského kraje. Jejich výrobky jsou oceňovanými regionálními potravinami.



Mousse z uzeného kapra. Patrik Bečvář ukazuje, že se dají ryby zpracovávat moderně, zajímavě a především chutně.

REGIONÁLNÍ POTRAVINY

Od roku 2010 Ministerstvo zemědělství vyhlašuje vítěze v soutěži o nejlepší regionální potraviny jednotlivých krajů. Soutěží se v 9 kategoriích (Trvanlivé masné výrobky, Sýry včetně tvarohu, Ovoce a zelenina v čerstvé nebo zpracované podobě a další). Přihlášené výrobky posuzuje odborná porota složená ze zástupců veterinární správy, odborníků na výživu nebo zástupců Potravinářské komory. Dá se říci, že soutěž je objektivní. **Vítězné potraviny jsou výjimečné svým zpracováním, chutí, recepturou, původem.** V Plzeňském kraji pravidelně vyhrává ve své kategorii **minimlákárna Joma**, což je jeden z nejlepších výrobců mléčných výrobků v celé ČR. Seznam všech vítězů najdete na www.regionálnipotravina.cz.

UVAŘTE SI

Mousse z uzeného kapra z Klatovského rybářství (4 porce)

- uzený kapr z Klatovského rybářství, Regionální potravina Plzeňského kraje roku 2012 – 250 g
- smetana – 800 ml
- cibule – 50 g
- želatina – 12 plátek
- olej – 10 ml
- tymián – 1 g
- sůl, pepř

Postup

Na oleji orestujeme cibuli. Přidáme tymián, uzeného kapra, polovinu smetany, sůl a pepř. Směs vaříme 15 minut. Poté scedíme a přidáme namočenou plátkovou želatinu, důkladně promícháme a necháme vychladnout. Do vlažné směsi přidáme zbytek smetany, kterou jsme si vyšlehali, poté směs nalijeme do formy a v chladu necháme ztuhnout.

Oproti biopotravinám se regionální potraviny od těch běžných cenou významně neliší. Vyznačují se **jasným původem, kvalitou zpracování, tradiční recepturou a vlastnostmi prověřenými odbornou porotou.** Pokud používáte vítězné regionální potraviny kraje, ve kterém působíte, výborně tím naplníte všechny výhody jídla z blízka. Abyste dokázali ze zařazení regionálních potravin do vašeho jídelního lístku vytěžit i finanční přínos, musíte rozumně nastavit komunikaci se svými zákazníky.

UVAŘTE SI

Zbojnická zelná rolka se špenátovým pyrém (4 porce)

- Zbojnický bok česnekový z řeznictví Pirník, Regionální potravina Plzeňského kraje roku 2012 – 200g
- kysané zelí od Krůse z Domažliček, Regionální potravina Plzeňského kraje 2011 – 100g
- bramborová kaše – 300g
- špenátové pyrém – 100g
- strouhanka – 80g
- vejce – 2ks
- mouka – 50g
- česnek – 2 stroužky
- sůl, pepř

Postup

Zbojnický bok nakrájíme na plátky, do kterých zabalíme kysané zelí, které jsme předtím podusili a dochutili solí a cukrem. Zabalené rolky obalíme v trojobalu (mouka, vejce, strouhanka) a osmažíme na oleji. Ohřejeme si bramborovou kaši, přidáme scezené špenátové pyrém, najemno nakrájený česnek, sůl a pepř. Důkladně prohřejeme a podáváme se smaženými rolkami.



Opět jídlo od Patrika Bečváře – parádní prezentace, výborná chuť, výborně zapracované regionální potraviny.

TO SE MI LÍBÍ!

Nejlepší regionální potraviny Plzeňského kraje roku 2014 jsou:

Bůčková roláda – Jatky Blovice s.r.o. (www.masobrejcha.cz)

Bůčková roláda, jak již z názvu vyplývá, je vyráběna z vepřových boků vysoké libovosti, ze šumavských prasat. Kvalitní vepřové maso z Meclovské zemědělské a.s. v kombinaci s pečlivě vybraným kořením z regionálních zdrojů dodává tomuto výrobku velmi lahodnou chuť. Ačkoli je výrobek ze 70% z vepřového boku, je zajištěn vyšší obsah masa a nižší obsah tuku. Nejlepší je podávat roládu ve slabých plátcích, s čerstvým pečivem. Bůčková roláda získala 1. 4. 2014 ocenění národní značky kvality KLASA, neobsahuje sóju či drůbeží separát a je bezlepková.

Klobása – Plzák z Plzně, s.r.o. (www.farmarske-uzeniny.cz)

Klobása je vyráběna z kvalitního, hrubě mletého masa a směsi koření za přísně dodržené dlouholeté receptury. Neobsahuje žádné přídavné látky a dusitanové soli, které mají konzervační účinek. Uzená je tradičním způsobem v udírně na dřevo.

Bundáš – kozí sýr ořechový – Ing. Jan Junek

Jedná se o čerstvý, přírodní, polotvrdý sýr obohacený vlašskými ořechy, naložený v nasoleném roztoku syrovátky. Vyrobený je z čerstvé nadojeného mléka bez použití chemických látek a konzervantů. Bundáš je vyráběn jako čerstvý sýr bílý, kořeněný, bylinkový a uzený. Název sýru vznikl podle jména pasteveckého psa (border colie) z farmy pana Junka, který je svojí povahou, pracovitostí a inteligencí stejně tak výjimečný jako sýr svojí chutí.



Vikendový chléb z pekařství Peko je vítězem soutěže o nejlepší regionální potraviny roku 2012.



Poctivá klobása od uzenáře Plzáka z Plzně.



Již čtyři roky Krajský úřad Plzeňského kraje organizuje Festival regionálních potravin. Jeho součástí je vyhlášení nejlepších regionálních potravin, farmářské trhy, kuchařské show, hudební vystoupení atd.

BIFI nápoj – Milknatur (www.milknatur.cz)

Vyroběn je z neodstředěného mléka, které je čerstvě nadojeno a ihned očkované kulturou. Výrobek se dostane ke spotřebiteli čerstvý. Mléko pochází z vlastní produkce od krav plemene Holštýn, které jsou krmeny speciální švýcarskou přírodní výživou DairyPro® na posílení imunity, což se projevuje i na kvalitě mléka.

Zelňáky – Pekařství Peko (www.pekarstvipeco.cz)

Ručně vyráběné zlatavé placky z tradičního Křimického kysaného zelí, které je již mnoho let užíváno pro svoje pozitivní účinky. Obsahuje mnoho prospěšných látek, mezi něž patří například kyselina mléčná, vitaminy C a K, skupina vitaminů B, řada minerálních látek. A v neposlední řadě je zdrojem přirozené vlákniny. Zelňáky mají výraznou pikantní chuť díky nadpolovičnímu obsahu kvalitního zelí.

Šumavský medový špalíček – Střední škola zemědělská a potravinářská Klatovy (www.sszp.kt.cz)

Šumavský medový špalíček je klasický cukrářský výrobek připravovaný bez chemických přísad. Základem je jemný piškotový roládový plát ochucený medem a specifickým kořením. Korpus je doplněn lahodným smetanovým krémem s čerstvým a sušeným ovocem. Špalíček je částečně potažen ředěnou cukrářskou kakaovou polevou.

Stvolenský mošt jablečný s bezinkou – Moštárna Stvolny (www.biomostarna.cz)

Tradičním způsobem lisovaná jablečná šťáva z místní produkce jabloní a plodů bezu černého, nefiltrovaná, neředěná, neslazená, šetrně pasterizovaná na 78 °C. Jablka na výrobu moštu jsou pečlivě vybírána, plody bezu černého jsou ručně trhány z volně rostoucích keřů v okolní krajině moštárny. Bezinka je královna keřů, které rostou okolo starých chalup, stodol a naspů. Má široké využití v léčitelství, důkazem je tradiční přísloví: „Před heřmánkem smekni a před bezinkou klekni!“ Barva moštu je výrazně červená až višňová, po promíchání může být mošt kalný. Chutná po jablkách snoubících se s plody bezu černého. Mošt je stáčen do obalu vyrobeného ze speciální potravinářské folie se stáčecím jednocestným ventilem, vložen do přírodního kartonu (Bag in box – 5l) s texty.

Křimický zelný salát s křenem – Zelárna Lobkowitz (www.pravekrimickezeli.cz)

Na základě dlouholeté zkušenosti a s velkým nadšením vyvinul kolektiv křimické zelárny několik nových receptur mimořádně vysoké kvality. Výroba zelného salátu probíhá převážně ručně, zkušenými kuchařkami, a to na základě receptur, ve kterých je kladen největší důraz na čerstvou chuť, křupavost a hlavně na zachování zdraví prospěšných látek. Salát spolu s pečivem může nahradit celý oběd, nebo může být podáván jako příloha.

Med medovicový lesní z Českého lesa – Jaroslav Lstibůrek (www.medovevino.cz)

Tento med pochází ze včelnice umístěné v čisté přírodě Českého lesa, a to konkrétně v katastru Horní Folmava na úpatí Čerchova. Med je uchováván při nízkých teplotách, takže jeho kvalita zůstává zachována i při dlouhodobém skladování. Zákazník tak dostává med v prakticky stejném stavu, jako když byl čerstvě vytočený. Postup vytáčení a následného ošetření je uzpůsoben tomu, aby zůstaly zachovány v co největší míře původní vlastnosti medu. Aby toho bylo dosaženo, je med z plástů vytáčen na zvrtném medometu při minimálních otáčkách, následně šetrně vyčeřen a stočen do spotřebitelského balení. Následuje okamžitá zamražení na -17 °C. Při této teplotě je pak uchováván až do prodeje konečnému zákazníkovi.

BIOPOTRAVINY

Biopotraviny jsou opředeny mnoha mýty. Někteří na jejich adresu vtípkují a zpochybňují jejich přínos i systém ekologické výroby. Povětšinou jsou to výtky zavádějící nebo přímo nepravdivé.

Co jsou to tedy biopotraviny? **Biopotraviny jsou rostlinné i živočišné produkty ekologického zemědělství.** Pojem ekologické zemědělství a pravidla pro jeho provozování jsou vymezeny zákonem č. 242/2000 Sb. o ekologickém zemědělství, nařízením Rady (EHS) 834/2007 o ekologickém zemědělství a nařízením Komise (EHS) 889/2008 a samozřejmě souvisejícími národními vyhláškami a předpisy.

Ekologické zemědělství funguje na principech hospodaření využívajícího přírodních procesů. Neznamená to však, že by nevyužívalo moderních postupů zemědělské produkce. Vhodně je kombinuje s poznatky a zkušenostmi našich předků. **Namísto aplikace syntetických pesticidů je využíváno střídání plodin, jejich správná volba, biologická ochrana rostlin, zelené hnojení, mechanické i strojové ničení plevelu apod.** Cílem je omezit cizorodé vstupy. Vše, co na ekologické farmě vyroste, je cenné. Pokud něco neslouží jako potrava pro lidi či zvířata, je to využito jako cenné hnojivo.

Navíc je podstatné, že ekologické zemědělství je pod mnohem přísnější kontrolou než zemědělství konvenční. Kontrola funguje tzv. od vidlí po vidličku. Sledována je zemědělská výroba, zpracování i prodej.

Lépe patrný je rozdíl ekologického zemědělství oproti zemědělství konvenčnímu v přístupu k chovu hospodářských zvířat. **Zvířata mají mnohem větší a různorodější chovné prostory umožňující projevit jim jejich přirozené potřeby.** Pokud porovnáme například chovné podmínky pro prasata, dojdeme k tomu, že jedni žijí v „celách“ a druzí v „rodinných domech se zahradou“. V konvenčních chovech jsou prasata chována v halách na roštové podlaze, bez možnosti rýt a bahnit se. To vede k řadě poruch chování, kterým říkáme stereotypie. Ekologičtí zemědělci naproti tomu prasatům dopřávají pohyb i ve venkovním prostředí. Chovají je skupinově (prasnice se selaty). Porážka také musí probíhat šetrně, bez zbytečného stresu.



Zelenina v biokvalitě z farmy Country Life.



Zvířata v ekologickém chovu se mají rozhodně lépe než v konvenčních podmínkách. (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Výhody biopotravin

- neobsahují přídavné chemické látky
- neobsahují geneticky modifikované organismy
- při pěstování se nepoužívají chemická hnojiva, pesticidy
- při chovu zvířat v ekologickém zemědělství je zachována životní pohoda zvířat
- víte, odkud pocházejí
- ekologické zemědělství přispívá k rozvoji biodiverzity

Nevýhody biopotravin

- vyšší cena (maloobchodní cena je zhruba o 110% vyšší než cena konvenčních produktů)
- horší dostupnost
- poměrně často zahraniční původ
- chybí kvalitní systém zásobování restaurací

Podívejte se na biofarmu Sasov na Vysočině (www.biofarma.cz). Tam pochopíte dramatické rozdíly v přístupu k chovu vepřů. Navíc na této farmě chovají přeštická prasata, což je plemeno vyšlechtěné kde jinde než v Přešticích. Jako ochutnávku můžete shlédnout asi desetiminutový dokument z farmy Sasov: <http://vimeo.com/39546768>.

TO SE MI LÍBÍ!

Jedna z momentálně značně populárních restaurací Sansho používá k přípravě jídel výhradně maso z ekologických chovů. Například vepřové maso odebírá ze Sasova. Paul Day (šéfkuchař a majitel) si prostě vybírá jen šťastná zvířata. Nedělá to jen z lásky k nim. Chápe, že spokojené zvíře bude mít kvalitnější maso. Inspirujte se na stránkách jeho restaurace: www.sansho.cz.



Nádherně vypadající jídla uvařená z biopotravin. Polenta s grilovanou zeleninou. Ideální letní/raně podzimní jídlo. Kuře z volného chovu v biokvalitě na šalvěji s bramborami. Pokrmy uvařil tým Václava Pacha z restaurace Purkmistr (Biodožínky v Plzni, 2009).

TO SE MI LÍBÍ!

Abyste trochu rozptýlili vaše předsudky k bioprodukcí, podívejte se na www.youtube.com na kanál Alnatura. Desítky videí představují konkrétní ekologické farmáře, pekaře, výrobce sýrů.

Biopotraviny v kuchyni

Možná vás napadne otázka, proč byste měli v kuchyni používat biopotraviny. Důvodů, proč ano, najdeme více. První z argumentů bude směřovat na **kvalitu**. **Biopotraviny jsou zpracovávány poctivě**. Nejsou používána syntetická barviva, dochucovadla ani aroma. Mléko je skutečné mléko, většinou v čerstvé formě s vysokou tučností. Například mléko Amálka z mlékárny Lacrum Valašské Meziříčí je dobrým příkladem. Nebo uzeniny z biofarmy Sasov. Neobsahují dusitanovou sůl, jsou jen z masa a mají vynikající chuť. Maso z biochovů je obecně mnohem kvalitnější. Hovězí je již poměrně běžné. Vepřové maso z biochovů není zdaleka tak dostupné, ale to ze Sasova je skutečná lahůdka.

Dalším argumentem je finanční stránka. Biopotraviny jsou sice dražší, ale pokud vaříte chytře, vyplatí se vám je využívat. Mohou se totiž stát zajímavým zpestřením v silné konkurenci na restauračním trhu. **Vyberte si u konkrétního farmáře pár produktů a ty používejte**. Pokud je chytře prodáte i svým hostům, máte vyhráno.

Biopotraviny jsou stále oblíbenější, a to i navzdory současné finanční recesi. Počet ekologických zemědělců také roste. V roce 2012 jich bylo registrováno přes 3 900. Každý rok se v naší zemi **prodají biopotraviny za zhruba 1,6 mld. korun** (2010). Nejčastěji je nakupují ženy (48%) ve věku 25–34 let (50%). Zhruba **5% českých spotřebitelů nakupuje biopotraviny pravidelně**. Není to číslo závratné, ale přesto je to zajímavá příležitost pro vaše podnikání. Německo je druhým nejvýznamnějším trhem s biopotravinami (po USA). Třetina ze skoro 18 miliard EUR utracených v EU připadá právě na Německo. Každý Němec utratí ročně za biopotraviny zhruba 71 EUR.

Zajímavý je německý boom **biosupermarketů**. V Bavorsku jich najdeme nejvíce z celého Německa. Jedna nejvýraznějších společností na poli biopotravin nejen v Německu je Alnatura. Provozuje své značkové obchody a její výrobky najdete také v řetězcích Globus nebo v drogeriích DM. Na jejich webu (www.alnatura.de) si můžete prohlédnout i konkrétní dodavatele, najít si nejbližší obchod nebo se detailněji seznámit se sortimentem. Nejbližší našim hranicím je jejich značkový obchod v Regensburgu.

V současné době přibývá zákazníků, kteří vyžadují **vyšší kvalitu a dohledatelný původ potravin**. **Tito spotřebitelé chtějí i něco více než jen jídlo, hledají i zážitek**. Jídlo může velmi dobře sloužit jako prostředek zážitkové gastronomie. Zahraniční zákazníci vašich restaurací a hotelů budou nabídkou českých biopotravin příjemně překvapeni. Nejen oběd, ale i snídaně je vhodná k obohacení o biopotraviny. Nabídka uzenin, cereálií, vajec, ale i ovoce je již na dobré úrovni. **Snídaně jsou bohužel trochu opomíjená disciplína. Přesto jsou především v hotelech a penzionech jedním ze základních předpokladů věrnosti hostů**.

Proč vařit z biopotravin?

- Vaříte z kvalitních surovin.
- Zacházíte s „fajnovými“ produkty (to je přece radost).
- Znáte původ surovin.
- Můžete ovlivnit, v jaké podobě se k vám biopotraviny dostanou (pokud tedy spolupracujete s konkrétním ekologickým farmářem).
- Navýšíte počet zákazníků své restaurace (nezapomeňte, že kvalita vaší kuchyně se musí neustále zlepšovat, jen vařením z biopotravin nové zákazníky nezískáte).

V případě, že se rozhodnete v kuchyni používat biopotraviny, zaměřte se na lokální nebo alespoň české suroviny. **Samozřejmě nepoužívejte biopotraviny samoúčelně. Vždycky to musí mít přínos pro výsledné pokrmy.** Taková potravina musí být vynikající kvality. Platíte za ni více a určitě chcete za svoje peníze odpovídající kvalitu. Pokud trochu zapátráte, zjistíte, že vhodný dodavatel hospodaří nedaleko vás. Je rozhodně výhodnější odebírat produkty přímo z farmy, nikoli od zprostředkovatele (z velkoobchodu). Získáte nejen zajímavou surovinu, ale i příběh produktu, farmy. **Začít s biopotravinami se hodí na sezonní události** – husa na sv. Martina, chřest, dýně nebo jablka na podzim, na Vánoce ryba. Možností jsou desítky.

Jak začít

- Pátrejte po **ekologické farmě co nejbližě vašemu provozu** (zkrátíte tak dopravní řetězec)
- Na farmu se jeďte osobně podívat (přímé jednání a zkušenost je vždy nejužitečnější)
- **Jedněte s farmářem na rovinu** – sdělte mu, co od něj očekáváte (stabilní dodávky, konstantní kvalitu, spolehlivost, vhodné balení potravin, četnost dodávek atd.)
- Připravte si informace o vaší restauraci a přibližném množství odebíraných produktů
- **Ptejte se průběžně na novinky** (farmáři například pěstují zajímavé druhy zeleniny, ale mohou zapomenout vám o nich říct)
- **Veźměte další zaměstnance podniku na exkurzi** (jedině tak dobře připraví a prodají menu z biopotravin)
- Buďte s farmou v kontaktu
- Můžete využít i dodávky z velkoobchodu tam, kde nenajdete vhodné dodavatele (například PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců nebo společnost Country Life nabízejí gastro balení mnoha produktů – mouku, luštěniny, těstoviny; MAKRO a METRO (v Německu) má také nezanedbatelný sortiment biopotravin)

Podobné principy platí i pro zavádění regionálních nebo místních potravin.

Namísto biopotravin si dosadte regionální potraviny a postupujte obdobně. **Farmáři zatím nejsou zvyklí dodávat do restaurací, ale i to se učí.** Mějte s nimi prosím trpělivost. Občas vám budou vstávat vlasy hrůzou, protože vám přivezou to, co jste nechtěli. Nebo vám například zapomenou zavolat, že už objednané jehněčí maso nemají. Při jednání s nimi jim zdůrazněte, do jak obtížné situace vás postaví, když nedodají objednané množství surovin. **Někdy si neuvědomují zákonitosti naší práce.** Tohle vše mějte na paměti při úvodním jednání s vašimi budoucími dodavateli z řad zemědělců.

V Česku nejsou biopotraviny tak oblíbené jako například ve Švýcarsku, Rakousku nebo Německu. Průměrný Rakušan utratil v roce 2011 za biopotraviny 120 EUR. 85 % německých domácností kupuje alespoň jednou za čas biopotraviny. Průzkum provedený v německých obchodech v lednu 2007 ukázal, že bio produkty stojí v průměru o 17 % více než běžné výrobky. Samozřejmě existují i potraviny, kde je rozdíl větší, například produkty z kozího mléka (zde je rozdíl v EU 50 %, v Čechách zhruba 100 %).

Zajímavý nárůst spotřeby biopotravin zaznamenalo veřejné stravování. V roce 2011 vzrostla spotřeba biopotravin v tomto sektoru o 18 %. Celkový obrát v rakouském gastro sektoru dosáhl téměř 60 milionů EUR. Bohužel v českých restauracích se biopotraviny zabydlují pomaleji. V roce 2008 bylo uváděno, že jen zhruba 4 % restaurací a hotelů používají biopotraviny.



Takto jsou označovány biopotraviny v celé EU. Biopotravina je biopotravinou tehdy, když obsahuje minimálně 95% podíl surovin v biokvalitě. Párek v biokvalitě tak musí obsahovat výhradně bioingredience.

TO SE MI LÍBÍ!

V Evropě přibývá hotelů a restaurací certifikovaných jako bio. Znamená to, že k přípravě pokrmů používají z 95 % biosuroviny. Pokud podíl biosurovin neklesne pod 35 %, mohou v jídelních lístcích uvádět název pokrmu s použitou biosurovinou (např. „Jehněčí na česneku z bio jehněčí kýty“).



Ekologické zemědělství zahrnuje i chov ryb. Opět je rozdíl v přístupu k chovu, v tomto případě lososů. Jsou chováni šetrnějším způsobem (více prostoru) a krmeni samozřejmě také biokrmivem.



Kiwi sice nejsou plodinou běžně rostoucí v našich zeměpisných šířkách, ale nepopíratelnou výhodou bio exotického ovoce je absence pesticidů. Ekologické zemědělství představuje přínos svým přístupem k aplikaci syntetických pesticidů. Lépe řečeno jejich používání zakazuje, respektive striktně omezuje.

Na druhou stranu získáte jedinečné produkty, ze kterých je radost vařit. Budete mít kontakt s reálným výrobcem potravin a ne jen s anonymním produktem. Myslete i na to, že nevaříte jen pro peníze, ale máte odpovědnost i za celou řadu důsledků spojených s výrobou potravin (viz kapitola Odpovědnost zavazuje).

BIODYNAMICKÁ PRODUKCE? TO BUDE ASI DUCHAŘINA...

Biodynamické zemědělství není žádná novinka nebo snad módní výstřelek. Vychází z myšlenek Rudolfa Steinera (základ je v přednáškách a úvahách publikovaných zhruba ve 30. letech 20. století), který založil tzv. antroposofický filozofický proud. Jeho přístup je celostní. Nesnaží se oddělovat jednotlivé lidské činnosti, ale spíše je spojovat. Jednotlivé obory se mají propojovat za jedním cílem – lepším člověkem i světem.

Steiner zastává názor, že **zemědělskou produkcí ovlivňuje i vesmírná a zemská energie**, což někteří vědci i farmáři považují trochu za „duchařinu“.

Na druhou stranu na světě existují tisíce farmářů, kteří podle těchto principů pěstují ovoce nebo zeleninu. V knize Zemědělský kurz své myšlenky shrnul. Steiner dokonce provedl sérii pokusů, aby dokázal svá tvrzení. V roce 1928 skupina stoupenců toho směru založila svaz biodynamicky hospodařících sedláků s názvem Demeter. Jde o skupinu sedláků s poměrně svéráznými názory, ale ať si o jejich metodách myslíme cokoli, pravdou je, že produkují jednu z nejchutnějších potravin, které můžete koupit. Stejný pohled na věc má například i věhlasný šéfkuchař restaurace Noma v Kodani, René Redzepi.

TO SE MI LÍBÍ!

Zajímavé informace o ekologickém zemědělství najdete například na portálech: www.bio-info.cz, www.biospotrebitel.cz, na <http://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/biopotraviny/> poněkud obsáhlejší studie a analýzy (i seznam ekologických zemědělců).



Pochopitelně i sadba zeleniny a hospodářská zvířata musejí pocházet z biodynamického zemědělství.

O co jim jde?

Principy tohoto systému jsou velice podobné ekologickému zemědělství. Stejně jako biofarmáři hospodaří s respektem ke krajině, zvířatům a ekosystému jako celku. Na zemědělce i jeho podnik pohlíží tak, že kvalitu produktů ovlivňují nejen místní podmínky, ale i osobnost farmáře. Snaží se například využívat **při sázení a sklizni zeleniny fáze měsíce**. Při dodržování principů fází měsíce, podle Steinerja, docílí sedlák lepších výnosů. Rostlina bude silnější a chutnější.

Půdu obohacují o různé preparáty s cílem zemi posílit. To by nebylo tak zvláštní, to dělají i bio nebo konvenční zemědělci (ti častěji hnojivý syntetickými). Biodynamici používají ale produkty skutečně roztodivné. Jedná se o 8 preparátů. Ty podle Steinerja posilují zemi vesmírnou energií.

Posuďte sami:

- močůvka z kravského hnoje
- křemenný prášek
- květ řebříčku obecného
- květ heřmánku pravého
- listy kopřivy dvoudomé
- kůra dubu letního
- květ pampelišky lékařské
- květ kozlíku lékařského
- stonek a listy přesličky rolní

K tomu si přidejte fáze měsíce a vyjde vám, že tohle je o dost jiné zemědělství než to běžné. To však neznamená, že je nefunkční. Biodynamické farmy navíc v rámci prospěšných činností často zaměstnávají lidi s nějakou mentální či psychickou poruchou. Ekologičtí a biodynamičtí zemědělci mají silně rozvinutý pocit odpovědnosti za svět, ve kterém žijeme.



Krásné saláty v biodynamické kvalitě.



Biodynamika – příprava preparátů posilujících zemi vypadá zajímavě. (Zdroj: RC PRO-BIO Moravská brána)



Slow Food®



Slow-Food – poctivá kuchyně postavená na čerstvých sezonních surovinách.

ZPOMALME – SLOW FOOD

Hnutí Slow Food vzniklo v osmdesátých letech v gurmánsky vyspělé Itálii jako protipól k založení fastfoodové jídelny v centru Říma. Stalo se z něho „celosvětově působící hnutí za návrat k původní gastronomii jako kulturnímu dědictví bohatému na různorodost chutí, ke společným kulinářským zážitkům a důstojnosti stolování“.

Slow food neboli pomalé jídlo je životní postoj, který nabádá své vyznavače: „Žijte v souladu s přírodou, jezte plody vypěstované ve své zemi a jídlo používejte jako nástroj ke zlepšení lidských vztahů!“ **U stolu ve stylu Slow Food se oproti plochosti fast foodu znovu objevuje bohatost a rozmanitost chutí místních kuchyní.** Jestliže Fast Life dokázal ve jménu produktivity změnit náš život a ohrožuje životní prostředí a krajinu, pak Slow Food je dnes odpovědí do budoucna. **Nabádá k pomalému vychutnání nejen samotného pokrmu, ale i času stráveného u stolu, nejlépe v dobré společnosti.** Poskytuje čas k hodnotnému prožití gurmánského zážitku. Proto je jeho symbolem šnek.

Na základě tlaku mezinárodních členů hnutí a cestovatelů, kteří mají zájem o poznávání restaurací s dobrou a kvalitní kuchyní, ale i příjemnou atmosférou a milou obsluhou, vzniká seznam nabídky **gastronomických podniků Convivia (jakýchsi poboček – v ČR například Praha, Morava), které odpovídají filozofii Slow Food.**

Nejedná se o restaurace, které jsou dostupné jen pro nejvyšší společenské vrstvy, ani o katalog poskytovatelů stravovacích služeb, ale o **podniky, které v rámci filozofie Slow Food chtějí nabídnout poctivou kuchyni, kde umí zpracovat čerstvou sezonní surovinu místního zemědělce a vaří „čistě“, tedy bez použití umělých (zpravidla chemických) aditiv nebo polotvarů, ať už jde o ochucovadla, barviva nebo nadbytečná zvýrazňovadla.** V restauracích doporučených hnutím Slow Food dochází k renesanci tradičních receptů s použitím místních plodin a surovin, ale i nových sezonních chuťových kombinací, přitažlivých pro zvědavé návštěvníky.

Restaurace je pak uveřejněna na webu www.slowfood.cz, který je propojen do celosvětové sítě Slow Food a tato doporučení jsou důležitým faktorem při rozhodování zejména pro cizince, u nichž je Slow Food už známým a respektovaným pojmem především pro tradici místní kuchyně, poctivost, kvalitu a přívětivost.

UVAŘTE SI

Kuřecí prsíčko z farmy Loužná zabalené do šumavské sušené šunky, podávané s opečenou zelovkou, servírované na čerstvém špenátu se šalotkou, pивní omáčka z dobřanského černého piva

Suroviny pro 4 porce

- Kuřecí prsa (farma Loužná) – 600 g
- Pivo Dobřanská hvězda 14% tmavý speciál – cca 2 dcl
- Zelovka (pekařství Peko) – 12 ks
- Šumavská sušená šunka (Uzenářství Šneberg) – 8 plátků
- med (Lstibůrek) – 1–2 lžičky
- špenát čerstvý – 300 g
- český česnek – 2 hlavičky
- šalotka, případně cibulka – 1 ks
- bílé víno – 0,05 dl
- olej – 0,05 dl
- sůl dle chuti
- pepř mletý dle chuti
- tymián – 2 větvičky
- rozmarýn – 1 větvička
- solamyl na zahuštění

Postup

Kuřecí prsa očistíme od tuku, osolíme, opepříme, přidáme nasekaný tymián a rozmarýn. Vezmeme plátky sušené šunky a kuřecí prsa obalíme kolem dokola. Rozpálíme si pánvičku s olejem a zprudka opečeme kuřecí prsa ze všech stran. Poté můžeme pomalu péct na pánvičce, dokud nejsou propečená. Nebo je dáme do rozpálené trouby cca na 180 °C na cca 14 minut.

Na další pánvičku dáme zesklivatět šalotku, přidáme česnek a nakrájený vypraný čerstvý špenát. Špenát je nutno zbavit stonků, musí zůstat pouze listy. Orestujeme jen malinkou chvilku a podlijeme bílým vínem, přidáme sůl a pepř. Necháme chvíli vařit. Špenát se dělá opravdu jen chvilku, aby neztratil barvu, chuť a vitaminy. Výpek, který zbyl na pánvičce po prsech, podlijeme dobřanským tmavým pivem, přidáme med. Necháme povařit a dochutíme solí, pepřem, popřípadě již zmiňovanými bylinkami. Můžeme zahustit rozmíchaným solamylem ve vodě. Nakonec na suché pánvi bez oleje opečeme zelovky a podáváme.

Kritéria jsou tedy stejná pro všechny, ať místní hospůdky, kavárny či luxusní restaurace s prvotřídním kuchařským uměním. Kuchaři restaurací komunikují s návštěvníky a jsou schopni poskytnout „kulinářskou osvětu“ o jídlech, které připravují. Každoročně tyto restaurace navštěvují zástupci Slow Food a kontrolují jejich úroveň. Doporučené restaurace naleznete v celé Evropě a jsou zárukou jak čistého, dobrého a poctivého jídla, tak i pohostinnosti a „kulinářské osvěty“.



Petr Cuřín, šéfkuchař hotelu Angelo, vaří na Festivalu regionálních potravin kuřecí prsa z Loužné zabalená do šumavské sušené šunky.

Příklady táhnou – ANGUS FARM Soběsuky

Jedním z podnikatelů úspěšně využívajících regionální produkty je farmář a majitel restaurace Václav Silovský z ANGUS FARM v Soběsukách nedaleko Nepomuku. V restauraci nepoužívá jen domácí hovězí maso, ale i například kuřata z farmy Loužná, kachny a husy od menších chovatelů ze Šumavy, brambory od místního sedláka, český česnek z Farmářského obchodu, chleba z malé pekárny v Horní Bříze apod. Použití místních potravin má logiku, je na nich postaven koncept venkovské restaurace, která se prostřednictvím jasně čitelného zaměření dá dobře propagovat. Vše je v souladu s životní filozofií majitele, což je velice podstatné. ANGUS FARM se řadí mezi Slow Food restaurace. Pokud se budete snažit zapracovat jídlo z blízka jen jako marketingový nástroj, zákazníci to poznají. Nebude to autentické.

Používání kvalitních surovin je i ekonomicky výhodné. Například kvalitní kuřecí maso je chuťově vynikající, není tzv. nastříknuté vodou, není křehčené. Na pánvi vám z kvalitního kuřecího zůstane zhruba stejný objem masa (ztráta se bude pohybovat kolem 8%). Z kuřecího mraženého, křehčeného a napuštěného vodou ztratíte až 30% objemu (masu se budeme věnovat v dalších kapitolách).

Václav Silovský prodává i hovězí maso a uzeniny (párky, špekáčky, taliány, hovězí šunku, klobásy a mnohé další) z vlastních býků plemene angus. Hovězí maso nabízí prostřednictvím specializovaných obchodů, farmářských trhů a přímo v restauraci.



Václav Silovský, ANGUS FARM Soběsuky

Rozhovor s Václavem Silovským

Majitel a provozovatel rodinné restaurace ANGUS FARM, Soběsuky nedaleko Nepomuku (Plzeň-jih) www.angusfarm.cz.

Můžete prosím krátce představit vaši restauraci, penzion a farmu?

Naše restaurace se zaměřuje na steaková masa z plemene angus s úpravou grilování na dřevěném uhlí. Jako základ nám slouží naše rodinná farma čítající více jak 400 kusů. Maso používáme vyzrálé a pouze chlazené. V současné době nabízíme našim hostům i steaky z neobvyklých částí, jako například bavette (steak z pupku, zvaný též flank), karabáček (steak z části nožiny), veverka, osso buco, žebra. Součástí nabídky poměrně strohé menu je každodenní specialita nebo několikachodové menu ze sezonních surovin. Jako restaurace jsme členy celosvětového hnutí Slow Food, které má ve své filozofii návrat k opravdové a čisté gastronomii s použitím co největšího podílu čerstvých a lokálních surovin, k obnovení starých a někdy skoro zapomenutých receptur, a to vše bez používání chemických dochucovadel, vychutnání si originálních, ale jednoduchých receptur v příjemném prostředí a v dobré společnosti přátel. V roce 2006 jsme zrekonstruovali penzion s 18 lůžky v půdních prostorách, vše v dřevěném provedení. Farmu založil můj otec v roce 1997, obhospodařuje ji se svojí družkou na cca 380 hektarech. Naše farma je certifikovaná v ekologickém hospodaření, což jednoduše znamená, že zvířata žerou pouze trávu a v zimním období seno nebo výživnou senáž. Na domácích i zahraničních soutěžích sbíráme medaile v různých kategoriích.

Zajímá mne, jak v lokalitě vzdálené od Plzně zhruba 30 km prosperujete. Kteří zákazníci jsou vaší cílovou skupinou? Oceňují znalost původu surovin, ze kterých vaříte? Nebo jim u vás prostě chutná a na původ surovin se neptají?

Skutečně se potvrdilo, že vzdálenost nehraje roli. Naopak nás nutí dělat vše co nejlépe, aby se hosté vraceli. Každopádně jsem rád za to, že je naše restaurace na vesnici a svojí originalitou a autentičností neboli skutečným příběhem si neustále získává své příznivce. Pro nás je největší odměnou, když se hosté vracejí, a to se taky skutečně děje.

Naší cílovou skupinou je poměrně široké spektrum lidí středního a vyššího věku, gurmeti, podnikatelé. Je pravda, že naše restaurace není „pro všechny“, což ani není reálné – buď je to pro někoho moc drahé, nebo ještě nezjistil, že i hovězí maso může být skvělý gastronomický zážitek. Každopádně pomalu registrujeme zvýšený zájem hostů právě o původ surovin. Samozřejmě nejdůležitější pro každého hosta je, jak si opravdu pochutná.

Jakým způsobem jsou restaurace navázané na farmu s chovem hovězího dobytka plemene angus?

To je jednoduché, každý kus, který se pro tento účel porazí, je zcela zpracován a využit v restauraci a k výrobě našich uzenin.

Myslíte si, že mohou být i v České republice restaurace spojené s konkrétními farmami úspěšné?

Tohle je určitě cesta a já vnímám tento trend jako hodně aktuální. Samozřejmě, že o úspěchu restaurace rozhoduje více věcí, ale je dobré, že těmto restauracím záleží na tom, z čeho vaří.

V roce 2010 jste rozšířili sortiment o uzeniny vlastní výroby vyráběné z vašeho hovězího masa. Jak jsou tyto produkty na trhu přijímány vzhledem k mírně vyšší ceně?

Naše výrobky jsou skutečně založené na hovězím masu. Například párky, klobásy a salám mají v průměru 70% kvalitního hovězího masa. Nepoužíváme žádné náhražky a všechny výrobky jsou bezlepkové. Výtečné jsou i špekáčky podle původní receptury, kde je 51% hovězího masa. Vyrábíme i taliány a nabídku jsme rozšířili o lahůdkové párečky. Co se týče ceny, tak si vůbec nemyslíme, že bychom naše výrobky měli drahé. Naopak. Když srovnáme ceny kvalitních výrobků s převahou vepřového masa, které je výrazně levnější, často jsou ceny srovnatelné. S prodejem nemáme žádný problém a vždy prodáme všechno, co vyrobíme.



Paštika z hovězích jater v restauraci ANGUS FARM v Soběsukách.

OPÁČKO...

Lokální jídlo má nesporné výhody nejen pro lokální ekonomiku. Kvalita potravin = krátká dopravní cesta, jasný původ, poctivé zpracování, zralost – sezonnost... Biopotraviny nejsou nafouknutá bublina, ale skutečně to nejlepší jídlo produkované bez chemie. Hospodářská zvířata na ekologických farmách mají lepší životní podmínky než ta chovaná konvenčně (klasické velkochovy). Biodynamické zemědělství poskytuje ještě o chlup kvalitnější (chutnější) jídlo než ostatní zemědělské systémy. Hnutí Slow Food je protívahou fast foodům. Nejlepší regionální potraviny vyhláší Ministerstvo zemědělství po zhodnocení odbornými porotami v jednotlivých krajích ČR.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jak byste definovali jídlo z blízka?
- Dokážete popsat principy hnutí Slow Food?
- Kolik procent biosložek musí obsahovat biopotravina?
- V čem se liší ekologické a biodynamické zemědělství?
- Najděte si vítěze soutěže Regionální potravina Plzeňské kraje roku 2014.



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Rajčata rozvaříte s trochou octa (ocet protlak i zahustí), soli, pepře a kapky oleje. Popřípadě můžete při vaření přidat větvičku tymiánu nebo petrželky, česnek, bobkový list (podle toho, na co budete protlak používat). Necháte vše rozvařit, zchladíte, propasírujete a ještě trochu svaříte, aby nebyl protlak řídký. Pak ho můžete zavařit do sklenic nebo zmrazit do vaniček. Na protlaku je báječné, že obsahuje více lykopénu (jeden z nejúčinnějších antioxidantů) než čerstvá rajčata. Lykopen zpomaluje stárnutí především kožních buněk a chrání i cévy.



Jedna z možných prezentací tohoto fajnového sezonního jídla.

ZELENINO, ZELENINO, KDE TĚ NAJÍT?

Pěstovat zeleninu je v našem kraji úkol nelehký. Klimatické i půdní podmínky nejsou zrovna příhodné. Přestože je sezona zeleniny poměrně krátká, dají se najít dodavatelé, kteří vás mohou zásobovat například bramborami, zelím, cibulí nebo dýněmi. Na jaře pak můžete sehnat bylinky, cibulku, kedlubny, mladou řepu nebo saláty. Nečekejte však pravidelné zásobování kompletním sortimentem zeleniny po celý rok. Pokud ovšem vyladíte jídelníček podle průběhu zemědělského roku, budete spokojeně vařit z lokální zeleniny.

Využívání sezonních potravin má více výhod než nevýhod. **Zelenina je nejchutnější v době zralosti.** Zraje přímo v zemi nebo na keřičku. Je pěstována na slunci nebo ve skleníku, ale opět ve vhodné době. K čemu nám jsou nezralá rajčata převážena ze Španělska? Nemají chuť, barvu ani vůni. To už je lepší použít kvalitní protlak. Ten si navíc v době nadbytku rajčat můžete uvařit sami. Přezrálá rajčata vám dodá nejen pestřitel. Samozřejmě ve vhodnou dobu (září, říjen).

Druhou výhodou nákupu sezonní zeleniny je její cena. Kdy jsou brambory nejlevnější? Samozřejmě že v době, kdy je jich nejvíce – tedy pokud nepočítáme akce od dodavatelů, kterým ve skladech zrají egyptské brambory... To platí logicky i u dalších druhů zeleniny. **Květák můžete v únoru koupit za zhruba 50 Kč za kilogram. V červenci nebo v září ovšem za 18 Kč.** Pochopitelně nebude v září z Itálie, ale třeba z Křimic. Prostě místní květák s prověřeným původem.

UVAŘTE SI

Pečená červená řepa s česnekovým konfitem a olejem s divokými bylinkami (4 porce)

Suroviny

- červená řepa – 350 g
- česnek (Vekan) – 200 g
- slunečnicový olej – 150 g
- ovčí zrající sýr (Pecorino z Držovic, Arnika) – 100 g
- cukr hnědý – 60 g
- citrónová šťáva – 1 lžička
- divoké bylinky (záleží na ročním období) – v raném podzimu například řebříček, jitrocel
- sůl, pepř, římský kmín

Postup

Červenou řepu očistíme, oloupeme a nakrájíme na slabé měsíčky, osolíme, opepříme, přidáme cukr, římský kmín, zakápneme olejem a zabalíme do pečicího papíru a do alobalu. Pečeme při 160 °C cca 45 minut, po upečení necháme vychladit, opepříme a zakápneme citrónovou šťávou a promícháme.

Palci česneku rozebereme, zbavíme kořínků, zalijeme olejem, přidáme bylinky a vaříme na mírném ohni cca 45–60 minut do změknutí.

Na talíř narovnáme řepu, pokapeme olejem s nasekanými bylinkami, pokapeme směsí česnekového oleje a vypečené šťávy, ozdobíme konfitem, postrouháme hoblinkami ovčího sýru a opepříme čerstvě mletým pepřem.

Další podstatnou výhodou používání sezonní zeleniny je její nutriční hodnota. **U mnoha druhů zeleniny jsou výživné látky v ideálním poměru právě v době zralosti.** Pokud dozrávají v řízené atmosféře, dochází ke ztrátám, které nejsou dramatické, přesto jsou zbytečné. Zralá rajčata obsahují vhodné množství karotenoidů a lipidů. Podobně můžeme konstatovat, že papriky mají nejvyšší obsah karotenoidů ve fázi zralosti („Kapsathin tvoří až 60 % celkových karotenoidů v paprice a jeho podíl stoupá v průběhu dozrávání plodů.“ – Pokluda: Zahradnictví 9/2010). Například u zelí se obsah vitamínu C snižuje vlivem skladování. Úbytek není významný, ale naznačuje, že zelenina je pro naši stravu nejprospěšnější v době své zralosti. Neméně důležitá je i odrůda zeleniny. Obsah vitamínů a minerálů se liší i mezi odrůdami. O chuti snad není potřeba více psát. To, že jinak chutnají Keřkovské rohlíčky a jinak brambory Primarosa, bychom se měli učit už na střední škole. Bohužel o jednotlivých odrůdách zeleniny a ovoce toho víme málo. Alespoň několik základních odrůd nejoblíbenějších druhů zeleniny si zde představíme.

Mějme na paměti, že není rajče jako rajče nebo brambora jako brambora. Při sestavování jídelníčku a jednání s dodavateli na to mysleme.

Spokojeně vařit a mít z vaření radost nestačí. Dobrý kuchař by měl přidat ještě něco navíc. Cena surovin je samozřejmě v našem oboru podstatná, ale jen levné jídlo nám restauraci nenaplní. Do jídla nepatří jen květák, máslo apod. – prostě suroviny, ale i „příběh“. Plná restaurace bude tehdy, když budeme vařit kvalitně (z kvalitních surovin, sezonně), poctivě, za rozumné peníze a jídlo získá další přidanou hodnotu, kterou je právě **příběh**. Ten se vytváří na farmě, kde byl květák vypěstován – kým byl vypěstován a za jakých podmínek. Pokud za to stojí, **uvedte své dodavatele na webu nebo přímo v jídelním lístku**. Několik příkladů, kde můžete zeleninu nakupovat, vám doporučíme.

V našem kraji to není s pěstováním zeleniny jednoduché. Sezona je krátká, pěstitelů není mnoho nebo jsou hůře dostupní. Přesto by byla chyba, kdybychom kvůli lenosti neměli v kuchyni alespoň sezonní (když ne regionální) tuzemskou zeleninu. Zmínili jsme se o chuti, obsahu minerálních látek a ceně. Jsou však i další podstatné argumenty proč vařit z tuzemské zeleniny. Každopádně zde platí vše, co jsme se dozvěděli o jídle z blízka. Neškodí si to shrnout a zaměřit se na zeleninu.

Výhody používání místní sezonní zeleniny

- získáte čerstvou zeleninu v „nejlepší kondici“, ideální zralosti
- znáte původ zeleniny a podmínky pěstování
- zkrátíte dopravní řetězec (větší bezpečnost potravin)
- můžete ovlivnit sortiment (po dohodě s dodavatelem)
- získáte přístup k méně známým druhům zeleniny, které se pěstují spíše v malém (různé druhy dýní, bylinek, odrůdy brambor, salátů atd.)
- přidáte do jídla jako další ingredienci „příběh“ zeleniny
- posilujete místní ekonomiku
- napomáháte udržet hospodaření na venkově
- chráníte životní prostředí, protože podporujete používání šetrnějších pěstebních postupů a dopravu zeleniny na menší vzdálenosti

TO SE MI LÍBÍ!

Zelenina se na našem území pěstovala již ve 4.–5. století před Kristem. V našich zeměpisných šířkách se pěstovalo především zelí a česnek. Až zhruba od 18. století dochází k významnému rozvoji pěstování a šlechtění zeleniny. Možná si vzpomenete na tradiční (české) odrůdy zeleniny – Ivančický chřest, Malínský křen, Bzenecký česnek, Křimické zelí apod. Bohužel jsou tyto tradiční odrůdy odsunuty „úspěšnějšími“ odrůdami. Ochuzujeme se tím o druhy zeleniny jedinečných vlastností. Kulturní dědictví reprezentované v tomto případě jedinečnými druhy zeleniny se vytrácí.

TO SE MI LÍBÍ!

Jedním z pěstitelů zeleniny v Plzeňském kraji je vyhlášený dvůr Podhora (www.mlynpodhora.cz). Pan Krůs s rodinou pěstuje zhruba 7 km od Klatov více než 20 druhů zeleniny. Prodej probíhá především ze dvora. V polovině září otevře farmu a z té prodá téměř kompletní úrodu. Přesto je možné se s ním domluvit na dodávkách do restaurací. Za své kysané zelí získal v roce 2011 ocenění Regionální potravina Plzeňského kraje.

Kdy se co sklízí?



© Dreamstime.com

Ovoce

č čerstvé ● skladovaná

měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
angrešt						č	č	č				
broskve							č	č	č	č		
hrušky letní							č	č				
hrušky zimní	●	●							č	č	●	●
jablka letní							č	č				
jablka zimní	●	●	●	●					č	č	●	●
jahody					č	č	č	č	č			
melouny									č	●		
meruňky							č	č				
ostružiny								č	č	č		
rybíz							č	č	č	č		
švestky							č	č		č	č	
třešně						č	č					
víno hrozný								č	č	č		
višně						č	č					

Zelenina

č čerstvá ● skladovaná

měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
brokolice							č	č	č	č	č	●
celer	●	●	●	●	●	●	č	č	č	č	●	●
cibule	●	●	●	č	č	č	č	č	č	●	●	●
cukiny						č	č	č	č	●	●	●
čekanka hláv.									č	č	●	
česnek	●	●	●	●	●	●	č	č	●	●	●	●
dýně Hokkaido	●	●	●					č	č	č	●	●
dýně špagetová								č	č	č		
fazole lusky						č	č	č	č			
hrách						č	č	č				
chřest					č							
kapusta	●	●	●			č	č	č	č	č	č	č
kapusta růžičková	č	č	č	●					č	č	č	č
kedlubny	●	●	●			č	č	č	č	č	●	●
květák							č	č	č	č		
mrkev	●	●	●	●	●	č	č	č	č	●	●	●
okurky							č	č	č	č		
paprika								č	č	č	●	
pastináky	●	●	●	●					č	č	●	●
patizóny									č	č	●	●
petržel kořen	●	●	●	●	●				č	č	●	●
pórek	č	●	●	●	●			č	č	č	č	č
rajčata							č	č	č	č	●	
ředkev	●								č	č	č	●
ředkvičky				č	č	č	č	č	č			
řepa červená	●	●	●	●	●	č	č	č	č	č	●	●
salát						č	č	č	č	č		
zeli červené i bílé	●	●	●	●			č	č	č	č	č	●
zeli čínské	●	●	●								č	č

Kalendář sklizně (Zdroj: Hnutí DUHA)

Každá mince má dvě strany, takže si shrneme i nevýhody.

- dodávky nemusí být pravidelné a dostatečné
- zpočátku spolupráce to může mezi vámi a farmářem „skřípat“ (rozdílné představy o spolehlivosti apod.)
- kompletní sortiment zeleniny není po celý rok k dispozici (je to nevýhoda?)
- zajištění dodávek bude časově náročnější
- nároky na skladování a využití v kuchyni – zralost
- zvýšené nároky na kreativitu kuchařů

Při výběru zeleniny bychom se měli řídit v první řadě kvalitou!

Samozřejmá je čerstvost, správná velikost, zralost (sezona), původ a způsob pěstování. Právě o pěstování zeleniny se spotřebitel začíná zajímat čím dál více. Požaduje kvalitní zeleninu nejen do domácnosti, ale očekává, že se z ní bude i vařit v restauracích.

Možností, jak si vybrat dobrou zeleninu do kuchyně, je několik, ale žádná z nich není úplně jednoduchá. Můžete si, jako to dělá většina podniků, nechat **zavážet zeleninu z velkoskladu**. Má to svoje **výhody** (pravidelnost, stálá kvalita, celoroční dostupnost), ale i **nevýhody** (nemáte kontrolu nad původem zeleniny, většinou pracujete se zeleninou nevalné chuti, těžko touto zeleninou dodáte jídlům autenticitu – příběh). Druhou možností je **najít si svého pěstitele (dodavatele) alespoň základních druhů zeleniny**. Bude to dřina, přesto se to dá zvládnout. **Ke kontaktu s pěstitelem může dojít i na farmářských trzích**. Musíte si však ověřit, že prodávající je skutečně pěstitel (na Plzeňských farmářských trzích jsou prodejci řádně prověřováni – www.plzensketrhy.cz). Ideální je podívat se přímo na farmu. Uvidíte, jaké jsou možnosti pěstitele, jaké odrůdy zeleniny vám může dodávat apod.



Prodej ovoce a zeleniny na Plzeňských farmářských trzích.

TO SE MI LÍBÍ!

Možná si budete muset alespoň zpočátku na farmu pro zeleninu jezdit. Až se váš dodavatelský vztah vyvine, domluvíte se na pravidelných závozech přímo s pěstitelem. Důležité je vědět, co všechno vám může v průběhu zemědělského roku dodávat. Budete tak schopni lépe naplánovat odběry zeleniny i jídelníček (nezapomínejte, že sklizeň silně ovlivňují klimatické podmínky).

V Plzeňském kraji se konají největší trhy přímo v Plzni. Kontakt a informace najdete na www.plzensketrhy.cz. Na seznamu prodejců najdete i pěstitele zeleniny.

OPÁČKO...

Využívání sezonní zeleniny má velkou řadu výhod. **Zelenina je nechutnější v době své přirozené zralosti**, kdy také obsahuje výživné látky v ideálním poměru. **Dalším důvodem proč kupovat sezonní zeleninu je její cena**. Při sestavování jídelníčku a komunikaci s dodavatelem bychom měli mít též na paměti, jak nejlépe využít rozmanité druhy a odrůdy zeleniny. **Při jejím výběru bychom se pak měli řídit především kvalitou surovin**. Samozřejmostí je čerstvost, správná velikost, zralost, původ a způsob pěstování, o který se spotřebitel zajímá čím dál více. Požaduje totiž kvalitní zboží nejen do domácnosti, ale i v restauracích.



Farma Kostkových patří na Plzeňských farmářských trzích k „zavedeným firmám“. Na trzích prodává skoro celá rodina.



(Zdroj: Dreamstime.com)

BRAMBORY

Brambory patří do našeho jídelníčku již od 18. století. Poprvé se v českých zemích začaly pěstovat za vlády Marie Terezie. Nejednou zachránily české vesnice před hladomorem. **Šlechtit se začaly až v 19. století.** To také zaznamenáváme první české odrůdy. Před sametovou revolucí se u nás pěstovalo zhruba 40 odrůd. Po roce 1990 se situace samozřejmě dramaticky změnila. Dnes registrujeme 146 odrůd.

Odrůdy se liší nejen tzv. varným typem, vegetační dobou, ale i obsahem škrobu, tvarem, chutí, vůní, barvou, tmavnutím syrových brambor nebo brambor strouhaných (za syrova). Posledně jmenované změny barvy jsou pro práci v kuchyni hodně důležité. Nádherně zlatý bramborák oproti bramboráku šedému se bude určitě lépe prodávat. Tvar také není nepodstatným znakem. Hranolky z malých kulatých brambor nebudou to pravé.

Klíčovým kritériem pro výběr brambor je jejich varný typ. Rozlišujeme varný typ A, B a C. **A značí brambory nejpevnější konzistence (nerozvaňují se), méně moučnaté, středně vlhké.** Populární jsou odrůdy Dita, Belana, Carrera. Od brambor varného typu **B můžete očekávat středně pevnou konzistenci, střední moučnatost, jsou středně vlhké až sušší.** Důstojnými zástupci této skupiny brambor jsou odrůdy: Adéla, Red Anna. Brambory varného typu **C jsou poměrně moučnaté, méně pevné struktury** (např. odrůdy Santana, Santina). Varný typ může být i například AB, BC apod. První písmeno zde pak označuje převažující vlastnost.

I mezi odrůdami jednoho varného typu jsou rozdíly. **Proto je dobré znát vlastnosti konkrétních odrůd.** Pak můžete snáze požadovat odrůdu nejvhodnější pro váš záměr.

Měli byste také vědět, jak dlouho po sklizni se daný typ brambor má zkonsumovat. Pokud se stane, že vám někdo ještě v září nabízí brambory raných odrůd, „hodte mu je na hlavu“. První sklizeň raných brambor u nás nastává zhruba v polovině května až začátkem června. **Nejpozději směji být rané brambory sklizeny 30. 6. Prodávat by se neměly po 15. červenci.** Pak již nastupují brambory vhodné ke konzumaci i uskladnění. Brambory dovážené k nám například z Egypta nebo Maroka jsou brambory nové. Sklízají se od 1. 1. do 15. 5. roku sklizně.

TO SE MI LÍBÍ!

Každý obyvatel České republiky sní ročně zhruba 75 kg brambor. V Německu se spotřeba pohybuje okolo 40 kg na osobu. Nejpopulárnější jsou brambory pevnějších struktur (varný typ A, B). Pro naši výživu jsou levným zdrojem energie. V minulosti nás uchránily před mnoha chorobami. Jsou důležitým zdrojem antioxidantů. Barevné hlízy obsahují těchto prospěšných látek dvakrát až třikrát více než brambory žluté. Například fialová odrůda Valfi může být navíc zajímavým zpestřením pokrmů.

Těch brambor... příklady odrůd brambor

Salome – raná odrůda, varný typ AB

Jedná se o hezky žluté brambory spíše kulatého tvaru. Uvařené brambory jsou středně pevné až pevné. Moučnaté příliš nejsou. Důležité je, že po uvaření netmavnou. Nejsou příliš vlhké. Ideální brambory na přílohu. Ani po uvaření nemění svou barvu, což je velice výhodné při jejich servírování. Mají velmi příjemnou bramborovou chuť.

Keřkovské rohlíčky – poloraná odrůda, varný typ A-AB

Jedna z našich opravdu tradičních odrůd. Poprvé byla vyšlechtěna v roce 1940. Ryze česká odrůda si vysloužila oblibu po celé republice, ale její původ je na Vysočině. V roce 2012 získala i titul Regionální potravina kraje Vysočina. Pokud hledáte brambory na přípravu salátů, tak tohle je jedna z nejvhodnějších odrůd. Brambory jsou po uvaření hezky pevné, lojovité, mají výbornou chuť. Navíc jsou krásně žluté a po uvaření neztrácí barvu.

Kariera – poloraná odrůda, varný typ AB

Brambory jsou žluté, kulaté. Jsou spíše pevnější konzistence, středně vlhké a spíše slabě moučnaté. V chuti jsou moc příjemné. Hodí se na saláty a jako přílohové brambory také nezklamou.

Red Anne – poloraná odrůda, varný typ B-BA

Brambory mají červenou slupku, ale žlutou dužninu. Po uvaření počítejte spíše s kyprými bramborami. Tmavou slabě, maximálně středně. Konzistence je středně pevná. Dají se použít na kaši nebo pyrě. Nejsou špatné ani jako příloha (vařené, pečené). Chuťově jsou spíše nevýrazné. Tuto odrůdu pěstují farmáři poměrně často.

Laura – poloraná odrůda, varný typ B

Laura má červenou slupku, ale žlutou dužninu. Po uvaření ani za syrova netmavne. Chuť i vůně jsou příjemné. Bezvadná je i na uskladnění. Hodí se na pečení nebo jako příloha (vařené brambory). Výborně se uplatní jako brambora na hranolky nebo lupínky. Mít v restauraci vlastní hranolky z brambor, a ne z mraženého polotovaru, je vždycky plus.

Valfi – poloraná až pozdní odrůda, varný typ BC

Brambory mají fialovou dužninu. Toto zvláštní zbarvení je způsobeno přítomností anthokyanů, což jsou zdraví prospěšné antioxidanty. Chuťově jsou brambory příjemné. Dobře se hodí na hranolky nebo bramborové kaše. Pokud zkombinujete žluté i fialové brambory, může to být zajímavé zpestření, navíc i zdraví prospěšné. Tato odrůda obsahuje dvakrát až třikrát více antioxidantů než brambory klasické a je u nás již poměrně často pěstována.

Santana – raná odrůda, varný typ C

Díky jejich podlouhlému tvaru, krásně žluté barvě a větší moučnatosti (vyšší obsah sušiny) jsou ideální k výrobě hranolek. Výborně se hodí i na přípravu bramborových těst. Brambory jsou po uvaření kypré, středně až slabě vlhké, struktura je středně hrubá.

UVAŘTE SI

Bramborový krém s restovaným česnekem a petrželovou pastou s máslovými krutóny (4 porce)

Suroviny

- brambory (třeba Laura, Salome) – 400 g
- cibule – 200 g
- hovězí vývar – 800 ml
- šlehačka 33% – 250 ml
- petržel plocholistá – 1 svazek
- česnek (Unikát) – 100 g
- máslo (třeba z Abertam) – 150 g
- bílé pečivo
- sůl, pepř, bobkový list
- olej slunečnicový

Postup

Na másle zpěníme cibuli, orestujeme brambory, osolíme, přidáme bobkový list, opepříme, zalijeme vývarem a vaříme cca 30 minut, poté zalijeme smetanou a provaříme, rozmixujeme a odstavíme.

Česnek nakrájíme na plátky a pomalu restujeme do zlatova, olej slijeme do nasekané petržele, osolíme a umixujeme na pastu. Bílé pečivo nakrájíme na kostičky, vysušíme v troubě nebo na suché pánvi, promícháme s máslem, necháme vpít a jemně osolíme.

Podáváme na talíři, zdobené do kontrastu s pastou, posypané česnekovými křupinkami a krutóny.



Krémové polévky jsou v současnosti velmi oblíbené. Dejte si pozor, abyste polévku dobře promixovali a byla hladká.



(Zdroj: Dreamstime.com)



Brambory nemusí být vždy jen žluté.
(Zdroj: Dreamstime.com)

OPÁČKO...

Brambory se u nás konzumují již od 18. století. **Šlechtit se začaly až v 19. století. Odrůdy se liší nejen takzvaným varným typem (typy A, B, C či jejich mezistupni), vegetační dobou, ale i obsahem škrobu, tvarem, chutí, vůní, barvou, tmavnutím syrových brambor nebo brambor strouhaných (za syrova).**

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

Zkuste si zapamatovat alespoň tři odrůdy brambor. Kupte si je a uvařte z nich stejné jídlo. Všimněte si rozdílů v konzistenci, chuti i barvě.

KRÁLOVNA ZELENINY – CIBULE

Opusťme brambory a ponořme se hlouběji do světa cibule. Rozšířila se do celého světa pravděpodobně ze střední Asie. **Znali ji i původní obyvatelé Ameriky**, kteří pěstovali mnoho odrůd. Stejně je tomu i dnes. My se budeme zabývat cibulí kuchyňskou a jejími příbuznými.

Cibule je jednou z nejpoužívanějších zelenin v české i bavorské kuchyni. **Základy našich národních omáček se bez cibule neobejdou.** Proto, abychom dosáhli při vaření co nejlepších výsledků, je dobré znát vlastnosti jednotlivých druhů cibule. Jistě znáte tři základní druhy – **bílou, žlutou a červenou.** Liší se nejen barvou a tvarem, ale i chutí. Tvar je důležitý z pohledu zpracování. Dobře se krájí podlouhlé tvary cibulí. Cibule banánová se krájí výborně. Především pokud chcete cibulku posekanou najemno. Velikost cibulek zase ovlivňuje tepelnou úpravu a výslednou podobu pokrmu. Glazírovat obří bílé cibule nebude to pravé. Šalotka bude asi vhodnější volbou. Cibuli můžete koupit nejen čerstvou. Na trhu se nabízí například cibule již smažená, křupavá. Nebo můžete koupit cibuli sušenou (prášek, plátky).

Cibule pro zdraví

Cibule obsahuje sloučeniny síry, které způsobují palčivost. To proto občas v kuchyni nad cibulí slzí nejen kuchař. Je zdraví prospěšná díky obsahu antioxidantů. Ty, jak známo, působí preventivně proti mnoha civilizačním chorobám. Některé výzkumy potvrzují blahodárné účinky cibule na hladinu nezdravého cholesterolu v našem těle. Významná je cibule také z pohledu množství zinku, který nám po konzumaci do těla vpraví.

TO SE MI LÍBÍ!

Spotřeba cibule v naší kotlíně nekolísá. Stabílně se pohybuje zhruba kolem 10 kilogramů na osobu za rok.

Vitamin	Obsah v hlíze o hmotnosti 100 g	Podíl denní potřeby
kyselina L-askorbová (vitamin C)	20 mg	33 %
B1 thiamin	0,1 mg	5 %
B2 riboflavin	0,03 mg	2 %
B3 niacin	1,1 mg	6 %
B6 pyridoxin	0,2 mg	9 %
kyselina listová	18 µg	5 %
kyselina pantotenová	0,3 mg	3 %
vitamin K	2,9 µg	4 %

Bílá cibule

Tato cibule je v našich kuchyních používána méně. Je to škoda, protože se jedná o jemnou, nasládlou cibuli téměř bez štiplavosti. S oblibou se používá do salátů, studené kuchyně (pomazánky, tatarská omáčka a další studené omáčky, „tatarák“). Bohužel je hůře skladovatelná. Čeští sedláci už ji začínají také pěstovat. Vzhledem k ceně je vhodnější ji používat výhradně ve studené kuchyni. Tepelnou úpravou ztrácí svoji delikátní chuť.



Bílá cibule. (Zdroj: Dreamstime.com)

Žlutá cibule

Naše nejběžnější cibule, na kterou nedáme dopustit. Guláš se bez žluté cibule neobejde. Je opravdu nejlepší na základy našich tradičních omáček. Nádherné aroma a typickou chuť neztrácí ani tepelnou úpravou. Slupky od žluté cibule patří do vývaru, a ne do koše. Vývar hezky vyčistí a dodají mu příjemnou barvu. Dozlatova opečené kroužky cibule jsou vynikající chuťově a dají se použít i jako zajímavá dekorace.

g.kg ⁻¹	Cibule kuchyňská	Cibule zimní, sečka	Šalotka	Česnek	Pór	Pažitka
Sušina	120	95	102	80	123	147
Bílkoviny	17	20	17	66	25	33
Lipidy	3	2	2	2	3	7
Sacharidy	96	58	33	269	86	81
Popeloviny	5,8	12,9	6,2	13,5	11,3	17
Vláknina	14	12	14	9	15	20
Minerální látky (mg.kg⁻¹)						
Vápník	420	850	240	510	86	850
Železo	6,5	21,5	8	12,5	76,1	89
Sodík	11,6	101	100	84	50	30
Hořčík	115	190	40	219	134	440
Fosfor	350	290	500	2 590	460	750
Draslík	1 680	2 330	1 800	4 360	2 250	4 340
Zinek	6,5	4	4	11,3	2,2	4
Síra	740	500	510	300	232	484
Měď	0,8	0,6	0,5	0,6	0,2	0,3
Selen	0,01	0,01	0,01	0,02	0,01	0,01
Jód	0,03	0,04	0,03	0,5	0,03	0,01
Vitaminy (mg.kg⁻¹)						
A	0,017	10,7	-	0,2	0,7	20,3
B1	0,36	0,58	0,4	1,13	0,7	1,42
B2	0,47	0,72	0,6	0,45	0,4	1,92
B6	1,2	1,3	2	3,8	1,8	2
C	70	372	100	190	189	664
E	2	0,6	3,1	1	20	16

TO SE MI LÍBÍ!

JAN KREYSA HORNÍ KAMENICE

Pan Kreysa pěstuje na Domažlicku (Horní Kamenice) česnek, cibuli, kořenovou zeleninu, zelí, brambory, mák, kmín, okurky nakládačky, jablka a mnoho dalších druhů především zeleniny. Pěstuje dokonce 6 odrůd česneku a několik odrůd brambor. Koupíte u něj i mnoho odrůd cibule. Všechna jeho zelenina je prvotřídní.

Jan Kreysa, 345 62 Holýšov
e-mail: JKreysa@seznam.cz

Červená cibule

Je o něco méně štiplavá než cibule žlutá. Její barva je krásně červená, ale tepelnou úpravou ji ztrácí. Hodí se do studené i do teplé kuchyně. Cibulačka je ideální, pokud použijete červenou i žlutou cibuli. Dobře vypadá i chutná v sendvičích, tortillách apod. Zkuste cibulové čatni. Oblíbíte si ho v kombinaci s masem či sýry.

Šalotka

Je z cibulí nejpříbuznější česneku. Má velmi jemnou chuť. Obsahuje více sušiny i cukru než cibule žlutá. Zbarvení je od žluté přes světle fialovou. Některé odrůdy jsou i červené (Red Sun). Ty mají pak poněkud štiplavější aroma i chuť. Nelze si bez ní představit omáčky k rybám a mnoho dalších tradičních receptů. V kuchyni je nezastupitelná. Bohužel ji zatím moc českých sedláků nepěstuje. Pokud ale zvýšíme poptávku, jistě zareagují. Její pěstování totiž není obtížné a výnosy jsou slušné.

Jarní cibulka (svazková)

O jarní cibulce není třeba psát rozsáhlé litanie. Je delikátní, do pokrmů se vkládá před jejich dokončením a neměla by se déle tepelně upravovat (především zelené části). Její chuť ji předurčuje k použití všude tam, kde chceme jemné cibulové aroma, ale ne palčivost. Například hrášková polévka St. Germain si zaslouží, aby do jejího základu, k srdíčku ledového salátu, přibylo pár bílých částí cibulek.

ODRŮDY CIBULE

U cibule není nezbytné znát konkrétní odrůdu, chuť pokrmu neovlivňuje nijak zásadně. Ale přesto jsou mezi odrůdami rozdíly, a to především ve stupni štiplavosti a sladkosti. Tvar a zbarvení se samozřejmě liší také a pro kuchyňské zpracování to není znak zanedbatelný. Vaši dodavatelé vám ji nebudou prodávat pod označením odrůdy, ale spíše podle základního zařazení (žlutá, červená). Přesto se podívejme na pár odrůd cibule. **Když budete odrůdy znát, můžete lépe ovlivnit výslednou chuť pokrmu. Lépe také sdělíte vaši představu o cibuli dodavateli.** Neměli byste používat stejnou cibuli na základ guláše a stejnou do hamburgeru.

Všestarská cibule

Vlastně se nejedná o speciální odrůdu, ale o zeměpisné označení původu cibule. Ve Všestarech pěstují několik odrůd cibule (Wellington, Hoza, Centro aj.) a všechny díky unikátnímu prostředí (půda, klima, srážky atd.) vykazují vynikající parametry. ZD Všestary se zaměřuje na pěstování poloraných hybridů Rijnsburského typu cibule. Tyto hybridy se vyznačují vyšší tvrdostí a velmi pevným poutáním sukníc. Všechny ve Všestarech pěstované odrůdy se vyznačují pevnou žlutohnědou slupkou s vynikajícími vlastnostmi pro skladování.

Cibule ze Všestar má vyrovnaný podíl všech nutričních složek a obsah nežádoucích látek je velmi nízký (kadmium, dusičnany). Železa například obsahuje o 25 % více než běžná cibule. **Všestarská cibule je držitelem ochranného zeměpisného označení EU.** Evropská komise (EK) v roce 2007 oficiálně uznala specifika této plodiny, zejména její pozitivní vlastnosti, které jsou podle verdiktu EK dány souvislostí s prostředím a způsobem jejího pěstování.

Račeticcká cibule

Cibule pěstovaná nedaleko Kadaně na Žatecku se vyznačuje šťavnatostí, vynikající skladovatelností i příjemnou chutí. Opět se nejedná přímo o odrůdu, ale o zeměpisné označení původu. Ve firmě Ryjo v Račeticích pěstují především tyto odrůdy: Alice, Albion, Ova, Red Baron. Odrůda Alice získala v roce 2010 cenu Regionální potravina Ústeckého kraje. Cibule se pěstuje na račeticckých polích od roku 1970.

Alice

Uznání této odrůdy se datuje do roku 1970. Cibule je krásně žlutá, kulatá, středně štiplavá, s vysokým obsahem šťávy. Dužnina je bílá až mírně nažloutlá. Pokud ji budete dobře skladovat, vydrží vám v podstatě od září do září (alespoň pokud je z Račetic).

Albion

Bílá cibule tvarem připomínající starý dobrý tenisák optimit (tenisti budou vědět). Je spíše méně štiplavá, dužnina je světlá až bílá.

Red Baron

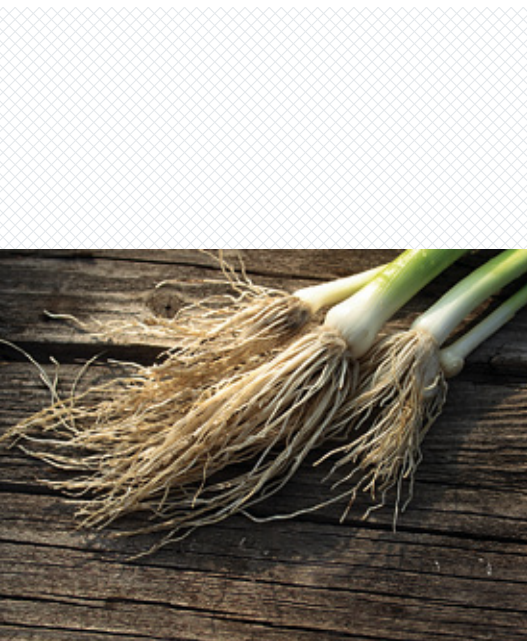
Baron je krásně červená cibule, spíše větší. V chuti je jemnější než cibule žlutá. Štiplavost je slabší. Je však chuťově výraznější než jiné červeně zbarvené odrůdy. Hodí se výborně do salátů, sendvičů i třeba do hamburgeru. Skladovatelnost je slabší. Musíte počítat s tím, že ji budete skladovat spíše krátce.



Šalotka. (Zdroj: Dreamstime.com)



Všestarská cibule



Jarní cibulka. (Zdroj: Dreamstime.com)



Červená a žlutá cibule.
(Zdroj: Dreamstime.com)

Baldito

Kulatá, žlutozlatá cibule jemné chuti. Je méně štiplavá, spíše sladší. Hodí se na dlouhodobější skladování.

Tosca

Oválná cibule s hezky zlatou až hnědou slupkou. Výborně se krájí, ale její hlavní předností je chuť. Štiplavost je střední. Její cena je o něco vyšší než u cibulí kulatých, proto je vhodnější do pokrmů, kde vynikne a které nejsou na cibuli „postavené“. Díky tvaru z ní nakrájíte hezká kolečka.

Cibule...

Tento výčet je pouze ukázkou bohatosti odrůd cibule. **Cibule si zaslouží naši pozornost**, protože s ní pracujeme v podstatě denně. Moderní trendy v gastronomii jasně směřují k podstatě – základním surovinám. **Věnujme proto pozornost výběru vhodné cibule pro jednotlivé pokrmy.** Pokud budeme po našich dodavatelích požadovat určité odrůdy cibule, budou na to reagovat. A my si konečně budeme moci vybírat z široké palety barev, tvarů i chutí.

Nakupujte jen cibuli, která je suchá, bez počínající plísně, tvrdá. Samozřejmě preferujte cibuli přímo od farmářů nebo tuzemskou. Když se budete snažit a zajistíte si dodávky například všestarské nebo račtické cibule, o příběh jídla máte postaráno. Chuť to samozřejmě posílí neměně. A co teprve výživovou hodnotu pokrmu.

OPÁČKO...

Cibule je jednou z nepoužívanějších zelenin v české i bavorské kuchyni. **Základy našich národních omáček se bez cibule neobejdou.** Obsahuje sloučeniny síry, které způsobují palčivost. Je zdraví prospěšná díky obsahu antioxidantů.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jaké druhy cibule znáte? Které z nich používáte v kuchyni?
- Co vám říká cibule všestarská, račtická?
- Jak se liší cibule bílá a žlutá? Že barvou? Hm... To je dost málo, ne? Snažte se víc!

ČESNEK

Na příkladu česneku se dobře ilustruje, jak **zájem spotřebitelů dokáže rozhybat jindy poměrně vlažně reagující zemědělce**. V posledních letech zažíváme renesanci českého česneku. Méně znalí zákazníci nakupovali po léta česnek z Číny, dokud jim nepřestal chutnat. Bohužel v čase nezájmu o české zlato (česnek) sedláci snížili produkci. Nůžky mezi poptávkou a nabídkou se začaly rozevírat. Až **poslední zhruba 4 roky pozorujeme snahy pěstitelů o zvýšení produkce**. Cena se dostala do podivných výšin a nezdá se, že by ještě někdy zamířila na rozumnější úroveň. Dnes si český česnek pod 190 Kč/kg koupíte jen stěží. Co naděláme. Česká sadba česneku je zbožím nedostatkové a musíme ještě zhruba 2 až 3 roky počkat. Pak by se mohla situace stabilizovat.

To, že česnek **pomáhá léčit mnoho neduhů** a je prostě zdraví prospěšný, je obecně známá skutečnost. Obsah nutričních hodnot najdete v tabulce výše. O prospěšnosti česneku na lidské zdraví byli přesvědčeni již naši prapředci. Vždyť se jedná o jednu z nejstarších plodin vůbec.

SVĚTOVÝ POJEM – ČESKÝ ČESNEK

Český česnek měl a má v zahraničí vynikající jméno. České odrůdy se pěstují nejen v Evropě, ale i za mořem. Opět zde platí, že není česnek jako česnek. Nejenže se liší naše tuzemské odrůdy barvou, vůní i chutí, ale i obsahem silic ovlivňujících nadýmání nebo pálení žáhy. Další dělení vede po linii paličák/nepaličák.

Paličák

- fialová hlava (ne vždy)
- ve středu palice je stonek

Nepaličák

- bílá barva palice
- ve středu palice není stonek

O českém česneku se hovoří stále velmi živě. Je český česnek ten, který byl v naší zemi vypěstován? Nebo to musí být tuzemská odrůda? Podle mého názoru je vždy lepší **vybírat si v Čechách pěstovaný česnek tradičních tuzemských odrůd**. Na druhou stranu je lepší koupit si v tuzemsku vypěstovanou zahraniční odrůdu česneku než česnek z Polska, Španělska nebo z Číny. Jeho kvalita je závislá i na pěstebních podmínkách, sušení, skladování a konečně ji ovlivňujete i vy v kuchyních. V neposlední řadě opět podpořte české zemědělce.

ODRŮDY ČESNEKU

Odrůd česneku jsou desítky, ale těch českých, originálních je asi 20. Než si představíme několik odrůd, je dobré vědět, kdy vlastně česnek roste a kdy se sklízí. Česnek se sází na podzim (říjen – listopad). Většina odrůd se sklízí v rozmezí od **poloviny července až do začátku srpna**. Pak je samozřejmě nutné ho sušit. Můžete ho používat i nesusšený (zhruba do začátku září), hezky mladý a křupavý.



Česnek paličák – odrůda Džambul – typická nafialovělá slupka. Ve středu palice vidíte stonek. (Zdroj: Ing. Jan Kozák)



Česnek odrůdy Benátčan. Typický zástupce nepaličáku. (Zdroj: Ing. Jan Kozák)



Odrůda *Blanin* (Zdroj: Ing. Jan Kozák)



Odrůda *Lukan* (Zdroj: Ing. Jan Kozák)



Odrůda *Vekan* (Zdroj: Ing. Jan Kozák)

Představíme si některé odrůdy. Znat odrůdy je dobré z několika důvodů. Pomůže vám to při navrhování pokrmů. Do bramboráku můžete dát odrůdu se silnou chutí, naopak ke kaproví po židovsku použijete odrůdu jemnější. Osobám trpícím **žlučnickými obtížemi** česnek nemusíte odpírat. Použijete českou odrůdu **Bjatin nebo Blanin**. Letos se často stávalo, že restaurace a hotely objížděl kdejaký prodejce česneku a tvrdil, že má český česnek. Dost často nebyl schopen jasně specifikovat odrůdu nebo dokonce pěstební oblast. Někteří z nich tvrdili, že mají odrůdu *Vekan* nebo *Dukát*. **Pokud odrůdy neznáte, nemůžete vědět, jestli vás nevodí nějaký výtečník za nos.** Cena česneku nás nutí k obezřetnosti. Představme si tedy několik českých odrůd česneku.

Benátčan

Nepaličák téměř bílé barvy. V cibuli se na vás bude smát 12–17 poměrně velkých stroužků. Výborně se skladuje. Dokonce se hovoří až o dvouletém úspěšném skladování. Sklízí se až začátkem srpna. Chuť má ostřejší, ale stále velmi příjemnou.

Blanin

Jedná se o zimní paličák. Má hezky šedobílou barvu s méně výraznými fialovými skvrnami. Stroužky jsou v cibuli rozmístěny nepravidelně v počtu 6–12. Jejich velikost je spíše střední. Sklízí se okolo 25. července. V chuti je jemně ostrý. Jásat budou žlučnickáři – zpravidla jim neškodí.

Dukát

Překvapivě bílý paličák. V cibuli najdete 5–7 velkých stroužků. Chuť má ostrou. Skladovat se dá až do května.

Džambul

Paličák s krásně fialovou barvou. Vypadá opravdu majestátně. V cibuli najdete 10–12 stroužků. Sklízí se kolem 15. července. Chuť má ostřejší, ale příjemnou.

Lukan

Bílý paličák, který má v některých pěstitelských oblastech fialové skvrny. V cibuli je uspořádáno od 8 do 17 středně velkých stroužků. Chuť je ostřejší, příjemná. Sklízí se okolo 10. července.

Tantal/Tristan

Obě odrůdy jsou si velice podobné. Oba pánové mají hezky fialovou barvu. V cibuli sedí 6–7 velkých stroužků ostré chuti. Sklízí se v červenci. Obě odrůdy se vyznačují dobrou skladovatelností (200 dní).

Vekan

Klasický paličák, poměrně často pěstovaná odrůda. Má hezky fialovou barvu. Stroužky jsou středně velké a v cibuli jich sedí 8–12. Dobře se skladuje, vydrží vám až do dubna či května. Má ostrou, ušlechtilou chuť.

UVAŘTE SI

Badyánová jablka na máslovém karamelu s česnekovou zmrzlinou (4 porce)

Suroviny

odměrka = šálek – 125 ml

- plnotučné mléko – 3 x
- šlehačka – 1 x
- cukr – 1 x
- vanilkový cukr – 1 x
- žloutky – 0,5 x
- česnek (Bjetin) 1–2 stroužky
- jablka (Rubín, Jonagold) – 5 ks
- cukr hnědý – 150 g
- jablečný mošt (Sady Nebílovy) – 250 ml
- badyán – 2 ks
- skořice celá – 1 ks
- máslo – 50 g

Postup

Mléko přivedeme k varu, přidáme česnek a vanilkový cukr. V misce smícháme žloutky s cukrem, vymícháme do hladka, přilijeme mléko přes sítko a na mírném plameni vymícháme do hustější konzistence a nalijeme do zmrzlinovače, mrazíme cca 1–1,5 hodiny.

Badyán a skořici dáme do jablečného moštu a svaříme na polovinu. Jablka oloupeme, nakrájíme na měsíčky. Z cukru uděláme karamel, zalijeme svařeným moštem a provaříme, přidáme jablka a krátce prohřejeme. Když jsou měkká, přidáme máslo a necháme rozpustit, podáváme vlažné s česnekovou zmrzlinou.



Jablka nechte v moštu s karamellem hezky macerovat.

OPÁČKO...

V posledních letech zažíváme „renesanci“ českého česneku. Méně znali zákazníci nakupovali po léta česnek z Číny, dokud jim nepřestal chutnat. Český česnek měl a má v zahraničí vynikající jméno. České odrůdy se pěstují nejen v Evropě, ale i za mořem. Opět zde platí, že není česnek jako česnek. Většina odrůd se sklízí v rozmezí **od poloviny července až do začátku srpna**. Pak je samozřejmě nutné ho sušit.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jak se liší česnek paličák od nepaličáku?
- Zapište si za uši alespoň 5 odrůd česneku!
- Jaké odrůdy česneku mohou jíst lidé s citlivým žlučníkem?



Originální úprava bučka s hráškovým pyrém od Jana Horkého (šéfkuchař restaurace Obecní dům v Praze a kapitán Národního týmu kuchařů ČR).

ZELENINA BEZ CHEMIE

Každý by chtěl čerstvou zeleninu pěstovanou bez chemie, dodávanou přímo pěstitelem až do kuchyně. Ve většině provozů se původ zeleniny neřeší. Jediným vodítkem je cena a samozřejmě senzorická kvalita. Občas se řeší i chuť. **Bohužel je práce se zeleninou opomíjenou disciplínou.** Většina restaurací nabízí zeleninu skutečně nevhodně upravenou. Přitom pracovat s ní je tak jednoduché a zároveň zábavné. Je potřeba **respektovat její chuť** a nesnažit se jí ochucovat příliš silně. Většinou postačí sůl, pepř, bylinky, máslo. Podstatné je vařit zeleninu, pokud ji používáme jako přílohu, na skus. Jako příloha se dají použít nejen obligátní brambory nebo kaše. Zkuste uvařit **mrkvové, celerové, květákové nebo hráškové pyrém.** Opět volte přílohu podle sezony. Pyrém můžete udělat **kombinované s bramborami nebo jen jednodruhé bez brambor.**

TO SE MI LÍBÍ!

Hráškové pyrém s mátou je vynikající přílohou i k bučce. Stačí hrášek nechat povolit, rozmixovat s máslem, mátou, solí a pepřem. Pokud by bylo příliš husté, můžete přidat kapku smetany, ale ztratíte krásnou zelenou barvu. Jestli máte v kuchyni Thermomix, můžete ještě zmrzlý hrášek rozmixovat s mátou v něm. Pak ho jen orestujete na másle a dochutíte.

Snažte se využívat i listy zeleniny. Proč do salátu nedat například listy z ředkviček? Pracujte s otevřenou hlavou. V kuchyni musíte zpracovat zeleninu celou – **slupky a odřezky patří do vývaru, a ne do koše!** Navíc jsou často listy ze zeleniny velmi chutné. Mladé kedlubnové listy jsou vynikající. Další argument pro používání celé zeleniny včetně kořínků (samozřejmě pořádně omytých) je estetická stránka pokrmu. Zelenina se dobře kombinuje s mléčnými výrobky. Čerstvá zelenina, zajímavě ochucená a podávaná v originálním provedení zaujme i ty, co zeleniny moc nesní.

TO SE MI LÍBÍ!

Tento recept je inspirován v současnosti jednou z nejlepších světových restaurací na světě. Noma sídlí v dánské Kodani. Recept je mírně upraven, ale funguje dobře. Velmi prosté jídlo se jmenuje **Ředkvičky s ovčím jogurtem.** Vymícháte ovčí jogurt se solí, pepřem, estragonem, pažitkou, šalotkou, kapary a majonézou. Majonézu do jogurtu dejte zhruba 1/3 oproti jogurtu. Nechte odpočinout. Mezitím si očistěte ředkvičky. Neodstraňujte všechny listy, jen ty velké a nepěkné. Kořínek nechte také, jen ho řádně omyjte a kartáčkem vypucujte. Další fází je výroba jedlé hlíny. Vezměte chléb – tzv. pumpernickel (tmavý dýňový chléb). Nechte ho asi 10 minut sušit v troubě na 160 °C. Následně ho rozmixujte spolu s balsamickým octem a černými olivami. Umyjte hliněné květináče a nandejte do nich ochucený ovčí jogurt, do něj zapíchněte ředkvičky a zasypejte je hlínou. Ředkvičky mohou trochu vykukovat, ale nesmí být vidět ovčí jogurt.

INTEGROVANÁ PRODUKCE ZELENINY

Zajímavou alternativou ke konvenční zelenině je zelenina z tzv. systémů Integrované produkce zeleniny. Pěstitelé v tomto systému upřednostňují ekologické (bez chemie) metody ochrany rostlin, střídají plodiny, nesmějí pěstovat souběžně s integrovaným systémem konvenční zeleninu, využívají biologickou ochranu rostlin, používají o 30 % méně dusíkatých hnojiv, nesmějí používat jasně vyjmenované chemické prostředky, musejí schraňovat vzorky pro testování zeleniny v případě kontroly. Pěstitelé jsou v tomto systému pod stálou kontrolou. Přejít na IPZ je možný až po dvouletém přechodném období, kdy je celý systém pěstování zeleniny upraven dle standardů IPZ. Tato zelenina se dá běžně koupit v obchodní síti, a dokonce už i velkosklady zeleniny jsou ji schopny dodávat až do restaurace.



Levný a vtipný předkrm.



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Největším pěstitelem zeleniny v České republice je společnost Bramko. Pěstuje zeleninu na výměře zhruba 2 500 ha. Podívejte se na její webové stránky www.bramko.cz. Zjistíte, kdy a jakou zeleninu jsou schopni dodávat. Dávejte si pozor, aby zelenina byla skutečně tuzemská, protože Bramko zeleninu nejen pěstuje, ale i nakupuje nejen od tuzemských pěstitelů, ale i ze zahraničí.

OVOCE

Problémy lidstva prý začaly ve chvíli, kdy jsme ochutnali jablko ze stromu poznání. Od té doby se to s námi vleče. Ale když ta jablka jsou tak dobrá! A nejen jablka. Ovoce je prostě nesmírně pestrá, chutná a krásně barevná skupina jídla. Kuchaři v naší kotlině bohužel často pracují bez rozmyslu s exotickým ovocem, neřeší sezonu, kdy ovoce dozrává, málo se zajímají o jeho původ a chuť. Tuzemské ovoce jim mnoho neříká. Znají samozřejmě základní druhy, ale nerozlišují odrůdy, což je škoda.

Naštěstí je dnes snazší najít informace o tradičních odrůdách tuzemského ovoce. Renesanci zažívá totiž i zájem o ovoce. Zákazníci přivítají na jídelních lístcích sezonní, dobře připravené ovoce. Vždyť co může být zdravějšího než **čerstvé ovoce konzumované v době, kdy dozrálo**. Právě v této době má totiž **ideální poměr minerálů, vitaminů a dalších zdraví prospěšných látek**. Jako bumerang se nám vrací výhody gastronomie postavené na lokálních, sezonních produktech. Ovoce je vynikající nejen jako zdroj vitaminů, minerálů, balastních látek, ale je i skvělým společníkem v kuchyni.

Můžete z něj vyčarovat dezerty, přílohy k masu, džemy, čatni, chipsy, můžete ho moštovat, vytvářet redukce, podávat ho syrové, pečené, smažené, poširované nebo jako kompot. Vynikající jsou také pálenky či jablečný ocet. Je však užitečné znát odrůdy, dobu, kdy které ovoce dozrává, jak ho správně skladovat i jak ho šetrně zpracovávat.

JABLKO – SYMBOL PLODNOSTI

Jablka jsou asi nejpoužívanějším ovocem v českých i německých kuchyních. Ročně sníme každý asi 20–25 kg jablek. Bohužel se spotřeba nejen jablek (ale i dalšího českého ovoce) snižuje. Naopak roste dovoz jablek ze zemí, jako je Polsko, Slovensko, Itálie. Kvalita polských potravin je všelijaká. Jablka se dováží i z mnohem vzdálenějších končin než je Polsko. Třeba z Argentiny.

Pokud chceme, aby náš venkov nepustl, ale naopak žil, musíme se zapojit do podpory pěstování českého ovoce. Ovocné sady z naší krajiny mizí. Výběrem českých jablek pomůžete zvrátit nebo alespoň zpomalit jejich odliv z pultů obchodů. Navíc některé výzkumy definují česká jablka jako nejzdravější. **Obsahují totiž nejméně reziduí pesticidů ve vzorku testovaných jablek.** Testována byla spolu s holandskými, německými, rakouským a italskými.

Sklizeň veškerého ovoce je silně ovlivněna počasím. V roce 2011 i 2012 jsme byli svědky jarních mrazů. Ty se v některých oblastech podílely na nízké sklizni jablek i dalšího ovoce. My kuchaři si musíme být vědomi obtíží zemědělské produkce. Snáze pak pochopíme, jaké překážky musejí pěstitelé překonávat. Budeme pak vnímavější k výkyvům cen a můžeme i lépe předvídat vývoj sklizně. Tím pádem i cen. Zvážíme tedy s předstihem zapojení konkrétních surovin do jídelníčku.

Sklizeň a zrání

Jablka dozrávají v pozdním létě a na podzim. Některé odrůdy můžete koupit již v polovině července (Julia, Průsvitné letní aj.) nebo na začátku a v průběhu srpna (James Grieve, Daria, Idared aj.) a některé až na konci října (Gala, Gloster, Jonagold aj.). Jablka se obecně poměrně dobře skladují. Pěstitelé nespolehají jen na sklepy, ale staví i chladičské sklady, kde je řízená atmosféra zaručující dlouhodobou kvalitu. Máme tak k dispozici po celý rok jablka v dobré kondici. **Přesto je lepší pracovat s jableky právě dozrávajícíchmi.** Ta mají totiž nejlepší chuť i ideální poměr vitaminů. Doba sklizně se však nerovná tzv. konzumní zralosti, kdy jablka chuťově rostou. Zhruba po pár týdnech od sklizně jablka plně dozrávají. Musíme je nechat v klidu doladit poměr mezi sladkostí, kyselostí a vůní.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Zdravá svačina i večere

Jablka mají pro lidský organizmus velmi zajímavý poměr vitamínů, minerálních látek i tzv. balastních látek. **Obsah vitamínu C je vyšší u jablek pěstovaných v chladnějších oblastech a liší se i podle odrůd (ne však dramaticky).** Jablka jsou vhodná i k „čištění zubů“. Karboxylové kyseliny obsažené v jablkách totiž fungují jako takový přírodní zubní kartáček. Jablko před spánkem vám nejen zuby vyčistí, ale bude se vám po něm i dobře spát. Vysoký obsah fruktózy totiž napomáhá k vyrovnání hladiny cukru v krvi. Zajímavá jsou jablka i z pohledu obsahu pektinu. Nenajdete jiné ovoce, které by ho obsahovalo více. Pektin dokáže vázat škodlivé látky a snižovat cholesterol. **Nejvíce vitamínů a dalších látek najdete ve slupce.** Je tedy lepší zpracovávat jablka i se slupkou. Nebo slupky zajímavě upravovat. Ze slupky se dají třeba dělat chipsy.

Odrůdy jablek

Každý kuchař to zná. Není jablko jako jablko. Když chcete připravit například Tarte Tatin, měli byste použít jablko krásně nakyslé, aby dobře kontrastovalo s karamellem a spíše jemně ochuceným těstem. Naopak na přípravu přílohy ke zvěřině je lepší použít jablka sladší, která si budou rozumět s řapíkatým celerem a masem. Odrůd jablek najdete tisíce. V našich končinách se jich pěstuje několik desítek.

Významnou skupinou odrůd jsou mutace **James Grieve**. Odrůda u nás byla uznána v roce 1970. Má mnoho barevných mutací od zelené s červeným žháním až po celočervené (James Grieve Double Red). Tvar má James Grieve hezky kulatý až kulovitý. Dužninu má nádherně bílou a jemnou. Chuťově je náš James šťavnatý s mírně navinulým podtónem. Dá se říci, že má příjemně nakyslou chuť. Sklízí se v druhé polovině srpna a v prvním týdnu září. Je to vlastně pozdní letní odrůda. Při delším skladování se dužnina stává více moučnatou.

TO SE MI LÍBÍ!

V současnosti je na světě uznáno zhruba 20 000 odrůd jablek. Původně pochází jabloně patrně ze západní Asie (Číny). Jablka jsou celosvětově 4. nejpopulárnějším ovocem. Odhaduje se, že ve světě se v roce 2020 bude produkce jablek pohybovat na úrovni 90 milionů tun za rok. Z celkové produkce českého ovoce jablka zaujmají 58%. V naší krajině najdete zhruba 17 milionů jabloní.



TO SE MI LÍBÍ!

Tarte tatin

Tento recept jsem získal od Tomáše Krátkého, jednoho z mála českých kuchařů, kteří měli možnost vařit s mistrem kuchařem Paulem Bocusem v jeho restauraci v Lyonu. Recept je přímo od mistra. Takhle ho prý dělají již třicet let beze změn. Je to vlastně velmi jednoduché. Budete potřebovat jablka (ideálně odrůdu Reneta nebo příbuznou), cukr, máslo, skořici, citron, hladkou mouku, sůl, moučku, vejce, žloutky a vodu.

Nejdříve si připravíte těsto. Původní recept na těsto je trochu fádni. Smícháte mouku, sůl, cukr, přidáte rozšlehané vejce se žloutkem a studenou vodu. Těsto vypracujete a necháte alespoň hodinu odležet. Tohle těsto můžete nahradit naším lahodnějším lineckým, doplněným vlašskými ořechy.

Mezitím, než se těsto odleží, si připravte sirup. Cukr nechte zkaramelizovat, přidejte bílé víno a vodu, provařte a přidejte jablečné slupky. Karamel (rozvar) provařte. Jablka oloupejte, vyjměte jádřince a jemně posypte skořicí. Připravte si karamel – máslo a cukr. Karamel nalijte do formy. Jablka vložte do formy a pečte do změknutí. Musejí trochu ztratit tvar a zezlátnout. Pečte je asi 45 minut při 165–170°C. Těsto vyjměte z lednice a rozválejte na sílu asi 0,5 cm. Jablka vyndejte z trouby, překryjte je těstem. Opět je vraťte do trouby. Pečte dozlatova. Jablka z forem vyklopte – vlastně otočte vzhůru nohama. Tak budete mít jablko nahoře a těsto se bude dotýkat talíře. Porce jablek vyleštíte sirupem. Trochu sirupu použijte jako omáčku k jablku. Jablka můžete podávat tak jako u Bocuse nebo třeba s domácí skořicovou zmrzlinou.



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

SISPO

Touto zkratkou se označuje Svaz pro integrované systémy pěstování ovoce. Ten funguje v rámci Ovocnářské unie. Integrovaná produkce je systém omezující použití agrochemikálií při pěstování ovoce. Ochrana rostlin je prováděna především biologicky. Využití agrochemikálií je povoleno, ale za předem daných podmínek a jen za určitých okolností. Jsou prováděny kontroly, odběr vzorků apod. Známkou SISPO je udělována pěstiteli vždy na jeden rok. Takto označené ovoce je výhradně českého původu. V tomto systému se pěstují jablka, hrušky, třešně, višně, švestky, meruňky, broskve, rybíz, angrešt, maliny.

Šampion

Vyšlechtil ho pan Louda v 70. letech 20. století. Má středně velký až velký žlutě zbarvený plod s červeným žiháním. Dužnina má krémovou až bílou barvu, příjemně navinulou sladkou chuť. Nádherně voní. Sklízí se od poloviny září. Šampion je krásné jablko. Jeho červené žihání je oku lahodící.

Golden Delicious

Je to jedno z nejrozšířenějších jablek v obchodní síti. U nás registrovaný od roku 1959. Goldeny mají krásně zelenou barvu, později se zbarvují trochu do žluta. Dužninu má nažloutlou, hezky sladce navinulou, voňavou, šťavnatou. Sklízí se od druhé poloviny září. Tvar má zvonkovitě zužený směrem ke kalichu.

Rubín

Otto Louda byl skutečný „Pan šlechtitel“. I pod Rubínem je podepsán. Vyšlechtil ho v 80. letech 20. století. Rubín má spíše kulovitý tvar. Zelenožlutou barvu překrývá červené žihání. Je šťavnatý, krémový, nasládlý, krásně voní. Dozrává od druhé poloviny září. Hodí se nejen přímo ke konzumaci, ale i k sušení nebo moštování. Z Rubínu vytvoříte moc dobré pyré nebo čatni.

Melodie

Kdo jiný než pan Louda je otcem i této odrůdy. Vznikla křížením odrůdy Šampion. Melodie je jablko s červenou slupkou, která je středně tlustá. Dužninu má bílou. V chuti je Melodie spíše navinulá až kyselá, ale neznamená to, že by se vám po ní zkrivil úsměv. Sklízí se koncem září.

Rubinola

V Čechách vyšlechtěná odrůda, uznaná v roce 1997. Rubinola má žlutou barvu, v období zralosti je červeně žihaná. Žihání pokrývá takřka celý plod. Dužninu má Rubinola křehkou, krémovou, spíše nasládlou. Rubinola příjemně voní. Ideální jablko na přípravu dezertů, kde nepotřebujeme kontrast kyselá a sladké chuti. Výborně se hodí na pyré. Sklízí se také koncem září.

Gloster

Německá odrůda vyšlechtěná ze dvou odrůd (Zvonkové a Richared Delicious). Tvar má Gloster nezaměnitelný. Plod má spíše kulovitý až válcovitý tvar. Když jablko rozkrojíte, najdete krásně bílou až nazelenalou šťavnatou dužninu. Chuť je příjemně navinulá. Jemně jablečkově voní. Sklízí se začátkem října.

Jonagold

Také jedna z velmi častých odrůd v obchodní síti. Odrůda původem z USA u nás zdomácněla. Jablko je velké, tvaru mírně kuželovitého. Chuťově je jablko vynikající, šťavnaté, mírně navinulé, s krémovou dužninou.

Odrůd jablek jsou tisíce. Bohužel se druhová rozmanitost snižuje a v běžné obchodní síti najdete maximálně 20 odrůd. Některé jsme popsali výše. Ostatní si snadno vyhledáte v literatuře nebo na internetu. Ovocnářská unie ČR má dobře zpracované stránky s uznanými odrůdami v systému SISPO (www.sispo.cz).

Tradiční odrůdy jablek

Je ohromná škoda, že nemůžeme běžně pracovat s tradičními odrůdami jablek. Není to však nemožné. Pokud trochu pátráme, můžeme si pořídit některé perly. Dodavatelé mohou být přímo pěstitelé. Najdete je v jejich sadech nebo na farmářských trzích či ve specializovaných obchodech. Taková hodnota se pak dá dobře prodat i na jídelním lístku. Bohužel tuzemští **pěstitelé se do pěstování historických nebo klasických odrůd nehrnou**. Nelze se jim ani divit. Tyto odrůdy jsou z komerčního hlediska problematické. Nejsou tak rezistentní proti chorobám. Mají menší výnosy a jejich vzhled mnohdy není tak lákavý jako u moderních odrůd. Změnily se i chuťové preference spotřebitelů, kteří dnes dávají přednost spíše sladším odrůdám než chuťově náročnějším odrůdám mírně kyselé, navinulé chuti. K tomuto stavu přispěly i obchodní řetězce. Ty totiž vyžadují jednu nebo jen několik málo odrůd, zato celoročně.

Najde se však mnoho nadšenců, kteří se právě k pěstování historických odrůd vrací. Představme si tedy alespoň 3 stoupence této ohrožené skupiny jablek.

Matčino

Vynikající jablko vyšlechtěné pravděpodobně v 19. století v USA. Tvar má spíše kulatý. Barvu má žlutooranžovou s výrazným červeným žíháním. V chuti je prostě nepřekonatelné. Krásně krémová dužnina nádherně voní a je sladká. Je škoda ho příliš upravovat. Výborně vynikne nastrohané s troškou křenu k masu nebo jako vložka do salátů. Vzhledem k tomu, že má krémovou dužninu, nehnědne tak rychle jako odrůdy s bílou dužninou. Sklízí se v září.

Míšeňské

Česká odrůda šlechtěná již v 16. století. Žlutý plod je mírně pokrytý červeným žíháním. Chuťově je sladce navinulé. Skvěle se hodí pod maso. Naplnit husu míšeňským jablkem a hezky zvolna ji péct ve vlastním sádle, to je jídlo jako hrom. Jako příloha může posloužit jablečné zelí se skořicí. Míšeňské jablíčko se sklízí začátkem října.

Parména zlatá zimní (Zlatá reneta)

Velmi stará odrůda. Zmínky o ní se datují až do roku 1200 n. l. Má zlatožlutou barvu, proto se jí říká zlatá. Má hezky jemnou slupku. Snadno ji můžete vyleštit do krásného lesku. Dužninu má zlatozelenobílou, krásně šťavnatou. Chuť je mírně navinulá, ale lahodná. Voní krásně, až kořeněně. Chutná prostě jako reneta.

Vařte z jablek

Když se trochu zamyslíte, napadne vás pro jablka celá řada kuchyňského využití. Dříve se jablka používala hojně k rybám, zvěřině, drůbeží nebo i jako příloha. Roman Paulus například k jelenímu hřbetu podává jako teplou přílohu jablka orestovaná na másle s řapíkatým celerem a vlašskými ořechy. Vynikající kombinace, která by slušela i tučnějším sladkovodním rybám. Výborná jsou jablka k uzeným masům. Nejen v kombinaci s křenem, třeba k uzené krkovičce, ale i k uzeným rybám. Salát z mladé řepy s jablky a křenem by se výborně hodil k uzenému pstruhovi. K vyzrálým kravským i ovčím sýrům se hodí nejen hrušky, ale i jablka. Z jablek můžete udělat šťávu, kterou zahustíte třeba agarem nebo gelanem, a můžete vyčarovat jablečné želé.

Jablka jsou lokální produkt „jako lusk“. Vyberte si správnou odrůdu vypěstovanou v tuzemských sadech a máte o fajnové jídlo postaráno.



Jedna z tradičních odrůd – Matčino

UVAŘTE SI

Paštika z drůbežích jater s marinovaným jablkem (5 porcí)

Paštika

- drůbeží játra (farma Loužná) – 0,5 kg
- máslo – 125 g
- tymián – 1 g
- vejce (z volného chovu) – 2 ks
- sůl – 1 g
- pepř – 1 g
- česnek (Unikát, Bjetin...) – 1 stroužek

Očištěná játra dáme do mixéru a přidáme tymián, vejce, česnek, sůl a pepř. Rozmixujeme na jemnou tekutinu, ke konci přidáme rozpuštěné máslo (ne vaříč!). Hmotu nalijeme do formy vyložené folií, poté celou nádobu i s paštikou zabalíme do folie. Paštiku pečeme v páře na 80 °C po dobu 25 minut. Poté necháme vychladnout a můžeme podávat.

Marinovaná jablíčka

- jablka (Idared, Šampion, Jonagold, Jonagored) – 2 ks
- šafrán – 0,1 g
- bílé víno – 2 dcl
- badyán – 1 g
- cukr – 60 g

V kastrůlku necháme rozpustit karamel, poté přilijeme bílé víno se šafránem a přidáme badyán. Rozvar necháme chvíli povařit, aby se nám rozpustil všechny karamel, potom přidáme vykrojená jablíčka na potřebné tvary a stáhneme z ohně. Jablka necháme marinovat cca 1 hodinu. Poté můžeme servírovat.



Paštika s marinovanými jablky

OPÁČKO...

Jablka jsou asi nejpoužívanějším ovocem v českých i německých kuchyních. Dozrávají v pozdním létě a na podzim. Některé odrůdy můžete koupit již v polovině července (Julia, Průsvitné letní aj.) nebo na začátku a v průběhu srpna (James Grieve, Daria, Idared aj.) a některé až na konci října (Gala, Gloster, Jonagold aj.). Jablka mají pro lidský organizmus velmi zajímavý poměr vitaminů, minerálních látek i tzv. balastních látek. Odrůd jablek jsou tisíce, druhová rozmanitost se bohužel snižuje a v běžné obchodní síti najdete maximálně 20 odrůd.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Znáte tradiční odrůdy jablek?
- Popište rozdíly mezi dvěma odrůdami jablek – vyberte si je sami. Pokuste se je i koupit a ve škole udělat degustaci.
- V kuchyni si zkuste připravit Tarte tatin. Klidně použijte více odrůd a porovnejte, jak se liší v chuti.

MACATÁ HRUŠKA

Tvar hrušky je stejně krásný jako její chuť a vůně. Asi bychom nenašli **typičtější ovoce české kuchyně**. O tento post soupeří s jablky. Hrušně pochází zřejmě také z Asie a postupně se rozšířily na východ i na západ. V Řecku se pěstovaly zřejmě již zhruba ve 3. století před n. l. První zmínky o pěstování hrušní na našem území se datují zhruba do 14. století. Za zlatý věk šlechtění hrušek můžeme považovat 19. století. Významné odrůdy vyšlechtěné právě v 19. století jsou pěstovány dodnes. Přesto jsou šlechtěny další odrůdy, které jsou rezistentní vůči chorobám, mají vyšší výnosy apod. Napočítat jich můžeme zhruba 2 500.

Pěstování hrušek je náročnější než např. pěstování jablek. Nedají se tak snadno pěstovat na nízkých stromcích, potřebují více tepla než jablka, jsou náchylnější k výkyvům počasí a v minulosti postihly některé naše oblasti epidemie chorob hrušní (chřadnutí, spála). Proto také najdeme v naší krajině tak málo hrušní – v roce 2012 necelé 2 miliony (jabloní zhruba 17 milionů). **Spotřeba hrušek se pohybuje na úrovni 2 kg na osobu za rok.**

Sklizeň a zrání

Podobně jako u jablek rozlišujeme i u hrušek tři stadia dozrávání: **letní – dozrávají do 15. září, podzimní – dozrávají do 15. listopadu, zimní – dozrávají po 15. listopadu.** Hlavní tuzemská hrušková sezona je zhruba od října do prosince. Samozřejmě lze koupit hrušky celoročně, ale to si do kuchyně přinesete hrušky například z Itálie nebo Jižní Ameriky.

Dobrá nejen pro dietáře

Hrušky jsou vynikající dietní ovoce. Oproti jablkům mají méně vitamínu C, ale vlákniny obsahují až dvakrát více. Zmínit se musíme také o obsahu vitamínů skupiny B. **Hrušky obsahují velké množství kyseliny listové**, která je velmi prospěšná pro správnou krevotvorbu. Konzumace hrušek je vhodná tedy především pro osoby s problémy srážlivosti krve. Dále v hruškách najdete draslík a celkově je toto ovoce dobrou posilou pro srdce. Pokud zařadíme hrušky častěji na jídelní lístky, prospějeme tím nejen našim zákazníkům, ale i českým pěstitelům, pokud od nich tedy hrušky ve vhodný čas koupíme.

Od máslovky po lahvice

Jak jsme zmínili výše, existuje několik tisíc odrůd hrušek. Původně měly hrušky tvar spíše kulatý, až později kuželovitý. Přesto se jednotlivé odrůdy liší tvarem, barvou, chutí a konzistencí. Chuť hrušek je krásně jemná, dužnina šťavnatá, zbarvení od bílé až po máslovou.

Boscova lahvice

Podzimní hruška žluté barvy, která je trochu více rzivá. Tvar má lahvicovitý. Stopka je dřevnatá, typicky zahnutá. Dužnina je nažloutlá, později až máslová. Chuť je skutečně delikátní, navinule sladká. Boscovka je šťavnatá, aromatická. Jedná se o jednu z vůbec nechutnějších odrůd. Hodí se jako stolní ovoce, ale dá se z ní udělat vynikající kompot nebo čatní. Výborně vynikne v kombinaci se zralými ovčímí, kozími nebo kravskými sýry. Sklízí se koncem září, dozrává v říjnu. Skladovatelnost je slabší, nejpozději koncem listopadu bychom je měli dojídat.

Williamsova

Stará britská odrůda objevená koncem 18. století. Tvar má kuželovitý až baňatý. Barvu zelenou až žlutou, na sluneční straně zbarvenou červeně. Slupka je jemná, spíše hladká, bez rzivosti. Dužnina je krásně

TO SE MI LÍBÍ!

Jedním z výborných dezertů je hruška pošírovaná ve víně. Hrušky (ideálně odrůda Williamsova nebo Boscova lahvice – lépe vynikne právě lahvicovitý tvar s baňatou základnou) oloupete, opatrně vyjádříte (nechte na nich stopku) a vcelku ponoříte do červeného vína, do kterého jste již vložili celou skořici, hřebíček, celou vanilku, med, sáček čaje earl grey (nebo ještě lépe čaj sypaný – do plátýnka nebo kovového sítka). Nechte mírně táhnout. Hrušky by neměly být po uvaření úplně měkké, ale stále pružné. Nechte je ve víně i vychladnout. Víno se dostane do celé hrušky a při nároji bude hezky červená. Víno i s kořením zredukujte (bez čaje). Získáte výbornou omáčku. K hrušce se dobře hodí třeba krém z nějakého vynikajícího tvarohu (doporučit lze třeba tvaroh z minimlékárny Joma). Tvaroh rozmícháte se smetanou, vyšleháte s medem (cukrem), skořicí a vanilkou.



Boscova lahvice (Zdroj: Juraj Flamik)



Nashi



(Zdroj: Dreamstime.com)

bílá, šťavnatá, jemná. Chuť sladká, příjemně navinulá, typicky hrušková. Ohromnou výhodou je fakt, že nehnědne a nerozváří se. Dá se tedy využít nejen čerstvá, ale i jako příloha k masu, sýrům nebo do buchet či koláčů. Zkrátka všude tam, kde potřebujeme zachovat strukturu nakrájených plodů. Dozrává koncem srpna.

Konference

Odrůda původně vyšlechtěná v Británii zhruba na konci 19. století. Plody jsou kulovitě protáhlé, zelené, s mírnou rzivostí. Dužnina je nažloutlá až narůžovělá. Chutná sladce, příjemně navinule. Je poměrně aromatická. Hodí se jako čerstvé ovoce i na tepelnou úpravu. Sklízí se v druhé polovině září. Ke konzumaci dozrává v říjnu.

Nashi

Nashi není odrůdou hrušek, ale jedná se o samostatný druh – Hrušeň hruškolistou – tzv. asijskou hrušku. Její pěstování zatím není v tuzemsku běžné. Nashi má méně lahvovitý tvar plodu (většinou). Dužninu má žlutou, šťavnatou, tak trochu melounovou. Nashi je nejlepší jíst syrové a studené.

Hrušky patří na jídelníček

Možností jak zpracovávat hrušky je mnoho. Pro zdraví našich strávníků bude nejvýhodnější servírovat je v syrovém stavu, neloupané, třeba jako součást salátů. **Hruška si výborně rozumí s vyzrálými plísňovými sýry.** Salát z římského salátu, pecorina, hrušek a ořechů je lahůdka. Ideální je ho spojit dobrou zálivkou (například z ořechového oleje, jablečného octa nebo pomerančové šťávy, uzené soli). Když dodáte vhodné bylinky a květiny, vyčarujete skvost. **Na hruškách se dá postavit sezonní nabídka „jako fik“.** Hrušky můžete krásně zapojit do podzimní nabídky, jako předkrm v kombinaci se sýry, v hlavním chodu jako přílohu k masu (teplý kompot, čatni apod.). Tučná, pomalu pečená nebo dušená masa si budou s hruškami také dobře rozumět. Stejně se hodí k drůbeži – huse, kachně. V oblasti dezertů najdete receptů neméně – hruškové taštičky (nudlové těsto plněné dušenými hruškami se skořicí a máslem, sypané opečenou strouhankou), frgále (tradiční valašské koláče), hruškové koláče s tvarohem, lívanečky s dušenými hruškami apod. S hruškami je radost pracovat.

OPÁČKO...

Hrušně pochází zřejmě také z Asie a postupně se rozšířily na východ i na západ. V Řecku se pěstovaly již zhruba ve 3. století před n. l. Pěstování hrušek je náročnější než např. pěstování jablek. Nedají se tak snadno pěstovat na nízkých stromcích, potřebují více tepla než jablka, jsou náchylnější k výkyvům počasí a v minulosti postihly některé oblasti epidemie chorob hrušňů (chřadnutí, spála). Vzhledem k dobrému poměru kyselin jsou hrušky vynikající jako dietní ovoce. Oproti jablkům mají méně vitamínu C, ale vlákniny obsahují až dvakrát více.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jaké odrůdy hrušek znáte?
- K jakým pokrmům byste hrušky servírovali?
- Popište zdravotní přínos hrušek.

KDOULE

Zlaté plody vypadající někdy jako jablka, někdy více jako hrušky (za mlada jsme jim říkali „citrojabka“ – byl to však kdoulovec a ne kdouloň) jsou vynikající jako **kompot nebo džem**. Keř nebo menší stromek má typickou kulovitou korunu a pevné, oválné, tmavě zelené listy. Co je však na kdouloni nejhezčí, jsou krásně žluté plody, jejichž tvar je hezky nepravidelný. Především u stopky mají takové malé „prdelky“. **Lepší chuť mají kdoule hruškovitého tvaru**. Nespleťte si však kdouloň s keřem kdoulovce. To je totiž jen okrasný keř plodící malé, zelenožluté plody (trochu podobné kdoulím).

U nás se dříve kdouloň pěstovala poměrně často. Postupně byly kdouloně vytlačovány oblíbenějším ovocem (jablka, hrušky). Málokdo si také věděl, jak kdoule upravovat. Dnes se zájem o kdoule vrací, ale stejně je trochu problém sehnat čerstvé plody a vyrobit si vlastní džem. Pokud se ke kdoulím dostanete, zařaďte je na jídelníček. **Protože kdoule krásně voní, můžete jimi i provonět restauraci. Jsou také dekorativní.**

Sklízí se v září a říjnu, ale vzhledem k tomu, že se z kdoulí dělá především džem nebo jinak tepelně zpracovaný výrobek, můžeme je mít na jídelníčku skoro po celý rok. Při přípravě pokrmů z kdoulí je nezapomeňte oloupat a odstranit jádérka.



Kdoule. (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Pokud kdoule macerujete například v pálení, opět dobře doprovodí maso. Známý je také tzv. kdoulový sýr. Jedná se o rozvařené kdoule s citronem, cukrem, kandovaným ovocem nebo ořechy. Směs se propasíruje, rozprostře na plech a nechá vyschnout. Dala by se využít i sušička. Pak se krájí třeba do tvarů podobných sýrům. Kdoulový džem se výborně hodí k vyzrálým sýrům. Španělé ho podávají k manchegu (ovčí sýr).

Kdoulový sliz

Obsah vitamínů a minerálních látek je v kdoulích docela zajímavý. Především draslíku najdeme v kdoulích poměrně hodně, dokonce více než v jablkách. Pektinu obsahují kdoule také více, i proto se dobře hodí k přípravě džemů. Zdraví prospěšný je sliz obsažený v jádrech kdoulí. Buď se získává máčením jader ve vodě, nebo jejich prostým cucáním. Sliz je výborný jako prevence nachlazení (dokáže ho však i léčit), pomáhá mírnit obtíže spojené se záněty sliznic (žaludek, střeva). Raději do jader nekousejte, jsou dost hořká.

MIŠPULE

Byla ovocem našich babiček. Vyskytovala se v krajině poměrně často. Roste na keřích nebo menších stromech. Plody vypadají jako malá, chlupatější jablka. Pokud byste je jedli nepřeslé mrazem, asi byste moc nadšení nebyli. Když však **mišpule přemrzne, krásně se rozvine její příjemně nakyslá, kořenitá chuť**. Změní barvu z hnědé až na bronzovou. Mišpule se jí syrová (odtrhnete stopku a dužninu si tlačíte do úst, dá se jíst i lžičkou) nebo zpracovaná do podoby džemu, sirupu, želé apod. Slupku ani semínka z mišpule nejzte, moc si nepochutnáte.

Zařazením mišpule na jídelníček se vydáte na velmi dobrodružnou cestu, která určitě osloví vaše zákazníky. Využijete je všude, kde chcete doplnit jídlo ovocitě nakyslou a kořenitou chutí. Mišpule je velmi zdravá a je velice účinná při léčení průjmů.



Mišpule. (Zdroj: Dreamstime.com)



Oskeruše. (Zdroj: Dreamstime.com)

OSKERUŠE

Jeřáb oskeruše je majestátný, krásný strom. Dosahuje výšky i 30 m (v lese). Zajímavé je, že v naší republice je rozšířená nejvíce v oblasti Slovácka. Dokonce v Tvarožné Lhotě pořádají každoročně Oskerušobraní. První zmínky o oskeruších pochází zhruba z 16. století. Dnes najdeme bohužel v celé republice asi jen 200–300 stromů. Několik desítek dalších roste volně v lesích. Oskeruše je vlastně ohroženým druhem. **Návratu oskeruší můžeme opět pomoci i my, kuchaři.** Zkuste oskeruše ochutnat. Určitě jim propadnete. Malé plody někdy tvaru více kulatého, někdy více lahovitého jako hrušky, chutnají spíše nakysle s natrpklým „ocasem“. Jsou šťavnaté. Dozrávají zhruba v září až říjnu. **Aby se jejich chuť dokonale rozvinula, je nutné nechat je zhnědnout.** Plody jsou nejdříve nazelenalé, pak se barví do žluta a na slunečné straně jsou až červené.

Oskeruše se jí nejčastěji za syrova. Vyrábí se z nich i vynikající pálenka. Díky vysokému obsahu tříslovin se oskeruše osvědčila jako stabilizátor moštů a džemů. Dobře se bude hodit i ke zvěřině (jako džem či čerstvá).

MERUŇKY

Od jádrovín se přesouváme k peckovinám. Je to neméně pestrý a u nás velmi populární druh ovoce. Dozrávání meruňek nastává v červenci a srpnu. Jsou to měsíce evokující dovolené, teplo, odpočinek. Sezona je to sice krátká, ale výživná. Využití této doby k nabídce meruňkových dobrot v restauraci je výborný způsob jak podpořit letní pohodu vašich zákazníků.

Meruňky jsou v našich končinách jedním z nejoblíbenějších ovocí. Sice se jim nepěstuje velké množství a ještě jsou v podstatě omezené na oblast Jižní Moravy, přesto statistiky říkají, že se **v roce 2011 pěstovalo zhruba 1 355 000 stromů.** Z nich se urodilo zhruba 8 000 tun meruňek. Sklizeň ovlivnily mrazy, na které jsou meruňky obzvláště citlivé. Vzhledem k vývoji klimatu a stavu šlechtění meruňek se jejich pěstování posouvá i do vyšších nadmořských výšek. Přesto v Čechách pozorujeme snižování produkce těchto báječných plodů. Málo se obnovují i sady.

Meruňkami proti rakovině?

Nejenže meruňky krásně vypadají a neméně dobře chutnají, ale obsahují i zajímavé poměry vitaminů, minerálních a balastních látek. Obsahují hodně **karotenu, draslíku, vitamínu B5 i kyseliny listové.** Některé teorie říkají, že jádra meruňek mohou napomáhat k likvidaci nádorového bujení. Bohužel to nebylo prozatím ověřeno žádnou věrohodnou studií. Budeme si tedy muset vystačit s prevencí. Pravidelná konzumace čerstvého ovoce a zeleniny je dobrou cestou ke zdraví. Navíc je nejlepší jíst ovoce a zeleninu v době, kdy dozrává. V tu dobu obsahuje ideální poměr zdraví prospěšných látek.

Odrůdy meruňek

V současnosti je ve Státní odrůdové knize **zapsáno 46 odrůd.** Rozdělujeme je podle **stadií dozrávání – velmi rané, rané, středně rané, pozdní. Ranost odrůd se odvozuje od klasické Velkopavlovické meruňky.** Ta dozrává zhruba v polovině až druhé polovině července. **Velmi rané odrůdy dozrávají zhruba od 14. června do 19. července. Rané můžeme sklízet zhruba od 5. do 28. července, středně rané dozrávají shodně nebo mírně po odrůdě Velkopavlovické (od 15. července do 3. srpna), pozdní pak zhruba na začátku srpna.**

Znalost odrůd nám umožňuje lépe vybrat vhodnou meruňku pro konkrétní druh úpravy. Nejlepší meruňky jsou ty úplně zralé. Je s nimi sice hodně práce, rychle se kazí, ale mají nejlepší chuť. Čeští pěstitelé rádi pracují s meruňkami ne úplně zralými, což je velká škoda, protože **pokud meruňka nedozraje na stromě, má horší chuť.** Musíme si tedy



Meruňky. (Zdroj: Dreamstime.com)

většinou meruňky nechat dozrát po jejich sklizení v kuchyni. Pokud budete mít dodavatele dobře zralých meruněk, máte vyhráno. Samozřejmě záleží na tom, jaké máte s meruňkami plány. Do knedlíků můžete použít ještě trošku tvrdší meruňky. Kdybyste je však měli servírovat přímo, například jako dezertní ovoce, bude nejlepší meruňka ve vyšším stadiu zralosti.

Pro využití v kuchyni je podstatná nejen chuť, vůně ale i odlučitelnost od pecky, protože s odrůdami hůře oddělovacími dužninu od pecky budeme pracovat neradi. Vybírejte meruňky i podle tvaru. Do knedlíků bychom měli volit spíše odrůdy kulaté než elipsovité. Je to sice detail, ale na talíři bude knedlík hezky kulatý a při nároji pravidelný. Pomologové rozlišují tvar trojúhelníkovitý, vejčitý, obdélníkový, elipsovitý, kruhovitý, zploštělý, opakvejčitý. Pro naše účely bude stačit menší škála rozlišení, ale přesto mohou být podrobnější informace pro výběr odrůdy užitečné.

Leskora

Má **plody středně velké, spíše elipsovité**. Na povrchu nenajdete oplstění. Leskora je oranžová, jen na osluněné straně byste našli trochu červené. **Dužnina je krásně oranžová, spíše tužší, šťavnatá, navinule sladká**. Pecka se velmi dobře odděluje od dužniny. Jedná se o **velmi ranou odrůdu** – zraje zhruba 17 dní před odrůdou Velkopavlovickou (konec června – začátek července). Celkově se dá říci, že Leskora je moc dobrá meruňka, nejen za syrova. Vzhledem k tužší dužnině ji můžete tepelně zpracovávat (džemy, kompoty, omáčky, koláče aj.).

Vesna

Původem slovenská **raná odrůda**. Středně velký plod oranžové barvy s červeným líčkem má **slupku slabě plstnatou, kruhovitý tvar**. Dužnina je jemná, oranžová, velmi šťavnatá, sladce navinulá, v plné zralosti sladká. Příjemně voní. Pecka se velice dobře odděluje od dužniny. Vesna je nejlepší za syrova. Přesto ji můžete použít třeba na meruňkové knedlíky.

Marlen

Česká odrůda krásného tvaru i barvy. Oranžový plod se stydlivým červeným líčkem (rozpítným) je středně velký až velký, tvaru trochu trojúhelníkovitého. Slupka je slabě až středně plstnatá. Dužnina je tuhá až středně tuhá, středně hrubé konzistence, až velmi šťavnatá. **Chuť má příjemně navinulou, v plné zralosti krásně sladkou. Nádherně voní, což jen podtrhuje její vynikající chuť. Dozrává asi v polovině až koncem července (středně raná).**

Velkopavlovická

Tradiční česká odrůda se středně velkými až velkými plody, trojúhelníkovým tvarem bez špičky. **Dozrává okolo 20. – 25. července**. Někdy i začátkem srpna. Je to středně raná odrůda. Slupka je středně hustě plstnatá. Dužnina je oranžová, středně hrubé konzistence, středně tuhá, navinule sladká až sladká, nádherné vůně. Na pecce ulpívá dužnina slabě. Je to skutečná **královna meruněk**. Využití je nesmírně široké. Vlastně se hodí na cokoli, co vás z meruněk napadne.

Bergerac

Pozdní odrůda francouzského původu (dozrává zhruba kolem začátku srpna). Tvar má spíše vejčitý, bez špičky na vrcholu. Dužnina je oranžová, tuhá, středně šťavnatá, navinule sladká až sladká. Hezky voní a celkově moc dobře chutná. Díky **tuhé konzistenci dužniny je výborná na kompoty**. Dobrá je i za syrova.

TO SE MI LÍBÍ!

Klidně zkuste meruňkový tataráček s meduňkou nebo alojsií. Když přidáte meruňkovou zmrzlinu nebo sorbet, tvarohový noček, jedlou meruňkovou hlínu a omáčku z meruněk s pálenkou, máte krásný letní dezert. Příprava není složitá. Meruňku (zkuste použít odrůdu Velkopavlovická nebo Leskora) oloupejte, nakrájejte na malé kostičky a smíchejte s posekanými lístky meduňky nebo alojsie, přidejte pár kapek šťávy z citronu. Nechte odležet. Zmrzlinu si vyrobíte klasickým způsobem. Sorbet podobně – rozmixujete meruňky, přidáte citron, cukr a třeba pár kapek meruňkovice, můžete ho i přecedit. Necháte zmrznout. V procesu mražení několikrát sorbet proškrábněte, aby měl nadýchanou konzistenci a nebyla to jen dřev. Tvarohový noček je jednoduchý – tvaroh, med, citronová kůra, šťáva – vše vymíchejte do hladka. Meruňková omáčka, to jsou vlastně rozdušené meruňky s cukrem nebo medem, ochucené badyánem a meruňkovicí. Omáčku můžete vymixovat do hladka. Pokud máte Thermomix, nemusíte ji cedit. V opačném případě ji přecedte. Měla by být spíše hustší. Jedlou hlínu si vyrobíte z lineckého těsta obarveného kakaem. Upečete slabou placku a tu po vychladnutí rozlámeme a rozdrtíme. Když necháte větší kousky, budou vypadat jako malé hroudy. Do hlíny můžete přidat pár kostiček meruněk. Pak už jen servírujete – do malého tvořítko vkládejte tataráček, posypejte lístky meduňky nebo alojsie (záleží na tom, co jste použili do tataráku), zmrzlinu nebo sorbet naškrábněte, přidejte noček z tvarohu, udělejte hromádku jedlé hlíny a naaranžujte omáčku. Omáčku můžete rozetřít kartou nebo nakapat z lahve, štetěčkem roztáhnout po talíři. Možností je hodně.



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Pěstitelé meruněk se koncentrují především na jižní Moravu. Jedním z vyhlášených pěstitelů nejen meruněk je pan David Pintera z Hodonínska.

Najdete ho i na internetu:

<http://pintera.webnode.cz/>.

Další pěstitele ovoce najdete na stránkách Ovocnářské unie České republiky (www.ovocnarska-unie.cz).

Můžete se spojit s jednotlivými místními pobočkami, rádi vám pomohou najít vhodného pěstitele.

Léto patří meruňkám

Meruňky jsou kuchaři poněkud opomíjeným ovocem. Nabídka se většinou omezuje na meruňkové knedlíky. Přitom možností, jak s meruňkami pracovat, je tolik. Uvařit vlastní džem nebo želé není náročné. Vybrat vhodnou odrůdu a upéct z ní koláč je přece radost. Meruňky můžete využít v kuchyni i sušené. **Čerstvé nebo ve formě džemu se hodí i k masu.** Sušená šunka s meruňkami je moc dobrá. K šunce by se daly použít meruňky ve formě tataráku, čatni nebo jen pokrájené na slaboučké plátky proložené šunkou. **Zajímavá je kombinace meruněk se saláty – spolu se sýrem, třeba kozím.** Namísto jablka můžete do žemlovky dát meruňky. Rýžový nákyp s meruňkami je také docela tradiční úprava. Zkuste meruňky grilovat. Namísto ohraného grilovaného ananasu připravíte sezonní, tuzemské ovoce. Prostě rozpuštěné meruňky grilujete s nerafinovaným cukrem.

Použitím meruněk ve vhodnou dobu obohatíte jídelníček o zdravé, chutné a krásně vypadající ovoce. Cena je také přiměřená. Takže hurá do toho. Až se ukáže léto, vzpomeňte si na meruňky.

OPÁČKO...

Dozrávání meruněk nastává v červenci a srpnu. Sezona je to sice krátká, ale výživná. Využití této doby k nabídce meruňkových dobrot v restauraci je výborný způsob, jak podpořit letní pohodu vašich zákazníků. Meruňky rozdělujeme podle **stadií dozrávání – velmi rané, rané, středně rané, pozdní. Ranost odrůd se odvozuje od klasické Velkopavlovické meruňky.** Ta dozrává zhruba v polovině až druhé polovině července. Pro využití v kuchyni je podstatná nejen chuť, vůně ale i odlučitelnost od pecky.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jaké znáte odrůdy meruněk? Jak se liší?
- Proč je důležité, jak snadno jde oddělit pecka od dužniny?

BROSKVE

Broskvoň pochází jak jinak než z Číny. K nám se dostala přes jižní Evropu. Podobně jako meruňky jsou broskvoně dosti náročné na klima a půdní podmínky. Ještě před tím, než náš trh zaplavily broskve z jižněji položených zemí, zde byly poměrně rozšířené. Dnes je stav poněkud jiný. Počet sadů klesá, neprobíhá obnova těch starších a celkově se tuzemská produkce snižuje (v roce 2011 bylo na našem území zhruba 1 371 000 broskvoní). Sklídilo se jich o něco více než meruněk (8 348 tun). Broskve, stejně jako meruňky jsou čistě letním ovocem. Opět ideální sezonní ovoce báječné chuti.

Zdravé mlsání

Broskve obsahují hodně vody. Vždyť to znáte – zakousnete se do zralé broskve a po bradě a většinou i na oblečení vám teče sladká šťáva. Broskve samozřejmě neobsahují jen vodu, ale i kvanta zdravých prospěšných látek. Bohaté jsou na vitaminy skupiny B ve vhodné kombinaci se zinkem, hořčíkem a selenem. Obsah karotenu je také nezanedbatelný. Hodí se i při aplikaci redukčních diet. Mají nízkou kalorickou hodnotu. Posilují naši imunitu, odvodňují a zvednou nám i náladu (hořčík a niacin – B3). Broskve jsou schopny odvádět z těla nahromaděné odpadní látky.

Broskev není jen chlupatá

V Čechách a na Moravě se začalo s pěstováním broskví zhruba v 16. století. Jejich šlechtění započalo až o století později. Odrůdy broskvoní zahrnují: **pravé broskve** – klasické „chlupaté“ (plstnaté) broskve, pecka může, ale nemusí být oddělitelná od dužniny; **tvrdky** – vyznačují se tuhou dužninou a neoddělitelnou peckou od dužniny, jsou také plstnaté; **nektarinky** – slupka je lysá, pecka od dužniny oddělit lze; **bryňonky** – pecka je od dužniny neoddělitelná.

Pravé broskve ještě rozlišujeme na **bělomasé**, **žlutomasé** a **krvavomasé**. Zapsaných je v České republice 44 odrůd žlutomasých broskví. Existují ještě broskve krvavomasé, ale ani jedna tato odrůda není ale v naší Odrůdové knize zapsána.

Ranost odrůd se řídí odrůdou **Redhaven**. Ta **dozrává zhruba v první polovině srpna**. Broskve tedy rozdělujeme na **velmi rané (20 a více dní před odrůdou Redhaven)**, **rané (7 až 20 dní)**, **středně rané (krátce před nebo stejně jako Redhaven)**, **pozdní (7 a více dní po Redhaven)** a **velmi pozdní (20 a více dní po Redhaven)**.

Broskve opět hodnotíme podle tvaru – široce zploštělý, zploštělý, kruhovitý, vejčitý, elipsovitý. Z hlediska gastronomie je důležitá tloušťka slupky. Ta může být velmi tenká, středně tlustá, velmi tlustá. Podstatná je i odlučitelnost pecky od dužniny (**zcela odlučitelná** – pozdní a velmi pozdní odrůdy, **částečně ulpívající** – středně rané odrůdy, **silně ulpívající** – rané a velmi rané odrůdy). Z tohoto výčtu vyplývá, že nejlepší (i chuťově) jsou pozdní odrůdy. Každopádně kupujte jen broskve zcela zralé. Jen ty vás potěší svojí chutí a vůní.

Earliglo

Jedná se o **ranou žlutomasou broskev, vyšlechtěnou z odrůdy Redhaven**. Plod je středně velký, spíše elipsovitý, souměrný. **Slupka je středně tlustá, poměrně přilnavá k dužnině, hustě plstnatá**. Dužnina je žlutá, středně tuhá až tuhá, není vláknitá. Chuť je sladce navinulá až sladká. Není moc aromatická. Bohužel je v chuti spíše průměrná. Pecka je středně až silně přilnavá. Dozrává asi 14 dní před Redhaven.

Tena

Raná nektarinka selektovaná v naší republice. Má malé až střední plody, většinou nesouměrné. Tenká slupka je krásně lesklá. **Dužnina je žlutá, středně tuhá až tuhá, sladce navinulá, velmi dobrá**. Hezky voní. Pecka je od dužniny neoddělitelná. Zraje 10 dní před Redhaven.

Redhaven

Má středně velký souměrný plod. Slupku má středně tlustou, slabě přilnavou k dužnině. Plstnatá je středně hustě. **Dužnina je středně tuhá, navinule sladká, poměrně dobrá**. Zraje zhruba v první dekádě srpna.

Cresthaven

Americká **žlutomasá velmi pozdní odrůda** (zraje až 30 dní po odrůdě Redhaven), vyšlechtěná z odrůdy Redhaven. Kruhovitý tvar plodu se vyznačuje značnou souměrností. **Slupka je tlustá, hustě plstnatá, silně až velmi silně přilnavá k dužnině**. Dužnina je žlutá, ale má kolem pecky



Broskve. (Zdroj: Dreamstime.com)

červené žihání, není vláknitá, ale zato je tuhá. **Pecka je dobře oddělitelná.** Chuť má navinule sladkou, aromatickou, je to **moc dobrá broskev.** Hodí se nejen jako dezertní ovoce. Díky tužší dužnině by se dobře hodila na přípravu čatní i džemů, ve kterých chceme zachovat kousky dužniny.

Harbrite

Středně raná odrůda vyšlechtěná v Kanadě. Plody má středně velké, elipsovité, skoro souměrné. Barvu má hezky žlutou, doplněnou červeným líčkem. **Dužnina je žlutá, velmi šťavnatá, sladce navinulá, velmi dobrá.** Pecka je poměrně dobře oddělitelná od slupky. Je dobré, že se neotlačuje. Lépe se s ní tedy manipuluje. Zraje shodně s odrůdou Redhaven.

Broskve v kuchyni

Broskve známe z restaurací (horší kvality) většinou v podobě kompotu, kombinované s kuřecím masem, ve zmrzlinových pohárech apod. To je samozřejmě škoda, protože broskve poskytují nádhernou chuť, šťavnatost, zajímavou konzistenci i tvar. Broskve můžete svým zákazníkům nabídnout v podobě čerstvého ovoce, džemu, čatní, šťávy, želé atd. Protože broskve jsou letním ovocem, můžete připravit třeba **grilovaný vepřový bůček** (naložte ho do sladkopálivé omáčky a sójové a rybí omáčky, zázvoru a česneku) **s broskvovým čatní.** Nechte odležet a grilujte. Broskvové čatní si připravíte naprosto jednoduše. Broskve (oloupané – loupejte stejně jako rajčata) budete **dušit s palmovým cukrem, zázvorem, chilli papričkami a klidně i rozinkami.** Můžete je rozdušit úplně, až bude čatní hezky husté. **Do hotového procezeného čatní přidejte podušené, ale ještě celistvé, na kostky nakrájené broskve.** Můžete použít třeba odrůdu Cresthaven. Taková kombinace vám jistě zajistí kladné body u vašich strávníků. **Slupky z broskví můžete využít k přípravě studeného čaje.** S trochou máty získáte osvěžující a velmi „levný“ nápoj.



(Zdroj: Dreamstime.com)

OPÁČKO...

Broskvoň pochází z Číny, k nám se dostala přes jižní Evropu. Podobně jako meruňky jsou broskvoně dosti náročné na klima a půdní podmínky. Bohaté jsou na vitamíny skupiny B ve vhodné kombinaci se zinkem, hořčíkem a selenem. Obsah karotenu je také nezanedbatelný. Broskve se hodí i při aplikaci redukčních diet. Mají nízkou kalorickou hodnotu. Posilují naši imunitu, odvodňují a zvednou nám i náladu (hořčík a niacin – B3). Broskve jsou schopny odvádět z těla nahromaděné odpadní látky. Odrůdy broskvoní zahrnují: **pravé broskve** – klasické „chlupaté“ (plstnaté) broskve, pecka může, ale nemusí být oddělitelná od dužniny; **tvrdky** – vyznačují se tuhou dužninou a neodělitelnou peckou od dužniny, jsou také plstnaté; **nektarinky** – slupka je lysá, pecku od dužniny oddělit lze; **bryňonky** – pecka je od dužniny neodělitelná.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jaký je rozdíl mezi broskvemi a nektarinkami?
- Zopakujte si odrůdy broskví a jejich druhy.

ŠVESTIČKY Z NAŠÍ ZAHRÁDKY

Slivoň pochází nejspíše z Kavkazu. Proto je její pěstování v našich zeměpisných šířkách snazší než například pěstování meruněk. Jedná se o jeden z nejstarších druhů ovocných stromů vůbec. Pestrost odrůd je značná. Dnes jich registrujeme 2 000. **Ve Státní odrůdové knize najdeme zapsáno 32 odrůd** (1 mirabelka, 3 renklódy, 4 slívy, zbytek tvoří švestky). Švestek se u nás pěstuje čím dál více. Dokonce se omlazují i starší sady. Najdeme u nás skoro 2 miliony těchto v naší krajině tradičních stromů. Po jablkách jsou **na druhém místě v množství sklizeného ovoce. Oblíbené jsou i u ekologických zemědělců.**

Odrůd plodů slivoně a jejich příbuzných je více

- **švestky** – plody jsou vejčité, dužnina je dobře oddělitelná od pecky
- **slívy** – podobné švestce, ale mají kulatější tvar, někdy mírně podlouhlý, dužnina více lpí na pecce
- **pološvestky** – datlovky, kulovité švestky, oválné švestky, v podstatě se liší jen tvarem, chuť i vůně je podobná jako u švestek
- **špendlíky** – jsou malé, kulaté, žluté plody velmi sladké chuti, pecka se špatně odděluje od dužniny
- **mirabelky** – mají oproti špendlíkům protáhlejší tvar, barva plodů je zlatožlutá až tmavožlutá, na slunečné straně mají někdy červené žíhání, pecka se lépe odděluje od dužniny, oproti švestkám obsahují více sacharidů
- **renklódy** – mají spíše kulatý tvar, barev renklód je více – zelené, žluté, červené až fialové, pecka na dužnině ulpívá málo nebo vůbec, jsou sladké, tužší konzistence, obsahují více draslíku než švestky

Švestky, zásobárna minerálních látek

Švestky sice nemají vysoký obsah vitamínu C, ale nedá se jim upřít **obsah draslíku, železa, vápníku, zinku a mědi.** Jsou vhodným zdrojem **vitaminů skupiny B a provitaminu A.** Pomáhají dobrému trávení, protože v nich najdeme sorbitol. Ten spolu s vlákninou pomáhá dobře trávit a odstraňovat ze střev škodlivé látky.

Švestky, mirabelky, renklódy...

Jak jsme popsali výše, budeme se zabývat nejen švestkami, ale i mirabelkami a dalšími příbuznými plody. Obecně se toto ovoce **sklízí začátkem či v polovině července** a sklizeň končí zhruba **v druhé polovině září.** Ve vyšších nadmořských výškách dozrávají až začátkem října.

Podle ranosti je rozdělujeme na:

- **velmi rané** – zralost **více než 30 dní před odrůdou Domácí velkoplodá** (standardní odrůda)
- **rané** – 20 až 30 dní před standardní odrůdou
- **středně rané** – 10 až 20 dní před Domácí velkoplodou
- **pozdní** – zrají shodně nebo 10 dní po této odrůdě
- **velmi pozdní** – zrají až po odrůdě Domácí velkoplodá

Opět u plodů rozeznáváme **tvar** (protáhlý, elipsovité, kruhovité, zploštělé, vejčité, opakvejčité), **souměrnost** obou půlek z pohledu na šev, **barvu slupky, konzistenci a barvu a šťavnatost dužniny, chuť, vůni, odlučitelnost pecky od dužniny.**

Čačanská lepotica

Na Balkánu vyšlechtěná pološvestka rané odrůdy. Plody jsou velké (35–43 g), mírně protáhlé, nesouměrné. Barvu má tmavě modrou. Dužnina je **žlutavě zelená, středně tuhá až tuhá, poměrně šťavnatá, navinule sladká až sladká,** poměrně příjemně vonící. Celkově jde o odrůdu chuťově opravdu dobrou. **Pecka se od dužniny odděluje velmi dobře.**



Švestky. (Zdroj: Dreamstime.com)

Domácí velkoplodá

Pozdní švestka domácí odrůdy. Byla vyšlechtěna ze švestek u nás rostoucích už ve středověku. **Plody jsou spíše malé až střední (15–25 g), elipsovitého tvaru (klasická švestka), nesouměrné. Slupka je krásně modrá. Dužnina je zelenožlutá až žlutá, středně tuhá, po vyzrání šťavnatá (jinak spíše středně šťavnatá), sladká až velmi sladká, krásně voní. Dozrává zhruba v polovině až ve druhé polovině září, ve vyšších polohách až začátkem října.**

Zelená renklóda

Středně raná renklóda původem z Francie má **nádherně zelené plody (maximálně zelenožluté)**. Ani na osluněné straně barvu nemění. Plody jsou střední velikosti, kulaté. **Dužnina je stejně jako slupka zelená, středně tuhá, velmi šťavnatá, sladká, příjemně voní. Dužnina částečně ulpívá na peckce. Zraje zhruba 15 dní před odrůdou Domácí velkoplodá (asi v polovině srpna).**

Nancyská mirabelka

Středně raná mirabelka k nám rozšířená z Francie. Plody jsou **malé (7–12 g), kruhovitě, souměrné**. Slupka je žlutá. **Dá se poměrně dobře loupát**. Dužnina je zabarvena také do žluta, měkká až středně tuhá, středně šťavnatá, velmi sladká, aromatická. Pecka se dobře odděluje od dužniny. **Sklízí se ve druhé až třetí dekádě srpna.**

Elena

Velmi pozdní odrůda původně z Německa. Má **středně velké plody vejčitého tvaru, poněkud nesouměrné**. Slupka je tmavě modrá. **Dužninu má žlutavě zelenou a tuhou. Chutná sladce, je šťavnatá a lahodně voní. Pecka se od dužniny odděluje dobře.** Hodí se jak ke konzumaci za syrova, tak ke zpracování (koláče, džemy, povidla atd.).

Ze švestek vaříme nejen povidla

Zpracování čerstvých švestek v kuchyni je jev poměrně řídký. Většinou se pracuje s již hotovými produkty (povidla, mražené švestky, sušené švestky). Čerstvé švestky najdete pod rukama kuchařů spíše ojediněle. Přitom švestky nabízejí tolik možností, jak ukázat kuchařské umění. Opět se jedná o **vysoce sezonní ovoce, jehož skladovatelnost je velmi omezená**. Příchod švestek do prodeje nám signalizuje konec léta a brzký příchod podzimu.

Parádním doplňkem **ke zvěřině jsou mírně podušené švestky**. Stačí rozpůlené švestky (nejlepší by byla Domácí velkoplodá) opéct na másle se špetkou třtinového cukru, přidat celou skořici, portské víno a nechat chvíli dusit. Švestky by měly držet tvar. K jelenímu hřbetu vařenému metodou sous-vide budou lahodné. K tomu perníkový knedlík a výborná omáčka z odřezků zvěřiny a dobrého vývaru a vaši zákazníci si budou muset hlídat prsty, aby si je neukousli. Klasická je úprava kachních prsou se švestkami. Ve výpeku po kachních prsou opečte pár rozpůlených švestek, zalijte červeným vínem, nechte zredukovat a máte výbornou omáčku i se švestkami. Dochutit ji můžete třeba badyánem. **Švestky jsou výborné též k uzeným masům**. K uzenému kuřeti nebo krůtě by se skvěle hodily ovocitější mirabelky nebo renklódy. K tučnějším masům klidně podávejte omáčky z povidel nebo čerstvých švestek. **Nesmíme zapomenout ani na slivovici. Tato tradiční pálenka vyráběná právě ze švestek (sliv), až zbožňovaná v mnoha koutech naší země, se hodí i do dezertů, na flambování apod.**

Využití nejen švestek, ale také mirabelek nebo renklód se najde jistě i v salátech, koláčích, knedlicích. Udělat si svá vlastní povidla je přece „velká paráda“. Vytvářejte si vlastní polotovary (džemy, povidla, čatni). Získáte nad vařením větší kontrolu a nabídnete svým hostům naprosto originální produkty, které jim eventuálně můžete i prodat ve vašem originálním balení (např. skleničky weck).



(Zdroj: Dreamstime.com)

OPÁČKO...

Slivoň pochází nejspíše z Kavkazu. Proto je její pěstování v našich zeměpisných šířkách snazší než například pěstování meruněk. Jedná se o jeden z nejstarších druhů ovocných stromů vůbec. Švestky sice nemají vysoký obsah vitamínu C, ale nedá se jim upřít **obsah draslíku, železa, vápníku, zinku a mědi**. Jsou vhodným **zdrojem vitaminů skupiny B a provitaminu A**. Pomáhají při trávení, protože v nich najdeme sorbitol. Ten spolu s vlákninou pomáhá dobře trávit a odstraňovat ze střev škodlivé látky. Využití nejen švestek, ale také mirabelek nebo renklód se najde jistě i v salátech, koláčích, knedlicích.

Švestkový džem s vlašskými ořechy

Zralé švestky se spaří a oloupu, zbaví pecek a zváží. Na 2 kg švestek přidáme 1 kg cukru, který svaříme s 1/4l vody na řidší sirup. Do sirupu vložíme zralé vlašské ořechy se zelenou slupkou. Necháme je tam tak dlouho, dokud slupka nezměkne. Pak přidáme švestky a svaříme z nich džem. Dokud nebude ze lžice jen zvolna padat, vaříme za stálého míchání. I s ořechy džem plníme do nádob.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jak se liší švestky, mirabelky, renklódy?
- Zapamatujte si alespoň 2 odrůdy švestek – zkuste si je koupit a ochutnat.

TŘEŠNĚ A VIŠNĚ

Vedle meruněk jsou dalším symbolem začátku léta třešně, které dozrávají z významnějších druhů ovoce jako první. V podstatě léto přináší. Na rozšíření těchto krásných stromů a jejich plodů po celé Evropě měli velký podíl staří Římané. Třešňové květy jsou skutečně krásné. Ne nadarmo je Japonci uctívají již déle než 1 000 let. Sezona třešňů začíná zhruba na přelomu května a června a trvá do konce srpna. Zrání třešňů je stejně jako ostatní ovoce závislé na počasí (teplota, sluneční svit, vlhkost).

Třešně plné minerálů

V třešních najdeme celou řadu zdravých prospěšných minerálních látek – draslík, vápník, fosfor, hořčík a zinek. Ten má pozitivní účinky na hormonální rovnováhu organismu. Antokyany (červenofialové rostlinné barvivo) obsažené v třešních působí protizánětlivě. Čím tmavší odrůda, tím více těchto látek obsahuje. Třešně jsou také velmi dobré pro nemocné dnou. S vitaminy jsou na tom třešně podobně jako švestky. Poskytnou nám vitaminy skupiny B, provitamin A, trochu vitamínu C a E.

Třešňi je dnes uznáno v ČR 29 odrůd. Mezi odrůdami probíhá ještě dělení:

- **srdcovky** – mají měkkou dužninu i slupku, spíše tmavě červené až černé barvy
- **tmavé chrupky** – tuhá dužnina s pevnou slupkou dosahuje světle červené až černé barvy
- **pestré chrupky** – od tmavých chrupek se liší jen barvou, je žlutá až červená
- **světlé chrupky** – plod je žlutý bez červené krycí barvy
- **polochrupky** – mají polotuhou dužninu, kříženci srdcovek a chrupek



Třešně. (Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

Srdcovky užijete spíše jako dezertní ovoce. Jsou totiž měkčí. **Polochrupky a chrupky** mají využití širší (kompoty, džemy apod.).

Doba zrání se počítá na tzv. třešňové týdny. Ten se odvozuje od nejranější uznané odrůdy. V České republice to je **odrůda Rivan**, zrající zhruba na přelomu května a června, někdy až v 1. červnové dekádě. **Velmi rané odrůdy zrají v 1. a 2. třešňovém týdnu. Rané se sklízí ve 2. a 3. třešňovém týdnu, středně rané ve 4. a 5., pozdní v 6. a 7. a konečně velmi pozdní v 7. třešňovém týdnu.**

Hodnocení třešní probíhá podle následujících kritérií – **tvar a barva plodu, délka stopky, barva, chuť a konzistence dužniny, barva šťávy**. Hodnotí se i tvar a velikost pecek, ale to je z našeho pohledu méně podstatný ukazatel (podobně jako u merunek, švestek, broskví).

Představíme si několik odrůd třešní. Pro využití v kuchyni je to stejně důležité jako u jiných druhů ovoce. Přesto se dá říci, že rozmanitost druhů třešní a višní je sice poměrně velká, ale nabídka od pěstitelů je v praxi nižší než například u jablek.

Rivan

Byla vyšlechtěna z odrůd Van a Kaštánka ve Švédsku. Je to nejranější odrůda třešní řazená mezi srdcovky. **Dozrává zhruba v 1. třešňovém týdnu**, tedy zhruba na přelomu května a června. Někdy až v prvním červnovém týdnu. **Je to tedy jedna z nejranějších odrůd ovoce v ČR vůbec.** Plod odrůdy Rivan je spíše malý (zhruba 5 g), srdčitého tvaru. **Šťáva má světle červenou, středně silně barví.** Chuť má sladce navinulou. Poměr cukrů a kyselin je dobře vyrovnaný. Pecka je v poměru k plodu docela velká. Výborně se hodí jako stolní ovoce, ale i džem nebo sirup je z ní báječný.

Těchlovan

Česká, středně raná odrůda chrupky. Plod je velký až velmi velký (8–10 g), tmavě červené barvy. Tvar je hezky srdčitý. Dužnina je růžová, středně tuhá až tuhá. Těchlovan je sladce navinulý, výborný, šťavnatý. Šťáva barví středně. Vhodná i na kompotování. Díky své tužší dužnině se hůře rozvaňuje, což oceníme nejen při přípravě kompotu, ale i čatní nebo dezertů. Dozrává v 5. třešňovém týdnu.

Marta

Česká odrůda polochrupky vyšlechtěná v roce 1979 dozrává zhruba ve 3. třešňovém týdnu. Plod má středně velký (6 g). Slupka je středně tlustá, hnědočervená. Stopka se dobře odděluje od plodu. Dužnina je červená, středně tuhá, středně až velmi šťavnatá. Je sladce navinulá až navinule sladká. Na této odrůdě je fajn, že má dlouhou stopku. To usnadňuje sklizeň. V kuchyni si pak se stopkou můžete vyhrát. Pokud třešně vypeckujete a podaří se vám nechat na plodu stopku, bude to pro výsledný pokrm velmi efektní.

Višně

Višně pochází také z Asie. V našich podmínkách jsou pěstovány méně než třešně (asi 1 140 000 stromů oproti zhruba 1 400 000 třešní). Pro přímou konzumaci se hodí méně než třešně, protože jsou kyselejší. **O to více vyniknou v džemech a obecně v kombinaci s cukrem se krásně projeví kontrast mírné kyselosti se sladkou chutí cukru nebo medu.** Přesto jsou některé odrůdy višní moc dobré i jako ovoce pro tzv. přímý konzum (sladkovišně, některé odrůdy amarelek).

Višně se dříve pěstovaly ve velkém hlavně pro konzervářský průmysl. Dnes se jich pěstuje méně, ale setkat se s nimi není takový problém. **Džem z višní je lahůdka a je lepší než z třešní.** Stejně tak višně marinované třeba v kvalitním rumu nebo višňový sirup či sušené višně. Lívanečky s višněmi a smetanou jsou báječné. Parádní je také višňová zmrzlina.

Višně dělíme na:

- **kyselky** – plody jsou tmavočervené až červenočerné, chuť je navinulá až nakyslá, šťáva je červená, dobře barví
- **amarelky** – světle červené plody, pestré nebo i žluté, chuť je navinulá až kyselá, šťáva je žlutá, nebarví
- **tmavé sladkovišně** – plody jsou tmavočervené, chuť je navinule sladká až sladká, červená šťáva barví málo
- **skleňovky** – plody mají barvu žlutou, někdy pestrou, jsou navinule sladké, šťáva je navinule sladká, světle žlutá

Obsah minerálních látek a vitamínů je podobný jako u třešní. Rozdíly jsou nepatrné. Snad jen železa obsahují o chlup více.

Višně dozrávají podobně jako třešně. Rozdělují se také podle doby zrání. Jejich zralost se odvozuje od odrůdy třešní Rivan. Setkáte se i s dobou zrání definovanou třešňovým týdnem.

Morela pozdní

Odrůda původem z Francie je jednou z nejpěstovanějších odrůd višni. **Pravděpodobně je to nejstarší odrůda ovocných dřevin vůbec.** Plody má středně velké (asi 5,5 g), krásně tmavě červené. Dužnina je také nádherně červená, středně tuhá, středně šťavnatá. Chuť má skvěle nakyslou až kyselou. **Voní a chutná skutečně višňově.** Šťáva je červená, takže z ní vyčarujete hezký sirup, džem nebo redukci třeba ke kachně. **Morela dozrává v 6. až 7. třešňovém týdnu** (zhruba konec července až začátek srpna). Je to tedy velmi pozdní odrůda.

Favorit

Maďarská, **středně raná odrůda amarelky.** Je to právě jedna z mála odrůd višni, která je **moc dobrá jako stolní ovoce.** Zraje ve 4. třešňovém týdnu. Plody jsou velké, světle červené. Dužnina je červená, šťavnatá, chuť má sladce navinulou až sladkou. Pecka se dobře odděluje od dužniny. Šťáva je růžová.

OPÁČKO...

Třešně dozrávají z významnějších druhů ovoce jako první. V podstatě přináší léto. V třešních najdeme celou řadu zdravých prospěšných minerálních látek – draslík, vápník, fosfor, hořčík a zinek. Doba zrání se počítá na tzv. třešňové týdny. Višně dozrávají podobně jako třešně, někdy se doba zrání definuje také třešňovým týdnem. Jejich zralost se odvozuje od odrůdy třešní Rivan.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Zopakujte si odrůdy třešní i višni.
- Víte, kdy třešně a višně dozrávají?
- Jaké pokrmy byste z třešní či višni dokázali připravit?



(Zdroj: Dreamstime.com)

JAHODY, RAKYTNÍK, ŠÍPKY

Poslední skupinou, kterou se budeme zabývat, jsou plody bobulovitého ovoce a jejich příbuzní. Trochu jsme si pro naše účely toto dělení zjednodušili, ale v kuchyni s ním bohatě vystačíme. Blíže se podíváme nejdříve na jahody.

JAHODY

Jahodník zahradní je z historického hlediska **mladou rostlinou**. Vznikl zhruba před 250 lety šlechtěním z jahod lesních. Naši předci se pokoušeli pěstovat lesní jahody přímo v lesích, ale nedařilo se jim vypěstovat větší plody. To se podařilo až mnohem později šlechtěním z jahodníků amerických a jihoamerických. Vznikl tak jahodník ananasový, ze kterého se vyšlechtilo zhruba 1 000 odrůd. V praxi se jich pěstuje ovšem jen několik.

Historicky jsou jahody spojovány s blahobytem, požitkem až rozkoší. Jahody v sektu jsou vyjádřením tohoto spojení. Jahody jsou symbolem například také Wimbledonu – podávané se šlehačkou.

Původně byly jahody **vysoce sezonní ovoce**, protože jejich skladování je složité a vydrží maximálně pár dnů (i v lednici). Dnes se dovážejí celoročně, ale jejich chuť je mdlá. Spíše jahodově jen voní. **Používejte tedy jahody jen v jejich tuzemské sezoně** (podle počasí – konec května, červen, červenec až polovina srpna), **protože jsou chuťově nejlepší**. Pěstíren jahod najdete ve všech větších městech několik. **Jen v okolí Plzně je jich minimálně pět.**



Jahody. (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Trendem v pěstování jahod je šlechtění stáloplodících odrůd za kontrolovaných klimatických podmínek (nejčastěji pod fólií). Sklizeň se pak prodlužuje na zhruba 6 měsíců v roce. Šlechtí se dostatečně plodící odrůdy s odrůdami velkoplodými.

Odrůdy jahod

Na našem území se rozkvět pěstování jahod datuje zhruba od roku 1894. Dnes se pěstuje odrůd několik desítek, ale experimenty si mohou dovolit spíše menší zahrádkáři. Díky šlechtění je možné pěstování jahod i ve výše položených místech. Jednotlivé odrůdy se liší **tvarem** (od kulatých až po skoro banánovitěho tvaru), chutí, vůní, odlučitelností kalichu od plodu nebo barvou. **Tvar odrůd** je užitečné znát z hlediska **prezentace pokrmů**. Chuť je podstatná především u jahod podávaných začerstva. Různé **odrůdy jahod dozrávají samozřejmě různě**. I proto jsou pěstitelé schopni rozložit sklizeň do několika týdnů.

Z hlediska vlastností plodů jsou mezi jednotlivými odrůdami velké rozdíly. Některé odrůdy jsou červené, jiné oranžové, liší se také obsahem cukru a pevností plodů. Ideální pro využití v kuchyni jsou odrůdy velké, červené, sladké – **Daroyal, Malwina, Korona, Karmen**. Jiné odrůdy mají sladké, velké a oranžové plody, např. **Darselect, Sonata a Asia** (ta má obrovské plody, asi největší ze současného sortimentu, a spotřebitelé jsou z ní nadšeni). Některé odrůdy mají velké pevné plody, ale s nízkým obsahem cukru – **Alba a Salsa**. Vypadají krásně, ale chuť je zklamáním.

Odrůdy **Polka a Lambada mají velmi dobrou chuť** (**Lambada** pravidelně vyhrává mezinárodní soutěže jahod v chuti – je to asi **nejsladší jahoda**), ale mají **středně velké až menší plody**.

Elsanta je velmi rozšířená kvůli vysokému výnosu, ale chuťové vlastnosti jsou jen průměrné. **Neurazí, ale nenadchne**. **Honeye** je kyselejší, ale hodně tmavě červená, takže dobře barví.

Při použití jahod v kuchyni, např. do klasických jahodových knedlíků, může dojít u jedlíků snadno ke zklamání, pokud se použije tvrdá, málo sladká odrůda. Odrůda **Camara** má protáhlý tvar, velmi dobrou chuť, ale **snadno se otláčuje**. Je s ní tedy potřeba zacházet opatrně. To vlastně platí o jahodách obecně.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Odrůda **Darselekt** je **baňatá, krásně voní a bezvadně chutná**. Kalich se dobře odděluje od plodu. Má velké plody.

Pegasus je odrůda typicky **jahodového kuželovitého tvaru**, dozrává později. Plody jsou tmavě červené, velmi dobré, sladké a šťavnaté, velmi aromatické.

Lidka je odrůda českého původu. Má hezky tmavě červené, poměrně velké plody. Tvar mají ledvinovitý. Chuťově je **Lidka moc dobrá**, ale není tak aromatická. Dobrá zpráva je, že se málo otláčuje.

Rozdíly mezi odrůdami jsou opravdu velké. Proto by se měl kuchař svých dodavatelů ptát na jméno odrůdy. **Ani červené, vyzrálé plody nemusí být zárukou kvality**. Můžeme doporučit například odrůdy **Daroyal, Malwina, Lambada, Korona, Asia**, se kterými budou kuchaři i strávníci opravdu spokojeni.

Zdravé jahody

Jahody obsahují poměrně dost vitamínu C. Prospěšné jsou pro osoby trpící nemocemi ledvin. Díky obsaženým kyselinám a vodě jsou bojovníky proti ledvinovým kamenům. **Vysoký podíl manganu** v jahodách působí blahodárně na naše zdraví v několika oblastech – **nervy, vlasy, štítná žláza**. **Obsahují mimo jiné i kyselinu listovou, vitamin A, hořčík nebo draslík**.

Co s jahodami v kuchyni?

Jahody můžete podávat jako součást dezertů (ovocné knedlíky, palačinky, lívance, koláče apod.), ale i jako součást salátů, doplněk k sýrům nebo samozřejmě za syrova s trochou delikátní smetany s vanilkou. **Výborné jsou macerované v balsamiku s našlehaným mascarpone**. Jahody se skvěle hodí k sýrům. Především kozí sýry si s nimi rozumí výborně. Salát z římského salátu, jedlých květin (třeba sedmikrásek), jahod a kozího sýru, spojený fajnovým dresinkem, bude báječné letní jídlo. Jahodové sorbety, zmrzliny nebo jahodový cheesecake vaše zákazníci rozhodně neurazí. Možností, jak jahody zapojit do jídelníčků, je skutečně mnoho.

RAKYTNÍK

V posledních zhruba 4 letech se stále větší oblibě těší rakytník (rakytník řešetlákový). Nejen že je nesmírně zdravý, ale v kuchyni z něho můžete připravit chutná jídla. Rakytník je někdy nazýván citrusem severu. Tento název získal díky vysokému obsahu vitamínu C v plodech. **Ty obsahují další zdravé prospěšné látky, vitaminy A, B, D, K, F, E, aminokyseliny jako například taurin, arginin** (snižuje riziko infarktu).

Z plodů rakytníku se vyrábí například džemy, sirupy, rakytník v medu. **Rakytník svařený v cukrovém rozvaru je vynikajícím doplňkem ke zvěřině**. Má kyselé plody, které jsou někdy až nahořklé. Pokud najdete kyslejší chutnající plody, můžete je využít právě na výrobu nejen hezké, ale i chutné přílohy třeba ke zvěřině, nebo jako doplněk dezertů. Džem z rakytníku můžete podávat ke snídaním, přidat ho do dezertů nebo s ním dochutit omáčku. Rakytník se sbírá na podzim, neměl by přejít mrazem.

TO SE MI LÍBÍ!

Pokud se pustíte do přípravy salátů z jahod, možná by se vám mohl hodit recept na jahodový ocet. Využijete ho i na jiné saláty nebo do dezertů. Vezměte očištěné jahody, na 1/2 kg jahod budete potřebovat asi 1 litr vynikajícího bílého vinného octa. Jahody vložte do nádoby, ideální by byla kamenina, zalijte je octem a nechte 3 dny stát. Jahody vyjměte a vložte do octa dalších 1/2 kg jahod, nechte opět 3 dny stát. Tento proces opakujte třikrát. Ocet smíchejte s cukrem, na každý litr dejte 1/2 kg cukru. Ocet svařte, asi za 5 minut bude hotovo (sbírejte pěnu). Nechte ocet vychladnout. Pak ocet naplňte do lahví (v kuchyni nejlépe plastových). Vylouhované jahody klidně můžete využít třeba do salátů, nebo z nich svařit džem. Záleží na tom, jak silně octovou chuť budou mít. Vyhodit by je však byla škoda.



Rakytník. (Zdroj: Dreamstime.com)



Šípky. (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Šípkový džem (povidla) vyrobíte jednoduše. Dobré šípky jsou ty, které spálil první mrazík. Zbavte je peciček a chloupků, musíte je zpracovávat úplně čisté. Zalijte je vařícím červeným vínem, nechte je ve víně změkchnout, pak je propasírujte. K šípkům přidejte na každých 1/2 kg šípků 75 dkg cukru (dávkujte podle vaší chuti) rozvařeného ve 4 dl vody. V tomto rozvaru šípky rozvařte na hustou kaši. Během vaření sbírejte pěnu. Pak už můžete džem plnit do skleniček. Domácí šípkový džem je nejlepší. Víte, co jste do něj dali, a můžete si jeho chuť doladit podle svých představ (citron, pomeranč, skořice, hřebíček apod.). Využít ho můžete nejen do omáček, ale i k sýrům nebo grilovanému masu. K snídani jím vaši zákazníci také jistě nepohrdnou.

ŠÍPKY

Kdo by neznal kančí se šípkovou? Kančí kýta se šípkovou omáčkou je báječná s nadýchaným houskovým knedlíkem. Šípková růže plodí notoricky známé oranžové až červené šípky. Nejenže se tyto plody dají jíst, ale v kuchyni využijete i květy nebo listy. Bílé květy šípkové růže hezky vypadají a mají příjemnou chuť. Pokrmům dodají originální estetický i chuťový rozměr. Šípky jsou nesmírně zdravé především svým obsahem vitamínu C.

BEZ SEZONNÍHO OVOCE TO FAKT NEJDE!

Jednotlivých odrůd ovoce je samozřejmě více. Náš stručný přehled vás snad navnadí k pátrání po dalších odrůdách, chutích i vůních. Svět ovoce je nesmírně pestrý. Nezapomínejte se dalšími tuzemskými druhy ovoce jako je angrešt, rybíz, josta, maliny, ostružiny atd. Pokud se budete snažit, najdete o těchto druzích ovoce dostatek informací. Využívejte jen ovoce sezonní, pěstované co nejlépe vaší kuchyni, protože, jak jsme několikrát zopakovali výše, má nejlepší chuť, ideální obsah vitamínů a minerálních látek. Tyto jedinečné plody vám mohou dodat pestřelé z vašeho nejbližšího okolí. **Zde přinášíme stručný přehled sadů v Plzeňském kraji, ze kterých můžete do kuchyně získat báječné ovoce v době jeho sklizně.**

Sady Nebílovy

Nebílovy se nachází zhruba 20 km od Plzně směrem na jih. V sadech se pěstují na 48 ha jablka a švestky, v malém množství hrušky a višně. Raritou je speciálně vyšlechtěná odrůda jabloně, tzv. Nebílovský sklenáč. Navíc se v sadech Nebílovy **vyrábí mošty, sušená jablka, švestky, hrušky a také džemy**. Provozují i pěstitelskou pálenici.

Sady **hospodaří v systému SISPO**. Jejich produkty můžete koupit na Plzeňských farmářských trzích, přímo v sadu, v jejich faremní prodejně v Přešticích nebo ve Farmářských obchodech.

www.sadynebilovy.cz

Sady Schwarz Vranov

Rodinná firma založená v roce 1993 navazuje na tradici velkostatku Vranov z počátku minulého století. Dnes obhospodařuje cca 50 ha ovocných sadů – **25 odrůd jabloní, 8 odrůd slivoní a 5 odrůd hrušní**. U jabloní jsou to jak „klasické“ odrůdy (Julie, James Grieve, Rubín, Bohemia, Šampion, Golden Del., Idared atd.), tak méně známé (Lord, Melodie, Rosana, Angold, Jantar, Topaz atd.). Pěstují se samozřejmě i novinky jako Šampion, Reno, Najdared, Red Topaz atd. Téměř polovina odrůd patří mezi rezistenty (minimální chemická ochrana). U slivoní najdeme průřez odrůdovou skladbou. **Z hrušní hlavně odrůdy Lucasova, Konference a Bohemika**. Veškeré ovoce se pěstuje v režimu SISPO a firma je schopna ho nabídnout ve 2–3 jakostních kategoriích. **Úroda se každoročně pohybuje kolem 1 000 tun. Od r. 2003 je v provozu pěstitelská pálenice a moštárna se zaměřením na výrobu „fresh“ moštů (bez úprav či pasterizace!). Jsou zde na prodej také komodity okolních malých sedláků, např. mák, kmín, český česnek.**

Sady Vlkov nad Lesy – FYTOS

Sady patří firmě Fytos, která v Plzni prodává nejen ovocné stromky. Ovocné sady ve Vlkově nad Lesy (východní Čechy) jsou sázeny od roku 2009. V roce 2010 byla dokončena výstavba provozní haly s třídíčkou ovoce. Hlavním produktem jsou jablka – odrůdy: **Opal, Ametyst, Jonagold Marnika, Red Jonaprince, Golden Del. Reinders, Braeburn a Gala Schnitzer Schniga**. Dále jsou v nabídce **třešně** – odrůdy: **Kordie, Regina, Grace Star, Tamara, Carmen**. Ze **slivoní** jsou vysazeny německé odrůdy Toptaste, Tophit, Topend a Haganta. **Sady fungují v systému SISPO**. Pro uspokojení poptávky koncových spotřebitelů po chutném ovoci přímo od pěstitele provozují **farmářský prodej „ze dvora“** (Sady Vlkov nad Lesy a Zahradní centrum FYTOS Plzeň). www.fytos.cz/cz/sady/ovocne-sady-vlkov

Sady Těnovice

V sadech v Těnovicích se pěstují na 60 ha jablka letních (např. **Julie, Ametyst**), podzimních (např. **Spartan, Selena, Šampion, Rubinola**) i zimních odrůd (např. **Rubín, Bohemie, Golden Delicious, Idared, Otava, Melrose**) a v menší míře také švestky, blumy a hrušky. Všechno ovoce si můžete zakoupit a samozřejmě i ochutnat. Sady jsou členem Svazu pro integrované pěstování ovoce (SISPO). www.alimex-as.cz

Jahodová plantáž u Kalikovského mlýna v Plzni

Jahodárnu najdete v podstatě přímo v Plzni. Asi 1 km od ZOO. Pěstují tu více odrůd – velmi rané, středně zrající a pozdní odrůdy. Takto se dá sklizeň roztáhnout na 7 až 8 týdnů (přičemž jedna samotná odrůda zraje cca 3–4 týdny). www.top.cz/jahody

Jahodárna Letkov

Jahodárna Letkov byla založena v roce 2004 na okraji obce Letkov, nedaleko Plzně. Od té doby se těší vzrůstajícímu počtu spokojených zákazníků. Nabízí kvalitní, vždy čerstvě natrhané jahody, které uspokojí i náročného zákazníka. Jahody jsou pěstovány v několika odrůdách, od velmi raných až po pozdní, což umožňuje prodej během 4 týdnů. K odběru bývají přibližně od 10. 6. v závislosti na počasí. Pro vyšší kvalitu služeb se nabízí možnost objednávek, což zaručí, že v daném termínu budou jahody připravené v bedničce k okamžitému odběru. www.jahodarnaletkov.estranky.cz



(Zdroj: Dreamstime.com)

OPÁČKO...

Jahodník zahradní je z historického hlediska **mladou rostlinou**. Vznikl zhruba před 250 lety šlechtěním z jahod lesních. V posledních zhruba 4 letech se stále větší oblibě těší rakytník řešetlákový. Nejenže je nesmírně zdravý, ale v kuchyni z něho můžete připravit chutná jídla.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Kdy je sezona jahod?
- Znáte některé odrůdy jahod? Dokázali byste vyjmenovat alespoň 3 a popsat je?
- Jak byste využili při přípravě pokrmů rakytník?

BYLINKY, HOUBY A JEDLÉ KVĚTY V MODERNÍ KUCHYNI NESMÍ CHYBĚT

Úroveň gastronomie se dá hodnotit podle mnoha faktorů. Využívání sezonních, lokálních a čerstvých surovin je jedním z nich. Konečně se i v naší zemi začínají objevovat při přípravě pokrmů čerstvé bylinky, tuzemské houby a dokonce i jedlé květy či jiné plody z lesů a luk. Pátravý kuchař nelituje času a energie při shánění kvalitních surovin. U našich sousedů v Německu se například začátkem června objevují v jídlech **mladé výhonky smrků**. Jejich ovocitá lesní chuť báječně doplňuje nejen dezerty, ale i například maso nebo chřest. Není to žádná novinka, naopak, naši předci využívali darů přírody naprosto běžně. Pro ně to byla nutnost, pro nás je to dnes návrat k poctivému vaření a objevování zapomenutých chutí a vůní.

Proč jíst divoké rostliny?

Je to zdravé – **plané rostliny obsahují spoustu vitaminů a minerálů**; hodí se je využít hlavně na jaře, kdy jsou rostliny mladé a svěží, místní zelenina ještě není zralá a tělo po zimě potřebuje doplnit živiny. Prospěšný je také chlorofyl (zelená součást rostlin), neutralizuje tělo. **Do jídla to přidá překvapivé chutě.**

Výhodou je, že rostou na místech málo ovlivněných intenzivním zemědělstvím a **neobsahují umělá hnojiva, pesticidy**. Je dobré je sbírat na extenzivních loukách, mezích, na prameništích, v lesích. Vyhněte se příkopům u silnic, polím, skládkám, deponiím sutí, zaprášeným místům apod. Na místě, kde je sbíráte, byste se měli cítit dobře. **Sbírání planých rostlin a vaření z nich kuchaře obohatí o zajímavé zážitky.**

Co z přírody se dá sníst?

KVĚTY

Vhodné ke zdobení a netradičnímu zpestření jakýchkoli pokrmů.

- **příklady:** sedmikráska obecná, violka vonná, smetánka lékařská, bez černý, jetel luční, sléz lesní, mateřídouška obecná, chrastavec rolní, podběl lékařský (poupata), blatouch bahenní (poupata), vrbka úzkolistá (lepší vařená)
- **pěstované:** lichořeřišnice, brutnák

LISTY

„Zelené lupení“ – vhodné do salátů, jako špenát, do polévek.

- **příklady:** kopřiva dvoudomá, bršlice kozí noha, merlík všedobr, řeřišnice hořká, řebříček obecný, jitrocel kopinatý, kontryhel obecný, česnek medvědí, kokoška pastuší tobolka (vařená chutná jako zelí), orsej jarní (jen mladé lístky před květem), prvosenky (nejlépe používat mladé listy)
- **pěstované:** rukola

PLODY

Vhodné k přímé konzumaci, na koláče, zavařování, na čaje, sirupy, vína, k dochucování apod.

- **příklady:** hloh, trnky, šípky, dřínky, bez, borůvky, maliny, lískové oříšky, bukvice, žaludy



Květy slézu jsou příjemně nasládlé.



Z brutnáku můžete využít jak květy, tak listy. Květy chutnají moc dobře. Mají zeleninovou chuť, svěží, okurkovou až trochu kedlubnovou. Listy lze použít k dochucení salátů, dají se přidat do těstovin, udělat z nich pesto apod.

TO SE MI LÍBÍ!

Houby

Cca 20 druhů neobvyklých jedlých hub, např. ryzce, holubinky, čirůvky a další.

Houby jsou delikátní, velmi chutné a dodají jídlům i zajímavou texturu. Občas hrozí nebezpečí záměny. Některé houby potřebují dobrou tepelnou úpravu pro zlikvidování toxinů.

Pár zásad sběru na závěr

1. Sbírejte jen ty rostliny a plody, které bezpečně poznáte.
2. Sběr provádějte na neznečištěných místech.
3. Vybírejte si ty nejlepší části rostlin, které nejsou poškozené žádnou chorobou, a to přesně v duchu rčení „Pro sebe jen to nejlepší!“. Zároveň si jich vezměte jen přesně tolik, kolik skutečně potřebujete.
4. Pokud možno sbírejte mladé výhonky a listy, které berou ze země to nejlepší a jsou méně hořké. Např. mladší, menší listy pampelišek jsou oproti těm starším méně hořké.
5. Vyhnete se sběru starých a na svůj druh nezvykle velkých jedinců, budou pravděpodobně plné dusíkatých látek.
6. Vařte rozmanitě, jednostranná strava není vhodná ani u jinak zdravých potravin.
7. Vždy zanechte na místě alespoň pár jedinců daného druhu, aby bylo zaručeno jejich další rozmnožování, popř. sběr přizpůsobte způsobu rozmnožování daného druhu.
8. Nesbírejte vzácné a chráněné druhy!
9. Buďte šetrní k přírodě!

Levandule je aromatická rostlina, z níž můžete využít nejen listy, ale i květy. Vyzkoušený recept je na **smažený ovčí sýr v levandulové strouhance s hráškovým pyrém a mousse z ovčího sýru**. Kombinuje moderní přístup ke gastronomii (využívá lokální zdroje a čerstvé bylinky, kombinuje různé druhy tepelných úprav) a zároveň se jedná o vcelku populární jídlo (smažený sýr je náš národní „poklad“). Vezmete čerstvý ovčí sýr (třeba z farmy Držovice), vykrojíte z něj tvořítkem kolečko, které obalíte v trojbalu. **Strouhanku vyrobíte z toustového chleba, který vysušíte v troubě, rozmixujete s levandulí (listy)**. Díky levanduli bude strouhanka krásně vonět a v kombinaci se sýrem velmi dobře chutnat. Pokud máte dobrý mixér, udělejte si trochu hrubší strouhanku (podobnou tzv. Panko strouhance, která je ale vyrobena ze speciálního japonského chleba). Dosáhnete tak hezčí strukturu i lepší chuti. Sýr klasicky smažte v oleji (doporučujeme řepkový). **Z odřezků, které nutně vzniknou při vykrajování sýra, vytvoříte mousse. Zbytky sýra rozmixujete se smetanou (po rozmixování opatrně zapracujte šlehačku), pažitkou, kerblíkem, solí a pepřem** (směs musíte precedit přes jemné sítko). Rozehřejete želatinu a rozpuštěnou ji vložíte do rozmixované hmoty. Tu vlijete do gastronádoby a necháte v lednici ztuhnout (gastronádoby vyložte fólií, mousse vám půjde lépe vyndat). Vykrajujte libovolné tvary – válečky, čtverce apod. Hráškové pyrém s mátou už znáte, takže ho popisovat nemusíme. Ke smaženým pokrmům se dobře hodí **marinovaná salátová okurka v citronu**. Z okurky vykrojíte čtverce a naložíte je do směsi citronu, soli, pepře, cukru, kopru. Ideálně zavakuujte a nechte alespoň **8 hodin marinovat**. Pokud nemáte vakuovačku, klidně dejte okurku do sáčku tak, aby byla celá ponořená v marinádě. Okurka krásně zesklovatí. Z odřezků můžete vyrobit tatarák – okurka, citron, sůl, pepř, kopr. Jídlo můžete **zdobit levandulovými květy**.



Servírovat jídlo se dá třeba na břidlicovém talíři.

BYLINKY

Není snad jiné ingredience, která by dokázala jídlu vtisknout typickou chuť, vůni, barvu a především regionální charakter. Druhů bylinek jsou stovky. Častěji se kupují v obchodech, ale dají se snadno **pěstovat i za oknem, na balkónech nebo zahrádkách restaurací**. Je radost ustříhnout si třeba šalvěj z květníku, orestovat ji na másle, přidat čerstvé těstoviny, trochu čerstvě utlučeného pepře a v mžiku máte hotové nádherně jednoduché jídlo. Bylinky dokážou jídlům vtisknout nezaměnitelnost. Co by byl bramborák bez majoránky? Neomezujte se v kuchyni jen na kadeřavou petržel. Ta je v českých hospodách snad nejpoužívanější. Přitom krásně vonících bylinek je tolik. Proč kořenit maso sušenou směsí z pytlíku, když můžete použít jen sůl, pepř a třeba rozmarýn?

Navíc má každá bylina úžasné pozitivní účinky na zdraví. Samozřejmě v případě, že s nimi zacházíme s rozumem. Zpravidla je lepší **bylinky používat až při dokončování pokrmů**. Platí to především pro čerstvé byliny. Můžete je ovšem používat i sušené, mražené, naložené v oleji či soli. Přesto se nic nevyrovná čerstvě utržené bylince.

Mateřídouška

Bylina rostoucí divoce i u nás, podobná známějšímu tymiánu. V chuti jsou skoro stejné. **Bezvadná je k houbám**. Pokud grilujete nebo restujete **žampiony či hlívu, přidejte k nim tymián a česnek**. Koupit tymián je snazší než mateřídoušku. Pěstovat mateřídoušku je však legrace. Vynikající je do mletých mas, k jehněčímu i k rybám. Tymián citronový je k rybám ještě lepší. Plněná cibule či ragú například z jehněčího masa si o mateřídoušku nebo tymián jasně říká.

Meduňka

Citronové aroma meduňky ji předurčuje k použití všude tam, kde je žádoucí vůně a chuť citronu. Někdy zkuste připravit rajskou omáčku s meduňkou. Obvykle restujete zeleninový základ s divokým kořením a právě meduňkou. Zalijte ji rajčatovým koncentrátem a klasicky vařte. Při vaření klidně přidejte další meduňku. Pak jen omáčku přecedíte. Bude mít úžasnou vůni i chuť. Potom už stačí jen dochutit ji cukrem, solí a citronem. Papriky plněné mletým masem budou vynikající, když je ochutíte také meduňkou. Meduňka se bude kamarádit i se saláty.

Alojsie

Zajímavá bylina mající **citronové aroma**. Oproti meduňce nemá její mírnou „pachuť“, ale je čistě citronová. Dobře se hodí do dezertů nebo kompotů. Je výborná při nachlazení, působí blahodárně na nervy. Tlumí nadýmání.

Kerblík

Příjemná vůně a chuť anýzu, to je kerblík. Měl by být součástí bylinkového másla i fines herbes. Míchaná vajíčka s pažitkou a kerblíkem jsou parádní snídaní. Pokud místo plocholisté petržele použijete do polévek kerblík, některé polévky to posune kvalitativně výše. Především smetanové polévky to rozzáří. Rozumí si dobře i s masem, luštěninami nebo dresinky z kysané smetany.



Kerblík. (Zdroj: Dreamstime.com)

Medvědí česnek

Roste v lesích a na loukách především na vlhkých a stinných místech. Můžete ho tedy sbírat ve volné přírodě vždy na jaře (květen). Dá se však pěstovat i na zahradě a některé obchody ho nabízejí také pro gastronomii. Má hezké česnekové aroma bez – pro někoho agresivních – silic. Používají se listy, ze kterých můžete vyrobit pesto a ochutit jím těstoviny, kroupy nebo špece. Hodí se i do špenátu. Sehraje roli česneku a ani o něm nebudou strážníci vědět. Zkuste namarinovat do pesta králíka a pak ho pomalu péct – lahůdka.

Bylinek je opravdu mnoho, jen máty můžete běžně pěstovat 20 druhů. Proto je náš výčet skutečně jen snahou **zaměřit vaši pozornost na čerstvé bylinky**. Nezapomeňte na **plocholistou petržel, merlík, bazalku, estragon, rozmarýn, pelyněk, libeček a další**.

Nebojte se s nimi s rozumem experimentovat. Tradiční recepty počítají s použitím čerstvých bylinek, protože je jejich **chuť i vůně nenapodobitelná. Nesnažte se je nahrazovat**. Můžete je mít v kuchyni v podstatě celoročně (až na výjimky). Jarní úrodu si zamrazte – oberte stonky bylinek a nasekejte je, pak si je rozdělte do popsaných krabiček s datem a názvem bylin. V zimě si pak eventuálně vystačíte i se sušenými nebo nakoupenými mraženými bylinkami.

OPÁČKO...

Pátravý kuchař nelituje času a energie při shánění kvalitních surovin. U našich sousedů v Německu se například začátkem června objevují v jídlech mladé výhonky smrků. Alojsie je zajímavá bylinka mající citronové aroma. Citronové aroma meduňky ji předurčuje k použití všude tam, kde je žádoucí vůně a chuť citronu. Sběr divokých bylin má svá pravidla.

Houby jsou delikátní, velmi chutné a dodají jídlům i zajímavou texturu. Občas hrozí nebezpečí záměny. Některé houby potřebují dobrou tepelnou úpravu pro zlikvidování toxinů.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Co všechno můžete z přírody sbírat?
- Jak byste použili brutnák? Víte, jak vypadá?
- Do jakého pokrmu byste použili alojsii?



*Kvetoucí medvědí česnek.
(Zdroj: Dreamstime.com)*



(Zdroj: Dreamstime.com)



Hovězí tlačenka je skutečně exkluzivní. Pokud si ji vyrobíte přímo v kuchyni, hosté vaši námahu ocení.
(Zdroj: Dreamstime.com)

MASO JEDE

Česká ani německá kuchyně se bez masa neobejdou. Dříve bylo v oblíbě především vepřové, dnes se největší popularitě těší drůbež. Po letech nezájmu o hovězí maso pozorujeme v posledních letech zvýšenou poptávku po kvalitním vyzrálém hovězím. Steakhousy jsou plné, na zahradách vidíte grilovat nejenom mleté hovězí, ale i steaky ze zadního (roštěná) i předního masa (pupek). V této kapitole se nebudeme zabývat historií konzumace masa, jeho dietologickými vlastnostmi, ale **zaměříme se na zpracování jednotlivých druhů mas, chovaná plemena, představíme si možné dodavatele masa do vašich podniků** i to, jaké speciality jsou schopni vám připravit. Nevyhneme se ani uzeninám a dalším uzenářským výrobkům.

Trendem moderní gastronomie je snižovat porce masa a zařazovat více zeleniny. Je to příprava na hubenější léta (cena masa bude už jen růst). Druhou stranou mince je zdravotní stav české populace. Snižovat množství masa na talířích našich zákazníků bude delikátní, velmi pozvolný proces, ale zřejmě nevyhnutelný. Co se však nosí čím dál více, je zvyšování kvality masa (původ, plemena, zralost, bezpečnost).

RENESSANCE HOVĚZÍHO

Skandály s nemocí šílených krav, požadavky dietářů a nechuť některých domácích kuchařek z něj vařit způsobily, že se hovězí v určité době dostalo téměř na černou listinu. Současný trend hledání rozmanitosti v gastronomii přinesl i zvýšenou poptávku po hovězím. Na stránkách časopisů i na internetu se řeší kvalita hovězího masa, jeho zrání, využití konkrétních partií. Naštěstí přibývá také chovatelů skotu upravujících své nevyužité stáje na porážky a zpracovny. Produkují kvalitní hovězí maso (z různých plemen) mající jasný a dohledatelný původ.

UVAŘTE SI

Hovězí tlačenka (šiška – 1,2 kg)

Suroviny

- hovězí maso přední – 0,65 kg
- hovězí srdce – 0,25 kg
- hovězí vývar – 0,3 l
- vepřový vývar z nožek – 0,1 l
- vepřová kůže – 50g
- cibule – 1 ks
- sůl, pepř, mletý zázvor, nové koření

Postup

Hovězí přední nakrájíme na kostičky cca 0,4 cm a naložíme do slaného nálevu na 24 hod. Připravíme si silný vývar z nožiček. Část kůže z nožek nakrájíme na drobné kostičky. Zvláště uvaříme srdce, které nakrájíme trochu drobněji než hovězí. Hovězí spaříme, propláchneme a uvaříme ve vývaru do měkka. Přidáme srdce, vepřový vývar, vepřové kůže, cibulku nadrobno, dochutíme solí, pepřem, mletým zázvorem a novým kořením a vše provaříme 10 min. Chuť by měla být intenzivnější.

Sáček na tlačenku směsí naplníme, svážeme a ve studené vodě s ledem zchladíme a točíme, aby se nám maso rovnoměrně usadilo.

Kvalitu ovlivňuje několik faktorů

Poznat kvalitní hovězí maso není zas taková věda. Samozřejmě pokud znáte chovatele, víte, jak se zvířaty zachází, kde a **jak je poráží, jakou metodou a jak dlouho maso zraje**, jak jsou **zvířata krmena** a pochopitelně z jakého plemena maso pochází. Rozhodně ho ale musíte ochutnat, tedy vyzkoušet v kuchyni. Pokud uvažujete o zařazení hovězího masa na jídelníček, **neměli byste se zabývat jen dražšími partiiemi** (roštěná, svíčková). Ono není umění opéct kvalitní maso a hodit ho na talíř. Ale pokud se naučíte připravovat vynikající jídla i z levnějších částí hovězího (žebra, kliška, pupek), přinese vám to větší zisk, zákazníci to ocení a v neposlední řadě ukážete vaše kuchařské umění. Pomalu dušená kliška s kořenovou zeleninou je parádní.

Zrání masa

Tento proces je důležitý především u masa hovězího a zvěřiny. Každé zabité zvíře se musí odvěsit, aby se z posmrtné ztuhlosti dostalo maso do požitelné fáze. Tato doba je u jednotlivých mas různě dlouhá (u vepřového 5 až 7 dní, u drůbeže 1 až 3 dny). U hovězího může trvat i 90 dní. Proces zrání je velmi důležitý především u hovězího masa, protože **jeho délka a metoda výrazně ovlivňují kvalitu** (křehkost, šťavnatost) i **chuť masa**. Rozlišujeme dvě metody zrání – tzv. **suché** a **mokrý**. **Suchá metoda** spočívá ve **vyvěšení masa ve čtvrtích za řízené teploty (0–2 °C) i vlhkosti (kolem 70%)**. Čím déle maso zraje, tím je po tepelné úpravě křehčí. Bohužel s každým dnem zrání ztrácí na hmotnosti, a tím pádem stoupá cena. Přesto, pokud chcete svým zákazníkům předložit dobré steaky, musíte volit maso řádně vyzrálé.

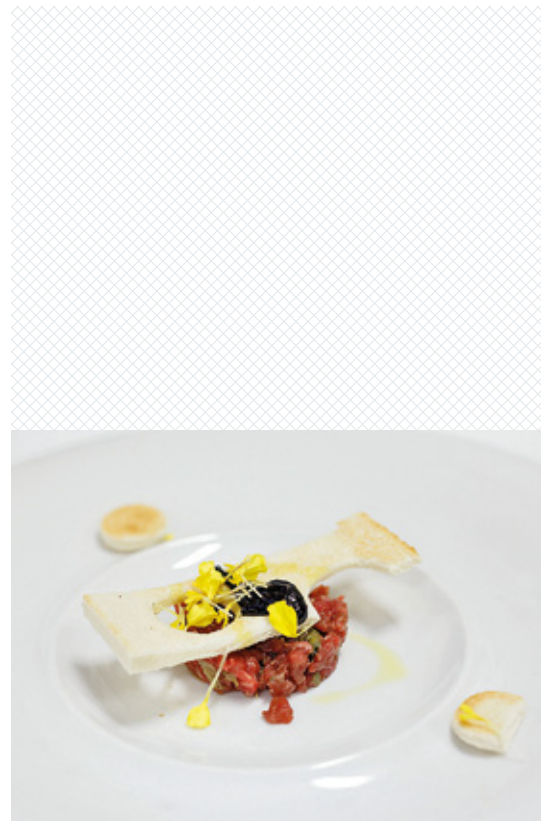
Mokrý zrání probíhá **ve vakuu** – zhruba 5 až 8 dní po porážce se maso balí a vakuje. Takto může zrát klidně několik týdnů až měsíců. Opět musí být dodržena vhodná teplota (maximálně do 4 °C). Suché zrání bude pro výslednou chuť a křehkost vždy lepší metodou.

V našich podmínkách se hovězí maso nechává zrát zhruba **od 5 do 60 dní**. Někteří restauratéři ho nechávají zrát i 90 dní, ale to jsou zatím spíše pokusy (Čestř). Většina farmářů nechává maso zrát tzv. **suchou cestou 10–14 dní**. Což je pro zadní partie v pořádku, ale například na pupek je to málo. Maso **po 30 dnech zrání má vynikající křehkost, vůni i šťavnatost**.

HOVĚZÍ NA DUŠENÍ, PEČENÍ, ROŽNĚNÍ I SYROVÉ

Hovězí za syrova

Jednou z nejpopulárnějších úprav hovězího je **tatarák**. Syrové maso se naškrábe nebo semele a dochutí solí, pepřem, žloutkem, kapary nebo malými kyselými okurkami, worcesterem. Dochucení tataráku je vysoká škola a každý kuchař přísahá na svou úpravu. Někdy se servíruje maso a k němu dochucovadla a zákazník si ho míchá sám. Nejlepší cestou, jak si pochutnat na mase, je dochutit ho jen solí (nějakou kvalitnější – třeba maldonskou), pepřem, kvalitním olejem, cibulkou a troškou dijonské hořčice. Hlavně to nesmíte s kořením přehnat. Tatarák jíme proto, abychom **cítili chuť masa**. Nejlepší maso na tatarák je z kýty. Nemusíte ho míchat ze svíčkové. Naopak, z kýty bude mít výraznější chuť. **Květová špička nebo malý ořech se na tatarák také výborně hodí**.



Hovězí tatarák s lanýžovou solí a kapary. Nádherná prezentace v podání Jana Horkého.

TO SE MI LÍBÍ!

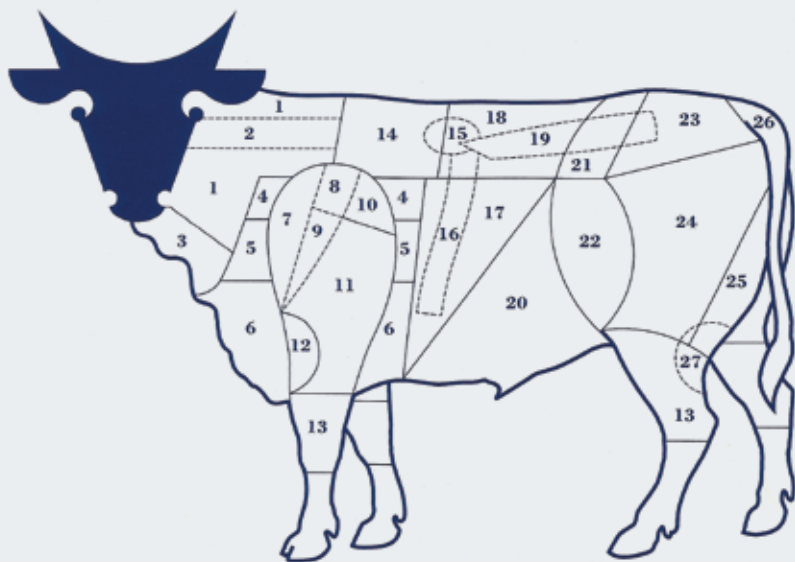
Každý rok se koná soutěž o nejlepší tatarák ČR (mistrovství v jeho přípravě). Jeden z vítězných tataráků obsahuje následující suroviny: hovězí maso – ořech, žloutek, sůl, pepř, šalotku, koňak, sušená rajčata, kmín, citronovou šťávu. Zajímavý je i tatarák doplněný kyselými okurkami, ale musí být málo vodnaté. Nakrájené na malé kostičky maso dobře doplňují.



Vývar, to je grunt

Dobrá hovězí vývar je základem kvalitní gastronomie. **Vývar by však neměl vřít, ale jen mírně bublat.** Vlastně ho vaříte táhnutím. Tak se nejlépe **uvolní kolagen ukrytý v kostech i mase.** Všechny suroviny na vývar by měly být tepelně opracované. Kostí i zeleninu hezky zapečte. Až potom vše zalijte vodou a nechte táhnout.

Nejenže vývar používáme na přípravu polévek, ale samozřejmě s ním podléváme maso při pečení nebo dušení. Z telecích kostí se připravuje nenahraditelný demi-glace. Z hovězí oháňky můžete připravit vynikající consommé (silný hovězí čirý vývar), které bude ozdobou vašeho jídelníčku. Bohužel je jeho příprava zdlouhavá a vlastně i složitá. Je potřeba dodržet několik technických postupů, které nelze ošidit. Zjednodušeně můžeme konstatovat, že consommé je vývar vyčištěný bílký s mletým masem. Na consommé nebo obecně vývary se výborně hodí oháňka, hrudí nebo žebra.



- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1 vnější krk | 15 veverka |
| 2 krční filet | 16 oponka |
| 3 podkrčí / štych | 17 žebro nízké |
| 4 žebro vysoké | 18 nízký roštěnec |
| 5 žebro holé | 19 svíčková |
| 6 hrudí | 20 pupek / bok |
| 7 kužel / kulatá plec | 21 malý ořech |
| 8 lopatka | 22 velký ořech |
| 9 loupaná plec / pérko | 23 špička |
| 10 plecový štítek / plátek | 24 vnější špalík / vrchní šál |
| 11 plec velká | 25 vnitřní špalík / spodní šál |
| 12 klín / husička | 26 oháňka |
| 13 klišky | 27 karabáček |
| 14 vysoký roštěnec | |

Dělení hovězího masa (www.vitalia.cz/clanky/s-delenim-hoveziho-masa-na-predni-a-zadni-nevystacime/)

Dušené a pečené hovězí

Prvním předpokladem, jak připravit křehké, šťavnaté hovězí, je zvolit nízkou teplotu a delší tepelnou úpravu. Další důležitou podmínkou je správný výběr masa. V zásadě můžete použít na dušení téměř jakékoliv tzv. přední. Důležité je to maso, které má dost kolagenu, šlach, které by při krátké tepelné úpravě nezměkly. Na pečení se **hodí maso zadní (roštěná, kýta) i přední (plec).**

Dělení hovězího masa

Plec se dělí na několik částí – **velká (vysoká) plec, loupaná plec, kulatá plec** (tzv. falešná svíčková) a **plecový štítek**. Plec je výborná dušená i pečená. Z velké plece nakrájíte plátky vhodné třeba na ptáčky (španělský ptáček) nebo jiné závitky. Fajn bude i rolovaná jen se šalvějí a slaninou. Můžete ji ale péct i v celku. **Loupaná plec je maso, které si přímo říká o pečení v celku.** Hezky ho prošpikujte slaninou a medvědí česnekem a dejte ho pomalu péct se zeleninou (její výběr záleží na roční době) pod poklicí. To ovšem neznamená, že byste plec nemohli nakrájet. Klidně z ní připravte ragú nebo perkelt. **Kulatá plec neboli falešná svíčková je vhodná především v pečení či dušení v celku.** Na přípravu svíčkové omáčky je perfektní.

Steaky

Mezi zákazníky jsou stále populárnější steaky z hovězího masa. Oblíbená je svíčková, i když je méně chuťově výrazná než například hezky prorostlý vysoký roštěnec. Úprava steaků není žádná věda. Tedy pokud **pracujete s dobrým, vyzrálým masem**. Pokud je maso dobře vyzrálé, můžete steaky dělat i z masa „předního“ nebo z méně tradičních partií hovězího: **pupku** (hezký kus masa výrazné hovězí chuti), **karabáčku** (část kličky – zadní nohy), **husičky** (část plece), **veverky** (je to vlastně úpon bránice, vynikající maso na steaky, vhodná je i na tatarák). Pokud se rozhodnete pro přípravu steaků ve vaší restauraci, nabídněte vašim hostům i levnější části hovězího. Ale pozor, **musí to být maso řádně vyzrálé**. Rozhodně to pro vás bude finančně výhodnější. Nebudeme zde dále rozebírat jednotlivé druhy steaků, spíše se podíváme na masná plemena skotu.

Není kráva jako kráva

V Česku i v Německu jsou chována jak severoamerická (angus), tak evropská plemena (charolais). Dokonce někteří chovatelé experimentují a kříží plemeno angus s wagyu (japonské plemeno). **Maso jednotlivých plemen má specifickou chuť, strukturu i tukové krytí**. Tukové krytí je odlišné u býků a u krav. **Krávy a jalovice mají vyšší tukové krytí**. Proto se na některých farmách poráží jen jalovice a krávy (farma Rudolec). Tuk je v mase podstatný, protože významně ovlivňuje chuť. Kde není tuk, bude chybět chuť.

Na kvalitu masa má samozřejmě výrazný vliv i porážka. Pokud jsou zvířata porážena bez stresu, kvalita masa se zvyšuje. Ve většině chovů, kde mají vlastní porážku, je práce se zvířaty vynikající. Roli hraje i počet poražených kusů za týden. Tam, kde se poráží například dva tři kusy týdně, je samozřejmě přístup ke zvířatům lepší. Naproti tomu na jatkách, kde se poráží týdně několik desítek i stovek kusů a chybí tam ke zvířatům vztah, se s dobytčím moc nezmlží. Teď už se ale pojďme podívat na **masná plemena skotu**.

Aberdeen angus

Zřejmě světově nejčastěji chované plemeno, pocházející původně ze Skotska. Vyznačuje se majestátním vzhledem. Nejčastěji má černou nebo červenohnědou barvu srsti. Plemeno je přirozeně bezrohé. Býci dosahují hmotnosti až 1 300 kg. Poráží se většinou právě oni, a to ve věku kolem 18–24 měsíců. Zvířata dobře přibývají na váze, proto se dají porážet i v 16 měsících. Maso tohoto plemene má příjemné tukové krytí a typicky hovězí chuť. **Je to jedno z nejchutnějších steakových mas**.

Masný simentál

Původně švýcarské plemeno je u nás značně rozšířené. Pokud na pastvě uvidíte strakaté krávy a býčky, bude to nejspíše právě simentál. Zbarvení je červenobílé až žemlově červené, strakaté. Zvířata jsou poměrně velká. Simentál je chován i jako tzv. kombinované plemeno. Dokáže dosahovat dobrých výsledků v doživosti i v přírůstcích masa. Dospělí býci dosahují hmotnosti až 1 400 kg. Chuť masa je velmi dobrá. Tukové krytí masa je slabší než u plemene angus, přesto však dobré.

Zkuste péct krk s cibulkou, mladým česnekem, bramborami a tymiánem. Je to snadné, poměrně levné jídlo báječné chuti. Neméně dobrá je marinovaná falešná svíčková. Prošpikujte kulatou plec, osolte ji uzenou maldonskou solí, opepřete a přidejte čerstvé oregano, zavakuujte a nechte pomalu vařit v sous-vide, bude krásně šťavnatá a křehká. Pak ji stačí jen opéct na barvu. Omáčku si vyrobíte ze šalotek, vína, oregana a demi-glace. Přílohou může být třeba pastinákové pyré.



Nádherná prezentace dušeného hovězího krku od Patrika Bečváře. Patrik k němu podával ravioly plněné křenovým krémem. Ravioly jsou obarvené červenou řepou.



Steak z pupku servírovaný s krevetou a chorizo strouhankou.



Aberdeen angus
(ANGUS FARM Soběsuky)



Hereford (Farma Zelený)



Masný simental (Farma Zelený)



Galloway (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Masná plemena skotu, která mají nižší výšku, širší hrudník a kratší trup, mají maso s vyšší tučností. Rychleji dosahují jateční zralosti. Naproti tomu zvířata s delším trupem mají maso libovější.



Charolais (Ekofarma Uher)

Hereford

Plemeno původně ze západní Anglie. Dnes velmi rozšířené po celém světě. U nás se chová od roku 1974. Právě v našem kraji se chovalo nejčastěji (na Šumavě má jeho chov dobré základy). Až později se jeho chov rozšířil i do ostatních krajů ČR. Toto plemeno se vyznačuje vynikajícími vlastnostmi. Dobře přibývá na váze (i bez dokrmování jádrem), je klidné, otužilé. Existují bezrohé i rohaté variety herefordů. Doporučuje se **porážet je v nižší váze – asi 500 kg**. Pokud se poráží ve vyšších hmotnostech, maso hodně tuční. Toto plemeno je velmi vhodné do ekologických chovů. Šlechtění herefordů jde velmi rychle dopředu. Za posledních 10 let se jeho kohoutková výška zvýšila o 10 cm a zvětšila se i hmotnost (o 120 kg). Maso herefordů je dobré.

Galloway

Poměrně malé, bezrohé plemeno má svůj domov ve Skotsku. Tamní drsné podmínky ho dobře vybavily pro přežití i ve velmi chladných oblastech ČR. Může být tedy chováno celoročně venku. V Plzeňském kraji je rozšířené nejvíce v oblasti Šumavy. **Maso je velice chutné a trochu připomíná zvěřinu**. Má jemně mramorovanou strukturu, což zaručuje jeho šťavnatost a křehkost.

Charolais

Bílí obří pocházející z Francie, kde byli šlechtěni již ve druhé polovině 19. století, jsou ozdobou každé pastviny. V našich končinách se s chovem začalo teprve po roce 1990. Je to jedno z největších masných plemen skotu. **Maso má toto plemeno velmi libové**. Díky nízkému podílu tuku lze vykrmovat zvířata do vyšších porážkových hmotností. Porážková hmotnost je ideální zhruba ve váze kolem 700 kg.

Tento výčet masných plemen skotu není vyčerpávající. Představili jsme vám několik v našem kraji nejčastěji chovaných plemen. Rozhodně si rozšířte obzory a seznamte se ještě s plemeny: **shorthorn, limousine, blonde d'Aquitaine, wagyu nebo se skotským náhorním skotem**.

KDE MŮŽETE KOUPIIT DOBRÉ HOVĚZÍ?

Nejlepší způsob, jak si zajistit dodávku dobrého hovězího masa, je domluvit se s konkrétními farmáři. Ti, kdo chovají masná plemena skotu, jsou většinou schopni dodat i maso. Mnoho z nich si postavilo vlastní porážky, ještě více z nich má bourárny. Dodají vám veterinárně vyšetřené, vakuově zabalené maso. Zadní partie masa od nich můžete s klidem koupit, ale u předního, pokud z něj chcete dělat steaky, buďte spíše opatrní. **Maso si vyzkoušejte a zjistěte, jaké plemeno chovají, jak dlouho maso nechávají zrát, jakou metodou. Ideálně se jedte přímo na farmu a do zpracovny podívat. Tento postup je nejlepší cestou, jak si zajistit kvalitní maso místního původu. Pár tipů vám ale dáme.**

TO SE MI LÍBÍ!

Farma Zelený, Drouhaveč u Sušice

Nedaleko Sušice chová pan Zelený s rodinou 100 ks masného skotu a 100 ks skotu mléčného. Rozhodl se chovat dvě masná plemena – **herefordsy a masné simentály**. Systém chovu je pastevní, extenzivní. Zvířata poráží na jatkách. Ve čtvrtích si je pak odveze na farmu, kde maso 10 dní zraje ve visu a poté je dále bouráno a baleno. **Maso je vakuově balené**. Přímo na farmě se chovají i kuřata, husy a krůty. Od pana Zeleného můžete koupit také vnitřnosti a telecí maso. Samozřejmě je potřeba se na dodávkách včas a řádně dohodnout. Maso vám může zavézt až do restaurace. Pan Zelený **vyrábí i vynikající uzeniny** – šunkový salám, klobásy, špekáčky, salám a jiné pochoutky, které můžete rovněž ve vašem podniku zařadit na jídelníček. www.farmazeleny.cz

Německé farmáře, alespoň ty z okresu Cham, najdete na těchto báječných stránkách: www.direktvermarkter-cham.de.

Vzhledem k tomu, že farmáři na německé straně hranice tradičně hospodaří již desítky let bez násilného přerušování, jsou jejich statky známé a tamní spotřebitelé už vědí za kým pro co zajít, nevěnujeme se jejich profilům tak podrobně.

ANGUS FARM Soběsuky – Nepomuk

V Plzeňském kraji velmi populární farma s provozem penzionu a restaurace. Najdete ji v Soběsukách nedaleko Nepomuku. Produkuje vynikající **hovězí maso z plemene angus**. Kříží zde dokonce angus a wagyu. Zvířata jsou celoročně na pastvě. Chov je veden jako ekologický (bio). Prozatím zvířata poráží na jatkách v Klatovech. Maso se nechává zrát tzv. mokrou cestou 14–30 dní (ve vakuu). Zanedlouho už se bude porážet i bourat v nových prostorách, kde bude maso zrát ve visu 14 a více dní. Vzhledem k tomu, že majitelé sami provozují velmi úspěšný steak house v Soběsukách, **dodají vám spíše přední partie masa**.

ANGUS FARM vyrábí i fajnové uzeniny – **špekáčky, párky, taliány, hovězí šunku, klobásy**. Všechny produkty jsou postavené na vysokém podílu vlastního hovězího masa s přidáním koření v biokvalitě. www.angusfarm.cz

Ekofarma Uher – Domažlicko

Rodinná farma se nachází na rozhraní CHKO Český les a Šumavy. Čistá příroda a klimatické podmínky nahrávají pastevnímu chovu hovězího skotu plemene **charolais**. Tento chov je certifikován jako ekologický. Přímo na farmě mají porážku, bourárnu i zpracovnu. Zvířata tedy nemusí putovat na jatka, tím se minimalizuje jejich stres, což se v dobrém odrazí v kvalitě masa. I na této farmě **vyrábí moc dobré uzeniny**. Stejně tak se zde můžete domluvit na **dodávkách vepřového a jehněčího masa**. www.biomaso-uher.cz

Farma Galloway – nedaleko Přeštic

Na jižním Plzeňsku, nedaleko Přeštic, najdete farmu rodiny Vacíkových. Na farmě chovají dvě plemena hovězího skotu – **galloway a shorthorn** – v systému ekologického zemědělství. Dokonce mají na farmě porážku a zpracovnu. Maso zraje alespoň 7 dní a pak je baleno. Skot je krmen jen pastvou a senem. Mimo hovězího dobytka **chovají také ovce**, takže jehněčí maso jsou schopni vám po dohodě dodat také. www.galloway-farma.cz



Zrání masa na farmě Zelený v Drouhavěci



(Zdroj: Dreamstime.com)

Farma Rudolec – Karlovarský kraj

Ve Slavkovském lese, v malé obci Rudolec, byste našli farmu s chovem masných plemen skotu – **charolais a kříženců (angus, simentál)**. Na farmě fungují jatka, bourárna i zpracovna. Zajímavostí této farmy je nabídka masa **výhradně z jalovic a mladých krav**. Důvod je jednoduchý. Jalovice a krávy mají vyšší tukové krytí masa, což znamená i výraznější chuť. Maso se nechává ve visu **zrát 14 dní**. I na této farmě se vyrábí skutečně výborné uzeniny (hovězí šunka, salámy, šunkový salám aj.). Některé z těchto výrobků obdržely ocenění v soutěži Regionální potravina Karlovarského kraje. www.farmarudolec.cz

KUŘATA A JINÁ DRŮBEŽ

Ročně sníme zhruba 24 kg kuřat. Další asi dva kilogramy tvoří maso kachen, hus nebo třeba krůt (prostě drůbeže). Na jídelních lístcích se drůbež objevuje velice často, v nabídce fast foodů i lepších restaurací najdete především kuře. Jsou zde obrovské rozdíly nejen v úpravě, ale především v kvalitě kuřecího masa. Nebudeme vás zatěžovat dietetickými informacemi o kuřecím mase, ale pokusíme se vás motivovat k používání masa kvalitnějšího. Doporučíme vám, kde můžete tato kuřata koupit, a dáme vám pár tipů na jejich úpravu. Zabývat se budeme výhradně právě masem kuřecím.

Šampioni v růstu – kuřata

Dnešní kuřata (brojleři) vyrostou do porážkové hmotnosti za **32 až 38 dní**. Běžně se porážejí ve 36 dnech. Chovaná jsou v halách, bez možnosti projevit své přirozené chování. Kuřata bohužel doplatila na šlechtitelské úspěchy. Zhruba 27 % kuřat na konci výkrmu vykazuje potíže s pohybem. Toto je jedna z potíží způsobených extrémně rychlým růstem svaloviny. Kostra zvířete není na tak rychlý nárůst připravena a svalová hmota brzy převyší nosnost kostry. To se však bavíme o kuřatech z tzv. konvenčního zemědělství. Jejich kvalita odpovídá podmínkám chovu. Maso z těchto zvířat je sice hezky měkké, neklade v ústech odpor, ale chuť masa není příliš výrazná. Bez pohybu a řádného vývoje svaloviny nemůžete očekávat skutečnou chuť masa.

Tato kuřata znáte z běžných velkoobchodů. Mnozí z vás kupují i kuřecí díly – prsa, stehna apod. **Dávejte si pozor na to, aby se jednalo skutečně jen o maso, a ne masný výrobek hezky napumpovaný vodou**, kterou v mase drží skupina chemikálií. U mraženého masa je třeba dbát zvýšené opatrnosti. Křehčené maso přenechte „šikovnějším“ kuchařům.

Maso z konvenčních kuřat je sice o něco levnější, ale rozhodně má horší chuť než kuřata, o kterých budeme psát níže. Pokud používáte kuřata z konvenčních chovů, **vybírejte si ta od tuzemských dodavatelů**. Polská nebo brazilská kuřata mnoho důvěry nezbuzují.

Farmářská kuřata

Postupně přibývá chovatelů kuřat snažících se chovat zdravá a spokojená zvířata, která jsou ušetřena zbytečných zásahů chemie, např. v podobě antibiotika a dalších „vylepšení“. Chovají většinou klasické brojle, ale poráží je v pozdější fázi výkrmu. Obvykle se tato doba pohybuje mezi **45–75 dny**. Zvířatům je poskytnuto více prostoru, mnohdy i venkovní výběhy. **Pozvolnější výkrm má za následek kvalitnější maso s lépe vyvinutou svalovinou**. To ihned poznáte na chuti. Navíc se jedná o menší chovy, v podstatě rodinné podniky s menším počtem chovaných zvířat.

Porážková hmotnost takových kuřat se pohybuje kolem **2–3 kg**. Například prsa z farmářského kuřete jsou velká, masitá a vynikající chuti.

Často jsou kuřata označována jako „farmářská“, „ze dvora“, „selská“ apod. **Nevěřte však všemu, co je psáno na obalu.** Rozhodně si ověřte, jak jsou kuřata chována, v jakém věku jsou porážena, čím jsou krmena apod. Zajedte se na farmu podívat.

Farmářské kuře z Loužné

Jedním z dodavatelů kvalitních kuřat je **Farma Loužná**. Najdete ji **nedaleko Nepomuku**. Kuřata tu rostou zhruba 68 dní. Na farmě provozují i porážku a zpracovnu. Tím je eliminován stres z přepravy, což opět nahrává kvalitě masa. Farma Loužná dodává **vakuově zabalené nebo mražené maso** do několika specializovaných obchodů (Farmářský obchod, Náš Grunt). Nemusíte se ale spoléhat na maloobchod. Chovatelé z Loužné jsou schopni vám maso dovézt i do restaurace (po dohodě). Dokážou vám připravit nejen celá kuřata, ale i díly (prsa, stehna, křídla). Zkuste si upéct kuře z Loužné a kuře z konvenčního chovu, třeba to od Klatovské drůbeže. Rozdíl je patrný na první sousto. Cena je naproti tomu poměrně dobrá. Za kg celého chlazeného kuřete zaplatíte zhruba 90 až 140 Kč. Záleží na tom, kde ho kupujete. Nejvýhodnější cenu dostanete samozřejmě při nákupu přímo z farmy. www.farmalouzna.cz

Farma Zephyr

I u Chebu najdete dodavatele výborných kuřat, kachen, krůt a hus. Kuřata chovají podobným způsobem jako v Loužné. Přímo na farmě provozují porážku. Jejich selská kuřata jsou vynikající. Dosahují hmotnosti až 4 kg. Do Plzně prozatím jezdí jen jednou za 14 dní na Plzeňské farmářské trhy, ale při zajímavých dodávkách se rádi zastaví i u vás. www.izephyr.cz

Kuře na dvoře

Kuřata s certifikátem bio se mají nejlépe. Chována jsou v systému ekologického zemědělství, jsou krmena převážně biokrmivem, **poráží se až v 81 dnech stáří**, musejí mít venkovní výběh (každé zvíře alespoň 4 m²), mají více prostoru a chovány jsou pomaleji rostoucí plemena (langšanky, brahmanky), nejsou plošně pumpována antibiotiky atp. Kuřata mají pevné maso, hezky drží při tepelné úpravě tvar, maso vykazuje velmi dobrou chuť. Bohužel je cena poněkud vyšší. Za 1 kg kuřete zaplatíte zhruba 160 Kč bez DPH. Pokud si najdete ekologického chovatele, dostanete se asi na lepší cenu. Dodavatelem biokuřat je především firma Biopark. www.biokureci.cz

Kuře z farmy

Získat kvalitní kuřata už dnes není problém. Můžete si vybrat kuře chované v dobrých podmínkách, které má perfektní chuť, a neplatit za něj „majlant“. Když budete schopni brát kuřata celá, uděláte nejlépe. Dostanete se na nejlepší cenu. Navíc si můžete udělat díly, jaké chcete. Kuřecí prso bez kůže a letky je nevýrazné. Vy si uděláte kuřecí prsa supreme v mžiku. Skelety použijete na vývar. Odřezky využijete k přípravě fáší nebo jako vložku do polévky (knedlíčky, maso atp.). Samozřejmě je mnohdy dobré vzít jen díly, ani to není problém. Na Farmě Loužná **to umí podle vašeho přání. Nebraňte se ani kuřecím vnitřnostem.** Z kuřecích jater vykouzlíte za pár korun parádní paštiku.

Nezůstávejte však jen u kuřat. Tradiční kachnu nebo husu na jídelníčku máte, ale zkuste se chovatelů drůbeže zeptat na perličky nebo holoubata. Možná by vám je byli schopni dodat.



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Zkuste si úplně stejným způsobem upéct kuřecí prso s letkou a kůží (tzv. supreme) ze třech druhů kuřat – konvenčního, farmářského a bio. Jen ho osolte, opepřete, na másle na kůži opečte a dejte dopéct do trouby. Pozor, ať prso nevyсуšíte. Ochutnejte ho spolu s dalším personálem. Uvidíte, že rozdíl bude patrný. Někomu možná bude konvenční kuře chutnat více, protože je měkčí. Je to takové fastfoodové kuře. Chuťové buňky, pokud je necvičíte, zakrní.

TO SE MI LÍBÍ!

Pokud máte odřezky kuřecího masa, není nic snazšího než z nich udělat krémovou kuřecí polévku třeba s estragonem. Orestujte maso s cibulkou a řapíkatým celerem, přidejte snítku estragonu, osolte, opeřete a zalijte drůbežím vývarem. Až bude maso měkké, vyjměte estragon, polévku rozmixujte do hladka, přidejte smetanu, máslo a dochuťte solí a pepřem. Polévku nezahušťujte moukou! K zahuštění vám bude stačit maso a zelenina již v polévce uvařená. Mírně vám ji zahustí i smetana a studené máslo. Jako vložku vkládejte kousky vařeného kuřecího masa, posekaný estragon a třeba opečené mandle. Možností obměn je mnoho. Z kuřat se dají dělat výborné polévky. Česká, francouzská i asijská kuchyně vám poskytnou mnoho podnětů.



Srnčí hřbet je delikátní maso. Dejte si pozor, abyste ho při tepelné úpravě moc nevysušili. Ideální je ho připravovat metodou sous-vide (ve vakuu za nízké teploty).

ZVĚŘ Z LESŮ A POLÍ

Maso ze zvěřiny chutná originálně. Nelze ho s žádným masem srovnat. Je to prostě svátek jídla. Po hříchu je zvěřina zařazována na jídelníčky méně, než by bylo žádoucí. Jedná se totiž o maso vysoce kvalitní, ale kupodivu poměrně levné. Jeho výhodou je i tuzemský původ (pokud tedy nekupujete křepelky z Itálie). Pohyb zvěře se pozitivně odráží na kvalitě masa. Našli bychom dalších nejméně 10 argumentů, proč zvěřinu jíst.

Opět platí, že vyhrává ten, kdo dokáže zpracovat levnější i dražší partie například jelena. Proč by na jednom talíři nemohlo vedle jeleního hřbetu být třeba ragú z plece? Jako předkrm nebo amuse bouche podávejte paštiku, ve které uplatníte i odřezky.

Nebudeme se zabývat dělením zvěřiny a popisem jednotlivých druhů zvěře. Zaměříme se na využití masa v kuchyni. Doporučíme vám, kde můžete zvěřinu koupit.

UVAŘTE SI

Srnčí hřbet s česnekovým pyrém a konfitovanou bramborou v másle

Hřbet

- srnčí hřbet – 800 g
- sůl – 1 g
- pepř – 1 g
- rozmarýn – 2 g

Hřbet očistíme od blan, aby nám zůstalo čisté maso. Očištěné maso nasolíme, opeříme a posypeme nejmenším nasekaným rozmarýnem. Poté hřbet zabalíme do potravinářské folie, pořádně utáhneme, aby nám vznikl úhledný váleček, který pak dáme péct na 57°C 45 min. Před podáváním vyndáme z folie a maso opečeme na grilu.

Česnekové pyrém

- česnek (Bjetin) – 200 g
- cukr – 60 g
- vývar – 300 ml
- máslo – 70 g

Do kastrůlku nasypeme cukr a rozejdeme tak, aby nám vznikl tmavý karamel. Poté přisypeme oloupaný česnek a zalijeme vývarem. Česnek vaříme do změknutí. Ke konci necháme vývar vyvařit a česnek rozmixujeme spolu s máslem na jemnou kaši.

Brambory

- brambory (Red Anna, Milva, Belana) – 200 g
- máslo – 250 g
- sůl – 2 g

Brambory oloupeme a nakrájíme na potřebné tvary. Vložíme je do přepuštěného másla tak, aby byly všechny ponořené. Máslo zahřejeme na 80°C po dobu 45 min. Před výdejem vyndáme z másla a posolíme.

Zvěřina

Pro maso z divoké zvěře platí, že zrání je podstatný faktor kvality. Podle stáří, způsobu lovu a ročního období se volí doba zrání. Například jelen nebo srnec (srstnatá zvěř) se nechávají zrát v kůži (pokud to umožňují podmínky) alespoň 3 až 4 dny (maximálně 14 dní) při teplotě 1 až 4 °C. Zvěř pernatá se příliš vyvěšovat nemusí (1 až 3 dny podle druhu zvířete). Pro nás kuchaře je podstatné, aby bylo maso dobré, křehké, bez vad. Bohužel se na jeho kvalitě podepisuje způsob usmrčení. V případě, že bylo zvíře před smrtí **příliš stresované, bude maso tuhé**, i když ho budete dusit dva dny. Zvířata umírající pomalou smrtí budou mít maso vodnaté a světlé. Jak tedy poznat kvalitní zvěřinu? Maso musí mít **přirozenou barvu** (ani světlou ani tmavou), **svalovina by měla být pružná, bez zápachu a slizu. Rozhodně nekupujte zvěřinu bez veterinárního vyšetření!** Najděte si prověřeného dodavatele, který splňuje veškeré právní předpisy. Odnést si suvenýr v podobě parazita svalovce asi není nejlepší formou reklamy pro žádnou restauraci.

Jak na zvěřinu...

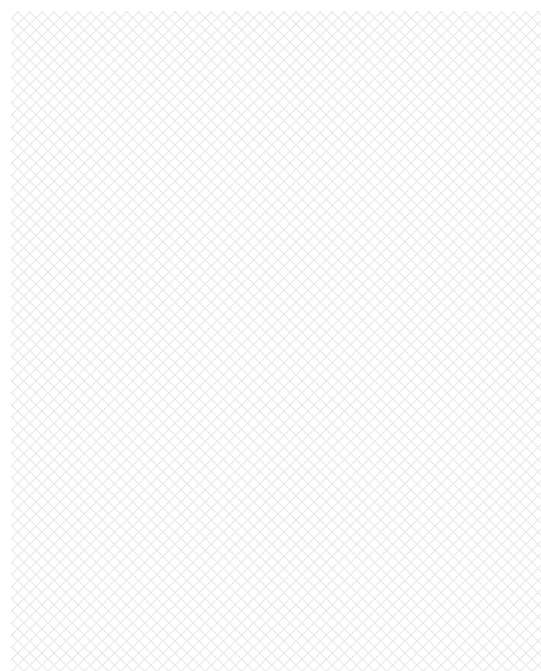
Pochopitelně se každá část zvěře hodí k jiné tepelné úpravě. Někteří znalci zvěřiny maso tzv. moří do láku z vína, koření a octa. Moření se používá jen pro některé druhy zvěře (spárkatá, zajíc, králík). Díky moření maso zkřehne, nasaje aroma koření. Pokud však nakupujete maso od prověřených dodavatelů, není moření nutné. **Velmi užitečné je špikování, balení do slaniny nebo těsta** (například jako svíčkovou wellington). Zvěřinu můžete zabalit i do bylinkové strouhanky. Jde nám o šťavnaté maso. U zvěřiny je riziko vysušení větší než u masa jatečných druhů zvířat. Zvířata z lesů a luk mají dost pohybu a tím i méně tuku.

Pokud má maso více vaziva, pomalu ho duste za nižší teploty po delší dobu. Dnes moderní **sous-vide** je vynikající metoda pro úpravu zvěřiny (více se dozvíte o kousek dál). **Musíte mít ale jistotu, že pracujete s perfektním, zdravotně nezávadným masem.** Pak si můžete dovolit i nižší vnitřní teplotu masa – kolem 60 °C. Jistota zdravotní nezávadnosti je u vnitřní teploty 80 °C. Někdy se zvěřina konzumuje i jako tatarák (maso z kolouchů). To je však skutečná rarita vyžadující dokonalou znalost zvířete a důvěru klienta (samozřejmě i dodavatele). **Proč si nevyudít kachní, bažantí prsa nebo panenku z divočáka?** To můžete udělat i v kuchyni.

Úprava pernaté zvěře je podobná jako u drůbeže, ale musíte počítat se stářím kusu. To bude ovlivňovat délku a metodu tepelné úpravy. Stáří na 100 % nezjistíte nikdy. Vodítkem vám může být barva tuku – světle žlutý a žlutý tuk budou mít mladé kusy, tmavožlutý už naznačuje vyšší stáří (někdy je tuk až šedý). Dnes není problém koupit kachní či bažantí prsa. Nebo můžete péct bažanta vcelku. Někdy se doporučuje drůbež předvařit. Pekingská kachna se také nejdříve ovaří ve vývaru a až pak peče.

Maso

U jelenů se nejvíce cení **hřbet**. Můžete ho péct v celku i s kostí, na medailonky, nebo vykostit a péct v celku jednotlivé části hřbetu. Vynikající je vařit ho metodou **sous-vide (nebo v hold-o-matu)**. **Hřbet pak zůstane krásně šťavnatý** a na jazyku se jen rozpustí. Když ho doplníte například dýňovým nebo kaštanovým pyré, bude to lahůdka. Nádherná je i jelení kýta. Z ní vyčarujete báječné steaky (vrchní šál, ořech). Spodní šál můžete péct v celku nebo ho dusit se zeleninou. Zpracovat se dá ale celé zvíře. Bok, krk, žebra – vše můžete dusit nebo péct. Z odřezků a kostí zaděláte vynikající základ na omáčky nebo vývary. Lepší ořez můžete použít na výrobu fáše, do které přidáte například houby, kaštiny, sušené ovoce. Tím pak můžete naplnit bok. Podobné využití má maso i z další srstnaté zvěře (srnec, daněk, muflon).



(Zdroj: Dreamstime.com)

Divoká prasata (černá zvěř) jsou stavbou těla stejná jako prasata domácí. Skvělá je **kýta, hřbet, panenka**, ale i krkovice. Využití v kuchyni je velice široké, přes přípravu tradičních omáček spojených s dušeným nebo pečeným masem až po steakové úpravy a grilování.

Měli byste vždy v maximální možné míře podtrhnout chuť zvěřiny. **Vyvarujte se všech úprav, které chuť masa potlačují.** Ke zvěřině se bezvadně hodí ovoce i zelenina dozrávající na konci léta nebo na podzim – šípek, jeřabiny, švestky, jablka, hrušky, rakytník, kapusta, dýně, celer (ještě lépe řapíkatý) atd.

TO SE MI LÍBÍ!

Jednoduchá a skvělá je úprava jeleního hřbetu v sous-vide při teplotě 60 °C po zhruba 20 hodin. Před vložením do vakua ho osolte dobrou solí a opepřete. Maso můžete po tepelné úpravě obalit třeba do pistáciových oříšků. K jelenovi se výborně hodí pyré z dýně Hokaido. Omáčku z odřezků a kostí ochuťte tymiánem a rakytníkovým džemem. Pyré je snadné. Na slanině restujte dýni, osolte, opepřete a dochuťte pár snítkami tymiánu. Podlijte smetanou a vařte do měkka. Dýni rozmixujte úplně do hladka. Z plátků dýně udělejte chipsy – prostě je vysušte v troubě. Je dobře, když se na talíři střídá více úprav i textur.

VEZEME ZVĚŘINU

Dodavatelů zvěřiny je v našem kraji dost. Navíc ji před nedávnem začal vozit i Bidvest. Společnost Bidvest postavila dokonce velkou zpracovnu. Její zvěřinu najdete pod značkou Petron. Je tedy z čeho vybírat. Samozřejmě musíme při sestavování menu počítat s lovnou sezónou. Pokud chcete chlazenou zvěřinu, je nutné vařit skutečně sezonně. Mražená zvěřina je k dostání prakticky po celý rok. Pokud ji **rozmrazujete pozvolna v lednici, maso na kvalitě neztrácí.**

Jiří Bubeníček

Pan Bubeníček vykupuje a zpracovává zvěřinu od roku 1998. Maso je vakuově balené. Dodat ho může mražené nebo chlazené. Vzhledem k tomu, že má sídlo v Úněšově, pochází zvěřina převážně ze severu Plzeňska. V poslední době začal ve spolupráci s vybraným řezníkem vyrábět i zvěřinové klobásy. www.zverina-bubenicek.ic.cz

Šumavská zvěřina

Tradiční zpracovatel zvěřiny sídlí v Petrovicích u Sušice. Firma vznikla v roce 1996. Provozuje i faremní jatka a zpracovnu. Chlazenou zvěřinu si lze zajistit pomocí objednávků. Mraženou mají v podstatě po celý rok. www.sumavska-zverina.cz

Dvůr Berbera

Jeden z největších tuzemských zpracovatelů zvěřiny nesídlí v Plzeňském kraji, ale daleko to k nám nemají. Sídlí v Tachovské huti u Mariánských Lázní. Nabízí chlazenou i mraženou zvěřinu – jelení, srnčí, divočáka, kachnu. Dokonce chovají křepelky, takže od nich můžete získat tuzemské, prvotřídní zboží. Několikrát v týdnu vozí zvěřinu směrem na Prahu i Plzeň. www.berbera.cz/cz

JEHNĚČÍ, KŮZLEČÍ... PROSTĚ MASO!

Pokud byste chtěli do restaurace dodat maso jehněčí, není to problém. Chovatelů je stále víc. Dokonce už umějí maso vakuově zabalit a dopravit ho až do restaurace. Jehněčí je také čím dál populárnější u českých strávníků. Nejlepší je spolupracovat s konkrétním farmářem. Ten vám sdělí, jaké plemeno ovcí chová, jakým způsobem, také vám dá nejlepší cenu. Navažte dlouhodobou spolupráci. Chovatel si najde jatka, ve kterých mu zvířata porazí i vakuově zabalí. Pro některé provozy bude vhodnější nakupovat jehňata celá.

Jiná restaurace preferuje dodávku jen konkrétních partií zvířete. Výhodou jehněčího masa je jeho vysoká kvalita odrážející pastevní odchovy, zelené krmivo i dobré nutriční hodnoty. Většina chovů získala certifikaci chovů ekologických.



Jehněčí kotletky jsou naporcované, je na čase pustit se do vaření. (Zdroj: Dreamstime.com)

S kůzlečím masem už je potíží. Zatím je méně populární, ale své místo na jídelníčcích má. Především kolem Velikonoc se zařazení kůzlečího masa hodí. Dodavatele budete hledat složitěji.

Jehněčí maso na talíři

Úprava jehněčího masa je poměrně snadná. Neklade zvláštní nároky na přípravu ani servírování. Pokud pracujete skutečně s jehněčím masem (zvířata do 6 měsíců), nebojte se žádné pachuti nebo dokonce zápachu. U zvířat starších, kdy už se jedná o skopové maso, je chuť výraznější, ale nedá se hovořit o pachuti. Žádané jsou **kotlety, kýta** i **kolínka**. Plec, ramínko nebo krk se hodí na pečení i dušení. Na pokrmy z mletého masa používejte plec nebo krk. Jehněčí si dobře rozumí s česnekem, rozmarýnem či tymiánem.

Biopark

Jehněčí maso v biokvalitě dodává firma Biopark. Dodávky do restaurací se dají zajistit, ale bude to vyžadovat trochu vaší aktivity. www.jehneci.cz

Czech Food Alliance

František Němec, který stojí za touto společností, spolupracuje s několika farmami: Farma Rudolec – hovězí maso, uzeniny, Horský statek Abertamy – jehněčí maso, mléčné výrobky, Praetoria Lov – zvěřina a zvěřinové uzeniny. Výrobky jsou vakuově balené, připravené pro použití ve vaší kuchyni. Potraviny jsou samozřejmě pod stálým veterinárním dohledem. Maso je kuchyňsky upravené, uzeniny jsou bezlepkové, poctivé a jen z masa. Pan Němec je schopný vám suroviny dovést až do kuchyně. czechfoodalliance@seznam.cz

KDE CO KOUPIŤ? PÁR DALŠÍCH TIPŮ – UZENINY, RYBY, PEČIVO...

Bohužel vám nemůžeme podat naprosto vyčerpávající přehled všech vynikajících výrobců skutečného jídla. Řádně jsme neprobrali uzeniny ani ryby. Alespoň pár tipů, kde nakoupíte vynikající uzeniny a sladkovodní ryby, vám dát musíme. Zmíníme se i o pečivu.

Uzenářské speciality

Některé uzenářské speciality si samozřejmě můžete připravit i přímo v kuchyni. Ale pro většinu z nás asi bude jednodušší koupit si poctivou klobásu nebo jaternice od prověřeného uzenáře. Nejsme schopni vám podat výčet všech kvalitních uzenářů (Herejk, Jatky Vojenice), ale nabízíme vám popis alespoň čtyř námi prověřených machrů svého řemesla.

Arnošt Dvořák, mistr klobás

Bělá nad Radbuzou je sídlem uzenáře Arnošta Dvořáka. Ten je specialistou na klobásy. Jeho na bukovém dřevu uzené vepřové klobásy jsou už legendární. Do zelňačky nebo do cassouletu se hodí výborně. I jen tak na studeno parádně vyniknou. A pozor! Zkuste si dát Arnoštův sulc se zeleninou.

Anna a Arnošt Dvořákoví Řeznictví – uzenářství, Náměstí 338, Bělá nad Radbuzou



(Zdroj: Dreamstime.com)



Arnošt Dvořák

Uzenář Matějka z Letin

Nedaleko Plzně najdete jednoho z mistrů řezníků/uzenářů. V Letinech má sídlo pan Matějka. V rodinném podniku vyrábí skutečně poctivě (bez mouky, separátu, kůží) všemožné lahůdky – jaternice, jelita (sezonně), tlačenko, párky, klobásy, uzená masa apod.

Řeznictví a Uzenářství Ladislav Matějka, Letiny 23, 336 01 Blovice

Šnebergr, vládce Šumavy

V Železné Rudě vyrábí pan Šnebergr skutečně lahůdkové české i Bavorskem inspirované speciality. Zkuste jeho sušenou šunku, šunku od kosti, šumavské maso, tlačenko, pивní kouli nebo cibuláčky. Všechno vám bude chutnat. Jeho gothaj je neméně parádní.

www.reznictvisnebergr.cz

ANGUS FARM Soběsuky

Hovězí maso z plemene angus je základem všech výrobků z ANGUS FARM ze Soběsuk. Najdete v nich jen hovězí maso, sůl, koření v biokvalitě, trochu vepřového sádla a šmytec. Vyrábí klobásy, špekáčky, párky, salám a hlavně taliány. www.angusfarm.cz

SLADKOVODNÍ RYBY Z NAŠEHO KRAJE

Ryby se na jídelničky českých hospod dostávají pomaleji, než by bylo zdravo. A to i přesto, že se dají docela snadno koupit i v té nejlepší kvalitě.

Klatovské rybářství

Rybáři z Klatov provozují několik sádek a rybníků. V nich chovají pstruhy, siveny, kapry a další druhy ryb. Dokážou vám je dodat nejen čerstvě, zmrazené, ale i uzené. Uzené ryby z Klatovského rybářství získaly ocenění Regionální potravina Plzeňského kraje. Doporučuji uzeného pstruha nebo trochu masnějšího tolstolobika. Dají se z nich vyčarovat úžasné předkrmky, saláty nebo i snídaně. Krémová míchaná vajíčka s uzeným pstruhem jsou luxusní. Ryby vám dovezou až do podniku, nebo pokud máte v okolí jejich sádky, můžete brát ryby přímo tam.

www.klatryb.cz

CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ

Každý podnik má svého dodavatele pečiva. Ti nejlepší si pečou alespoň některé pečivo sami. Upéct bílý chleba třeba s ančovičkami je jednoduché. Za to na kváskový chléb si každý netroufne. Hlavně z časových důvodů.

Tradičně pečený chléb je českým skvostem. V našem kraji je naštěstí několik borců, kteří umí upéct takhle dobrý boží dar – **Zeman** z Horní Břízy, **Bayer** a **Sebera** z Plzně. Výborné, Francií šmrncnuté pečivo pečou **U Gaela** v Plzni nebo v pekařství **France** v **Přešticích**.



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

OPÁČKO...

Po letech nezájmu o hovězí maso pozorujeme v poslední době zvýšenou poptávku po kvalitním vyzrálém hovězím. Poznat kvalitní hovězí maso není zas taková věda. Samozřejmě pokud znáte chovatele, víte, jak se zvířata zachází, kde a **jak je poráží, jakou metodou a jak dlouho maso zraje**, jak jsou **zvířata krmená** a pochopitelně z jakého plemena maso pochází. Proces zrání je velmi důležitý především u hovězího masa, protože **jeho délka a metoda výrazně ovlivňují kvalitu** (křehkost, šťavnatost) i **chuť masa**. Rozlišujeme dvě metody zrání – tzv. **suché** a **mokré**. **Suchá metoda** spočívá ve **vyvěšení masa ve čtvrtích za řízení teploty** (0–2 °C) i **vlhkosti** (kolem 70%). **Mokré zrání** probíhá **ve vakuu** – zhruba 5 až 8 dní po porážce se maso balí a vakuuje. Takto může zrát klidně několik týdnů až měsíců. Opět musí být dodržena vhodná teplota (maximálně do 4 °C). Suché zrání bude pro výslednou chuť a křehkost vždy lepší metodou.

Ročně sníme zhruba 24 kg kuřat. Další asi dva kilogramy tvoří maso kachen, hus nebo třeba krůt (prostě drůbeže). Dnešní kuřata (brojleři) vyrostou do porážkové hmotnosti za **32 až 38 dní**. Běžně se porážejí ve 36 dnech. Chovaná jsou v halách, bez možnosti projevit své přirozené chování. Bohužel kuřata doplatila na šlechtitelské úspěchy. Postupně přibývá chovatelů kuřat snažících se chovat zdravá a spokojená zvířata, která jsou ušetřena zbytečných zásahů chemie, např. v podobě antibiotika atd. Chovají většinou klasické brojleři, ale poráží je v pozdější fázi výkrmu. Většinou se tato doba pohybuje mezi **45–75 dny**. Zvířatům je poskytnuto více prostoru, mnohdy i venkovní výběhy. **Pozvolnější výkrm má za následek kvalitnější maso s lépe vyvinutou svalovinou.**

Pro maso z divoké zvěře platí, že zrání je podstatný faktor kvality. Podle stáří, způsobu lovu a ročního období se volí doba zrání.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Z jaké partie hovězího masa byste připravili tatarský biftek?
- Kuřecí maso je velice populární, dokázali byste shrnout rozdíl mezi kuřaty chovanými v ekologickém zemědělství, tzv. farmářsky a zcela konvenčně?
- Co ovlivňuje kvalitu hovězího masa?
- Je podle vás lepší zrání masa na sucho nebo spíše mokrou cestou?
- Co vám říkají tyto výrazy – Simental, Hereford, Angus?



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Je prokázáno, že spokojený host svoji dobrou zkušenost předá dalším 3 až 4 lidem. Nespokojený host svoji špatnou zkušenost předá až 11 lidem.



Vlídá, přátelská, ovšem nevtíravá komunikace je recept na předcházení konfliktům. (Zdroj: Dreamstime.com)

NÁŠ ZÁKAZNÍK, NÁŠ HOST

„Host má vždy pravdu, i když ji nemá.“

Lidé pohybující se úspěšně v oblasti gastronomie se správně drží hesel **Náš zákazník, náš pán a Host má vždy pravdu**. Naším úkolem je věnovat hostu maximální péči v průběhu pobytu v naší provozovně, aby měl pocit, že lépe už to nešlo, a odcházel s pocitem, že za své utracené peníze dostal vše, co očekával, a ještě něco navíc. Takový host je spokojený host a je 100% zaručeno, že se k nám opět vrátí a že přivede další hosty.

My jsme závislí na hostu, ale host není závislý na nás. Myslete na to při komunikaci s každým hostem. Naším cílem je z běžného hosta udělat pravidelného hosta (tzv. štangasta), to je známka naší profesionality a kvality poskytovaných služeb.

Úroveň znalostí a dovedností personálu

V dnešní době jsou hosté navštěvující gastronomická zařízení po všech stránkách náročnější. Souvisejí s tím také novinky v oblasti gastronomie, zkušenosti z cestování, ale především doba televizních pořadů zaměřených právě na kvalitu služeb v gastronomických zařízeních. Dále pak různé kulinářské instituce, kde se lidé učí, jak se jídlo připravuje, servíruje, současné gastronomické trendy atd. S těmito zkušenostmi lidé přicházejí do svých oblíbených restaurací, a pokud je zde neodborný personál, lidé ho rádi poučují. To není dobrá reklama pro podnik ani pro pracovníky v gastronomii. Tomuto fenoménu se dá samozřejmě předcházet.

Jak tomuto fenoménu předcházet?

- zaměstnávat kvalifikovaný personál
- pravidelně personál proškoloval formou odborných seminářů, kurzů, soutěží
- mít pracovní manuály v podniku
- provádět pravidelné kontroly kvality služeb v podniku (interně, externě)
- motivovat personál formou různých odměn

TO SE MI LÍBÍ!

Host, který je se službami a kvalitou personálu spokojen, je také ochoten vyjádřit svoji spokojenost finančním ohodnocením při konečném vyúčtování (tzv. spropitným). Host chce být v restauraci personálem veden a informován a ne, aby tomu bylo naopak. Snažte se z kvalitovat znalosti a dovednosti personálu ve všech oblastech gastronomie. Výsledkem této snahy bude spokojený host.

Co očekává host od návštěvy v restauraci?

Každý host očekává za své peníze služby odpovídající typu navštíveného podniku. Čím vyšší cenová skupina, tím host očekává kvalitnější služby.

Host při návštěvě provozovny hodnotí tyto faktory:

- čistotu a prostředí kolem provozovny
- při příchodu atmosféru a prostředí v restauraci
- reakci personálu při prvním kontaktu s hostem
- vzhled a přístup personálu v průběhu pobytu hosta v restauraci
- čistotu celé provozovny (stoly, židle, inventář, WC, ovzduší, atd.)
- aktivní přístup k hostovi ze strany personálu (up-selling – aktivní prodej)
- dodržování gastronomických a společenských pravidel personálu
- kvalitu a servis pokrmů a nápojů
- poctivost personálu v průběhu celého pobytu (množství nápojů, pokrmů, vyúčtování)
- zda celkový dojem z návštěvy odpovídá danému typu střediska

OD OTRAVY PO ŠŤASTLIVCE JEDNÁNÍ S RŮZNÝMI TYPY OSOBNOSTÍ

Potřeby, chování a požadavky hostů v gastronomii ovlivňuje spousta faktorů:

- pohlaví, věk, vzdělání
- životní styl, místo, kde zákazník žije
- sociální a majetkové postavení
- zdravotní stav
- vliv okolí (reklama, veřejné mínění atd.)

Typologie hostů

Je mnoho typů hostů, kteří navštěvují naše provozovny. Je důležité rozpoznat typ hosta přicházejícího k nám do restaurace z důvodu přizpůsobení našeho chování jeho povaze. Jde nám o to, aby od nás odcházel maximálně spokojený. Časový interval rozpoznání a posouzení typu hosta a jeho nálady je daný v několika prvních větách při kontaktu s hostem.

Typy hostů

Sebevědomý, rozhodný host

- **Identifikace:** Jistá chůze a držení těla, výraz v obličeji (vím, co chci), někdy se chová arogantně.
- **Postup obsluhy:** Klidné, ale sebejisté vystupování, nevnucujeme se, věnujeme mu maximální péči.
- **Tip:** Vyvarujte se dávání rad takovému hostovi, spíše naslouchejte. Takový host přesně ví, co chce, a od vás doporučení nevezme jako pomoc, ale může v tom vidět nějaký záměr.

Nejistý, nerozhodný host

- **Identifikace:** Při vstupu do restaurace je nejistý, rozhlíží se, jde pomalu, čeká, až se ho ujmete.
- **Postup obsluhy:** Ihned se ho ujměte, usaďte ho. Při nabídce pokrmů a nápojů zvolte užší sortiment pro výběr (předcházíte jeho nerozhodnost). Většinou si objedná, co mu nabídnete vy. Postupujte pomalu, klidně a srozumitelně.
- **Tip:** Jedněte s tímto hostem pomalu, klidně a ochotně mu vše vysvětlíte, pozorujte jeho reakce při servírování pokrmů a nápojů. Je to typ hosta, který není pravidelným návštěvníkem gastronomických zařízení, a proto ocení váš ochotný přístup.

Hovorný a stále pozitivně naladěný host

- **Identifikace:** Již při příchodu je velice hovorný a přátelský. Udrží s námi konverzaci po celou dobu pobytu (při usednutí, objednání pokrmů a nápojů, servírování, při čekání na pokrm atd.). Vypráví vám své zážitky ze života. Jeho komunikace nám může být nepříjemná z důvodu zdržování.
- **Postup obsluhy:** Při komunikaci projeďte zájem o jeho výklad, i když vás nezajímá. Odmítnutí by ho urazilo. Nerozvíjejte komunikaci o svůj názor. V případě potřeby se taktně omluvte, že musíte jít například do kuchyně pro pokrm atd.
- **Tip:** Při hostově výkladu nedávejte najevo svoji netrpělivost. Pokud má host vše, omezte s ním bližší kontakt. Dodržujte bezpečnou vzdálenost tak, abyste měli přehled, ale on vás neviděl. Pokud vás zastaví a bude si chtít opět povídat, informujte ho, že hned přijdete, ale že teď musíte vyřídít přání jiného hosta. Vše řešte taktně.

Pokud je obsluha slušná, příjemná, ochotná, jsou hosté ochotni přehlédnout drobný gastronomický prohřešek (například servírování zleva, vylití nápoje atd.). Nikdy vám však neodpustí porušení společenského chování (drzost, aroganci, vlezlost atd.). Hosty nepoučujte, neopravujte, dokud vás o to host sám nepožádá. Mohlo by to vypadat, že ho zesměšňujete, a na to hosté nejsou zvědaví. Čisté prostředí provozovny, kvalifikovaný personál, kvalitní služby poskytované zákazníkovi – to by měl být váš cíl. Váš kladný vztah k tomuto oboru zaručuje úspěch. Důkazem je stále se vracející spokojený zákazník.



(Zdroj: Dreamstime.com)



Práce s lidmi vyžaduje hodně trpělivosti a určitou osobnostní výbavu. Ne každý se pro tuto práci hodí. To je prostě fakt. Některé dovednosti zvládnete praxí, učením. Další drobné dovednosti jsou již výsledkem talentu. (Zdroj: Dreamstime.com)

Rozčilený, nervózní host

- **Identifikace:** Nápadný svým spěchem. Pokud si ho chvilku nevšimáte, ihned na sebe upozorňuje (klepe do stolu, mává, volá na obsluhu). Většinou chce mluvit s nadřizným.
- **Postup obsluhy:** Snažte se mu vyjít maximálně vstříc, neodporujte mu, vše mu odsouhlaste.
- **Tip:** Takový host je konfliktní typ, který jde do restaurace s cílem provokovat a svoje problémy si vylít na personálu. Doporučujeme s takovým hostem jednat velice opatrně a vše mu odsouhlasit. V žádném případě mu neodporujte a nezvyšujte hlas. Musíte působit velmi sebejistě. Pokud mu nedáte záminku ke konfliktu, uklidní se a nakonec odejde spokojeně jako vítěz.

Podezřavý, nedůvěřivý host

- **Identifikace:** Host má po celou dobu návštěvy pocit, že ho chcete okrást. Poznáte ho dle ironických mimických gest, kritických a nepříjemných poznámek na adresu prostředí restaurace a personálu.
- **Postup obsluhy:** Doporučujte opatrně. Co řeknete, musí být sto procentní. Veškeré vaše informace bude pečlivě prověřovat. Musíte působit sebejistě a profesionálně.
- **Tip:** Host vás bude v průběhu návštěvy podezírat z nepoctivosti. Nesmíte si to brát osobně, jinak si u něj nevybudujete důvěru. Hostovi nikdy neopoujte, vše mu co nejpečlivěji vysvětlíte, a pokud mu to nebude stačit, raději vše zahrajte decentně „do autu“.

„Lakomý“ host

- **Identifikace:** Host je typický svými dotazy, kolik co stojí, zda je možné z porce udělat poloviční porci, popřípadě jednu porci na dva talíře. Častý dotaz je také, zda bude mít levnější pokrm, když si nedá polévku, nebo zda může proměnit nápoj za přílohu atd. Mnohdy zdůrazňuje, že tento pokrm nebo nápoj je dost drahý oproti jiné provozovně.
- **Postup obsluhy:** Vždy jednejte zdvořile, nedejte najevo pohrdání jeho postojem a nesouhlas s jeho názory. Vynechejte případné komentáře, že je zde dobrovolně a že ho nenutíte, aby si něco dal. Neočekávejte velké spropitné.
- **Tip:** Při opakovaném stěžování si hosta k vaší osobě na nehorázné ceny se taktně omluvte, že je vám to líto, ale že vy ceny netvoříte a že jste jen personál a cítíte s ním. To na takového hosta zabírá. Poté už vás tím neobtěžuje.

Domýšlivý host, který se rád předvádí

- **Identifikace:** Chová se hlučně, arogantně, s obsluhou jedná povýšeně. Většinou neudrží oční kontakt. Bere vás spíše jako sluhu než obsluhu. Rád lidi uráží a poučuje. Pro obsluhu velmi náročný host.
- **Postup obsluhy:** Nikdy ho nepoučujte, on ví přece vše nejlépe. Neodporujte mu, vše mu odsouhlaste, někdy i se zájmem, protože tím ho můžete získat na svoji stranu. Má pocit, že vás jeho „pohádky“ zajímají.
- **Tip:** Pokud takový host zachází se svojí arogancí příliš daleko, až je vám to nepříjemné, omezte komunikaci s ním na minimum (buďte odtažití, ale slušní a taktní). Pokud je s doprovodem, ten ho téměř vždy poté začíná usměrňovat, v případě že není stejné povahy.

NELEKÁME SE ANI SKUPIN

Děti

- **Postup obsluhy:** Dětem objednávejte vždy jako prvním. Dbejte na přání rodičů. **Nepoučujte rodiče, co je pro děti zdravé a co ne.** Zabavte děti různými omalovánkami, hračkami atd. Jídlo donázejte dětem vždy přednostně. Dbejte velké opatrnosti při servírování.
- **Tip:** Dítě má v rodině často největší rozhodovací právo (ovlivňuje všechny členy rodiny), proto dbejte, aby bylo dítě maximálně spokojené a zapamatovalo si vaši restauraci třeba právě díky hračkám, dárkům, jídlu atd. Pokud bude dítě spokojené, příště si opět vynutí návštěvu u vás v restauraci i s celou rodinou.

Senioři

- **Postup obsluhy:** Senioři potřebují více času na veškeré činnosti u vás v restauraci. Dbejte na jejich spokojenost, například doporučením pokrmů, porcováním pokrmů, nabídnutím ohříváčku na pivo atd. Hosté toto jednání ocení velice kladně. Uvědomte si, že senioři jsou velice zajímavou cílovou skupinou. Stále jich přibývá a jsou také čím dál náročnější – vyžadují kvalitní služby. Předsudky nechte doma.
- **Tip:** Na seniory mluvte pomalu, zřetelně, hlasitě. Buďte jim stále nablízku. Senioři jsou velice komunikativní. Pokud opětujete rozhovor, navozujete u nich přátelskou až rodinnou atmosféru. Rádi se k vám poté vracejí i s celou rodinou (oslavy, srazy atd.).

Zákazníci s handicapem

- **Postup obsluhy:** Taktně vyhodnoťte potřebu hosta a poté s jeho souhlasem ochotně pomáhejte v situacích, ve kterých to host od vás očekává, např. úprava stolu a židlí, zajištění vhodného příboru ke konzumaci pokrmu, výběr klidného místa v restauraci atd.
- **Tip:** Nikdy hosta nelitujte, on je se svým handicapem smířený a nestojí o vaši lítost. Chovejte se k němu, jako by byl zcela zdravý. Nedělejte nic navíc, pokud vás o to sám nepožádá (např. výměnu masových příborů k hlavnímu jídlu za lžící nebo naporcování masa atd.) Hostovi by to bylo velice nepříjemné.

Zahraniční hosté

- **Postup obsluhy:** Komunikujte s nimi světovým jazykem. Nabídněte jim české speciality. Ochotně jim zodpovězte veškeré dotazy. Pokud jim nerozumíte, přivolejte ihned kolegu, který vás zastoupí.
- **Tip:** Nezapomeňte, že při komunikaci s cizincem **nereprezentujete pouze sebe a vaši restauraci**, ale reprezentujete také váš národ. Jak se k cizincům budete chovat vy, takový obrázek si oni udělají o našem národu (například si řeknou, že Češi nebo Němci jsou moc milí a ochotní lidé, nebo naopak, že Češi jsou národem zlodějů a zase je okradli při kasírování).

Hosté opilí a pod vlivem drog

- **Postup obsluhy:** Pokud možno neobsluhovat, slušně je požádat, aby opustili vaši restauraci.
- **Tip:** Nikdy hosty sami z restaurace nevyhazujte, nedotýkejte se jich, pokud spí u stolu atd. Jestliže jsou pod vlivem omamných látek, berou to jako akt agrese a nikdy nevíte, co vám mohou udělat. Ihned volejte Policii ČR. V těchto případech se okamžitě stáhněte i s ostatními hosty do bezpečné části restaurace a počkejte na přivolanou pomoc.



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

ŘEŠENÍ SPORŮ (REKLAMACÍ)

V restauraci občas vznikají spory ve vztahu mezi hostem a navštíveným provozem.

Tyto spory jsou:

a) oprávněné

- nekvalitní pokrm, nápoj, chybný servis, dlouhá čekací doba, nehoda poškozující hosta na majetku či na zdraví, neodpovídající služby atd.

b) neoprávněné

- host si stěžuje na kvalitu pokrmu, který celý zkonsumoval, stížnost na chybnou objednávku, kterou host sám odsouhlasil, poškození obleku o stůl atd.

Záleží jen na personálu a na vedení podniku, jak se k těmto sporům postaví. Cílem každého podniku je vyřešit spor co nejrychleji tak, aby host odcházel spokojený.

Pravidla při řešení reklamace

- pamatujte, že host má vždy pravdu
- zachovejte klid (větší stížnosti řešíme mimo provoz, zavoláme vedoucího pracovníka, hostovi nabídneme místo k sezení)
- nehodu by nikdy neměl řešit viník (okamžitě se omluvit, odstranit následky, vyčkat na výsledek jednání)
- potrestat viníka v přítomnosti hosta je velmi účinné
- kvalifikovaným jednáním při stížnosti předcházíme písemným stížnostem, které se musí vyřizovat předepsanou formou

Postup v případě řešení reklamace

- vyslechnout hosta
- dát hostovi najevo, že nás jeho problém zajímá
- omluvit se za vzniklou situaci
- přijmout kritiku a nesvalovat vinu na kolegy
- poděkovat hostovi, že nás upozornil na vzniklou situaci
- zeptat se hosta, co pro něho můžeme udělat (návrh řešení situace)
- zjednat nápravu
- informovat hosta o vyřešení situace

PŘÍKLAD: Host zkonsumuje svíčkovou s houskovým knedlíkem a ihned po konzumaci si nechá zavolat vrchního. Informuje ho, že chce reklamovat maso ve svíčkové, které bylo tuhé, a okoralé knedlíky.

- **Špatný postup:** Vrchní se začne bránit, že v žádném případě reklamaci nepřijme, protože už host vše snědl a v průběhu konzumace nic pokrmu nevytýkal. Host musí vše bez diskuze zaplatit.
- **Výsledek:** Host odchází rozzlobený. Už nikdy nepřijde a dalším 10 kamarádům řekne, že vaše restaurace je špatná.
- **Správný postup:** Vrchní se za nedostatky pokrmu omluví, ale sdělí hostovi, že bohužel teď už s tím nemůže nic dělat. Vysvětlí, že se měl ozvat ihned při konzumaci pokrmu. Vrchní ale hostovi nabídne jako malou kompenzaci například dezert, kávu nebo slevový kupón na příští návštěvu jako pozornost podniku (i když ví, že host není v právu, umožňuje to vnitřní nastavení podnikové strategie). Host takové zdůvodnění pochopí, a ať už byla jeho reklamace oprávněná či nikoli, cítí se jako vítěz, omluvu přijme a svíčkovou zaplatí. Náš podnik jeden dezert, káva či kupón neohroží a my víme, že tento host se k nám opět vrátí a je možné, že přivede i další hosty. **Taková je pozitivní strategie úspěšného podniku.**
- **Výsledek: Spokojený host.**



*Cílem je vždy spokojený host.
(Zdroj: Dreamstime.com)*

OPÁČKO...

Naším úkolem je věnovat hostu maximální péči v průběhu pobytu v naší provozovně, aby měl pocit, že lépe už to nešlo, a odcházel s pocitem, že za své utracené peníze dostal vše, co očekával, a ještě něco navíc. Takový host je spokojený host a je 100% zaručeno, že se k nám opět vrátí a že přivede další hosty. V dnešní době jsou hosté navštěvující gastronomická zařízení po všech stránkách náročnější. Souvisejí s tím také novinky v oblasti gastronomie, zkušenosti z cestování, ale především doba televizních pořadů zaměřených právě na kvalitu služeb v gastronomických zařízeních. **Hosty nepoučujte, neopravujte, dokud vás o to host sám nepožádá.**

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jaké faktory ovlivňují potřeby, chování a požadavky hostů v gastronomii?
- Jak byste naučili vaše zaměstnance dobře obsluhovat? Věděli byste, jak je motivovat?
- Čeho si nejčastěji všímá zákazník při návštěvě restaurace?
- Vyjmenujte a popište typy hostů navštěvujících gastronomická zařízení.
- Jak byste se vypořádali s reklamací?
- Proč se podle vás lidé pouští do podnikání v gastronomii?
- Zkuste napsat pár nápadů, které by mohly napomoci ke spokojenosti vašich hostů.



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Ve Výkladovém slovníku cestovního ruchu (Pásková, Zelenka, 2002), se uvádí, že „**cestovní ruch vždy zahrnuje cestování, ale ne každé cestování je cestovním ruchem; cestovní ruch zahrnuje rekreaci, ale ne každá rekreace je cestovním ruchem; cestovní ruch se uskutečňuje ve volném čase, ale ne celý volný čas je věnován cestovnímu ruchu.**“

CESTOVAT? PROSÍM TROCHU MODERNĚ!

TROCHA HISTORIE NIKOHO NEZABIJE

Lidstvo cestuje od nepaměti. Po celé věky se člověk přesunoval do různých částí světa a postupně osídlil celou planetu Zemi. Motivы současného člověka, proč se vydává na cesty, jsou různé. Přemísťuje se z nějaké příčiny na určitou dobu mimo svůj domov, např. při obchodních jednáních, léčení, rekreaci aj. Na těchto cestách mu jiná skupina lidí za úplatu zajišťuje služby, které během pobytu potřebuje – ubytování, stravování a jiné aktivity.

Zatímco v pradávce minulosti lidé cestovali z důvodů nějakých povinností a byli na cestách vystaveni různým nebezpečím a útrapám, dnes je cestování součástí životního stylu velké části populace. V souvislosti s cestováním mluvíme o **návštěvnících, turistech nebo výletnících**. Vývoj společnosti poskytl lidem určitou míru svobody pohybu, finančního zajištění, životní úrovně a volného času. Proto se rozšiřují možnosti cestování a poskytování různých služeb. **Rozvíjí se tzv. cestovní ruch.**

Z antiky do Puppů

Staré Řecko je pokládáno za kolébku západní evropské civilizace. Proto nejčastěji hledáme počátky různých činností u antických Řeků. Při zaměření na historii cestování a pohostinnosti objevíme stopy v mytologii. Hrdinové starých bájí putovali po dalekých krajích a přinášeli do své vlasti mnoho užitečných zkušeností a informací, díky nimž se rozvíjela celá společnost. Bohové poskytovali pomoc na cestách, byli ochránci dobrých způsobů a pohostinnosti vůči hostům a cizincům. Mezi řeckými bohy to byl bůh Hermes, syn nejvyššího boha Dia. Stal se bohem obchodníků. A protože obchod je spjatý s cestováním, byl Hermes považován také za boha cestovatelů, poutníků, řečníků, ale i dalších profesí. Podle starých bájí je Hermes velmi všestranný bůh – hlídal také stáda pastevců, vynalezl křesadlo, hudební nástroje lyru či píšťalu. Později objevil čísla, míry a písmo, poskytoval pomoc nejen bohům, ale i smrtelníkům. Jeho sochy s nápisy ukazujícími směr cesty sloužily jako ukazatelé směru, staří Řekové je stavěli hlavně na křižovatkách a rozcestích. Řekové tenkrát cestovali např. na místa, kde se pořádaly antické hry či slavnosti apod.

Římané přenesli ochranné vlastnosti a schopnosti na **boha** obchodu a zisku **Merkura**. Antická společnost starého **Říma prakticky vytvořila pravidla pohostinnosti, která lze úspěšně používat do dneška**. Latinský výrok „*Hospes hospiti sacer*“, říkající, že „*Host je pro hostitele posvátný*“, vyjadřuje podstatu pohostinnosti. Římský občan měl při svých cestách zaručené právo na poskytnutí ochrany a služeb podle svého společenského postavení.

Důvody vydat se na cestu byly různé. Antické cestování mělo nejen podobu válečných tažení, ale i náboženských cest, poselství, doručování zpráv a předmětů nebo vandrování různých umělců a divadelních společností na představení do městských amfiteátrů atd. Bohatí obyvatelé měst začali cestovat s celými rodinami nebo skupinou známých a služebnictvem na letní pobyty do zdravějších venkovských nebo lázeňských oblastí. Už ve 4. století př. n. l. se objevují první dlážděné silnice, aby jízda byla pohodlnější a rychlejší. Pro občerstvení a výměnu tažných zvířat vznikly na trase takových cest tzv. **mansiones = stanice, vzdálené mezi sebou asi 40 km, kde mohli poslové za poplatek přenocovat.**

Cestování ve středověku

Na cesty se lidé vydávali i během dalších století. Mezi šlechtickými sídly se pohybovala různá poselství, vzájemně se navštěvovali panovníci, podnikaly se vojenské výpravy. Organizovaly se cílené cesty za poznáním krajů a jejich obyvatelstva. Poskytování služeb se ujaly v duchu křesťanské dobročinnosti kostely, kláštery či misie. Kláštery sestavily pravidla, podle kterých se poskytovalo ubytování a stravování poutníkům. Například klášter musel mít dvě kuchyně. Jednu k vaření jídel pro mnichy a druhou pro hosty. V některých kláštorech měl pocestný po příchodu dokonce možnost koupele. U křesťanských staveb vznikaly různé útluky, které poskytovaly ubytování a občerstvení. Takové veřejné ubytovny a kláštery byly otevřeny všem, tedy nejen poutníkům, ale také rytířům a obchodníkům. V návaznosti na antickou pohostinnost se tak rozvíjela pohostinnost středověká.

TO SE MI LÍBÍ!

Cestování v moderních dějinách

Konec 18. století a následující 19. století je stoletím vynálezů a rozkvětu techniky. S tím souvisí i rozmach cestování. Cestuje se za prací, obchodem, ve státním zájmu nebo za léčením, rekreací či poznáním. Šlechta jezdí na venkovská sídla a ostatní obyvatelstvo ke svým příbuzným žijícím na venkově.

Angličan Thomas Cook zorganizoval pro zájemce dne

5. července 1841 první hromadný zájezd asi pro 570 lidí z Leicesteru do Loughboroughu. Cena zahrnovala jízdenku a občerstvení – čaj a šunkový chlebiček. Zájezd měl úspěch a Cook pokračoval v organizování dalších zájezdů a **roku 1845 založil první cestovní kancelář** na světě, kterou nazval Thomas Cook. Stal se zakladatelem moderního cestovního ruchu s nabídkou služeb.

S rozvojem železniční a lodní dopravy se zvýšil počet cestujících osob. Vznikla potřeba zpřehlednit pohyb a pobyt cestujících. Od poloviny 19. století se začaly používat pasy. Jejich název je odvozen z německého slova *passieren* či anglického *pass*, znamená projít ve smyslu vstoupit na území jiného státu.

Informace o procestovaných územích a zajímavostech občas někteří cestovatelé sepisovali. Pro takového tištěného cestovatelského průvodce se vžil název **bedekr**, podle názvu německého nakladatelství Baedeker založeného roku 1827.

Ke středověkým cestovatelům patřil také šlechtic Kryštof Harant z Polžic a Bezdruzic (voják, politik, hudební skladatel), který se narodil na západočeském hradu Klenová. Roku 1598 odjel se švagrem Heřmanem Černínem z Chudenic na cestu do Středomoří, Palestiny a Egypta. Zážitky z cest sepsal v knize s neobvykle dlouhým názvem: **„Putování aneb Cesta z Království českého do města Benátek, odtud po moři do země Svaté, země Judské a dále do Egypta a velikého města Kairu, potom na horu Oreb, Sinaj a svatě panny Kateřiny, v pusté Arábii ležící, na dva díly rozdělená a od urozeného pána, pana Kryštofa Haranta z Polžic a z Bezdruzic a na Pecce etc., římského císaře Jeho Milosti rady a komorníka léta 1598 šťastně vykonaná, i také pěknými figurami ozdobená. Jest při tom i krátké vypsání některých národův a obyčejův jejich, též zemí, krajin, ostrovův a měst i jiných rozličných věcí.“**



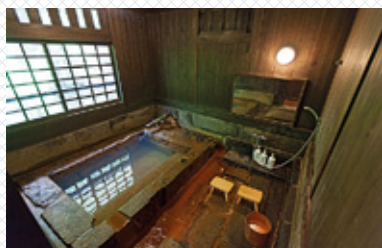
(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Nejstarší hotel světa Hoshi Ryokan je v Japonsku, v oblasti Komatsu. Starý „ryokan“, typ tradičního japonského hostince, byl založen v roce 718 a je nejstarší nepřetržitě působící firmou na světě. Již po 46 generací je hotel provozován jednou rodinou. Hotel má 100 pokojů v japonském stylu, soukromou rezidenci a venkovní termální lázně. Hosté jsou vždy přivítáni tradičním čajovým obřadem. Mezi tradiční a nejstarší hotely střední Evropy patří Grandhotel Pupp v Karlových Varech, rodinná hotelová firma vznikla 20. června 1872.



Hotel Pupp v Karlových Varech je českou hotelovou chloubou. Každý rok je v červenci středem Mezinárodního filmového festivalu Karlovy Vary. (Zdroj: Dreamstime.com)



Ryokan (Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Thomas Cook pořádal od roku 1855 velké okružní cesty po Evropě, při nichž své klienty sám provázel. V roce 1865 patřil mezi jeho zákazníky již milion lidí. V roce 1872 zorganizoval první cestu kolem světa – trvala 222 dní a trasa měřila 40 000 km, trasu znají čtenáři verneovky „Cesta kolem světa za 80 dní“. Od roku 1877 měl Thomas Cook své pobočky v Evropě, Americe, Austrálii, na Středním východě, v Indii a jezdili s ním např. poutníci hodlající jít z Mekky do Medíny, rovněž rodiny a zřejmě také sloni a tygři indických maharádů. Thomas Cook využíval reklamu, prohlašoval: „Co je pára pro mašiny, to je reklama pro moji cestovní kancelář.“ Nabízel moderní služby – rezervaci ubytování pomocí roaming listů, využívání služeb ubytovacích zařízení smluvních partnerů prostřednictvím voucherů (blanketových úvěrových listů). Roku 1868 zavedl hotelové poukazy (the hotel coupons), jimiž bylo možno platit ve vybraných hotelech ubytování a stravování místo peněz. Roku 1874 přidal peněžní poukázky, předchůdce cestovních šeků, umožňující výplatu hotovosti v místní měně. Po smrti T. Cooka zůstala jeho firma ještě 33 let v rukou rodiny; roku 1925 ji však jeho vnuk prodal. Cestovní kancelář Thomas Cook AG je německo-britský koncern s hlavní centrálou v Londýně a patří německému obchodně-turistickému koncernu Arcandor AG. Společnost je druhou největší cestovní kancelář v Německu i v celé Evropě a cestuje s ní 13 milionů turistů.

Souběžně s rozvojem cestování se rozvíjelo také hotelnictví. Začaly vznikat luxusní hotely pro náročnou bohatou klientelu. Jeden z prvních hotelů byl otevřen v Exeteru v roce 1768. Tento nápad se opravdu uchytil až na počátku 19. století, kdy vznikají hotely Carlton Ritz (1862) a Savoy (1889) V roce 1897 vzniká v New Yorku slavný hotel Waldorf Astoria. Jako první hotel nabízel pokojovou službu a přispěl i k emancipaci žen. Byl prvním hotelem, kde se mohly ubytovat ženy samostatně bez doprovodu.

Masivní rozvoj cestovního ruchu nastal až ve 20. století po první světové válce. Lidem se začalo lépe dařit, měli více peněz a také více volného času. Vyjížděli na výlety, letní pobyty a prázdniny nebo za léčením. V současném 21. století je výrazná lidská touha po nových způsobech trávení volného času, netradičních zážitcích a prožití neobvyklých situací.

Z pohledu do minulosti je zřejmé, že poutníci na cestách mají neustále jedno společné, od pradávných věků mívají potřebu bezpečného odpočinku, vstřícnosti místních lidí a poskytnutí přechodného domova, ať už je způsob, nabídka a výklad služeb jakýkoli. Základním kamenem poskytování služeb jsou tradiční lidské hodnoty a projev pohostinnosti.

Ubytovat, pohostit, ale hlavně pobavit

Pryč jsou časy, kdy davy rekreativců jen ležely u vody a lenořily. Dnešní turisté, cestovatelé či výletníci mají často jiné, vlastní představy a nároky na rekreační a prázdninové pobyty. Hledají zábavu, legraci, poznání a dobrodružství. Vybírají si zajímavé lokality, typ ubytování a způsob trávení volného času. Někteří Američané například vyhledávají tajemné cesty, aniž by při nich věděli, kam jedou, a pokyny k realizaci pobytu dostávají přes mobilní telefon. Šetřiví Britové pronajímají své zahrady jako turistické kempy lidem, kteří vyhledávají pobyt v místním prostředí mezi domácími obyvateli. A bohatí Evropané chtějí, aby jejich cesty nepoškozovaly přírodu, přiblížily se co nejvíce tradičnímu prostředí a řemeslům či zábavě.

Podle nabízených aktivit lze rozdělit cestovní ruch (dále jen CR) na různé typy:

- poznávací pobyty
- turistika
- sportovní turistika
- agroturistika
- gastroturistika
- wellness pobyty
- rekreační pobyty
- cestování se zvířaty
- služební cesty – Business Travel – incentivní cestovní ruch (kongresy, veletrhy)
- kulturní a sportovní akce
- zážitky – balíčky

Vznikají neustále **nové typy cestovního ruchu**. Patří sem zejména turistika aktivní, poznávací, venkovská, relaxační a lázeňská, incentivní, veletržní a mnoho jiných dalších. Každý typ má speciální nároky na prostředí, poskytované služby, personál a dostupnost veřejných služeb (pošta, doprava aj.).

Už je to tady zase. Zážitek!

Zážitek je událost nebo činnost, kterou jsme prošli a později z ní můžeme vyvodit nějakou zkušenost. Zážitky mohou být dobré nebo špatné, ale přesně je lze zařadit do jedné ze skupin jen stěží. Pohled na ně se může měnit časem nebo prostředím. To, co se nám zdálo špatné, se může jindy zdát dobré. Je to jako se známou charakteristikou optimisty a pesimisty – jeden vidí sklenici, která je do poloviny naplněna vodou, jako napůl plnou a druhý jako napůl prázdnou! Možná je výstižnější rozdělení zážitků na užitečné a škodlivé. Význam má **zážitek** v různých oblastech lidského konání – **rozvíjí emoce, usnadňuje učení, pomáhá k navázání kontaktů, zmírňuje stres atd.** S rostoucími změnami životního prostředí a stylu života se dostává do popředí poptávka po zážitku při trávení volného času. Proč lidé jezdí na dovolenou?

Motivy klientů a touha po zážitku jsou různé:

- návrat k přírodě a přirozenému způsobu života
- touha po poznání
- poznání tradičního venkovského života
- potřeba změny prostředí
- odreagování, uvolnění stresu
- získání nových zkušeností
- ověření vlastních schopností
- vytvoření vztahu nebo práce na něm
- zlepšení zdravotního stavu
- snaha o zdravější život
- touha zažít něco neobvyklého



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Cestovatelským trendem se stávají cesty tzv. „Foodies“ – tak jsou nazýváni milovníci cestování a dobrého jídla, kteří podnikají gastronomicko-kulturní výpravy. V jejich programu je návštěva památek a poznávání kultury různých zemí – vyhledávají místa, kde lze ochutnat tradiční pokrmy navštívené země, ale také trendy podniky se šéfkuchaři, kteří jsou mistry gastronomického umění.



Šumavská krajina láká nejen sportovce, ale i milovníky přírody a života na farmě. Ideálním příkladem farmy, která dokázala spojit výrobu vynikajících produktů s agroturistikou, je biofarma Slunečná. Pan Štěpánek vytvořil skutečně funkční farmu nestojící jen na zemědělské produkci. Podívejte se na jejich webové stránky www.biofarma-slunecna.cz. Nejsou sice úplně aktuální, ale z fotek vám bude jasné, že tohle je stylové ubytování skutečně na farmě. Navíc si mohou hosté penzionu bez obav prohlížet celou farmu. Děti si hrají se zvířaty, dospělí ocení snídaně a večeře připravované výhradně z produktů farmy. Právě snídaně jsou skutečným klenotem. Snídáte tvaroh, sýry, jogurty přímo z minimlékárny farmy Slunečná. To je přesně to, co dnešní turista z města vyhledává. Trávíte čas v krásné šumavské přírodě, jíte jídlo přímo z farmy, stará se o vás farmář, cítíte se jako doma.

Hurá na statky, farmy nebo rovnou na pole...

Venkovská turistika (též rurální cestovní ruch; z angl. rural tourism) bývá všeobecně vnímána jako rekreační forma CR spojená s pobytem ve venkovské oblasti a na zdravém vzduchu. Rychlé životní tempo se projevuje v nárocích lidí na odpočinek. Obnovuje se chuť k návratu k přírodnímu prostředí včetně poznávání venkova, při kterém se návštěvníci snaží skloubit aktivity volného času s objevováním a uvědomováním si přírodního a kulturního bohatství regionu. V zahraniční literatuře se pro tento typ CR používá také výraz „zelená turistika“ nebo výraz „alternativní cestovní ruch“. Cestování a pobyt v tomto případě probíhá v malých skupinkách a je šetrný ke svému okolí. Respektuje místní potřeby a zvyky – na rozdíl od masového CR, který má negativními dopady na sociální, kulturní a životní prostředí. Venkovská turistika patří mezi tzv. „měkké formy“ cestovního ruchu a její znaky udržitelnosti jsou udržitelnost ekonomická – sociální a etická – environmentální.

Venkovská turistika přitom nemusí být zaměřena jen na přírodu a venkov, ale vychází z tradičních způsobů, zvyků a možností (procházky, pěší turistika, projíždky na kole nebo na koni, pozorování domácích zvířat a péče o ně, konzumace podomácku vyrobených potravin a jejich výroba atd.). Strávit dovolenou můžete v jakémkoliv venkovském stavení, které je k pobytu zařízeno. Nabídku vyhledá člověk, který hodlá strávit aktivně a nezávisle pár dnů bez nejnějnějších technik, na klidném a čistém vesnickém místě, s ubytováním v soukromí nebo v menších společných ubytovacích zařízeních, jako jsou penziony, campy, chatové osady apod.

Tento typ turistiky bývá několikatydenní i krátkodobý, opakovaný nebo jednorázový. Podle toho, kde a jak probíhá, se dělí do tří kategorií:

Agroturistika – činnost provozuje zemědělec – farmář, zájemci tráví pobyt v přírodním prostředí, nejčastěji na nějaké usedlosti nebo farmě. Během pobytu se mohou zapojit do některých zemědělských prací, které souvisí s pěstováním plodin nebo chovem zvířat (koní, ovcí, koz).

Ekoturistika – turistika zaměřená na cestování přírodou, především poznávání přírodních rezervací, národních parků, chráněných krajinných oblastí a dalších přírodních krás tak, aby nebyly cestovním ruchem narušovány.

Ekoagroturistika – uskutečňuje se na **ekologicky hospodařících farmách**, které dodržují veškeré právní předpisy pro ekologické zemědělství. Ve zdravém prostředí vznikají bioprodukty, které podléhají přísné kontrole a musí splňovat všechny podmínky kladené na tento typ hospodářství. Při splnění všech podmínek mohou používat ochrannou známku BIO. Charakteristické pro ekoagroturistický pobyt je nejen začlenění turistů do farmářovy rodiny, ale i účast na zemědělských pracích a konzumace produktů ekologického zemědělství.

Důležité je, aby podnikatel správně zvolil aktivity a služby, pro které má nejlepší podmínky (konkurenční výhodu oproti jiným oblastem, farmám), nezádlužoval se a nesnažil se za každou cenu provozovat nevhodné činnosti bez potřebného využití nebo s negativními dopady na okolí a nešetrnými změnami, případně s vysokými vstupními náklady. **Každý farmář musí především využít toho, co má!**

Venkovské ubytovací zařízení se často nachází mimo přetížena místa cestovního ruchu. Obvykle se **vyznačuje útulností a rodinným prostředím**. Jeho vybavení bývá tradiční, rustikální s použitím přírodních materiálů – dřeva, kamene aj. Zejména rodiny s dětmi oceňují přírodní prostředí, dostatek zeleně a prostoru k pohybu a domácí stravu.

TO SE MI LÍBÍ!

Co potěší milovníky venkova?

- Bydlení přímo na farmě.
- Osobní setkání s farmáři.
- Možnost zapojit se do prací na farmě.
- Kontakt s domácími zvířaty.
- Objevování místních tradic, zvyků a řemesel.
- Ochutnávka produktů z farmy a domácích specialit.
- Možnost vyrobit si vlastní výrobek (máslo, chleba, bylinkový polštářek apod.)

Hurá do Evropy...

Již v 19. století a později za první republiky bylo v Čechách zvykem jezdit o dovolené a prázdninách na letní byt na venkov. Turisté z větších měst chtěli strávit nějaký čas s rodinou nebo přáteli jednoduše, ve venkovském stylu v přírodě. Jestliže je host milovníkem klidné atmosféry a domácího jídla, může si vybrat z různých možností i dnes. Nestačí mu však jen klidná lokalita a pokoj na přespaní. Často má zájem o atraktivní program ve volném čase. Takové pobyty se nacházejí v současné domácí i zahraniční nabídce. Agroturistické cíle se nabízejí i v dalších evropských zemích. Zajat si můžete na prázdniny na statek, ekofarmu, chalupu, penzion, apartmán či hotel na venkově v Česku, Rakousku, Francii, Itálii nebo jinde v Evropě. Turista objeví, jak se žije v souladu s přírodou a tradicemi, které se udržely i v dnešní době.

Podrobnější informace hledejte na internetu

- www.nafarmu.cz
- www.prazdninynavenkove.cz
- www.eceat.cz
- www.czechtourism.cz
- www.probio.cz
- www.konske-stezky.cz
- Svaz venkovské turistiky
www.svazvt.cz
- Česká centrála cestovního ruchu – CzechTourism
www.czechtourism.cz

Tradice pobytů na venkově sahá do první republiky, kdy bylo obvyklé trávit prázdniny na letním bytě nebo u příbuzných na statku. Venkov i dnes může být místem, kde čas plyne klidněji, život je přirozenější, více spojený s přírodou, harmoničtější. Agroturistika umožňuje **nahlédnout do chodu farmy a vyzkoušet si některé zemědělské práce**. Často je spojena i s nabídkou vyjížděk na koních, ochutnávkou místních specialit, tradičními řemesly a podobně. Mezi venkovský cestovní ruch patří i v ČR tolik oblíbené chataření a chalupaření.

TO SE MI LÍBÍ!

V Čechách v okrese Plzeň-jih je rodinná farma Galloway (www.galloway-farma.cz/roupov), která umožňuje ochutnat život na statku. Hospodaří cca na 225 ha převážně travnatých porostů. Farma byla oceněna jako „FARMA ROKU 2013“. Zaměřena je na chov skotu plemene Galloway pastevním způsobem, chov ovcí a westernových plemen koní. Usedlost je obklopena pastvinami a lesy, které navazují na Šumavu. Zvířata se krmí přirozenou stravou na pastvinách. Hovězí maso je certifikováno jako biopotravina s právem užívat značky Česká kvalita. Návštěvník ho může ochutnat v restauraci patřící k farmě nebo si jej koupit domů. Na farmě se také věnují chovu koní indiánského plemene Appaloosa ze severozápadní Ameriky. Součástí usedlosti jsou tři rybníky, v nichž je možný rybolov (povolnenky se vydávají přímo na statku).

Ve **Francii** v tradičních vinařských oblastech mohou hosté během pobytu absolvovat vertikální degustaci s odborníkem (ochutnávka vín různých ročníků z jednoho vinařství) a také oběd v jedné ze špičkových restaurací.

Ve **Španělsku** návštěvník nejen ochutná lahodné místní speciality, ale navíc se pod odborným dozorem místního šéfkuchaře naučí kombinovat různé druhy bylinek a zjistí, které se hodí do jakých pokrmů.

V **Itálii uprostřed Toskánska** je **farma Vall** (www.agricolalavalle.it). Nabízí ubytování ve stylových apartmánech. Každý je zařízen v jiných barvách a vyzdoben podle ročního období. Další samostatně stojící historické stavby, jako jsou chlévy, sýpka, sklepy a lisovna olivového oleje, jsou lemovány záhony levandule, rozmarýnu a jinými voňavými rostlinami. Ze severu k farmě přiléhá typická kopcovitá krajina lemovaná mořem (25 km) a na jihu přírodní rezervace. Ve vzdálenosti asi 45 km se nacházejí starořímské lázně. Cestou se výletník může zastavit u termálních vodopádů, kde se dá bezplatně ponořit do termální vody.

V **Rakousku nedaleko Melku** má milovník přírody možnost strávit příjemný pobyt ve starobylém hostinci s terasou, zahrádkou a loukou s rybníkem. Nabízí se možnost ochutnávky domácích výrobků, marmelády, ovoce, zeleniny, ořechového likéru.

Na **Slovensku** nabízí provozovatel venkovskou pohodu v tichém prostředí Javorníků v **agropenzionu Grunt**. Vydat se lze na tzv. „Bačovskou cestu“ a ochutnat v restauraci penzionu ovčí sýry nebo tradiční brynzové halušky.

PRÁZDNINY na venkově



Do prací na farmě se nadšeně zapojují zejména děti.
(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

OPÁČKO...

Cestuje se od starověku až dodnes. Důvody k tomu byly a jsou různé. Zájem městského obyvatelstva o rekreaci na českém, moravském a slezském venkově se objevil už v 19. století. Příčiny, proč lidé už 100 let hledají k odpočinku klidné venkovské prostředí, zůstávají i dnes stejné. Odjezdy na „letní byt“ se rozšířily až ve 20. letech minulého století. S rozvojem cestovního ruchu se rozrostla i nabídka ubytování a služeb. Momentálně je stále více oblíbený pobyt ve venkovských lokalitách, které nabízejí klidnou atmosféru a spoluúčast při práci na farmě nebo jiné zážitky pro děti i dospělé. Pro takovou formu rekreace se používá název agroturistika. Například Wikipedie uvádí, že **agroturistika je „způsob trávení volného času, jde o turistiku v typických venkovských podmínkách, někdy i spojenou s dobrovolnou, neplacenou prací v zemědělství na venkově (která může být spojena s pokrytím části nákladů na pobyt) nebo s napodobováním tradičních (nebo současných) venkovských prací a zvyků.“**

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- **Agroturistika** – zájemci tráví pobyt v přírodním prostředí, nejčastěji na nějaké usedlosti nebo farmě.
- **Ekoturistika** – bývá turistika zaměřená na poznávání přírody, především přírodních rezervací, národních parků, chráněných krajinných oblastí.
- **Ekoagroturistika** – uskutečňuje se na ekologicky hospodařících farmách, které dodržují veškeré předpisy pro ekologické zemědělství.

DOVOLENÁ NA STATKU, NA FARMĚ...

Nejčastěji se v souvislosti s dovolenou na statku objevují spojení jako rodinná dovolená, romantická dovolená, pobyt s nevšedními zážitky, vytržení ze zaběhnutých kolejí, návrat k přírodě... Každý návštěvník vychází ze svých potřeb. Někteří lidé vyznávají zdravý životní styl a pečlivě volí životosprávu a možnost rekreačního pohybu. Jiní chtějí dětem ukázat, kde se vzalo máslo, chleba a vajíčko k snídani. Obecná motivace dalších rekreantů bývá podpořena příběhy z pamětnických filmů. Dovolená na farmě může být splněním všech těchto představ. Provozovatelé venkovských zařízení postupem času našli svoje zákazníky a od jejich požadavků se odvíjí nabídka farem.

Jak sedláci v Čechách začali podnikat v cestovním ruchu

Příběhy českých hospodářů začínají většinou až po revoluci v roce 1989. Některým byly rodinné statky navráceny v restituci, druzí šli za svým snem hospodařit na vlastním a pořídili si venkovskou nemovitost s poli a loukami.

Po letech tvrdé práce se podařilo farmářům (sedlákům) obnovit zemědělské hospodaření. Doba přeje prodeji kvalitních potravin a stoupá poptávka po produkci z farem a statků. Řada farmářů prodává potraviny přímo tzv. ze dvora. Dodávají zboží na farmářské trhy a do farmářských obchodů. Na svých statcích si zařídili porážku dobytka, bourárnu masa, mlékárnu s výrobnou sýrů, zeleninové a bylinkové zahrady, ovocné sady.

V posledních letech přibýlo k tradičnímu farmaření ještě podnikání v agroturistice. Poptávka po možnosti prožít dovolenou, víkendový pobyt nebo celý den ve venkovském prostředí přivedla některé sedláky na myšlenku nabízet takové pobyty. Podnikatelskou činnost provozují na fungující zemědělské farmě, statku nebo ranči. Je zaměřena na ubytování, domácí stravování i zabavení návštěvníků a přináší farmářům nový zisk, který použije na provoz hospodářství. Jedná se však pouze o doplňkový příjem.

Mimo pozitiva spojená s ekonomickým přínosem tohoto podnikání je nutné zmínit i negativní stránky. Hlavní **turistická sezóna probíhá na farmě v období, kdy vrcholí práce v zemědělství**. Farmář se i s rodinou dostává do časové tísně a stresu, když se mimo starost o hospodářství věnuje navíc svým hostům. Přibýla starost o zajištění provozu ubytovací a stravovací části statku nebo různých služeb. Řešením může být výpomoc brigádníka. Pro místní je to příležitost k příjmu.

Má agroturistika budoucnost?

Velké množství lidí často mluví o potřebě „vypnout“, posílit své tělo a jak všichni říkají „vyčistit si hlavu“. Díky tomuto trendu se agroturistika stále rozvíjí. V Čechách i na Moravě jsou stále dobré přírodní podmínky pro venkovské pobyty, mnoho míst stojí za ukázání návštěvníkům zblízka. Navíc v době krize mohou být příjmy za turistické služby vítaným ziskem.

Nabídka aktivit při pobytu na farmě je pestrá, od jízdy na koni v jízdárně nebo v okolní přírodě, přes výuku vaření z místních surovin, přímý prodej domácích produktů ze dvora, ochutnávky, exkurze na farmě, specializované programy až právě po možnost ubytování na krátkou či delší dobu. Pro podnikání na venkově se agroturistika dobře hodí a získává si u nás i ve světě stále větší oblibu.

TO SE MI LÍBÍ!

V České republice je zaregistrováno asi 27 tisíc podnikatelů v zemědělství. Přes 600 z nich nabízí pro turisty ubytování na farmě. Turisté se někdy zúčastňují i hospodářských prací – např. sušení sena, vybírání brambor, sbírání jahod apod. Mnozí farmáři k rozvoji agroturistiky využívají podporu ze zdrojů EU. Farmáři mají různé profesní asociace a spolky, které hájí jejich zájmy – jedním z nich je Asociace soukromého zemědělství ČR, která podporuje agroturistiku. I ekologický zemědělec musí při podnikání dodržovat zákony, vyhlášky, hygienické nebo požární předpisy, standardy klasifikace apod. Trendy v agroturistice sledují farmáři i v sousedním Rakousku a Německu, tyto země jsou v agroturistice světovou špičkou.

TO SE MI LÍBÍ!

Agroturistické farmy přispívají k nabídce práce pro sezonní zaměstnance a k oživení místní ekonomiky. Napomáhají k trvalému osídlení některých lokalit a k údržbě krajiny. Všechny uvedené pozitivní přínosy zaručují, že se tato moderní forma cestovního ruchu bude i nadále rozvíjet. V ČR asi nebude rozvoj agroturistiky tak rychlý jako v sousedním Německu nebo Rakousku, kde nebyla selská tradice přerušena, ale i tak lze předpokládat, že agroturistických statků bude v naší zemi přibývat. Budou dosahovat stále lepšího standardu a budou na ně jezdit pravidelní hosté z domova, Evropy i celého světa.



Na farmě rodiny Moulisových mohou návštěvníci péct chléb a stloukat máslo. Vyhlášena je i pořádáním svateb, které mají krásnou atmosféru.

V souvislosti s ohrožením životního prostředí se lidé začínají chovat ke krajině a celkově k přírodě ohleduplněji. Nejedná se o módní vlnu, ale o vyjádření vztahu k životu a přijetí zodpovědnosti, kdy si lidé musí opět uvědomit, že je třeba se o přírodu starat a žít s ní v souladu.

Člověk se navrácí k bližšímu kontaktu s krajinou a začíná se prosazovat i zdravý životní styl – má zájem o bioprodukty vyráběné na ekofarmách. Tento přístup se postupně začíná prosazovat i v českých podmínkách. Přelidněné pláže, rušná přímořská místa a večerní hlučné diskotéky už davy turistů k odpočinku nelákají. Mnoho spotřebitelů se začíná orientovat spíše na klidnou dovolenou na venkově, kde si lépe odpočine od každodenního pracovního shonu a ruchu velkoměsta. Venkovská dovolená může být zároveň finančně méně náročná, což ocení především rodiny s dětmi, které tvoří vysoké procento klientů.

PÁR PŘÍKLADŮ...

Farma Moulisových – www.farmamoulisovych.cz

Milínov (Plzeň-jih) je vesnička s necelými 200 obyvateli, vzdálená přibližně 24 km od Plzně směrem na Spálené Poříčí. Na okraji vsi, v malebné krajině hospodaří na rodinné farmě manželé Moulisovi.

Na farmu je možné přijet autem nebo veřejnou dopravou z Plzně přes Nezvěstice. Hospodářství je provozováno ekologickým způsobem a dají se zde koupit místní produkty ekologického zemědělství. V chovu je **45 kusů masného plemene simentál**, dále koně, ovce, kozy. V ohradě nelze přehlédnout **plemeno irského skotu dexter**. Jedná se o malé kravičky, které zaujmou každého návštěvníka, hlavně je mají v oblíbenosti děti. Majitelé se na pobyt rodin s dětmi zaměřili. **Pro děti jsou připraveny nápadité speciální programy.** Můžou sem přijít se školkou nebo školou a jeden den si užít venkovského života. Vyzkouší si zábavnou formou některé práce v hospodářství, např. **jaké to je podojit krávu Jitku** (jedná se o figurínu), v dřevěné nádobě stloukají z „nadojeného“ mléka (smetany) máslo nebo pečou chleba v peci. K snídani si připraví domácí ovesné vločky a müsli. Odpočívat, ale i přespat lze přímo ve stodole na seně.

Speciální nabídka je připravena na hlavní letní měsíce formou **PRÁZDIN NA FARMĚ – příměstského tábora určeného dětem**, které rády pomáhají kolem zvířat a chtějí si užít i her a pohybu v okolní přírodě. Pobytu dětí je přizpůsobeno celé zařízení ubytovací části. Pokoje jsou vybaveny dětskou postýlkou, přebalovacím pultem a jinými potřebami. Schodiště je zajištěno dvířky, aby malý návštěvník nespadnul na schodech.

Kdo nechce spát na seně, ten může **volit ze tří apartmánů s celkovou kapacitou 20 lůžek**. Apartmány jsou pojmenovány po dávných zakladatelích statku (Josef, František a Jaroslav) a mají dřevěnou podlahu. Jsou zařízeny stylovým dřevěným nábytkem. V mezonetovém apartmánu Josef jsou umístěna starobylá kachlová kamna s pecí. Každý apartmán má plně vybavenou kuchyň s jídelnou a obývací pokoj. V celém penzionu je možnost připojení k internetu.

Co s volným časem na farmě?

- Majitelé nabízí zajištění akcí typu školení a seminářů, firemních večírků, „teambuilding“ akcí nebo rodinných oslav, svateb apod. v upraveném venkovském prostředí.
- Ochutnávku venkovského života mohou zažít děti i dospělí. Společně budou trénovat dojení mléka a stloukání másla včetně jiných prací v hospodářství.
- Nechybí nabídka kurzů vaření – přímo v místní kuchyni z místního bio masa a s profesionálním kuchařem!
- Jízda na koni – pro začátečníky i pokročilé „koňáky“ je oblíbeným zážitkem.
- Větší skupiny návštěvníků se na statku scházejí při Slavnostech sena – tradiční akci spojené se senosečí a zpestřené o netradiční úkoly a hry.
- Vyjždět může host na výlety do okolí na zajímavá místa v regionu.

Kvalitu poskytovaných služeb milínovským farmářům potvrdilo skvělé umístění v soutěži DestinaCZe 2013. Soutěž pořádá každoročně agentura CzechTourism. Hlasování se zúčastnily tisíce lidí, kteří hlasovali na webových stránkách www.destinacze2013.cz v pěti různých kategoriích. **Vítězem pro rok 2013 v kategorii „CÍTIT SE JAKO DOMA“, s kvalitním zákaznickým servisem a příjemným prostředím se stala „Farma Moulisových“.** Pro statek přináší takové ocenění další zájem turistů. Z průzkumu agentury CzechTourism také vyplývá, že **Čechy láká k opakování návštěvy především pozitivní zkušenost, přátelský přístup místních lidí k domácím turistům a rozmanitá nabídka způsobů trávení volného času.**

Dvůr Krutěnice – www.dvurkrutenice.cz

Poněkud odlišný způsob agroturistiky zvolili majitelé Dvora Krutěnice. Areál zrekonstruovaného venkovského statku a dalších stavení se rozkládá v kopcovité krajině asi 20 km od Klatov. Do šumavské Sušice je to asi 15 km. Přijet do Dvora je možné autem nebo můžete přijít pěšky z nedalekého Zvole. Nádherná scenérie Pošumaví se před návštěvníkem otevírá při pohledu z nádvoří statku. Hosté mají při pobytu na výběr mezi pensionem, venkovským domkem a ubytováním hotelového typu. Záleží jen na vlastních požadavcích. Dokonce zde ustájí a nakrmí i vašeho koně, máte-li nějakého. Samozřejmostí je parkoviště pro auta.

Krásné okolí je vhodné pro pěší turistiku i cykloturistiku. Kdo dává přednost pohledu na svět z koňského sedla, má možnost projíždky na koni. Venkovní i krytá prostorná jízďárna umožňuje absolvovat výcvik v jízdě na koni. Potřebné vybavení si může zájemce půjčit přímo na místě. Po aktivním dnu se hostům nabízí masáže a koupele v „Relax centru“. **Děti potěší množství chovaných zvířat.** Kromě koní lze vidět krávy, kozy, ovce, včely, psy a kočky. Ke koupí i ochutnání je v nabídce domácí pečivo s vlastním medem.

Některé pokoje jsou vybaveny kuchyňkou a host si může připravovat pokrmy sám. Určitě neprohloupí, pokud využije **místní restauraci, kde zkušený šéfkuchař vaří dobrou českou klasiku, ale i moderní steaky z místního vyzrálého hovězího.** Podívejte se na hezké video o farmě: www.dvurkrutenice.cz/cz/prezentacni-film.html.

TO SE MI LÍBÍ!

Česká centrála cestovního ruchu – **CzechTourism** – www.czechtourism.cz (dále jen „CzechTourism“) je státní příspěvkovou organizací zřízenou rozhodnutím ministra hospodářství v roce 1993. Zřizovatelem CzechTourism je Ministerstvo pro místní rozvoj ČR (dále jen MMR ČR) jakožto ústřední orgán státní správy ČR ve věcech cestovního ruchu. CzechTourism koordinuje státní propagaci cestovního ruchu s aktivitami prováděnými podnikatelskými subjekty a rozvíjí střednědobou a aktuální strategii pro marketing produktů cestovního ruchu na domácím i zahraničním trhu. CzechTourism je členem Evropské komise cestovního ruchu (ETC) a podílí se tak společně s ostatními evropskými zeměmi na marketingových aktivitách na zámořských trzích. Zvláštní důraz klade CzechTourism na společnou prezentaci zemí Visegrádské čtyřky na vzdálených trzích. V roce 2014 agentura CzechTourism zajišťuje propagační kampaň „**Česko – země příběhů**“, která propaguje Česko jako zajímavou destinaci cestovního ruchu.



Dvůr Krutěnice

Farma Hedecko

www.farma-hedecko.cz

Hospodářský dvůr Hedecko byl založen v 17. století. Stojí asi 3 km od Kožlan na severním Plzeňsku. Dnes se jedná o rodinnou farmu, jejíž majitelé zde hospodaří se šetrným přístupem k přírodě.

V nabídce farmy je ubytování uprostřed pěkné přírody poblíž říčky Javornice. Hostům se tím nabízí mnoho příležitostí k příjemnému strávení dovolené. Kromě jízdy na koních (plemeno Hafling) mohou rybařit na soukromém rybníku přímo v areálu farmy či s potřebnou povolenkou na rybnících v okolí. Rybářské náčiní si lze zapůjčit na farmě. V okolí je mnoho turistických a cykloturistických tras a vyrazit na ně je možné kdykoliv.

Při krátkých procházkách se lze jen tak kochat přírodou a užívat si klidu. Pobyt je vhodný zejména pro rodiny s dětmi, které si mohou prohlédnout zvířata na farmě a některá si pohladit nebo pomáhat při jejich krmení a ošetřování.

Po domluvě zajistí farmáři hostům i snídaní. K přípravě pokrmů je v apartmánech vybavená kuchyňka. Na farmě je malá hospůdka, venkovní gril a ohniště. Objednat si návštěvník může grilované klobásy, krůty, krocany, vepřové kýty, selata atd.

ANGUS FARM Soběsuky

www.angusfarm.cz

Milovníci venkovské pohody a kvalitních produktů chtějí zavítat na farmu i za několikahodinovým zážitkem z dobrého jídla. Taková možnost je v restauraci ANGUS FARM, kterou provozuje rodina Silovských.

Základem je maso z vlastního pastvinného chovu plemene Angus. Na farmě chovají i šumavské ovce, kozy, prasata a husy. Na vlastních záhonech pěstují zeleninu a bylinky. Vysadili tradiční odrůdy jablek i hrušní. Na steaky jezdí hosté do Soběsuk už 10 let. Posedět mohou u krbu nebo se projít kolem pastvin. K přespání rodina nabízí stylové pokoje nad restaurací. V útulném lokále **pořádají mistrovství republiky v míchání tataráku, a pokud mají hosté zájem, tak se naučí maso dobře namíchat ve „škole míchání tataráku“.** V restauraci se pořádají také degustační gastronomické večery. Při takové akci připravuje menu špičkový šéfkuchař a vína s pokrmy páruje zkušený sommelier.



ANGUS FARM Soběsuky – stylové prostředí restaurace i penzionu souzní s filosofií majitelů. Důvěryhodný koncept a poctivá práce i přístup k zákazníkům jsou zárukou úspěchu.



Akce Gastro a Sommelier v Soběsukách pořádají již dva roky. Často v ANGUS FARM Soběsuky hostují špičkoví tuzemští kuchaři. Na fotografii vidíte Kuchaře roku 2013/14 Patrika Bečváře. Patrik pro asi 30 hostů vařil 8chodové menu postavené samozřejmě na hovězím masu plemene Angus z tamního chovu. Podávala se například terina z hovězího masa a kořenové zeleniny, dušený hovězí krk s raviolou plněnou smetanovým křenem.

OPÁČKO...

Na letní byt se na venkov jezdilo už v 19. století. Dnes stejně jako tenkrát lidé cítí potřebu alespoň na čas opustit městský shon, hluk a špínu. K pobytu si vyhledávají venkovské statky a vesnická stavení. Ke spokojenosti už nestačí hostům nabídnout domácí postel a k snídani domácí vajíčka. **Vyžadují pobyt spojený se zážitky. Pro úspěšný pobyt je důležitá zajímavá lokalita, typ ubytování a možnosti trávení volného času.**

V agroturistice podnikají farmáři na svém hospodářství a pomáhají tím rozvoji v dané oblasti. Mají povinnost dodržovat platné předpisy pro tuto činnost. Zisk z podnikání je doplňkovým příjmem, který může posloužit k rozvoji podnikání a zkvalitnění služeb. Farmář při nabídce agroturistiky musí dbát na to, aby se zbytečně nezadlužoval, nepřecenil své možnosti a služby nabízel únosnému počtu návštěvníků.

Úspěšnost vlastního nápadu si provozovatelé agroturistiky ověří v různých soutěžích, např. DestinaCZe, kterou vyhláší Česká centrála cestovního ruchu – CzechTourism.

Agroturistikou se na Plzeňsku zabývá několik farmářů a poskytují nejen ubytování, ale i domácí produkty a možnost zúčastnit se hospodářských prací. Agroturistika se bude dobře rozvíjet, ale neočekává se příliš rychlý rozvoj tohoto podnikání, protože chybí obdobím socialismu přerušená tradice.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

Doplňte si slovníček výrazů

Farma – statek	
Sedlák – farmář	
Simental	
Hafling	
Angus aberdeen	
Charolais	
Řemeslo	
Tradice	
Region – lokalita	
Zelený cestovní ruch	



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Wellness vychází z anglických slov well-being, tzn. cítit se dobře, být v souladu sám se sebou, pěstovat kulturu těla, ducha a mysli. Optimální hodnota kalorického příjmu pro **mladé dívky a ženy je 2 150 kcal/den (9 000 kJ)**, pro **mladé chlapce a muže 2 440 kcal/den (10 200 kJ)**. Hamburger, střední hranolky s tatarskou a střední nápoj u McDonald's obsahují cca 3 800 kJ, což je 42 % optimálního příjmu energie pro dívky, a dokonce 60 % doporučeného denního příjmu tuku. **Fyzická aktivita představuje součást zdravého a vyrovnaného životního stylu**, neboť pomáhá udržovat správnou váhu, **příznivě ovlivňuje zdravotní stav tělesných orgánů, kostí a svalů, psychickou pohodu** a snižuje riziko vzniku některých onemocnění včetně rakoviny, kardiovaskulárních chorob a cukrovky. Podle několika světových studií o zdraví a zdravém životním stylu bychom měli mít **denně 30 minut aerobní zátěže nebo alespoň rychlé chůze**. Masáže uvolňují svaly a zbavují člověka stresu. Mezi nejpoblábnější dnes patří masáže medové, čokoládové nebo horkými kameny. Mnoho moderních meditačních technik a směřuje je převzato z Blízkého východu a Asie, jde např. o aromaterapii, akupunkturu, akupresuru, zen meditace. **Ochráně a prevenci zdraví se v ČR věnuje Státní zdravotní ústav, ve světě je to WHO (World health organization).**

V POHODĚ, ALE HLAVNĚ „ZDRAVĚ“

Volno je tady

„Práce šlechtí člověka,“ říká staré české přísloví. Díky práci se lidstvo rozvíjelo a zušlechťovalo až do dnešní doby. Moderní člověk však nechce jen pracovat do úplného vyčerpání, ale hledá možnosti, jak si odpočinout, nabrat nové síly a regenerovat organismus. Ke zdravému životnímu stylu se připojil svět nazývaný „wellness“. Mnoho lidí si chce zlepšit a prodloužit kvalitu života, jak je to jen možné.

Aktivní trávení volného času se stává trendem pro široké vrstvy lidí.

Po celý rok při wellness pobytech, ve fitness centrech a moderních lázních tak potkáte babičku s dědou, ředitele firmy, partu nezadaných kamarádek, mladé fotbalisty. **Zdravý životní styl zažívá „boom“** od diet přes výzvy k výkonu až po meditaci. **Moderní je zdravě se stravovat, cvičit, být „happy“ a dobře vypadat.** Ve spojení s tím se objevuje výraz „kult těla“, který uznává velká část společnosti. K dosažení pocitu dokonalosti se někteří lidé neúměrně moří v posilovnách a tělocvičnách, zatímco jiní objevili kouzlo přirozeného pohybu ve spojení s moderními službami.

Wellness pobyty jsou velkým lákadlem současnosti. Většinou se jedná o **alespoň tří denní pobyt s nabídkou masáží, koupelí, zábalů a různých terapií se stravou a možností sportovního vyžití**. Jde o trend, kterému podléhá celá Česká republika od Karlových Varů přes Šumavu, Prahu až do Beskyd.

Oblíbené jsou také **pobyty se cvičením či rovnou sportovní dovolené**, které nabízejí sportovní centra nebo specializované cestovní kanceláře. Pobyt jsou sestavené zákazníkům na míru, ať se rozhodnou pro adrenalinovou pánskou jízdu, rodinnou dovolenou nebo hubnutí do plavek s kamarádkami.

Rozdíl mezi těmito pobyty je především v **zaměření na odpočinek a relaxaci** nebo na **zvyšování fyzické kondice**. Zatímco na wellnessu si tedy spíš odpočíváte a dobře se najíte, na sportovní dovolené vás čeká spíše přísnější režim. Kompromisem může být pobyt na agrofarmě, kde nabízejí zdravý jídelníček i pohybové aktivity a cílem je antická myšlenka o harmonii ducha i těla.

Wellness v agroturistice

Nepřehlédnutelný rozdíl mezi venkovským a lázeňským prostředím ovlivňuje typy služeb v těchto objektech. Lázně jsou svou tradicí a vybavením zaměřeny na léčebnou a rehabilitační péči, kterou zajišťuje kvalifikovaný personál. **Na statku lze využívat tradiční lidové metody pro uvolnění a provozovat vhodné sportovní aktivity, včetně pohybu při zemědělských pracích.**

Jak na to?

Farmář, který má zájem rozšířit své podnikání o nabídku aktivního trávení volného času, může vybírat podle svých možností: Aktivní turistika je vyhledávána zejména mladými lidmi a rodinami s dětmi. Důležitá je cenová dostupnost. Nabízí se oblíbené procházky přírodou, vybudování přírodně sportovních areálů s dobrým vybavením a nabídka pestrých aktivních pobytů a rekreace s programy, ubytováním, stravováním, půjčovnami a dalšími službami s orientací na cykloturistiku, turistiku, bruslení, vodáctví, horolezectví, lanová centra, sportovní hry aj.

Další z možností je vytvoření centra s nabídkou relaxačních masáží, koupelí a jiných uvolňujících technik. Takové služby však kladou vysoké nároky na hygienické a bezpečnostní předpisy. Také musí poskytovatel splňovat předepsané vzdělání. Poskytujeme-li službu, která může mít kladný, ale i záporný vliv na zdraví a psychiku hosta, měli bychom dodržovat profesionální přístup a etická pravidla.

BEZ MARKETINGU TO PŮJDE ZTUHA, FARMÁŘI...

Marketing je činnost, při níž se zjišťuje, co host chce, jaké služby požaduje a vyhledává a kolik je za ně ochoten zaplatit. Zjišťuje se, jaké jsou předpoklady pro poskytnutí požadovaných služeb a jaká je konkurence. Podnikatel, který nezná potřeby a požadavky zákazníků, nemůže být úspěšný. Následující řádky **berte jako příklad**. Podobnou metodou byste mohli postupovat i v dalších typech zařízení. My jsme pro názornost **vybrali farmáře a agroturistiku**.

Jak na to?

Prvním nutným krokem před zahájením podnikání nebo rozšíření služeb nejen v agroturistice je **zhodnocení vlastních možností, kladů a záporů**. Nejlépe je sestavit přehledný písemný seznam použitelného majetku, dovedností, výhod a nevýhod pro konkrétní činnost. Zviditelní se klady i zápory zamýšlené činnosti.

Postupovat (ptát) se může následovně:

- sepsat majetek pro podnikání, obytné i hospodářské budovy, zahrada, pole – louky – les
- jaké je podnebí a příroda, jaké kdy bývá počasí, jaká je okolní krajina
- jaká je dopravní dostupnost, vybavenost pro různé typy hostů
- co je kolem atraktivního – ojedinělého
- vyhodnocení vlastních schopností, dovedností, vlastností, které pomohou při poskytování ubytování a služeb agroturistiky – jednání s hosty, příprava jídla, výuka jízdy na koni, znalost léčivých bylin
- co by hosty mohlo zajímat krmení zvířat, domácí zabijačka
- kdo všechno bude při poskytování služeb spolupracovat rodina, brigádník
- co je kolem zajímavého – zvěř v přírodě, naučné stezky, zříceniny
- kdo by měl na farmu jezdit, pro koho je pobyt zajímavý – parta přátel, páry, rodiny s dětmi, rybáři – nejlépe sestavit profil zákazníka
- jak se na zvolené typy návštěvníků zaměřit – nelze uspokojit všechny
- jak hosty přilákat, jaké zážitky nabídnout
- jak a kdy se odborně školit, jak mít přehled o kulturních nebo sportovních akcích v lokalitě
- jak zpracovat prospekt s informacemi o farmě a okolí

Dvakrát měř, jednou řež

Plánujte jednoduše a srozumitelně! Základem pro plánování jsou závěry, které farmář (provozovatel) vyvodil z předešlé podrobné analýzy. Na prvním místě je vytipování, kdo budou předpokládaní hosté. Následuje seznam služeb nebo výrobků, které jim lze nabídnout. Důležité je naplánovat, **jak budou zákazníci o službách pravidelně informováni**, a vymezit si na propagaci peníze. Je vhodné pravidelně sledovat a vyhodnocovat efektivitu zvolené propagace, aby se správně zaměřila na zákazníka.

Marketinková komunikace (propagace) může mít různé podoby. Důležité je volit podle toho, koho má oslovit.



Pivovarský dvůr Purkmistr (www.purkmistr.cz) v roce 2013 otevřel i pivní lázně. Jedná se o zajímavý wellness koncept umístěný v okrajové části města Plzně v Černicích. Přímo v prostorách pivovarského dvora se vaří pivo Purkmistr. V pivu se můžete koupat i ho pít v přilehlé restauraci. Podnik je vyhlášený vynikající kuchyní zaměřenou na tradiční české pokrmy. Šéfkuchař Václav Pach vytváří i sezonní a tematické jídelní lístky. Plno mají na obědy i večere.

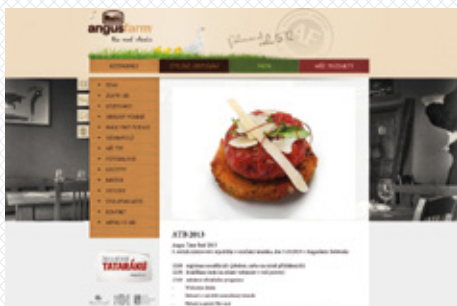


TO SE MI LÍBÍ!

Pro přípravu marketingového plánu je vhodná SWOT analýza. SWOT analýza je vytvořena ze čtyř polí ve čtverci, kam se zapisují silné stránky, slabé stránky, příležitosti a hrozby zvoleného podnikání nebo služeb.



Internetové stránky farmy Moulisových jsou ukázkou dobře zvládnuté prezentace. Najdete na nich vše podstatné a navíc jsou informace zabaleny do hezkého designu. Bohužel jsou často internetové prezentace farem a jejich penzionů neaktuální. To však neplatí pro farmu Moulisových. Dokonce si farmář zřídil i profil na Facebooku – www.facebook.com/farmamoulisovych.



ANGUS FARM Soběsuky láká hosty i na mistrovství ČR v míchání tataráku – Angus Tatar Beef. Každý rok se na akci sjede několik set hostů, kteří samozřejmě využívají kompletních služeb farmy. Hosté naplní penzion, druhý den zůstanou často i na oběd. Podobné akce vždy přitáhnou k farmě (penzionu) pozornost. Spokojení hosté následně šíří věhlas podniku i dlouho po skončení akce.

Využit lze následující formy:

- přímé oslovení několika zákazníků s nabídkou (další zákazníci si o firmě řeknou mezi sebou)
- informační tabule na frekventovaném místě
- inzerce v médiích, v katalogích
- publicita a sdělení o firmě v tisku, rozhlase, TV, na internetu
- letáky, prospekty, plakáty popisující jasně a vkusně nabízené služby
- ochutnávky produktů na akcích v regionu, rozdávání receptů
- věnování produktů jako sponzorské ceny při akcích nebo soutěžích
- uspořádání zajímavé akce přímo na farmě
- akce na podporu prodeje
- zasílání noviniek evidovaným zákazníkům
- exkurze na farmě, prohlídky hospodářství

Významnou roli hraje osobnost farmářů a jejich týmu, to, jak jsou vnímáni v okolí, jak vychází s místními obyvateli. Farmář by měl stále myslet na to, že jeho pozitivní vztah k okolí napomáhá k vytvoření celkového obrazu jeho farmy a povědomí, které o něm lidé mají. Dobré jméno si musí vytvářet. Způsoby mohou být různé. Od účasti na dobročinných akcích, v zájmových vesnických spolcích či obecním zastupitelstvu až po dobré sousedské vztahy. Oblíbenost farmy místními obyvateli je podstatná pro úspěšné podnikání.

Osvědčilo se o vlastních plánech a záměrech předem mluvit s okolními sousedy, podnikateli, zastupiteli a naslouchat jejich připomínkám, vnímat zpětnou vazbu. Předejde se tím pozdějším nedorozuměním a sporům.

Projekty je třeba představovat jasně a srozumitelně.

Je vhodné vytipovat případné partnery nebo spolupracovníky v okolí. Nezapomenout oplatit pomoc nebo laskavost.

Vhodná je spolupráce s ostatními podnikateli a firmami.

Dobré je též zapojení se do života regionu a podpora místních zvyků.

Tipy, jak propagovat agroturistiku

Pro úspěch každého podnikání je důležitý nápad a spokojenost zákazníků. Totéž platí v agroturistice. Spokojení návštěvníci se budou vracet, budou o dobrých zážitcích vyprávět svým známým a spolupracovníkům. Je dobré mít databázi spokojených hostů, případně si poznamenat, co mají rádi. Při další návštěvě je potěšit nabídkou oblíbené služby nebo činnosti. Hosté oceňují osobní přístup.

Tipy a triky...

- Je žádoucí alespoň 2x ročně oslovit evidované hosty s informacemi ze života farmy – zasílat jim „novinky“ elektronickou poštou nebo na sociální síti.
- Během pobytu je důležité chovat se k hostům mile, pozorně, diskrétně a do ničeho je nenutit – chtějí si odpočinout podle vlastních představ.
- Placené služby musí být kvalitní. Nabídku přizpůsobit podle finančních možností hostů. Hosté, kteří mají peníze, rádi zaplatí za něco mimořádného.
- Veškerou komunikaci – elektronickou, osobní i telefonickou vést na profesionální úrovni – neozvat se při zvednutí sluchátka jen slovem „haló“.
- Zájem u hostů vyvolávají vhodně sdělené příběhy ze života farmy, osobní příběh farmáře nebo osazenstva farmy, hosté je šíří dále.

- Vhodné je **vytvořit typický produkt**, který je jedinečný pro dané místo a host si ho může odvézt domů – může to být sklenička domácího medu, vlastnoručně upečený chléb na cestu domů, sušené houby nebo domácí marmeláda, namalovaný obrázek apod.
- Vytvořit jednoduché, ale zajímavé logo farmy, které hosty osloví.
- Občasnými speciálními akcemi přilákat k návštěvě nedávne i budoucí hosty a pracovat na vytvoření komunity příznivců a přátel, např. vaří pro vás šéfkuchař, večer se známou osobností, vítání prázdnin apod.

Sestavit lákavé balíčky, např.:

Vánoční nabídka zahrnuje:

- byt pro 4 osoby,
- přípitek na uvítanou s vánočním cukrovím,
- na běžky přímo ze dvora,
- stavění sněhuláků ve dvoře,
- ochutnávání selských produktů,
- zahřívací láhev do postele.

Prázdniny na statku zahrnují:

- pokoj v podkroví se samostatným vchodem,
- domácí snídaně pod jabloní,
- samosběr ovoce ze zahrady
- přípravu vlastní marmelády,
- západ slunce ze zápraží,
- malířské pomůcky k dispozici.

Informace turistům poskytují „**Turistická informační centra**“ agentury CzechTourism. Jsou rozmístěna po celé republice a nabízejí úplný informační servis o všech turistických regionech v České republice.

K dispozici jsou:

- zdarma propagační a informační materiály z regionů ČR,
- informace o vnitrostátní a mezinárodní dopravě,
- informace o kulturních, sportovních a společenských akcích,
- bezplatné turistické informace o ČR.



Farmářské trhy nejsou jen prostorem, kde se prodávají sezonní produkty z farem. Fungují výborně jako propagace farmy a jejich doplňkových aktivit. Na trhu má farmář kontakt přímo se zákazníky z cílové skupiny, která je k nabídce agroturistiky zvláště vnímavá. Na fotografii vlevo hovoří pan Zelený ze stejnojmenné farmy se zákazníkem. Pan Zelený v Horním Staňkově u Sušice provozuje nejen farmu, ale i penzion. Nabídku ubytování umístil na zvláštní web www.apartmanynastatku.cz.

TO SE MI LÍBÍ!

Komunikujte prostřednictvím sociálních sítí, jako jsou Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn, Instagram. Facebook je stále největší celosvětová sociální síť. Při propagaci farmy může být sociální síť „dobrý sluha i špatný pán“, nelze založit propagaci jen na prezentaci na Facebooku, protože oslovuje pouze určitou skupinu lidí, jiní uživatelé mohou ovlivnit, zda se reklama vůbec objeví.

K získání hostů dobře poslouží zajímavé a přehledné webové stránky farmy s aktuálními informacemi, dobrou fotodokumentací a aktivními kontakty.

Přes 50% české internetové populace komunikuje na Facebooku.

Na katedře marketingu VŠEM (www.vsem.cz) byly v rámci výzkumného programu cíleně odzkoušeny modely komunikace na Facebooku a výsledky efektivity a dosahu byly překvapující. Například v modelu Value viral byla nabídnuta k využití elektronická verze knihy o inovacích a již první den ji chtělo a také dostalo 183 zájemců. Do pátého dne knihu již chtělo 2 863 lidí a desátého dne 8 624 lidí a k tomu přišla nabídka na její překlad do cizího jazyka a dvě nabídky na vydání v zahraničí. Podobná zkušenost byla získána s prezentací nového zajímavého studijního programu, s distribucí lístků na koncert, šířením referencí o novém typu čokolády, energetickém nápoji apod. Nakažlivost pro šíření informace na Facebooku je závislá skutečně na hodnotě informace.



Hotel Purkmistr v rámci wellness centra nabízí také masáže.

Podtrženo, sečteno

Podmínkou pro úspěšné podnikání je získání dostatečného množství zákazníků. Proto je důležité „dát o sobě vědět“, jinak se zákazníci získávají pomalu a celé podnikání může skončit neúspěchem. Způsob propagace služeb je různorodý a stojí určité peníze. **Významnou roli hraje osobní doporučení spokojených hostů** vlastním známým, přátelům apod. Hosté se rádi vracejí do čistého a klidného prostředí, své zážitky si sdělují i na sociálních sítích. Způsob propagace by měl mít každý podnikatel dobře promyšlený a pravidelně obnovovaný. Teprve po několika letech, kdy je farma již zavedená, lze objem propagace zmenšit. Oblast cestovního ruchu je velmi rozsáhlá a uplatní se zde mnohé profese. Zvyšuje se zájem turistů o různé formy venkovského cestovního ruchu. Přináší to nejen možnost výdělku, ale i seberealizace a tvůrčího rozvoje. Profesionální přístup provozovatelů či zaměstnanců podle mezinárodních standardů služeb je zárukou úspěchu v tomto oboru, kde stále platí heslo „**S poctivostí nejdál dojdeš!**“

OPÁČKO...

Zdravý životní styl zažívá „boom“, a to od diet přes výzvy k výkonu až po meditaci. **Moderní je zdravě se stravovat, cvičit, být „happy“ a dobře vypadat.** Aktivní turistika je vyhledávána zejména mladými lidmi a rodinami s dětmi.

Marketing je činnost, kdy se zjišťuje, co host chce, po čem touží a kolik je za to ochoten zaplatit. Podnikatel podle tohoto zjištění nabízí požadovanou službu – produkt se ziskem. SWOT analýza je univerzální technika zaměřená na zhodnocení vnitřních a vnějších podmínek, které ovlivňují úspěch podnikání nebo realizace nápadu apod. Leták je stručná, vkusně podaná informace o firmě a její akci, většinou je malého formátu A5–A6. Prospekt je brožura nebo skládanka, kde jsou krátké zajímavé informace o farmě, okolí a službách a navíc hodně obrázků.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Zkuste sestavit marketingový plán pro penzion na farmě.
- Jaké aktivity byste nabídli hostům vašeho penzionu?
- Zkuste připravit email, ve kterém budete vaše věrné hosty zvat některou ze speciálních akcí – třeba na grilování jehňat.

POJĎTE VEN...

PĚŠÍ TURISTIKA

Pěší turistika může mít podobu např. odpolední vycházky, týdenní túry s batohem po horách nebo tzv. Nordic Walkingu. Principem je chůze v přírodě spojená s poznáváním atraktivních lokalit, přírodních zajímavostí a místních tradic.

Značení turistických tras

Za značení tras patří velký dík **Klubu českých turistů (KČT)**. Díky jejich péči je **sít pěších tras v ČR hodnocena jako nejlepší v Evropě**. První turistická trasa byla **vyznačena už v květnu 1889**. V současnosti je v ČR značeno více jak 40 000 km pěších turistických tras. K nim se postupně přidávají i značené trasy pro cyklisty a lyžaře.

Značení Klubu českých turistů je certifikováno jako **průmyslový vzor turistického značení**. Všechny jeho prvky podléhají ochraně na území všech států EU. Není možné je svévolně používat k označení tras a míst. Vždy je nutné vyžádat si souhlas Klubu českých turistů. Podrobnější informace naleznete na www.kct.cz.

Naučné stezky

Zpestřením turistických tras jsou naučné stezky, které prostřednictvím informačních panelů a dalších prvků přibližují určitou lokalitu, přírodní zajímavosti, historické tradice a podobně. Čím dál větší oblibě se těší **naučné stezky s interaktivními prvky pro děti** nebo **stezky zaměřené na jedno téma**, například vinařství, sadařství, zpracování dřeva, pozorování oblohy nebo hornictví. Přibývá také naučných stezek, kterými provází pohádkoví průvodci nebo skutečné historické osoby. Jejich prostřednictvím pak návštěvníci poznávají příběhy daného místa.

Ministerstvo životního prostředí, Ministerstvo pro místní rozvoj a Klub českých turistů společně zpracovaly metodický materiál „Doporučené zásady pro zřizování, značení a údržbu naučných stezek a pro zřizování bodových informačních panelů“. **Splnění kritérií těchto zásad je nutnou podmínkou pro získání dotací na zřízení a následnou údržbu naučných stezek a informačních panelů z dotačních programů ministerstev**. Jejich dodržení je nutné také proto, aby Klub českých turistů převzal vyznačení těchto stezek včetně jeho průběžné údržby. Znění zásad je k dispozici na www.plzenskykraj.kct.cz/nastezky/nszasady.pdf.

Seznam naučných stezek v ČR naleznete na www.stezky.unas.cz, seznam naučných stezek v Plzeňském kraji pak na www.plzenskykraj.kct.cz/nastezky/nastezky.htm.

Geocaching

Geocaching je **detektivní turistická hra**. Její podstatou je hledání ukrytých schránek, jakýchsi pokladů, podle GPS souřadnic. Někdo na neznámé místo ukryje schránku, v angličtině se jí říká cache, v češtině se pro ni vžil označení „keš“ nebo „keška“ a na internetu zveřejní její GPS souřadnice. Ostatní se pak snaží tuto schránku pomocí navigačních přístrojů objevit. Pokud schránku najdou, zapíší se do sešitku ve schránce, případně si vezmou i něco z obsahu schránky a výměnou do ní vloží něco svého. Po návratu domů se přihlásí na speciální webovou stránku a podělí se o svoje zážitky s hledáním keše.

TO SE MI LÍBÍ!

Za chůze mizí stres, zmenšuje se rozrušení, uvolňují se endorfiny, látky, které vznikají např. v mozku nebo ve slinivce a které dokáží uklidňovat i mírnit bolest. Chůze v přírodě má vyšší účinek, to pocítuje každý člověk. Harmonie krajiny a pevný přírodní řád dávají člověku pocit stability. Z psychologie barev je známo, že zelená uklidňuje a obnovuje duševní rovnováhu. Při chůzi se zvyšuje výdej kalorií, roste kapacita plic a zlepšuje se osobní kondice. Optimální osobní tepovou frekvenci pro spalování kalorií lze vypočítat následovně: Odečtete svůj věk od čísla 220 (pro muže) a od čísla 226 (pro ženy).



Nordic Walking je sportovní chůze se speciálně navrženými holemi, která se podobá pohybu při klasickém lyžování na běžkách. (Zdroj: Dreamstime.com)



Značení turistických tras v ČR je hodnoceno jako nejlepší v Evropě.



V místech dostatečně vzdálených od velkých měst jsou ideální podmínky pro pozorování hvězdné oblohy.



Keše mají různou podobu. Vždy v nich naleznete sešit a tužku, abyste mohli zapsat jejich nalezení.



Jízda na běžkách zasněženou krajinou je výjimečný zážitek.
(Zdroj: Dreamstime.com)



I značení lyžařských tras v ČR zajišťuje Klub českých turistů.

Výlet za keškou může být atraktivním rodinným programem – hledání skrytých pokladů potěší i ty děti, kterým se do přírody obvykle moc nechce. Nezkusíte hledače přilákat i k vám? Podrobnosti naleznete na webových stránkách www.geocaching.cz a www.geocaching.com. Abyste mohli vidět mapy s umístěnými keškami, musíte se zaregistrovat. Tato registrace je bezplatná.

Co potěší pěší turisty?

- Nabídka turistických map a průvodců.
- Doporučení zajímavých míst na výlety.
- Informace o hromadné dopravě, případně možnostech zaparkování auta po dobu výletu.
- Prodej turistických známek a odznaků.
- Informace o možnostech stanování a ubytování.
- Prostor pro usušení věcí.
- Možnost dobít si mobilní telefon a připojit se na internet.

LYŽAŘSKÁ TURISTIKA

Formou ekoturismu je spíše **lyžování na běžkách** (tzv. cross country) než lyžování sjezdové, které obvykle přináší výraznější zásahy do lokality v podobě výstavby sjezdovek, vleků a umělého zasněžování. I vytyčování a upravování běžeckých stop rolbou je nutné důkladně promyslet, aby nedošlo k narušení vegetace pod sněhem a v blízkosti trati. V místech s horší dopravní dostupností v zimních měsících může být běžecká trasa důležitým propojovacím prvkem mezi obcemi, horskými chatami a podobně.

Speciální areály pro běžkaře

Pro příznivce jízdy na běžkách existují i speciální lyžařské areály. Obvykle se jedná o propojení většího množství běžeckých tras, v jejichž centru se nachází zázemí – šatna, restaurace, servis nebo půjčovna lyží. Návštěvníci zde mohou za poplatek pohodlně zaparkovat, uložit si věci do zamykatelných skříňek, v teple se převléknout, a připravit si lyže na jízdu. Tato místa jsou vyhledávána zejména sportovními lyžaři, protože nabízí výběr z tras různé obtížnosti a délky jak pro klasické lyžování, tak bruslení. Ti sem ale jezdí spíše na trénink než se pokochat krásami přírody.

Co potěší lyžaře na běžkách?

- Možnost usušit si věci a uložit lyže.
- Nabídka horkých nápojů.
- Šatna, kde se mohou převléknout.
- Mapy běžeckých tras s vyznačením náročnosti a převýšení.
- Možnost zápůjčky základního servisního vybavení a vosků na mazání.
- Kontakt na nejbližší prodejnu sportovních potřeb.

CYKLOTURISTIKA

Cykloturistika je **aktivní cestování na kole, které spojuje sport s objevováním nových míst**. Využití kola umožňuje přesun na delší vzdálenost, tedy poznání rozsáhlejšího území nebo celého regionu. Důležitou infrastrukturou jsou cyklotrasy, cyklostezky nebo tzv. singletracky – užší cesty pro cyklisty, kteří mají rádi adrenalinový styl jízdy. V chráněných územích je vhodné cykloturistiku omezit na vyhrazené cesty, aby nedocházelo k poškozování vegetace a vzniku eroze.

Cyklotrasa, cyklostezka nebo singletrack?

Cyklostezka je cesta vyhrazená pro cyklisty, případně další turisty, kam není povolen vjezd automobilů. V současnosti je velké množství cyklostezek budováno jako asfaltové silnice. Jejich nevýhodou jsou pak poměrně vysoké pořizovací náklady (řádově miliony Kč na km) a nešetnost k životnímu prostředí. Asfaltový povrch na druhou stranu umožňuje pohodlný pohyb turistům na in-line bruslích nebo rodinám s dětmi v kočárku.

Cyklotrasa je pro cyklisty vyznačená trasa, která využívá stávající komunikace a cesty. Může tedy vést i po silnicích s automobilovým provozem. Existují i tzv. dálkové cyklotrasy spojující metropole evropských měst. Např. přes Plzeňský kraj prochází Panevropská cyklotrasa Praha – Norimberk – Paříž, která je dlouhá 1 570 km.

Singletrack je cesta s přírodním povrchem, která je široká jen tak, aby po ní prošel člověk nebo ji pohodlně projel jednostopý dopravní prostředek, např. kolo, koloběžka, ale i jezdec na koni. Oproti cyklostezce je singletrack levnější (náklady na výstavbu jednoho km podle povahy terénu dosahují 100–300 tisíc Kč), představuje menší zásah do přírody a při správném postavení je téměř bezúdržbový. Singletrack nabízí cyklistům větší zážitek z jízdy, zároveň je ale přirozeně omezuje v rychlosti, takže tolik neohrožují pěší turisty. První destinací značky Singletrack v České republice je Singletrack pod Smrkem, kde je v současnosti cca 80 km tras různé obtížnosti a Singletrack centrum, které nabízí zázemí pro návštěvníky. Více na www.singletrekpodsmrkem.cz.

Zelené stezky

Zelené stezky neboli greenways jsou komunikace určené pro bezmotorovou dopravu, zejména pro pěší turistiku, turisty pohybující se na kole, kolečkových bruslích, na koni nebo pro vozíčkáře. Jsou přirozeně nebo uměle vytvořenými koridory pro rekreaci, které často vedou podél říčních toků, vyhlídkových tras apod. Více na www.greenways.cz.

Cyklisté vítání

Cyklisté vítání je **celonárodní certifikační systém**, který z pohledu cyklistů prověřuje nabídku a vybavenost stravovacích a ubytovacích služeb, kempů a turistických cílů. Turistická zařízení, která projdou certifikací, získají zelenobílou značkou s usmávajícím se kolem a jsou propagována v katalogu Cyklisté vítání, na internetových portálech, v časopisech a mapách zaměřených na cyklistiku. Přehled certifikovaných zařízení a podrobnosti k podmínkám certifikace naleznete na www.cyklistevitani.cz.

Co potěší cyklisty?

- Stojan na kola, nejlépe pod střechou nebo uzamykatelná kolárna.
- Možnost doplnit si vodu na pití, nabídka iontových nápojů, ovocných šťáv a bylinkových čajů.
- Nabídka vydatných zdravých jídel.
- Možnost zápujčky náradí na drobné opravy, dofouknutí duše.
- Vybavená lékárníčka pro ošetření drobných úrazů.
- Možnost umytí kola.
- Prostor pro umytí, vyprání a usušení oblečení a vybavení.
- Kontakt na nejbližší cykloservis nebo cykloprodejnou, půjčovnu kol.
- Možnost dobít elektrokolo.
- Informace o hromadné dopravě s možností přepravy kol.
- Informace o průjezdnosti cest, cyklotrasách a cyklostezkách.
- Informace o počasí v nejbližších dnech.
- Možnost dobít si mobilní telefon a připojit se na internet.



Pro rodinné výlety na kolech jsou ideální cesty mimo frekventované silnice. (Zdroj: Dreamstime.com)



Mezi jedny z prvních greenways v Evropě patří propojení Prahy a Vídně. Mapa převzata z www.prahaviden.cz.



Cykloturistiku a vinařské tradice úspěšně propojuje projekt Moravské vinařské stezky. Síť stezek o délce 1 200 km prochází malebnými městečky, kolem historických a přírodních památek a přibližuje život vína a lidí, kteří ho zde pěstují. Podrobnosti na www.stezky.cz.



Nejhustší síť hipostezek má v současnosti Jihočeský kraj. V Plzeňském kraji se značení tras a informačnímu servisu pro turisty na koních věnuje například Klub hipoturistiky Plzeňského kraje (www.hipostezkypk.cz).
(Zdroj: Dreamstime.com)



Nejnavštěvovanější řekou je Vltava.
(Zdroj: Ingetour)

HIPOTURISTIKA

Hipoturistika je tzv. jezdecký cestovní ruch, tedy **cestování na koních**. Patří sem jak krátké vyjížďky na koních, tak vícedenní cesty krajinou. Rekreační ježdění na koních je využíváno i jako forma fyzioterapie, stimuluje totiž centrální nervový systém a pozitivně ovlivňuje psychické zdraví.

Hipostezky a hipostanice

Hipostezka je stezka pro koně. Značení hipostezek v terénu provádí Klub českých turistů. Značky hipostezek se podobají běžným turistickým značkám, jen v bílém poli je namísto pruhu kruh. Červenou barvou se vyznačují páteřní stezky, modrou barvou vedlejší trasy, žlutou pak spojnice mezi jednotlivými hipostanicemi.

Hipostanice jsou místa, kde je možné **dočasně nakrmit a ustájit koně**, buď ve venkovním výběhu, nebo ve stájích v boxech. Jedná se obvykle o různé farmy, ranče nebo penziony, kde se zároveň mohou krátkodobě ubytovat také jezdci na koních. Hipostanice často nabízejí i programy pro turisty bez vlastních koní, např. krátkodobé vyjížďky, jezdeckou školu nebo tzv. hipoterapii.

Co potěší cestovatele na koních?

- Informace o hipostanicích a hipostezkách.
- Úvaziště pro koně.
- Možnost dočasného ustájení koně a ubytování jezdců.
- Nabídka vyjížďek na koních.
- Možnost objednání jezdeckého kurzu.

VODÁCKÁ TURISTIKA

Splouvání řek a vodních nádrží spojené se sjížděním jezů je v ČR velmi oblíbenou formou **turistiky**. Jako plavidla se používají kánoe, kajaky, pramice a často i rafty, které umožňují cestovat větší skupině lidí najednou. **V hlavní sezoně může být vodácká turistika pro životní prostředí zátěží**, zejména pokud není zajištěna dostatečná infrastruktura pro vodáky v podobě vhodných tábořišť, sběrných míst odpadů apod. V chráněných územích bývají vodácké trasy obvykle omezeny na vybrané úseky vodních toků, určitá období v roce nebo je splouvání limitováno počtem lodí, aby nedocházelo k poškozování říčních ekosystémů.

Co potěší vodáky?

- Příjemný, dobře vybavený kemp.
- Prostor pro usušení oblečení a vybavení.
- Informace o počasí a sjízdnosti řek.
- Informace o občerstvení po cestě.
- Informace o půjčovnách a dopravě lodí.
- Sada náradí pro opravu lodí.

GEOTURISMUS

Geoturismus je putování **za příběhem Země**, kulturní historií krajiny a místními tradicemi. Je zaměřen na poznávání geologických zajímavostí ukazujících vývoj a vznik naší planety, které jsou populárně naučným způsobem přiblíženy veřejnosti, a to buď formou **naučných stezek, nebo prostřednictvím průvodců, tzv. georangerů**. Propojení geologie s lidskou civilizací a kulturou zpracovává také řada publikací. Patrně nejznámějším autorem v této oblasti je **Václav Cílek**. Z odborných institucí se popularizaci geologie věnuje zejména Česká geologická služba – viz www.geology.cz/extranet/popularizace.

Geopark

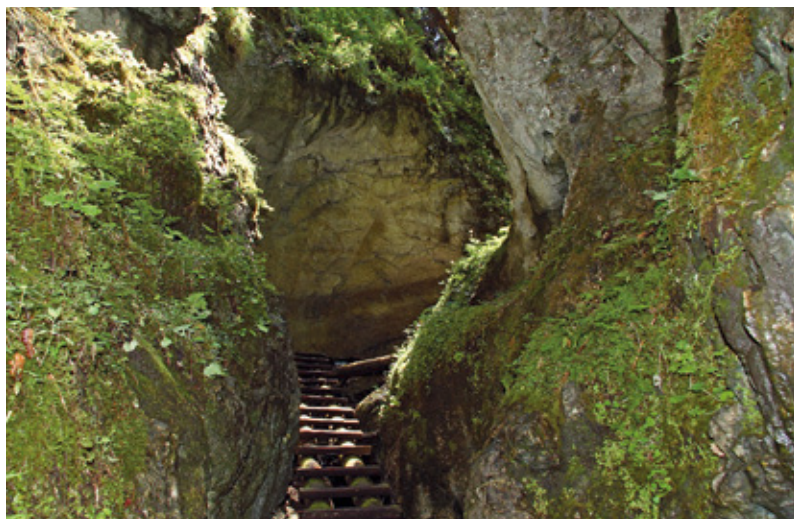
Geopark je geologicky cenné území, kde jsou ve spolupráci s místními obyvateli a organizacemi (státními, neziskovými i soukromými) rozvíjeny aktivity na podporu rozvoje oblasti a podporu návštěvnosti a vzdělanosti. Vedle geologických objektů a jevů jsou důležité i další zajímavosti, jako jsou kulturní a ekologické fenomény, archeologické a historické památky. Geopark spojuje propagaci geologického dědictví s regionálním rozvojem a vhodným způsobem seznamuje veřejnost s geologickými procesy, významem přírodních zdrojů a jejich využitím v hospodářské a kulturní historii (definice převzata z webových stránek geoparku Železné hory – www.geoparkzh.cz).

Co potěší cestovatele putující za příběhem Země?

- Informace o geologických zajímavostech.
- Informace o průvodcích a naučných stezkách.
- Informace o nalezištích zajímavých rud, minerálů apod.
- Možnost návštěv jeskyní, štol apod.
- Tradice a zvyky regionu.

ZAHRADNÍ TURISTIKA

V ČR i v Německu se postupně rozšiřuje také **zahradní turistika**, to je navštěvování zajímavých zahrad a parků. Kromě historických zahrad u hradů a zámků nově vznikají a veřejnosti se otevírají i **ukázkové přírodní zahrady**, tedy zahrady, které jsou zakládány a **udržovány bez chemických prostředků a rašeliny**. Zpřístupňují se také sady s původními odrůdami ovocných stromů nebo políčka ekofaremu, kde jsou pěstovány bylinky a zelenina. Součástí prohlídek pro turisty bývají často různé zahradnické kurzy nebo ukázky zpracování plodů. Pozornost návštěvníků přitahují i bylinkové zahrádky zřízené u restaurací a penzionů pro potřeby místní kuchyně.



Geoturismus je často spojen s krasovými oblastmi, paleontologicky a archeologicky zajímavými územími a bývalými hornickými lokalitami.



národní geopark

Geoparky se v ČR mohou zapojit do sítě národních geoparků zaštiťované Ministerstvem pro životní prostředí. V současnosti jsou jako národní geoparky certifikovány geoparky Český ráj, Železné hory, GeoLocí a Egeria. Dalších šest území se o certifikaci uchází. Více informací na www.narodnigeoparky.cz.



Užitkové zahrady se začínají pozvolna obnovovat i u historických objektů. Např. u zámku Milotice bylo podle původních map zrekonstruováno rozsáhlé zámecké zahradnictví zahrnující kuchyňskou, ovocnou a květinovou zahradu.



Filosofie zahradničení v souladu s přírodou spojená s certifikací přírodních zahrad je převzata z Rakouska. Kde se jednotlivé certifikované přírodní zahrady nalézají, zjistíte na mapě ekologického institutu Veronica na www.veronica.cz.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Co potěší zahradníky?

- Informace o zajímavých parcích, zahradách a památných stromech.
- Komentované prohlídky zahrad a parků.
- Neobvyklé rostliny.
- Ukázkové zeleninové, bylinkové a květinové záhony s popisky rostlin.
- Sady se starými a zajímavými odrůdami ovoce.
- Možnost sběru semínek a ochutnávky plodů.
- Zahradnické kurzy a dílny na zpracování ovoce, zeleniny a bylinek.

OPÁČKO...

Náročná moderní doba a přetechnizovaný svět působí na člověka velmi negativně. V běžném pracovním shonu splývají jednotlivé části dne či ročního období. Člověk **pocítuje potřebu na chvíli „vypnout“, obnovit síly**, zlepšit fyzickou kondici, zdokonalit své tělo apod. Hledá k tomu prostředí, kde vládne harmonie s přírodou, pohoda a klid a kde najde ztracenou rovnováhu. Takové **potřeby může uspokojit pobyt na agrofarmě**. Kvalitní dovolená zahrnuje odpočinek i aktivity, zpracování starých problémů a otevření se novým dojmům a prožitkům. V souvislosti s prožitím aktivní dovolené se nabízejí různé sportovní pobyty, naopak uvolnění a relaxace se skrývá pod pojmem wellness. Náplň sportovních a wellness dovolených se liší v náročnosti na výkon a režim pobytu.

V ČR i v Německu se postupně rozšiřuje také **zahradní turistika**, kterou rozumíme navštěvování zajímavých **zahrad a parků**. Geoturismus je putování **za příběhem Země**, kulturní historií krajiny a místními tradicemi. Je zaměřen na poznávání geologických zajímavostí ukazujících vývoj a vznik naší planety, které jsou populárně naučným způsobem přiblíženy veřejnosti, a to buď formou **naučných stezek, nebo prostřednictvím průvodců, tzv. georangerů**.

ZAPAMATUJTE SI!

Wellness aktivity jsou hry a pohyb v přírodě, turistika, plavání v přírodě nebo bazénech, relax ve vířivce, speciální bylinkové koupele, zábalové procedury, zooterapie, aromaterapie, muzikoterapie, sauna, ale také péče o tělo či masáže. „Nordic walking“ je chůze s hůlkami, oblíbená je především v severských zemích.

K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ SE CHOVEJME ŠETRNĚ, PROSÍM...

Každá lidská činnost má vliv na životní prostředí. **Cokoliv, co uděláme, koupíme, vyrobíme či spotřebujeme, zanechává na naší planetě nějakou stopu**, např. v podobě vyprodukovaných odpadů, spotřebovaných energií, uvolněných emisí a zastavěné půdy. Najít rovnováhu mezi požadavky na náš životní standard a kapacitou životního prostředí je proto velmi důležité. **Nemusíme se ale zříkat našeho pohodlí, abychom zachovali příznivé životní prostředí**, pokud se naučíme zodpovědně a hospodárně nakládat se zdroji, preferovat environmentálně šetrná řešení a tvořivě přemýšlet.

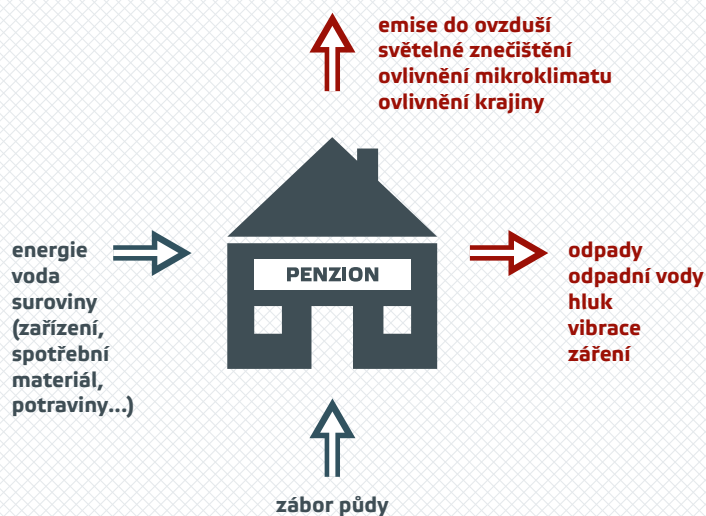
Penziony, hotely a restaurace ovlivňují životní prostředí zejména spotřebou energií, surovin a vody a produkcí odpadů. Na druhé straně mohou ale inspirovat ke změně chování návštěvníků. **O dovolené a ve volném čase jsme otevřenější novým myšlenkám a všímáme si věci kolem sebe.** Pokud se setkáme se zajímavými nápady, které jsou přenositelné do našeho každodenního života, snáze je přijímáme za své.

Proč být environmentálně šetrný?

- Respekt k životnímu prostředí má **finanční přínos**. Pokud se zaměříte na hospodárné nakládání s energiemi a surovinami, dosáhnete úspory provozních nákladů, a tedy i vyššího zisku, aniž byste museli zvyšovat ceny za vaše služby.
- Výrobky šetrné k životnímu prostředí neobsahují nebezpečné chemické, například toxické nebo karcinogenní látky. Jejich preference proto přispívá ke **kvalitnímu a zdravému vnitřnímu prostředí budov**, které ocení návštěvníci i váš personál.
- Environmentální šetrnost přivádí **nové zákazníky**. Např. pro ekologicky smýšlející rodiny s dětmi nebo turisty ze severovýchodních zemí je důležitým kritériem pro výběr dovolené.
- **Zodpovědný přístup k životnímu prostředí je aktuálním tématem, které se dá dobře využít při marketingových kampaních nebo komunikaci s médii.**



(Zdroj: Dreamstime.com)



Environmentální šetrnost ale nesmí být na úkor pohodlí návštěvníků a nesmí výrazně navyšovat cenu. Vhodným řešením pro hotely a penziony může být v počátku kombinace běžných pokojů s pokoji s vyšším „zdravějším“ standardem, které budou mírně dražší. Celkovou změnu vybavení pokojů pak můžete provést až podle zájmu o jednotlivé typy ubytování.

Environmentálně šetrná služba

Inspiraci, jak být environmentálně šetrnější, nabízejí například technické směrnice č. 42-2010 a č. 43-2010, vydané českou informační agenturou životního prostředí CENIA, které shrnují podmínky pro zapůjčení české ekoznačky Environmentálně šetrná služba pro ubytovací služby pro turisty. I když vlastní certifikaci nevyužijete, naleznete zde řadu tipů, rad a doporučení, jak zefektivnit vaši činnost a zároveň omezit negativní dopady na životní prostředí. Úplné znění směrnic je ke stažení na www1.cenia.cz/www/ekoznaceni/seznam-esv.

Vybraná kritéria certifikace

- splnění požadavků na energetickou náročnost budov,
- využívání energie pocházející z obnovitelných zdrojů energie,
- preference kogeneračních zařízení a vysoce účinných zdrojů tepla,
- preference elektrospotřebičů a zdrojů světla s energetickou třídou A,
- automatické vypínání topení a klimatizace při otevření oken, automatické zhasínání,
- omezení průtoku vody z kohoutků a ze sprch, optimalizace režimu splachování na toaletách,
- zákaz kouření ve společných prostorech,
- podpora biopotravin a místních potravin,
- důsledné třídění odpadů zaměstnanci i hosty, kompostování,
- omezení výrobků na jedno použití a jednotlivě balených porcí jídla při snídaních apod.,
- preference ekologicky šetrných výrobků pro čištění, úklid a údržbu,
- péče o zeď v objektu a jeho okolí bez použití chemických prostředků,
- podpora veřejné dopravy,
- pravidelné školení zaměstnanců a informování hostů.



Logo ekoznačky ekologicky šetrná služba.

ZDRAVÉ VNITŘNÍ PROSTŘEDÍ

Svůj **postoj k zákazníkům vyjadřujete** nejen kvalitou služeb a ochotou, ale i **prostředím, které jim nabízíte**. To často prozradí, zda je prioritou vydělávat peníze, nebo se dobře postarat o zaměstnance a zákazníky. **V době, kdy stále více času trávíme uvnitř budov, je volba vybavení a zařízení nesmírně důležitá.** Nejde ale jen o design a atmosféru, ale zejména o celkovou kvalitu vnitřního prostředí. Zdravotní nezávadnost materiálů a nepřítomnost nebezpečných chemických látek, která obvykle souvisí s environmentální šetrností, by měla být prioritou, stejně tak i vhodně dimenzovaný systém větrání a vytápění, aby **v místnostech byla příjemná teplota a zároveň dostatek čerstvého vzduchu**. Postaráte-li se o tělesnou pohodu vašich návštěvníků, odmění se vám větší spokojeností. Nezapomínejte, že zejména o dovolené chceme o sebe pečovat a dopřát si odpočinek ve zdravém prostředí.

Syndrom nemocných budov

V roce 1983 byl poprvé Světovou zdravotnickou organizací definován tzv. sick building syndrom (syndrom nemocných budov) zahrnující celou řadu symptomů, zejména podráždění očí a sliznic, záněty horních a dolních cest dýchacích, kožní vyrážky, nevolnost, bolesti hlavy, přecitlivělost nebo duševní a tělesnou únavu, které jsou způsobeny dlouhodobým pobytem v nezdravém vnitřním prostředí. Nevhodně zvolené stavební materiály, nábytek, podlahové krytiny, textilie, úklidové prostředky, časté používání kancelářské techniky spojené

s nedostatečným větráním výrazně přispívají k celkové nepohodě návštěvníků prostor, vyšší nemocnosti a snížení výkonnosti zaměstnanců. Zajímejte se o to, jak a z čeho jsou vyrobeny předměty, které pořizujete a používáte, a vybírejte ty, které jsou zdravotně nezávadné.

Rizikové látky

- **Těkavé organické látky** (Volatile organic compounds – VOC) obtěžují zápachem, některé z nich mají narkotické účinky, jsou toxické či karcinogenní. V atmosféře posilují skleníkový efekt, podílejí se na vzniku fotochemického smogu a přízemního ozonu, který dráždí sliznice očí a dýchací soustavy, způsobuje alergie a snižuje viditelnost. VOC látky bývají obsaženy zejména v syntetických lepidlech, ředidlech, pojivech a barvách. Uvolňují se ale také například při kopírování a tisku. Nejběžnější je formaldehyd, benzen a toluen.
- **Ftaláty** se používají jako změkčovač PVC zejména při výrobě podlahových krytin, hraček a zdravotnických potřeb, při výrobě polystyrenu nebo jako složka parfémů a osvěžovačů vzduchu. Jsou toxické, alergenní a mohou způsobovat poškození plodu v době těhotenství.
- **Zplodiny hoření**, např. oxid uhelnatý, oxidy dusíku a síry, které se uvolňují při používání motorových vozidel, ze zdrojů tepla spalujících zejména tuhá paliva, při kouření atd. Tyto látky jsou dráždivé, narušují činnost dýchací soustavy a mohou blokovat přenos kyslíku v krvi, což vede k malátnosti, bolestem hlavy a nevolnosti.
- **Radon** vzniká postupnou přeměnou uranu, který je v různých množstvích přítomen ve všech materiálech zemské kůry. Sám se přeměňuje na další radioaktivní prvky (izotopy polonia, olova a vizmutu), které se při vdechování zachycují v dýchacích cestách, ozařují je a dochází tak ke vzniku rakoviny plic. Radon se do objektů obvykle dostává přes nedostatečnou izolaci podloží.
- **Prach, pyl, roztoči a plísňe** se podílejí na vzniku alergií a astmatu. Pobyť v nedostatečně „čistých“ a nevětraných místnostech může být pro citlivější osoby velmi nekomfortní a stresující.

TICHO LÉČÍ

Ticho a klid je pro většinu z nás ideálem dovolené. Přemíra ruchů a zvuků je nejen nepříjemná, ale i zdraví škodlivá. Zdravotnické studie prokázaly, že **nadměrná hlučnost způsobuje poruchy sluchu a spánku**, zvyšuje krevní tlak a tep, přispívá ke stresu, omezuje možnost komunikace a také se podílí na zhoršení schopnosti dětí osvojit si řeč a naučit se číst. Má samozřejmě i výrazný vliv na naši náladu a celkové rozpoložení. Ne nadarmo se říká, že ticho léčí. Dopřávejte si ho proto vy i vaši hosté v co největší míře.

JAK NAKUPOVAT (ENVIRONMENTÁLNĚ) ŠETRNĚ

Než cokoliv pořídíte, zjistěte si co nejvíce informací a ptejte se. Opravdu daný výrobek potřebujete? K čemu přesně má sloužit? Z čeho, kde a kým byl vyroben? Jaké má chemické složení? Jak dlouho vydrží? Dá se opravit? Jaké prostředky a v jakém množství jsou potřebné pro jeho provoz a údržbu? Nezapomínejte, že většina věcí se posléze promění v odpad. Snažte se jeho objem a nebezpečné vlastnosti co nejvíce omezit. Promyšlenou volbou nejen uspoříte finance, ale také vytvoříte příjemné prostředí pro vás, vaše zaměstnance i vaše hosty.



(Zdroj: Dreamstime.com)



Ekoznačky garantují environmentální šetrnost výrobku po celou dobu jeho životního cyklu a také výrazné omezení nebezpečných chemických látek. Certifikaci Ekologicky šetrný výrobek a evropskou značku EU Ecolabel je možné získat pro řadu produktových kategorií, např. vodou ředitelné barvy, nábytek, prací a čisticí prostředky, kotle na vytápění, kancelářské potřeby apod. Více na www.ekoznacka.cz.



Pozor na podlahy z měkčeného PVC a vinylu. Obvykle obsahují ftaláty, které jsou toxické, narušují plodnost mužů a negativně ovlivňují činnost ledvin a jater.

Zásady šetrného nakupování

- Preferujte výrobky certifikované ekoznačkami, které jsou vyráběny s respektem k lidskému zdraví a životnímu prostředí.
- Volte výrobky s nízkou spotřebou energie a dlouhou dobou životnosti.
- Vyvarujte se výrobků, které obsahují chemické látky s nebezpečnými vlastnostmi, jako je toxicita, karcinogenita apod.
- Vybírejte výrobky s jasným původem, ideálně přímo od výrobce nebo místní výrobky.
- Kupujte větší balení. Vydrží vám delší čas a je obvykle i levnější.
- Vyvarujte se přebytečných obalů, používejte vratné a opakovaně naplnitelné obaly.
- Volte výrobky z přírodních, kompostovatelných, recyklovaných a recyklovatelných materiálů.

Začněte od podlahy

Podlahové krytiny zabírají velkou plochu. Pokud se z nich uvolňují nežádoucí chemické látky (formaldehyd, ftaláty apod.), mohou výrazně ovlivnit vnitřní prostředí budov. Zdravá podlaha je proto základ. Z pohledu zdravotní nezávadnosti a šetrnosti k životnímu prostředí nejlépe vychází **masivní dřevo** ošetřené přírodními oleji a lazurami, **linoleum, dlažba a koberce z přírodních vláken**. Nejproblematičtější jsou naopak PVC a syntetické koberce, zejména pak ty v nejnižší cenové kategorii. Kromě samotných materiálů je třeba věnovat pozornost i lepidlům a pojivům, která jsou používána při pokládce. Vyvarujte se výrobků s obsahem organických těkavých látek (VOC), které obtěžují zápachem, mohou být narkotické a karcinogenní a přispívají ke skleníkovému efektu. Místo nich raději volte lepidla a nátěry certifikované ekoznačkou.

Nábytek – pořizujte dřevo s původem

Dřevo lidé využívají po celou dobu své historie. Jako palivo, stavební materiál, k výrobě nábytku, nástrojů, papíru a dalších potřebných věcí. Přestože je vnímáno jako obnovitelný zdroj, trvá desítky let, než ze semínka vyroste strom, který můžeme pokácet a zpracovat. Právě snaha o co nejrychlejší a nejekonomičtější „výrobu“ dřeva v nedávné minulosti vedla k nešetrnému lesnímu hospodaření, zakládání rozsáhlých monokultur a destruktivnímu přístupu těžbařských společností. S následky v podobě rozsáhlých polomů nebo eroze a okyselení půdy se budeme ještě několik generací vypořádávat. Podporovat zdravé a druhově rozmanité lesy můžeme i my, spotřebitelé, a to volbou dřeva s původem, tedy dřeva, které **prokazatelně pochází z šetrně obhospodařovaných lesů** a je zpracováváno s respektem k životnímu prostředí i k lidem, kteří jsou do jeho výroby zapojeni.

V interiéru je dřevo univerzálním materiálem. Je tvárné, teplé a poměrně trvanlivé. Nejdůstojněji působí jako **masiv**. K dispozici je ale i v řadě lepených variant, a to buď z dřevěných lamel a dýh (spárovky, laťovky, překližky apod.), štěpek, třísek, nebo vláken (např. OSB desky). Jako spojovací materiál jsou ale bohužel často používány organické těkavé látky, zejména formaldehyd, které jsou při uvolňování do ovzduší pro člověka nebezpečné. Při nákupu proto dobře zvažte, zda jako hlavní kritérium výběru zvolit cenu nebo zdravotní nezávadnost. Zajímavou alternativou k dřevotřískovým a dřevovláknitým deskám je například tzv. **biodeska** vyráběná bez formaldehydu slepením tří vrstev různě směřovaných dýh, kterou je možné zpracovat jak na nábytek, tak pro různé příčky, schodové stupně a podobně. Důležitá je samozřejmě také povrchová úprava dřeva. Preferujte vodou ředitelné emaily, laky a lazury, které jsou certifikovány ekoznačkami nebo jsou pro nízký obsah škodlivých chemických látek **schválené pro dětské hračky a kontakt s potravinami**.

Ložnice – zdravé spaní pro dobrou náladu

O dovolené se chceme dobře vyspat, důkladně si odpočinout. Spánek je důležitý pro regeneraci těla, ale i pro celkovou psychickou kondici a dobrou náladu. Výběru vybavení ložnic je proto nutné věnovat velkou pozornost. Spánek je obdobím pročišťování organismu. Aby se v jeho průběhu mohlo tělo zbavovat nežádoucích látek, je důležité, abychom eliminovali kontakt s chemickými látkami, alergeny, roztoči apod. Významně nám v tom může pomoci výběr stoprocentně přírodních materiálů pro matrace a lůžkoviny. Důležitý je samozřejmě i vhodně prováděný úklid, např. s pomocí bylinných esencí s desinfekčními účinky a dostatečná cirkulace vzduchu v místnostech.

Matrace

V současnosti jsou prodávány dva základní typy matrací na spaní. **Matrace pěnové**, které jsou vyráběny z různých druhů polyuretanové pěny (molitanu) nebo přírodního kaučuku, a **matrace pružinové**, jejichž jádro je tvořeno několika většími pružinami či velkým množstvím malých, v textilním pouzdře samostatně zabalených pružinek (tzv. taštičkové matrace). Oba druhy je možné pořídit v různých tvrdostech. Pružinové matrace potřebují pevný podklad v podobě desky, pěnové matrace jsou naopak funkčnější, když jsou položeny na roštu, aby matrací mohl cirkulovat vzduch.

Někteří výrobci používají různé **varianty polyuretanových (PUR) pěn**, které často v matraci vrství. Vznikají tak sendvičové matrace, které mají velmi promyšleně vytvořené zónování tvrdosti, aby se při spaní nedeformovala páteř a spaní bylo opravdu pohodlné. Setkat se můžete s tzv. studenou pěnou, která je prodyšnější a snáze odvádí teplo, a tzv. línou neboli paměťovou pěnou, která působením tepla měkne a tvaruje se přesně podle lidského těla. Luxusnější matrace mohou mít svrchní vrstvu ze speciálního gelu, který kombinuje vlastnosti studené a líné pěny – dobře rozvádí teplo a zároveň je tvarově přizpůsobivý. Polyuretan je ropný derivát vyráběný synteticky. Výrobci PUR pěn proto hledají i přírodnější varianty materiálů a kombinují polyuretan s přírodním kaučukem nebo ricinovým olejem. Tyto výrobky jsou obvykle označovány jako biopěny nebo latexové pěny. Podíl přírodních složek je u nich obvykle v řádu 30–60%.

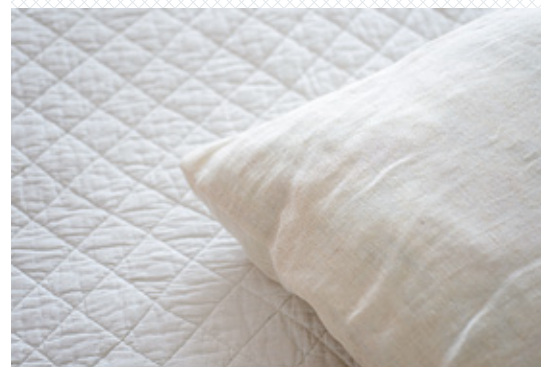
Ryze přírodním materiálem pro výrobu pěnových matrací je přírodní kaučuk neboli latex. **Latexové matrace** jsou výjimečné nejen trvanlivostí, ale i odolností proti bakteriím a roztočům. Porézní struktura přírodního kaučuku zajišťuje okamžité odvádění vlhkosti a neustálou cirkulaci vzduchu. Nevýhodou těchto matrací je vyšší cena a také fakt, že latex je získáván v tropech nařezáváním kůry stromů kaučukovníku brazilského.

Pokud jsou vaší klientelou ve větší míře senioři, vybírejte matrace se zpevněnými boky. Při omezené hybnosti se z nich snáze vstává, protože poskytnou stabilnější oporu. Tvrdší matrace je vhodná i pro děti, jejichž páteř potřebuje pevnou oporu, aby se zdravě vyvíjela. U dětských matrací je navíc důležité vybírat prodyšné materiály, které dobře odvádějí vlhkost.

Matrace můžete obvykle koupit s různými druhy potahů. Zvolte ty, které jsou na bázi přírodních materiálů, například bavlnu nebo **lyocell**, snáze odvádějí vlhkost. Alergici ocení přírodní textilie obohacené o výtažky z bylin, jako jsou levandule, eukalyptus, citron nebo aloe vera, které omezují výskyt a množení roztočů.



I výrobky ze dřeva mají svoje celosvětově platné environmentální certifikáty. Značka neziskové organizace Forest Stewardship Council (FSC) dokládá, že výrobek pochází ze dřeva stromů v lesích, které byly obhospodařovány environmentálně šetrně a zároveň byl zohledněn sociální a ekonomický přínos pro místní obyvatele. Obdobně označení PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification schemes – Program pro uznávání certifikačních systémů lesů) garantuje původ dřeva a zároveň i zodpovědné zacházení s tímto dřevem v průběhu celého procesu výroby. Více informací na www.czechfsc.cz a www.pefc.cz.



(Zdroj: Dreamstime.com)



Inspirací přebíranou z Japonska jsou tzv. futony, poměrně tvrdé matrace vyrobené čistě z přírodních materiálů (vlny, bavlny, kokosu nebo koňských žíní), pokládáné přímo na zem nebo na polohovací rošty z masivního dřeva. Futony jsou zajímavou alternativou pro interiéry s jednoduchým designem ve stylu asijských čajových domků. (Zdroj: www.nejfuton.cz)



Ovčí vlna udržuje stálou tělesnou teplotu a pohodu, v zimě tedy hřeje, ale v létě nepřehřívá. Současně obsahuje lanolin, který má antibakteriální a hypoalergenní vlastnosti a změkčuje a zjemňuje pokožku.



I mezi umělými vlákny se dají najít alternativy z přírodních materiálů. Např. lyocell je nový druh vláken vyráběný z celulózy (dřevní hmoty) způsobem šetrným k životnímu prostředí. Vlákna lyocell jsou velmi pevná, vysoce savá a stoprocentně biologicky odbouratelná. Používají se jako výplně i svrchní materiál na matrace, povlečení apod.



Při výběru textilií vám mohou pomoci ekoznačky GOTS a OEKO-TEX® Standard 100, které garantují zdravotní nezávadnost a environmentální šetrnost celého procesu výroby od pěstování plodin až po zpracování, balení a distribuci výrobku.

Příkrývky a polštáře

I příkrývky a polštáře můžete pořídit z přírodních materiálů, včetně certifikované biobavlny. Při výběru je důležité zohlednit, jaké klimatické podmínky jsou u vás obvyklé. Mezi výhřejší výplně a materiály patří zejména peří a ovčí vlna, naopak bavlna nebo hedvábí chladí v letních měsících. Předností přírodních materiálů je schopnost pohlcovat vlhkost a odvádět ji od těla. Při spaní se tak vytváří příjemnější mikroklima, které zlepšuje kvalitu spánku.

Textilní výrobky – od závěsu po ručník

V penzionech, hotelech a restauracích jsou textilní výrobky a prvky často významným materiálem. Používají se k čalounění nábytku, jako závěsy a záclony, povlečení, prostírání, utěrky nebo ručníky. Vzhledem k tomu, že řada z nich přichází do přímého kontaktu s návštěvníky, je důležité věnovat pozornost nejen jejich čistotě, ale také **materiálovému složení**. Látky z přírodních vláken jsou obvykle vnímány jako příjemnější a zdravější, zvláště pokud je při jejich výrobě a zpracování kladen důraz na omezení použití chemických látek.

Podstatná je i **správná údržba textilu**. Praní v nevhodných pracích prostředcích vede k narušování vláken, a snižování jejich životnosti, ale také může způsobovat u citlivějších jedinců alergické reakce. Při praní je proto důležité řídit se instrukcemi výrobce a volit v maximální možné míře **ekologické prací prostředky** na bázi biologicky odbouratelných složek.

Kosmetika – čistota a krása bez chemie

Běžná kosmetika je plná chemických látek, které na oko vylepšují naši pleť a vlasy, ale dlouhodobě nám neprospívají. Narušují přirozenou regeneraci buněk a zanáší naše tělo toxiny, které přispívají k alergiím, astmatu, nebo se dokonce mohou podílet na vzniku rakoviny. Mezi nežádoucí látky patří zejména:

- silikony – vyhlazují vlasy a pleť, ale zamezují přirozené regeneraci buněk,
- pěnidla – vytváří bohatou pěnu, ale vysušují a dráždí pokožku, způsobují alergie,
- parabeny – zvyšují trvanlivost přípravků, ale jsou obvykle karcinogenní,
- parafín – syntetický vosk získaný z ropy, který ucpává póry a znečišťuje pokožku,
- minerální oleje z ropy – spojují jednotlivé složky přípravků, aby držely pohromadě, na pokožce vytváří tenký film a blokuje tak její dýchání a pročišťování.

Nabídněte vašim klientům **zdravou čistotu a péči**. Při výběru vám pomohou **ekoznačky**, jejichž symboly naleznete na obalech výrobků. Kritéria certifikace se mohou drobně lišit, ale základ mají všechny shodné – použité rostlinné suroviny pocházejí v co největší míře z ekologického zemědělství, výrobky neobsahují organická syntetická barviva a jiné ropné produkty a kosmetika nebyla testována na zvířatech.

Úklid a údržba – pravidelnost se vyplácí

Pravidelná kontrola a údržba prodlužuje životnost výrobků a zařízení. U elektrospotřebičů také přispívá k udržení nízké spotřeby energie. To platí zejména u ledniček, mrazáků nebo praček. Obecně platí, že včas zjištěné drobné závady se odstraňují snáze a levněji než větší porucha. **Možnost oprav či výměn jednotlivých komponentů** ověřte už při nákupu výrobku nebo vybavení. Opravitelnost je důležitá také u podlahových krytin nebo nábytku, např. masivní dřevo obnovíte snáze než dřevotřískové nebo dřevovláknité lepené materiály.

Při úklidu preferujte přípravky, které jsou zdravotně nezávadné, bez obsahu dráždivých chemických látek a biologicky odbouratelné. Pokud zvolíte vhodné pomůcky, zejména speciální prachovky a **utěrky z mikrovláken**, obejdete se zcela bez čistících prostředků. Nebo se můžete inspirovat radami našich babiček na úklid pomocí bylinek, octa nebo jedlé sody. Při generálním úklidu je pak zajímavou alternativou **parní čištění**, které využívá pouze destilovanou vodu.

KANCELÁŘSKÉ POTŘEBY A SPOTŘEBNÍ MATERIÁL

Při podnikání se administrativní práci a spotřebnímu materiálu nevyhnete, když se ale zamyslíte, určitě najdete hned několik způsobů, jak „úřadovat zeleněji“. Začít můžete například využíváním recyklovaného a neběleného papíru, oboustranným tiskem nebo kancelářskými potřebami s vyměnitelnými náplněmi, které jsou vyráběné v Čechách. A možná vás i napadne, jak vytvořit zajímavé **ekodesignové propagační materiály a předměty**, které budou opravdu jedinečné, a tím pádem nepřehlédnutelné.

Na jedno použití – i odpad může být užitečný

Pokud je opravdu nutné volit výrobky na jedno použití (např. pro pikniky, jednorázové akce s velkou návštěvností apod.), vybírejte:

- **výrobky, které jsou z recyklovaného materiálu,**
- **výrobky z materiálů, které lze kompostovat.**

Nádobí můžete pořídit například z recyklovaného papíru, z dýhy nebo biologicky rozložitelného plastu, který se vyrábí z rostlinného škrobu. Řadu těchto nádob můžete následně zrecyklovat. Papír lze kompostovat nebo ho použít na mulčování, kelímky využijete na sadbovače a z příborů z dýhy můžete vyrobit popisky k bylinkám a květinám do vaší zahrádky. Vždy je samozřejmě nutné naistalovat dostatek nádob na třídění různých druhů odpadu, abyste vzniklý odpad mohli dále zpracovávat.



Používejte opakovaně naplnitelné dávkovače. Můžete pak nakupovat velká balení mýdel a šamponů, která jsou cenově výhodnější a navíc šetří i životní prostředí, protože snižují množství odpadu. (Zdroj: Dreamstime.com)



Mydlářské umění znovu ožívá. Možná, že právě ve vedlejší obci objevíte malou rodinnou firmu, která vám bude ochotně dodávat poctivá přírodní mýdla vyrobená podle tradičních receptur lékárníků minulých století.



Vůně ovlivňují naši náladu a emoce více, než si uvědomujeme. Je to dáno z velké části fyziologicky. Centrum čichu je v našem mozku propojeno s limbickým systémem, který pracuje s našimi emocemi a pamětí. Pachy proto mohou vyvolávat silné emocionální reakce. Když nám prostor, který je jinak přívětivý, „nevoní“, necítíme se v něm dobře. Naopak příjemná vůně může výrazně ovlivnit celkovou atmosféru. To je důležité mít na paměti při provádění úklidu. Důkladná čistota není podmíněna nepříjemnými a dráždivými pachy úklidových prostředků. (Zdroj: Dreamstime.com)



Přišlo vám mnoho hostů a nemáte je kam posadit? Složte jim židličky z kartonu. Ocení je hlavně děti, dá se na ně totiž kreslit anebo je využít jako buben. Židličky je možné po použití opět rozložit a po dosloužení využít na mulčování nebo je zkompostovat. (Zdroj: www.party sada.cz)

POTRAVINY – VSAĎTE NA KVALITU A JÍDLO Z BLÍZKA

Lokální suroviny jsou v současnosti asi nejvýraznějším gastronomickým trendem. Za jídlo z blízka je považováno to, které pochází z farem do vzdálenosti 50 km od místa použití. Neexistuje jednotná definice a udaná vzdálenost se liší. Pro tuzemské prostředí bychom mohli použít trochu širší definici. Vzdálenost by se mohla rovnat dopravě po jednom kraji. Důležitější než přesná vzdálenost v kilometrech je původ jídla. Pokud bude jídlo z tuzemska, můžeme být spokojeni. Přivést ho z kraje sousedního bude příjemné. Když ho seženeme v našem kraji, budeme nadšení. Pokud bude z našeho okresu, bude to vynikající. Co je nám však platné, že se jedná o české potraviny, když nebudou kvalitní?

Jak poznat kvalitní potraviny?

- **Poctivé zpracování bez náhražek** (škrob či mouka v uzeninách, separát, škrob v jogurtech, aroma, ochucovačla atd.).
- **Způsob pěstování plodin, chov hospodářských zvířat** (pěstební postupy „bez chemie“, dobrá životní pohoda zvířat, ohleduplný přístup ke zvířatům i krajině).
- **Vynikající chuť po vstupních surovinách** (u zpracovaných potravin).
- **Autentická chuť.**
- **Odpovídající vzhled.**
- **Prokazatelný původ.**
- **Certifikáty kvality či ocenění** (bio, integrovaná produkce zeleniny či ovoce, regionální potravina, místní výrobek a další)
- **Sezonnost** (nakupujeme potraviny v době, kdy je jejich čas).
- **Čerstvost.**

Znaků kvality bychom našli více. Například u hovězího masa nás bude zajímat stupeň vyžrálosti, plemeno. Berte tedy tento výčet jen jako neúplný základ pro hodnocení potravin.

Vaření z kvalitních lokálních surovin má nesporné výhody pro váš podnik i pro vaše strávníky. V neposlední řadě motivuje kuchaře. Vezměte je na farmy, kde budou moci poznat původ surovin, a uvidíte, jak to změní jejich přístup k vaření.

Pěstujte si vlastní potraviny

Zvažte, zda si část surovin, které ve vaší kuchyni používáte, nepěstovat sami. Hosté ocení křupavý salát z vaší zahrady nebo voňavé bylinky natrhané v truhlících na oknech. Zejména **pěstování ovoce extenzivním způsobem** není časově náročné a do vašeho jídelníčku může přinést řadu jedinečných chutí v podobě malinové šťávy, moštů, meruňkových knedlíků nebo štrůdlu připraveného z pravých jablek „štrůdláků“. Navíc tak přispějete k rozmanitosti krajiny a zachování starých ovocných odrůd našich předků.

Zahradničení se věnují i známé hotely a restaurace, a to nejen na venkově. Např. v Praze v hotelu **Kempinski Hybernská Prague** mají příruční bylinkovou zahrádku, kam si kuchaři chodí pro bylinky na vaření, a na **střeše hotelu Intercontinental chovají včely**, jejichž **med se pak servíruje při snídaních**. V zahraničí existuje i několik restaurací, které si zřídily užitkové zahrady na střeších domů, v nichž sídlí. Můžete tu tak ochutnat třeba polévku z dýně, která vám ještě pár minut před objednáním rostla nad hlavou.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Pěstování zeleniny, ovoce a bylinek může být i zajímavým **zážitkovým programem pro návštěvníky**. Zkuste jim připravit prohlídku vaší zahrady s ochutnávkou nebo dílnu, kde se naučí rozpoznat jednotlivé druhy bylinek a vyrobit si z nich třeba masážní olej nebo čajovou směs.

Rostliny v interiéru a exteriéru

Rostliny mají kouzelnou moc. Dokáží nás vyléčit od skutečných nemocí, ale i od smutku a nervozity. Čistí a zvlhčují vzduch. Produkují kyslík, který potřebujeme pro dýchání. Dávají nám stín a chrání nás před hlukem. Výrazně se podílejí na vytvoření mikroklimatu místa. Pohled do zeleně uklidňuje. Kontakt s rostlinami a přírodou je proto stále častěji i součástí programů wellness.

Rostliny mohou být vašimi dobrými pomocníky. Pokud se o ně naučíte pečovat bez chemických postřiků a hnojiv, **ozdraví prostředí v budovách a ozvláští venkovní prostory**. Také mohou nabídnout řadu cenných surovin pro vaši kuchyni nebo různé zážitkové programy pro vaše návštěvníky.

Rostliny, které čistí vzduch

Řada pokojových rostlin dokáže absorbovat látky znečišťující ovzduší, zejména **benzen, formaldehyd, toluen nebo oxid uhelnatý**. Mezi nejúčinnější „pračky vzduchu“ patří podle výzkumů NASA například **anturie, zelenec, dracény, gerbery, břečťan, červený filodendron nebo lopatkovec**. Pro místa, kde se pohybují alergici a astmatici, jsou také vhodné rostliny s vysokým obsahem éterických olejů, např. rýmovník nebo eukalyptus.



*I malá bylinková zahrádka je plná vůní, chutí a překvapení.
(Zdroj: Dreamstime.com)*



*Zelenec výborně vstřebává toluen, pohlcuje oxid uhelnatý, benzen, formaldehyd a xylén.
(Zdroj: Dreamstime.com)*

VZDĚLÁVÁNÍ A MOTIVACE PERSONÁLU

Služby cestovního ruchu obecně jsou zásadně **limitovány tzv. lidským faktorem**. Tento faktor vstupuje do procesu poskytování služeb hned z obou stran – ze strany zákazníka i ze strany poskytovatelů služeb. Zaměříme se na **zaměstnance, který je klíčovým aspektem poskytnutí úspěšné služby**.

Fenomén lidského faktoru je ve službách nenahraditelný a zejména v případě environmentálně laděných provozů je rozhodující. „Hardware“ – technologické vybavení, koncepcí a styl lze poměrně snadno designovat a zajistit dle původního záměru. „Software“ – zaměstnance, tedy lidský faktor, ale nejde v den přijetí do zaměstnání přepnout do modu „zákaznický orientovaný, ekologicky smýšlející, empatický, taktní“. Z mnoha důvodů zaměstnanci prostě takoví nejsou.

Nejčastěji z těchto příčin:

- předchozí pracovní zkušenost – návyky,
- neodpovídající či nevhodné odborné vzdělání,
- životní postoje,
- dočasné, krátkodobé názory způsobené životní situací, silným zážitkem, stresem.

Obvyklou metodou, jak se s tímto problémem vypořádat, je tzv. **motivace zaměstnanců**. Bohužel, již takto nesprávně pojmenovaná metoda předjímá neúspěch. Slovo motivace vzniklo z latinského „moveo, movere“, které v překladu znamená pohybovat, hýbat, měnit. Motivací tedy rozumíme vnitřní podněty a pobídky, které ovlivňují vnímání, prožívání, jednání a postoje každého člověka. Motivace se odvíjí od vnitřních potřeb, pocitů a návyků. Z toho vyplývá, že nelze motivovat druhé a že motivace je vlastně vnitřním rozpolžením osobnosti reagující na podněty, resp. stimuly zvenci. Právě zaměňováním těchto dvou zcela odlišných pojmů, **stimulace** a **motivace**, dochází k nefunkčním modelům personálního řízení a naprosto neefektivnímu investování nejen finančních, ale i časových, vědomostních a emočních prostředků ze strany managementu nebo vlastníků provozů poskytujících služby.

Skutečná vnitřní motivace má vždy větší sílu než pouhá stimulace. Je totiž úzce vázaná na hierarchii principů přežití a potřeb. Nic nemotivuje tak silně, jako potřeby dýchat, jíst, komunikovat, mít sex, mít kde bydlet. Vedle této skutečnosti také platí, že naše chování silně ovlivňují návyky, ale to je jen vnější projev další základní potřeby, a sice pocitu bezpečí. Nejznámější a v praxi nejpoužívanější teorie zabývající se lidskými potřebami je tzv. **Maslowova hierarchie potřeb**.

Přenesena do oblasti personálního řízení a vytváření stimulujícího pracovního prostředí vypadá pyramida následovně:

1. **Fyziologické potřeby** – potřeba přiměřeného výtěžku na zajištění obživy a obydlí, zajištění základních pracovních podmínek, jako jsou světelné, akustické, hygienické a další.
2. **Potřeby jistoty a bezpečí** – potřeba **jistoty pracovního místa** (pracovní smlouva), zabezpečení příjmu v případě pracovní neschopnosti, ochranné prostředky a bezpečné pracovní prostředí.
3. **Sociální potřeby** – **sounáležitost se skupinou spolupracovníků** či firmou, příznivé a přátelské klima na pracovišti, sdílení společných zájmů.
4. **Potřeby vážnosti a uznání** – **uznání osobních kvalit spolupracovníky a nadřízenými**, možnost prožití úspěchu, prestiž a vysoký sociální status.
5. **Potřeby seberealizace** – **pocit uspokojení z vykonané práce**, práce jako smysl života, možnost dále se vzdělávat a rozvíjet, zapojení se do rozhodovacích procesů.



(Zdroj: Dreamstime.com)



Maslowova pyramida potřeb. Teprve po uspokojení potřeb v nižších patrech pyramidy se uvolní prostor pro potřeby vyšší. Nemůžeme tedy očekávat, že zaměstnanci budou svoji práci vykonávat dobře a s nadšením, pokud nebudou mít zajištěn dostatečný životní standard.

Několik rad...

- **Budte sami sebou!** Zamyslete se nad tím, kdo a kde jste, co umíte a co můžete nabídnout zajímavého, a to rozvíjejte, **nesnažte se vyrovnat ostatním, ale stavte čistě na vašem stylu.**
- **Udržujte tradice!** Zachovávejte místní tradice a řemesla. Luxus není to, co lidé obvykle požadují. Chtějí klid, pohodu, péči, osobní kontakt, něco jiného, než mají v každodenním hektickém životě.
- **Vyprávějte příběhy!** Využívejte pověsti, významné osobnosti nebo i osudy vaší rodiny, abyste vytvořili jedinečnou atmosféru místa, probudili zvědavost, rozehráli emoce.
- **Nabídněte zážitky!** Nic není víc než osobní zkušenost, možnost něco zažít na vlastní kůži. Pořádejte dílny, praktické kurzy, vytvořte prostor bezpečně zažít dobrodružství.
- **Pečujte o děti!** Když budou spokojené děti, bude spokojená i maminka. A když bude spokojená maminka, bude spokojený i tatínek, který bude navíc sám na sebe hrdý, jak dobře se o svoji rodinu postaral.
- **Organizujte s mírou!** Poskytněte maximální servis – informace i pomoc se zařizováním, dejte ale vždy prostor, aby si hosté mohli vybrat a sestavit svůj program podle sebe. Tvorba pevných balíčků často vede ke stresu. Když už je něco nakoupeno, musíme to využít, takže se honíme, abychom všechno stihli. Dovolená je ale přeci o odpočinku, klidu a pohodě.
- **Oceňujte a motivujte vaše zaměstnance!** Každý z nás potřebuje uznání a příležitost vzdělávat se, rozvíjet své schopnosti. Bez kvalifikovaného a ochotného personálu vaše podnikání nikdy nebude úspěšné.
- **Nesnažte se příliš rychle vyrůst!** Vše, co vytváříte, od začátku navrhujte tak, aby vám zůstal prostor pro zlepšení, rozšíření, zajímavou novinku. A taky pro vás samé. Žijete jen jeden život.

OPÁČKO...

Cokoliv, co uděláme, koupíme, vyrobíme či spotřebujeme, zanechává na naší planetě nějakou stopu, např. v podobě vyprodukovaných odpadů, spotřebovaných energií, uvolněných emisí a zastavěné půdy. Najít rovnováhu mezi požadavky na náš životní standard a kapacitou životního prostředí je proto velmi důležité. **Penziony, hotely a restaurace ovlivňují životní prostředí zejména spotřebou energií, surovin a vody a produkcí odpadů.** Na druhé straně mohou ale inspirovat ke změně chování návštěvníků. Svůj **postoj k zákazníkům vyjadřujte** nejen kvalitou služeb a ochotou, ale i **prostředím, které jim nabízíte.**

Zdravotnické studie prokázaly, že **nadměrná hluchost způsobuje poruchy sluchu a spánku,** zvyšuje krevní tlak a tep, přispívá ke stresu, omezuje možnost komunikace a také se podílí na zhoršení schopnosti dětí osvojit si řeč a naučit se číst.

Zvažte, zda si část surovin, které ve vaší kuchyni používáte, nepěstovat sami. Hosté ocení křupavý salát z vaší zahrady nebo voňavé bylinky natrhané v truhlících na oknech. Zejména **pěstování ovoce extenzivním způsobem** není časově náročné a do vašeho jídelníčku může přinést řadu jedinečných chutí v podobě malinové šťávy, moštů, meruňkových knedlíků nebo štrúdlu připraveného z pravých jablek „štrúdláků“.

Než cokoliv pořídíte, zjistěte si co nejvíce informací a ptejte se. Opravdu daný výrobek potřebujete? K čemu přesně má sloužit? Z čeho, kde a kým byl vyroben? Jaké má chemické složení? Jak dlouho vydrží? Dá se opravit? Jaké prostředky a v jakém množství jsou potřebné pro jeho provoz a údržbu? Nezapomínejte, že většina věcí se posléze promění v odpad. Snažte se jeho objem a nebezpečné vlastnosti co nejvíce omezit. **Promyšlenou volbou nejen uspoříte finance, ale také vytvoříte příjemné prostředí pro vás, vaše zaměstnance i vaše hosty.**

Služby cestovního ruchu obecně jsou zásadně **limitovány tzv. lidským faktorem.** Tento faktor vstupuje do procesu poskytování služeb hned z obou stran – ze strany zákazníka i ze strany poskytovatelů služeb. Zaměříme se na **zaměstnance,** který **je klíčovým aspektem poskytnutí úspěšné služby.**

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Pamatujete si, jak se značí ekologické služby?
- Má podle vás cenu nakupovat ekologické výrobky? Ne? Proč ne?
- Rozumíte výrazu zdravé vnitřní prostředí? Pokud tápete, najděte si ho.
- Podle čeho byste vybírali matrace, ložní prádlo?

KAŽDÝ NEMŮŽE JÍST VŠECHNO, ACH JO...

Každý z nás jí, aby přežil, a většina z nás si jídlo velice užívá. Nicméně nedávné studie zjistily, že **téměř 1 z 20 malých dětí ve věku 5 let a téměř 1 z 25 dospělých má alergii alespoň na jedno jídlo**. Jiné studie ukazují, že **potravinové alergie, zejména alergie na arašidy, jsou na vzestupu**. V důsledku toho jsou potravinové alergie stále více předmětem rostoucího zájmu veřejnosti.

Jestliže jeden člen v rodině trpí potravinovou alergií, je tímto faktem ovlivněna celá rodina. Přítomnost potravinové alergie v rodině může zvýšit úzkost u ostatních členů v rodině vědomím, že milovaná osoba může náhodně sníst jídlo, které by mohly vést k anafylaxi, k nebezpečné alergické reakci.

Abyste byli schopni při přípravě pokrmů brát v úvahu zdravotní rizika osob s potravinovou alergií nebo intolerancí, musíte tato omezení dobře znát. Sanitka před restaurací a lékař uvnitř nejsou nejlepší reklamou.

CO JE POTRAVINOVÁ ALERGIE?

Lidé s potravinovou alergií mají imunitní systém, který reaguje na některé proteiny přítomné v potravinách. Jejich imunitní systém útočí na specifický protein, jako by to byl škodlivý patogen, jako je bakterie nebo virus.

„Alergen“ je látka, která způsobuje potravinové alergie. Většina alergenů je ale neškodná. To znamená, že většina lidí není těmito alergeny ovlivněna.

Potravinová alergie je abnormální reakce na potraviny vyvolané imunitním systémem organismu. Existuje několik typů imunitních reakcí na potraviny. V tomto článku se zaměříme na jeden typ nežádoucí reakce na potraviny, kdy tělo produkuje specifický druh protilátky zvané imunoglobulin E (IgE).

Vazba IgE na specifické molekuly přítomné v potravinách vyvolává odpověď imunitního systému. **Reakce může být mírná anebo ve výjimečných případech může být tato reakce spojena s těžkou a s život ohrožující reakcí zvanou anafylaxe.**

Lidé si často zaměňují potravinové alergie s potravinovými intolerancemi nebo s přecitlivělostí na některé potraviny (tzv. pseudoalergie). V čem tedy spočívá odlišnost výše uvedených nežádoucích reakcí na potraviny?

Potravinová alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na určitou potravinu (na její složku, zpravidla glykoprotein). Potravinové alergenů mohou vyvolat vážné vedlejší reakce. K vyvolání nežádoucí reakce mnohdy **stačí i stopová množství alergenní potraviny**. V praxi se můžeme setkat velmi často s alergií na **arašidy, ryby, sóju**. Z hlediska odlišení od potravinové intolerance je důležité, že potravinová alergie zahrnuje vždy imunitní systém.

Potravinová intolerance není způsobena imunitní reakcí, ale **metabolickou poruchou**. Jedná se o nedostatek nebo úplnou absenci látek (zpravidla enzymů), které se podílejí na zpracování potraviny nebo její složky. Příkladem může být laktózová intolerance způsobená nedostatkem laktázy, enzymu štěpícího mléčný cukr. Názorným příkladem rozdílu mezi potravinovou alergií a intolerancí může být alergie na mléko a laktózová intolerance.



Pro jednoho pochoutka, pro dalšího zdravotní riziko. (Zdroj: Dreamstime.com)

Laktózová intolerance

Laktózová intolerance je deficit enzymu laktázy, který vede k **nestravitelnosti laktózy**. Důsledkem je, že se **nestrávená laktóza fermentuje v tlustém střevu a vznikají obtíže, jako je nauzea, plynatost a průjem**.

Alergie na mléko

Kravné mléko obsahuje **bílkoviny s vysokou alergizující schopností**, tzv. alergeny (např. kaseiny, β -laktoglobulin). Jsou značně odolné vůči teplu, proto **zůstávají téměř stejně aktivní i po převaření mléka**. Projevy alergie jsou přitom podobné jako u laktózové intolerance – nauzea, zvracení, průjem a kožní projevy, např. kopřivka a otoky.

Přecitlivělost na potraviny (pseudoalergie) je nežádoucí reakce na potravinu způsobená přecitlivělostí organismu na některé složky potravin. Mohou se objevit symptomy podobného typu jako u potravinových alergií. **Pseudoalergie** jsou často **vyvolány** potravinami, které mají **větší obsah histaminu**, jako jsou **sýry, některá červená vína, zkažené ryby, orientální fermentované potraviny**.

Např. rybí konzerva (tuňák, makrela), která obsahuje velké množství histaminu, může u citlivých osob vyvolat příznaky, které jsou podobné alergickým projevům. To ale ještě neznamená, že jsou tito jedinci alergičtí na tuňáka nebo makrelu. Nežádoucí reakci organismu mohou u citlivých jedinců vyvolat také některé přidané látky (např. oxid siřičitý a siřičitany, kyselina glutamová a její soli).

Jednou nic a pak bum...

K potravinové alergii dochází, když **imunitní systém reaguje na neškodné potraviny, jako kdyby se jednalo o hrozbu**. Poprvé, kdy je osoba s potravinovou alergií vystavena pro ni nebezpečnému jídlu, se žádné příznaky neobjeví, ale první vystavení se této potravíně pouze připraví tělo na příští reakci. Když člověk jí tuto potravinu znovu, může již dojít k alergické reakci.

První expozice?

Obvykle se do kontaktu s potravinou dostanete tím, že ji prostě jíte. Ale ke kontaktu s potravinou může dojít i bez vašeho vědomí, například pokud jste alergičtí na burské oříšky. Osoba, která zažívá anafylaxi, se mohla dostat do prvního kontaktu s arašídou „skrytě“, například při:

- doteku arašídů,
- použití krému k péči o pleť obsahujícího arašídů,
- nadechnutí se arašídového prachu v domácnosti nebo při pobývání v blízkosti jiných lidí, kteří arašídů jí.

Pozor! Alergie přichází

Pokud jste alergičtí na určité potraviny, mohou se vyskytnout všechny nebo některé z následujících příznaků:

- svědění v ústech,
- otok rtů a jazyka,
- GI symptomy, jako je zvracení, průjem nebo křeče v břiše a bolesti,
- kopřivka,
- zhoršení ekzému,
- potíže s dýcháním,
- pokles krevního tlaku.



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

Tak to nepřečtu... Eozinofilní ezofagitidy...

Eozinofilní ezofagitida (EOE) je nově uznané chronické onemocnění, které může být spojeno s alergií na potraviny. Je stále více diagnostikováno u dětí a dospělých. K příznakům EOE patří nevolnost, zvracení a bolesti břicha po jídle. U starších dětí a dospělých může způsobit vážnější potíže, jako jsou obtíže s polykáním pevné stravy nebo lepení pevných potravin v jícnu po dobu delší než několik minut. U dětí může být toto onemocnění spojeno s neprospíváním.

Alergie kříženec

Zkřížená alergie vzniká na základě podobnosti alergenů. Některé bílkoviny jsou ve svém řetězci tvořeny seskupením aminokyselin, které jsou podobné úsekům jiných bílkovin, různých druhů potravin, popřípadě inhalačních alergenů (pyl, roztoči). Tento moment je velmi důležitý při uplatnění zkřížených alergií.

V důsledku toho protilátky IgE namířené proti jednomu alergenu reagují také s druhým alergenem, zvláště po opakovaném kontaktu s konkrétním alergenem. U zkřížené alergie např. pacient alergický na pyl stromu s vytvořenými protilátkami proti jeho pylu může mít alergickou reakci po některé zelenině, ač konkrétní protilátky proti dotyčné zelenině u pacienta při základním vyšetření protilátek nenalezneme. To je, jak je uvedeno výše, **způsobeno podobnou stavbou bílkoviny alergenu stromu a alergenu zeleniny.**

Mezi známými alergeny se nachází vysoké procento zkřížených reakcí. Udává se, že **podobnost jednotlivých úseků bílkovin je až 50 %**. Tato shoda především hlavních alergenů způsobuje celou řadu zkřížených reakcí mezi inhalačními (pyly, prach, roztoči), potravinovými, hmyzími a lékovými alergeny.

Hodně známá je zkřížená reakce s břízou:

- ovoce (jablka, hrušky, kiwi, třešně, broskve, švestky)
- ořechy (jádra ořechů lískových, vlašských a dalších)

Také celer je známý prostředník zkřížených reakcí:

- mrkev, anýz, kopr, fenykl, koriandr, libeček
- pelyněk
- bříza
- hluchavkovité: bazalka, tymián, dobromysl, saturejka, majoránka

Složité reakce jsou u pelyňku (málo se na ně myslí):

- celer
- ambrózie
- lilkovité: chilli, paprika
- astrovité: artyčok, estragon, slunečnicový olej (surový)
- pepřovité: bílý pepř, zelený pepř, červený pepř, černý pepř

Alergeny, které jsou si velmi podobné (až z 80%), nazýváme panalergeny. Výskyt zkřížených reakcí mezi těmito typy alergenů je samozřejmě mnohem vyšší. Důkladně jsou prozkoumány tři hlavní panalergeny, profilin, trombomyosin a lipid transfer protein – LTP:

- bříza – ovoce – burský oříšek – bojínek (profilin)
- koryši – měkkýši – hmyz – roztoči (trombomyosin)
- ovoce (třešně, višně, hrušky, jablka apod.) – zelenina – stromové ořechy (vlašské ořechy, pistácie, kokos, kešu)



(Zdroj: Dreamstime.com)

Špetka praxe...

Jedná-li se například o syrovou zeleninu či ovoce, je zde pomoc jednoduchá: Stačí potravinu tepelně upravit, chvilku povařit, spařit horkou vodou či podusit. Alergie se totiž projevuje pouze na ovoce a zeleninu v syrovém stavu. A hlavně na barvivo pestrých potravin. S ostatními potravinami to tak jednoduché není: Máte-li například alergii na pyl břízy, může se vyskytnout zároveň alergie na ořechy. Jejich konzumaci je nutné vynechat zcela.

CELIAKIE?

Celiakie je autoimunitní porucha, při které imunitní systém reaguje na lepek, což je souborný název pro typ bílkoviny vyskytující se v pšenici, žitu a ječmenu. Někteří lidé reagují rovněž na oves. Tento stav je známý jako celiakie (někdy se tento stav nazývá také celiakální sprue, intolerance lepku a gluten-senzitivní enteropatie). Celiakie je střevní, geneticky podmíněné onemocnění, při kterém tělo nedokáže tolerovat lepek. Celiakie je dědičná. Jinými slovy, pokud vy nebo vaši blízcí máte určitý gen, pak je více pravděpodobné, že se u vás celiakie v průběhu života objeví.

Celiakie se považuje za geneticky podmíněnou, tedy vrozenou chorobu. **Vyskytuje se hlavně v Evropě.** Podstatou onemocnění je celoživotní intolerance lepku. Při požití lepku dochází k přehnané reakci na něj. **Nejedná se však o pravou alergickou reakci.** Symptomy se totiž projevují až později a reakce imunitního systému není zprostředkovaná imunoglobulinem E (IgE).

Lidé s celiakií zažívají imunitní reakci, která je spuštěna lepkem. Imunitní reakce způsobuje zánět na povrchu tenkého střeva, což poškozuje drobné stavby, tzv. klky na povrchu střeva. Mimoto zánět poškozuje i mikrokilky. Ty jsou společně s klky nezbytné pro dobré trávení. Pokud jsou poškozeny, nemusí střevo absorbovat živiny správně, což může zapříčinit podvýživu organismu. Střevo pozvolna ztrácí schopnost vstřebávání důležitých živin, vitaminů i minerálních látek, což vyvolává celou řadu dalších příznaků. Nedostatek živin se u dětí projevuje zastavením přírůstku váhy a v pozdější fázi i zpomaleným růstem či pozdějším nástupem puberty. Nedostatečný příjem železa je spojený s propuknutím anémie.

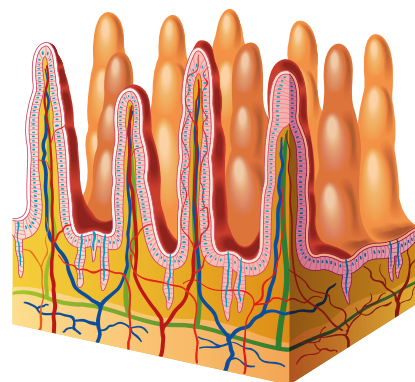
Lepku u pacientů s celiakií poškozuje sliznici tenkého střeva. To může vést k hubnutí, nadýmání, průjmům, ke křečím v břiše nebo ke ztrátě vitaminů a minerálů.

Když pacienti zcela vyloučí lepek ze stravy, vnitřní epitelová vrstva střeva má šanci na obnovení.

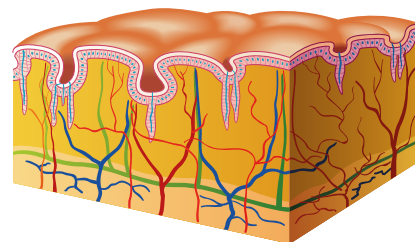
Pacienti s potravinovou alergií (např. na bílkovinu kravského mléka) mají obtíže (průjem, zvracení, vyrážka) bezprostředně nebo maximálně za několik hodin po požití potraviny obsahující alergen. Jiná situace je ale u pacientů s celiakií. **První příznaky se objeví až 3–6 měsíců po každodenní konzumaci stravy obsahující lepek.**

Pokud je lepek do výživy dítěte zařazován dle doporučení lékařů, poprvé se dítě setká s lepkem ve stravě v 7. měsíci života. Když tedy přičteme k 7 měsícům dalších 3–6 měsíců, dostaneme věk, kdy se celiakie obvykle manifestuje, tzn. **u dětí mezi 1. a 2. rokem života.** Pokud rodiče začnou přidávat potraviny obsahující lepek (piškoty, krupici, ovesné vločky nebo i odvar z ovesných vloček, jíšku) časněji, než je doporučováno, např. již ve 4. měsíci, mohou se příznaky celiakie objevit již v průběhu druhého půlroku života. To je vysvětlení, proč je stále ještě rozšířena představa, že celiakie je výhradně dětské onemocnění. I když toto onemocnění nejčastěji postihuje děti, **může se projevit i kdykoli v průběhu života.** Existují jedinci, kteří musí dostávat stravu s lepkem

ZDRAVÁ SLIZNICE



SLIZNICE CELIATIKA



*Klky ve střevěch zdravého člověka a nemocného celiakií.
(Zdroj: Dreamstime.com)*

i desítky let, aby se nemoc klinicky manifestovala. U těchto osob se celiakie poprvé projeví až v dospělosti. U malého počtu lidí jsou dokonce příznaky tak minimální nebo necharakteristické, že celiakie může zůstat celý život nepoznaná.

Příznaky celiakie mohou mít i nespecifický charakter a na souvislost s touto nemocí se přijde náhodně. **Mezi tyto symptomy se řadí časté záněty v ústní dutině (afty), kožní potíže v podobě častého pálení, otoků, ekzémů či chronické kopřivky.** U žen se poté může projevovat poruchou plodnosti, a to jak neschopností početí, tak i zvýšenou tendencí k potratu.

Střevní bakterie

Celiakie je **vrozená, celoživotní nesnášenlivost lepku**. Jednoduše řečeno, jde o chronický zánět sliznice tenkého střeva a vymizení (atrofii) střevních klků, kterými se při trávení vstřebávají do krve živiny. Tím jsou narušeny střevní funkce, jako je např. trávení složených cukrů. Primární oblastí poranění u pacientů s celiakií je tenké střevo, ale může zde být vztah mezi tím, co se děje v tenkém střevě a v tlustém střevě nebo v tlustém střevě. V tlustém střevě jsou velké počty bakterií. Většina z nich je prospěšná a ve skutečnosti přinášejí nám zdravotní výhody. Pokud se těmto dobrým bakteriím daří, potlačují špatné bakterie, které jsou přítomny v tlustém střevě. **Bohužel bylo zjištěno, že u celiaků je v tlustém střevě změněna skladba bakterií, které zvýhodňují nežádoucí bakterie.**

Prebiotika a probiotika

Často se v souvislosti se správnou výživou hovoří o probiotikách. Probiotikum (pro = příznivý, bios = život) je **mikrobiální součást stravy**, která má při konzumaci v dostatečném množství **příznivé účinky na naše zdraví**. Jednoduše řečeno, probiotikem se rozumí zdraví prospěšná bakterie. Mezi nejznámější probiotické bakterie patří především ty z rodu *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* a *Streptococcus*.

Kde se ty mršky nachází?

Probiotické bakterie se nacházejí v řadě výrobků, nejtypičtější jsou zakysané mléčné výrobky (především jogurty, jogurtová a kefirová mléka), tvrdé sýry typu ementál a zelenina konzervovaná mléčným kvašením, např. kysané zelí.

Hlavní zdravotní účinky probiotik

- obnovení střevní mikroflóry (nejen) po užívání antibiotik
- správná funkce zažívacího systému
- prevence nebo zmírnění alergických a atopických projevů u dětí
- celkové zvýšení odolnosti organismu
- prevence respiračních onemocnění (nachlazení, chřipka) a infekcí močového ústrojí
- syntéza některých vitamínů

Probiotika dále působí na zkrácení nebo **zmírnění příznaků zánětlivých střevních onemocnění a průjmů, snížení množství enzymů a bakteriálních metabolitů**, které mohou způsobovat nádorové bujení, při prevenci či ke zmírnění nespecifických a nepravidelných zažívacích potíží, na úpravu střevní pasáže a konzistence stolice, na zmírnění projevů nesnášenlivosti vůči mléčnému cukru – laktóze. V souvislosti s probiotiky se také často zmiňují tzv. prebiotika. **Prebiotikum je v podstatě nestravitelná složka stravy**, která představuje „substrát“ pro přátelské bakterie, tedy probiotika, a vytváří vhodné podmínky pro jejich správný růst a aktivitu. Prebiotikem se rozumí zejména vláknina, a to především na bázi oligosacharidů. Nachází se hlavně v obilovinách, ale i v ovoci a zelenině. Ze zeleniny najdeme nejvíce **prebiotické vlákniny v česneku, cibuli nebo pórků**.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Prebiotika obsahují oligofruktózu a inulin. Ty jsou hlavní potravou pro dobré bakterie, které se nacházejí ve střevě. Oligofruktózu a inulin můžeme hojně najít v kořeni čekanky, topinamburu, póru, chřestu a v dalších podobných potravinách. Pšenice a ječmen také obsahují tato prebiotika.

Z tohoto pohledu se zdá, jako by s námi přírodu hrála hru. **Pšenice a pšeničné produkty poskytují více než 80 % prebiotik, přesto se lidé s celiakií musí pšenici, ječmenu a žitu pečlivě vyhýbat. Proto musí do svého jídelníčku zahrnout více zeleniny a ovoce, jež jsou bohaté právě na prebiotika.**

Zdravotní účinky prebiotik

- příznivý vliv na složení mikroflóry zažívacího traktu
- zvětšení objemu stolice a tím zlepšení střevní pasáže
- prevence zácpy
- prevence vzniku nádorů tlustého střeva a konečníku
- snížení hladiny krevních tuků a cholesterolu
- zvýšená absorpce vápníku
- silnější kosti a kostní denzita
- zvýšená odolnost
- snížené alergie a astmatu u kojenců a dětí
- nižší hladina triglyceridů
- chuť k jídlu a kontrola hmotnosti
- další výhody, včetně zvýšení pocitu pohody

Jak to dopadne, když se celiakie neléčí?

Změny na sliznici tenkého střeva způsobené celiakií zhoršují vstřebávání živin z potravy, z čehož mohou vyplývat pro nemocného závažné následky:

- U žen může neléčená celiakie vést k neplodnosti a k potratům.
- U nemocných celiakií se častěji vyskytují jiná autoimunitní onemocnění, např. cukrovka I. typu.
- Autoimunitní poruchy štítné žlázy, primární biliární cirhóza a další.
- Neléčená celiakie zvyšuje riziko rozvoje zhoubných nádorů zažívacího ústrojí.

Důsledky nedodržování bezlepkové diety závisí na délce porušování diety a věku pacienta. Je vysoce pravděpodobné, že pro pacienty s celiakií, kteří dlouhodobě (roky) **nedodržují bezlepkovou dietu, existuje vyšší riziko vzniku zhoubného nádoru než u těch, kteří dietu dodržují.** U dětí školního věku se dlouhodobé porušování diety dokonce nemusí projevit. Pokud však přísun lepku pokračuje, mohou se objevit pro celiakii necharakteristické potíže – občasné bolesti břicha, menší vzrůst, chudokrevnost, poruchy menstruačního cyklu, zvýšená lomivost kostí, úbytek na váze. Krátké porušení diety nemá pro pacienta z dlouhodobého hlediska negativní význam, ale může mít nepříznivý psychologický efekt („Proč musím držet dietu, když mi nic není?“). **Může se projevit jako „obyčejná dietní chyba“** nevolností, změnou stolice, bolestí břicha, zvracením. Celiakie se často sdružuje s chorobami, které vznikají na podkladě abnormální imunitní reakce organismu proti vlastním tkáním, jedná se o tzv. nemoci z autoimunity. Častější je výskyt celiakie a cukrovky I. typu (diabetes mellitus) nebo celiakie a zánětu štítné žlázy apod.



Kvalitní jogurty obsahují celou řadu zdraví prospěšných kultur. Jsou to živé potraviny. (Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)



Uzeniny od Matějky jsou až na výjimky (sekaná, jaternice) bezlepkové. Vyrábí bezlepkové párky, klobásy, salámy apod.

Budte důslední!

Odstranění lepku ze stravy není snadné. Dodržování bezlepkové diety se zpočátku zdá velice náročné. Jen díky dietě je možné zabránit projevům nemoci způsobených nesnášenlivostí lepku. **Lidé s celiakií musí lepek ze své potravy vyloučit.** Není to však vůbec snadné. Nestačí totiž vynechat pečivo z běžné mouky. **Lepek může být v mléčných výrobcích, cukrovinkách, konzervách nebo třeba i v kypřicím prášku do pečiva.** Stačí přitom, aby ho tam bylo stopové množství, a potravinu je na seznamu zakázaných. Lidé s bezlepkovou dietou musí být proto už při nákupech ostražití.

Celiakie není v současné době vyléčitelná. Bezlepkovou dietou odstraníme projevy této nemoci, ale samotnou nemoc nevyléčíme. Proto musíme bezlepkovou dietu dodržovat neustále.

Osoby trpící celiakií musí **dodržovat tzv. bezlepkovou dietu.** To znamená, že musí ze svého jídelníčku vyloučit obiloviny, jako je pšenice, tritikále (hybridní obilnina, která vznikla křížením žita a pšenice = český název „žitovec“), žito, ječmen a oves a výrobky vyrobené z těchto obilovin (např. pečivo, strouhanku, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky, vločky, kroupy, krupky, lámanku, krupici, seitan – pšeničné maso, které má vysoký obsah lepku).

Dále je nutné **vyhýbat se potravinám, jejichž složka nebo více složek může obsahovat tzv. „skrytý lepek“.** Jedná se např. o různé polévky, omáčky, kečupy, majonézy, studené emulgované omáčky, hořčice, sójové omáčky, různá ochucovadla, uzeniny, konzervy, paštiky, výrobky z mletého masa, sójové a ostatní rostlinné náhražky masa, jako je např. klaso či robi, různé kypřicí prášky, pudinky, cukrovinky a zmrzliny.

Jako náhrada za potraviny obsahující lepek se v bezlepkové kuchyni používají brambory, rýže, kukuřice, pohanka, sója, luštěniny, amarant, proso (jáhly) a výrobky z nich.

Osoby s nesnášenlivostí lepku mohou snášet různé malé množství lepku. Při výběru potravin je nutné si vybírat ty výrobky, které odpovídají potřebám spotřebitele a míře jeho citlivosti na lepek. Existují zde dvě základní kategorie, které se odlišují jak požadavky na obsah lepku, tak stanoveným způsobem označení.

Označení „**bez lepku**“ je určeno primárně pro potraviny z přirozeně bezlepkových surovin a je povoleno jak u potravin určených pro zvláštní výživu, tak u běžných potravin. Obsah lepku musí činit nejvýše 20 mg/kg v potravině ve stavu, v němž je prodávána konečným spotřebiteli.

Označení „**velmi nízký obsah lepku**“ je určeno pro označení potravin obsahujících jednu nebo více složek ze speciálně upravené pšenice, ječmene, ova, žita nebo jejich kříženců. Údaj „velmi nízký obsah lepku“ není možné použít v označení běžných potravin a rovněž v označení potravin, které neobsahují žádnou složku z pšenice ječmene, ova, žita nebo jejich kříženců. Obsah lepku musí činit nejvýše 100 mg/kg v potravině ve stavu, v němž je prodávána konečným spotřebiteli.

Potraviny určené pro osoby s nesnášenlivostí lepek

Přečtěte opatrně etikety potravin.

Nejezte nebo při přípravě pokrmů pro celiakiu nepoužívejte nic, co obsahuje následující obilí: pšenici, žito a ječmen.

Následující potraviny **mohou být konzumovány** v jakémkoli množství: kukuřice, brambory, rýže, sója, tapioka (kuličky ze škrobu získaného z kořene Manioku), arrowroot (škrobnatá hmota získávaná z oddenků, popřípadě kořenových hlíz tropické rostliny Maranta arundinacea), rohovník (rostlina známá také pod názvem svatojánský chléb), pohanka, proso, amarant („nepravá“ obilovina) a quinoa (neboli merlík chilský), ta bývá někdy nazývána pšenicí Inků. Nepatří však mezi obilniny, i když je jako obilnina využitelná. Quinoa patří k bezlepkovým potravinám.

Destilovaný ocet neobsahuje lepek.
Sladový ocet neobsahuje lepek.

Zakázané potraviny

- **Obiloviny:** pšenice, ječmen, oves, žito a výrobky z nich vyrobené (mouka, chléb, vločky, těstoviny, kaše, koláče a sušenky).
- **Konzervované a rafinované potraviny zahuštěné moukou.**
- **Párky, klobásy a ostatní masné výrobky** (pokud nejsou bezlepkové – ty poctivě většinou jsou, ale musíte si to ověřit u výrobce).
- **Nápoje vyrobené z ječmene** (pivo, sladové mléčné výrobky) Výrobky se „skrytým“ lepkem, jako je hydrolyzovaný rostlinný protein, texturovaný rostlinný protein a všechny deriváty pšenice, ječmenu, žita a ovsu včetně sladu, upraveného potravinářského škrobu, některých sójových omáček, obilného octa, pojivových látek, plniv a ochucovadel.
- Zakázané jsou též **potravinové doplňky s obsahem pšenice a kvasnic**. Nutné je vždy kontrolovat etikety na potravinách, které kupujete!

ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Cibule, česnek, pórek, jeruzalémské artyčoky, chřest, čekanka kořen, jicama (mexický tuřín), pampeliška, banány, agáve, džemy	–	Pšenice, ječmen, žito

Mléko a mléčné výrobky

ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Mléko, kondenzované mléko, podmásli, smetana, šlehačka, Velveeta americký sýr, zrající sýry, jako je např. parmazán	Zakysaná smetana, komerční čokoládové mléko a nápoje, nemléčné smetany, všechny ostatní sýrové výrobky, jogurt	Sladové nápoje

Masa nebo náhražky masa

ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
100% maso (bez přidaného obilí), mořské plody, drůbež (obalovaná v čisté kukuřičné mouce, bramborové mouce nebo rýžové mouce), arašídové máslo, vejce, sušené fazole a hrách, vepřové maso	Masové karbanátky, masové konzervy, klobásy, uzeniny, párky v rohlíku, dušené maso, hamburger, chilli, komerční omelety, soufflé, fondue, sójové proteinové náhražky masa	Krokety, obalované ryby, masa obalované ve strouhance nebo v mouce, sekaná, karbanátky, pizza, ravioly, náhražky masa, žito, ječmen, oves, stabilizátory na bázi lepku

Chléb a obilí

ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Rýžová kaše, kukuřičná mouka, rýže, divoká rýže, bezlepkové nudle, rýžové oplatky, čisté kukuřičné tortilly, speciálně připravené chleby vyrobené z kukuřice, rýže, brambor, sóji, tapioky, arrowroot, rohovníku, pohanky, prosa, amarantu	Balené směsi rýže, kukuřičný chléb, ready-to-eat (jídlo připravené ke konzumaci) cereálie obsahující sladovou příchut	Chléb, housky, rohlíky, sušenky, koláčky, krekry a cereálie, které obsahují pšenici, pšeničné klíčky, oves, ječmen, žito, otruby, grahamová mouka, slad, kasha (vařené obiloviny), bulgur, strouhanka, cukroví, pizza těsto, běžné nudle, špagety, makarony a jiné těstoviny, suchary, knedlíky, preclíky, připravené směsi pro vafle a palačinky, chlebová nádivka

Tuky a oleje		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Máslo, margarín, rostlinný olej, tuk, sádlo	Salátové dresinky, nemléčné smetany, majonézy	Výpek a krémové omáčky zahuštěné moukou

Ovoce		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Čerstvé, mražené, konzervované nebo sušené ovoce, všechny ovocné šťávy	Náplně do koláčů, zahuštěné nebo upravené ovoce, ovocné náplně	-

Zelenina		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Čerstvá, mražená nebo konzervovaná zelenina, bílé a sladké brambory	Zelenina s omáčkami, komerčně připravená zelenina a saláty, konzervované fazole, kyselé okurky, marinovaná zelenina, komerčně okořeněná zelenina	Obalovaná zelenina, zelenina připravená společně s pšenicí, žítem, ovsem, ječmenem nebo se stabilizátory

Občerstvení a dezerty		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Hnědý a bílý cukr, syřidlo, našlehané ovoce, želatina, želé, džem, med, melasa, čisté kakao, ovoce, zmrzlina, rohovník	Pudinkové krémy, pudinky, zmrzlina, šerbet, polevy, náplně do koláčů, bonbóny, čokoláda, žvýkačky, kakao, bramborové lupínky, popcorn	Dorty, cukroví, koblihy, pečivo, knedlíky, kornouty na zmrzlinu, koláče, připravené dorty a směsi cukroví, preclíky, žemlovka

Nápoje		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Čaj, sycené nápoje (s výjimkou kořenového piva), ovocné šťávy, minerální a sycené vody, vína, instantní nebo mleté kávy	Kakaové směsi, kořenové pivo, čokoládové nápoje, potravinové doplňky, nápojové směsi	Postum™ (bezkofeinová káva), Ovaltine™ (příchutí do mléka), sladové nápoje, pivo

Polévky		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Polévky z povolených přísad	Komerčně připravené polévky, vývary, polévkové směsi, bujónové kostky	Polévky zahuštěné pšeničnou moukou nebo jinou moukou obsahující lepek, polévky obsahující ječmen, těstoviny nebo nudle

Zahušřovadla		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Želatina, arrowroot – kořenový škrob, kukuřičná mouka z klíčků a otrub, bramborové mouky, bramborové škrobové mouky, rýžové otruby a mouky, sójová mouka, tapioka, ságo	Komerčně připravené polévky, vývary, polévkové směsi, bujónové kostky	Pšeničný škrob, všechny moučky obsahující pšenici, oves, žito, slad, ječmenová nebo grahamová mouka, bílá mouka, pšeničná mouka, otruby, pšeničné klíčky

Pochutiny		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Bezlepková sójová omáčka, destilovaný ocet, olivy, nakládaná zelenina, kečup	Aromatické sirupy (na palačinky nebo zmrzlinu), majonéza, křen, salátové dresinky, omáčky z rajčat, masové omáčky, hořčice, taco omáčka, sójová omáčka, chipsové dipy	–

Koření		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
Sůl, pepř, bylinky, ochucené výtažky, potravinářské barvivo, hřebíček, zázvor, muškátový oříšek, skořice, bikarbonát sodný, prášek do pečiva, glutaman sodný	Kari koření, kořenící směsi, masové výtažky	Syntetický pepř, pivovarské kvasnice (pokud nejsou připraveny ze základu melasy), výtažek z kvasnic (obsahuje ječmen)

Léky na předpis		
ŽÁDNÝ lepek	Může obsahovat lepek	Obsahuje lepek
–	Všechny léky – vždy kontrolujte složení.	–

Ukázkové menu

SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE
Bezlepkový celozrnný chléb s krutí šunkou a sýrem gervais	Dušený pikantní losos s růžovým zázvorem, smetanový špenát	Chilli con carne, dušená rýže
Luštěninovo-zeleninová pomazánka bezlepková, křehký chléb	Pečený králičí hřbet na zelenině a žampionech, basmati rýže	Řecký salát Nicosia s tuňákem
Šunková bezlepková rolka s křenovou ricottou, bezlepkové pečivo	Vepřová panenka s malinovo-balsamicovou omáčkou, šťouchané brambory s cibulkou	Filet z tresky tmavé, pohanka
Vaječné „muffiny“ s bezlepkovou šunkou a kukuřicí, bezlepkové pečivo	Boloňské špagety bezlepkové s hovězím masem, mrkvový salát	Kuřecí špíz se zeleninou, jáhlová kaše
Tiramisu FIT z ricotty, sušené ovoce	Kuřecí kapsa plněná olivami, curry rýže	Pečený filet z kapra, dušená domácí zelenina
Lučina s pažitkou, knuspi chlebiček bezlepkový	Hovězí dušené na mrkvi, vařené brambory	Salát „Cézar“

Každé z těchto slov na etiketách potravin často znamená, že bylo použito obilí obsahující lepek.

- Stabilizátor
- Škrob
- Příchut'
- Emulgátor
- Hydrolyzovaný
- Rostlinný protein

Kolik stojí jídlo bez lepku

	BĚŽNÁ POTRAVINA	BEZLEPKOVÁ
Chléb, 1 kg	24 Kč	147 Kč
Mouka, 1 kg	14 Kč	80–150 Kč
Těstoviny, 500 g	10 Kč	60–150 Kč
Strouhanka, 500 g	12 Kč	100 Kč
Sušenky, 100g	10 Kč	60–100 Kč
Piškoty, 100 g	15 Kč	30 Kč
Slané preclíky, 75 g	15 Kč	75 Kč
Miňonky (3x25 g)	18 Kč	100 Kč



(Zdroj: Dreamstime.com)

UVAŘTE SI

Recept na čerstvý, křupavý, bezlepkový chléb

Suroviny

- směs mouky Pekař či Pekař PKU – 500g
- 4,5 dcl vody (teplota: 27–30 °C)
- 40 g (2 lžíce) oleje
- 20 g cukru
- 7 g instantní droždí (Dr. Oetker) nebo 20–30 g čerstvého droždí,
- 5 g soli

Postup

Všechny přísady důkladně (cca 5 minut) promíchejte mixérem. Takto připravené těsto dejte do olejem vymaštěné formy, přikryjte suchým plátnem a nechte na teplém místě (při cca 25 °C) po dobu cca 45 minut. Těsto by mělo zvýšit svůj objem na dvojnásobek. Před umístěním formy do trouby potřete těsto vodou. Pečte 40–45 minut při 220 °C. Poté okamžitě vyjměte chléb z pečicí formy.

MASO? DNES NE.

Vegetariánský způsob stravování je strava bez masa, ryb a drůbeže. **Vegani odmítají i všechny živočišné produkty** (maso, mléčné produkty, vejce, med). Stoupající zájem veřejnosti o vegetariánskou stravu vede k rostoucímu počtu restaurací a jídelen nabízejících vegetariánská jídla. Požadavky spotřebitelů zvyšují nabídku surovin pro vegetariánskou stravu v mnoha supermarketech.

Vegetarián nejí maso nebo živočišné produkty. Nicméně jsou vegetariáni, kteří tak striktní nejsou. Zatímco někteří vegetariáni ze své stravy všechny živočišné produkty vyloučili (vegani), jiní množství živočišných produktů ve své celkové stravě jen omezují.

Proč bez masa?

Vegetariáni nejedí maso proto, aby se zalíbili kamarádům ze sousedství. Ono totiž vegetariánství zrovna společenský status nezvyšuje. Jejich motivace jsou v zásadě jen dvě. Pochopitelně se často překrývají. Někdo **přestane jíst maso kvůli ohledům ke zvířatům** a později mu dochází i **zdravotní aspekty**. Další klidně začne kvůli zdraví a zjistí, že to, co se děje se zvířaty není správné. Přesto se zkuste vžít do role vegetariána a uvažujte, co by asi motivovalo vás. Tedy pokud byste vůbec byli ochotni připustit, že se bez masa dá spokojeně žít.

Nechte zvířata na pokoji!

Vegetariánům přijde **zbytečné a neférové zabíjet zvířata, aby se najedli**. Viděli záběry i fotografie, zobrazující utrpení zvířat ve velkochovech, na jatkách... Proto si vytváří svět, ve kterém se maso jíst nemusí. Svět, kde je utrpení zvířat sníženo na minimum. Vyhledávají alternativy k masu a celkově se snaží **žít v souladu se svým přesvědčením**. Nekupují si kosmetiku testovanou na zvířatech, nenosí kožesliny, většinou odmítají nosit i kožené oblečení. Mnohdy se spojují ve sdruženích hájících práva zvířat. Prostě **jsou aktivní a snaží se změnit svět**, který jim přijde ke zvířatům krutý. Občas jsou se svým zaujetím „otravní“. **Jako hosté restaurací vás zavalí otázkami po složení jídla**. Pokud nejsou přímo ve vegetariánské restauraci, **jsou dost ostražití**. Chovejte se s k nim s respektem. **I když s jejich přesvědčením nesouhlasíte, nedávejte to najevo**. I vegetarián nebo vegan nechá ve vašem podniku peníze. Pokud si získáte jeho důvěru, bude se k vám rád vracet.

Cože? Maso? Rakovinu fakt ne...

Potíže se zdravím každý řešíme jinak. Někdo bere prášky. Někdo změní svoje stravovací návyky. To je právě přístup vegetariánů, kteří v **odmítání masa vidí zdravý způsob žití**. Jde jim vlastně o sebe. Zvířata jsou jim lhostejná, nebo jejich potřeby řeší až po těch svých. Jsou i lidé, kterým konzumaci masa nedoporučil lékař nebo léčitel. Počítejte s tím, že tito vegetariáni se budou stravovat spíše v restauracích, které jsou vegetariánské, vitariánské apod. Do podniku, kde se vaří spíše tradičně, zajdou maximálně posedět s přáteli „masožrouty“.

Kuchaři většinou vegetariány rádi nemají. Obsluha se také při příchodu veganů potí. Co naplat. Host je host. Obrňte se trpělivostí. V klidu odpovídejte na otázky zaměřené na složení jídel. Každopádně vegetariánům nelžete! Pokud je například v jídle máslo a vegan ho nejí, řekněte mu pravdu.

Vegetariánství není moderní výstřelek. Kuchaři i číšníci se s ním potýkají již minimálně 1000 let. Dokážete to i vy.



Vegetariáni vyhledávají i potraviny z ekologického zemědělství. Chtějí jíst zdravě i podle svého přesvědčení. (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Dnes se odhaduje, že v USA je okolo 4,9 milionu lidí, kteří se identifikují jako **vegetariáni**; to je **2,3% obyvatel Spojených států**. **1,4% dospělé populace v USA jsou vegani**. Oproti tomu se odhaduje, že **v České republice jsou asi 2% vegetariánů**. **V Německu je vegetariánů dokonce až 8%** (odhad Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.). **Celosvětově je podle některých odhadů vegetariánů zhruba 1 miliarda**. Samozřejmě vede Indie se zhruba 200 miliony nejedlíků masa.



Kupodivu i toto je raw food. Nápaditost jedlíků raw stravy je neomezená. (Zdroj: Dreamstime.com)

Na vegetariánství ještě nikdo neumřel...

Dobře rozvržená vegetariánská strava může být zdravá. Dokonce je nutričně vhodná a poskytuje zdravotní výhody v prevenci a v léčbě některých chronických onemocnění. Vegetariánská strava je spojována s nižší úrovní obezity (BMI), se snížením rizika kardiovaskulárních onemocnění a s nižší celkovou úmrtností. V porovnání s „nevegetariány“ se u vegetariánů zjistila následující fakta: nižší úroveň LDL cholesterolu, snížený krevní tlak a nízký výskyt diabetu 2. typu i některých forem rakoviny.

Vegetariáni mají tendenci konzumovat celkově méně kalorií. Dostávají do sebe méně kalorií z tuků (zejména nasycených tuků). Zpravidla mají i méně cholesterolu v krvi. Mají **vyšší příjem ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, ořechů, sójových výrobků, vlákniny** a fytochemikálií (biologicky aktivní látky obsažené v rostlinách, které jsou kvůli své barevnosti někdy označovány také jako barevné pigmenty rostlin a pro své účinky také jako ochranné rostlinné látky) než „nevegetariáni“. Tyto stravovací návyky mohou snižovat riziko vzniku chronických onemocnění. Vzhledem k odlišnostem a formám vegetariánské stravy je důležité znát individuální nutriční potřeby a případné dietní nedostatky.

Pestrý je ten vegetariánský rybníček...

Vegetariáni mají různé dietní postupy, ale většinu z nich lze rozdělit do jedné z následujících skupin:

Vegani nebo úplní vegetariáni jí pouze rostlinné potraviny zahrnující ovoce, zeleninu, luštěniny (sušené fazole, hrách, čočku, sóju), ořechy, náhražky masa (seitan, sójové „maso“, klaso, robi, tofu...), těstoviny (samozřejmě bezvaječné).

Laktovegetariáni jedí rostlinné potraviny i mléčné výrobky, jako jsou mléko a sýry. Ovšem dobře si hlídají, jaká syřidla se při výrobě sýrů a mléčných výrobků používají. Pochopitelně dávají přednost těm rostlinným. Vejce nejí.

Laktoovovegetariáni jedí rostlinné potraviny, mléčné výrobky i vejce. Většina vegetariánů v USA zapadá do této kategorie.

Semivegetariáni nejedí červené maso, ale jejich strava může zahrnovat kuře nebo mořské plody, rostlinnou stravu, mléčné výrobky a vejce.

Dělení vegetariánské stravy je ještě pestřejší. Můžeme zmínit například **fruktariány**, kteří jedí převážně ovoce. Pak zde máme silící skupinu **vitariánů**. Ti se stravují hlavně syrovou stravou. Hnutí **Raw food** (syrové jídlo) je na vzestupu.

„**Raw Food**“ – syrojedení / vitariánství – je jednoduše forma stravování bez tepelného připravování. To ale vůbec nezabraňuje vytváření úžasných jídel, ze kterých se plnohodnotně nasytíte. Příprava jídel probíhá mixováním, klíčením a vysoušením do 42 °C. Všechny tyto procesy dokážou připravit pokrm, které na první pohled vypadají jako ty, na které jste zvyklí z kuchyně tradiční. Rozdíl je však ve složení a v jejich přípravě. www.secretofraw.cz

TO SE MI LÍBÍ!

CO TO TEN „VEGOUŠ“ JÍ?

O stravě vegetariánů jsme si už něco řekli. Víme, co zhruba jí. Na následujících řádkách si představíme oblíbené náhražky masa. I vegetariáni si totiž rádi dají občas něco smaženého, tučnějšího, někdy i něco, co nápadně chutná jako maso. Třeba i vy ochutnáte...

Tofu, arigato!

Tradiční asijská pochoutka s dlouhou historií (asi 2. století před naším letopočtem), původem z Číny, se rozšířila do celého světa. Vyrábí se srážením sójových bobů. Ty se rozmixují s vodou a za pomoci srážedla (sůl, potravinářská sádra, citron atd.) vznikne hmota podobná sýru. Tofu se prodává v neochucené podobě, uzené, s přidanými bylinkami, marinované... Samo o sobě nemá výraznou chuť, takže chutě zvnějšku dobře vstřebává. Rozlišujeme několik druhů tofu. Budete asi znát tzv. **hedvábné nebo také silk tofu**. Setkáte se s ním v sushi podnicích. Má nádherně jemnou strukturu. **Pevnější forma tofu** se hodí na vaření – soté, pečení, smažení (obalit například v sezamu nebo těstíčku), grilování apod.

Ta sója se snad hodí na všechno...

Ze sóji se nevyrábí jen tofu, ale i „sójové maso“, jogurty, mléka, dezerty, zmrzlina. Základem je sója buď rozmixovaná s vodou, nebo sójové vločky smíchané s vodou. „Maso“ se dá koupit v několika formách – plátky, nudličky, granulát, big steaky apod. Každá forma samozřejmě určuje další použití. Z granulátu uděláte docela dobrou sekanou nebo karbanátky. Ostatními formami můžete nahradit maso v libovolném jídle. Pochopitelně, že chuť bude jiná. Nesnažte se za každou cenu z rostlinných produktů (i když by měly nahradit maso) vytvořit jídlo co nejpodobnější jídlu masovému. Náhražky servírujte jen vegetariánům nebo lidem, kteří o to stojí (dieta, etika, snížení konzumace masa).

Všichni bychom se měli zamyslet nad množstvím konzumované syrové stravy. Zelenina a ovoce v syrovém stavu jsou pro naše těla prospěšné. V nejlepších restauracích světa se se syrovou zeleninou setkáte na talíři docela často. V České republice se v posledních dvou letech začínají objevovat restaurace postavené na konceptu syrové (vitariánské) stravy. Jedním z nejznámějších podniků je **Secret of Raw** – www.secretofraw.cz. „Secret of Raw není pouhá další restaurace, my jsme si jen vybrali jídlo jako prostředek pro naši komunikaci ozdravného procesu“, říkají majitelé podniku umístěného v Praze. Podívejte se na jejich web i jídelníček. Mnoho prvků syrové stravy se dá aplikovat do tradičněji pojeté gastronomie. Za pozornost stojí i podnik jménem Plevel – www.restauraceplevel.cz. Připravují i vařenou stravu, ale jen veganskou. V nabídce je i několik raw pokrmů. Nesmějete se! I bez masa se dá výborně vařit.



Tahle krása se vyrábí už zhruba 4000 let! Nebojte se ho! Neochuzujte své chuťové buňky kvůli předsudkům! (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Výrobci náhražek masa najdete v Čechách i Německu hodně. Ale jen někteří z nich umí pracovat s chutěmi i preferencemi zákazníků. Doporučujeme shlédnout stránky výrobce Taifun (www.taifun-tofu.de). V německém Freiburgu se vyrábí tofu vynikající kvality. Chuťová i konzistenční pestrost výrobků Taifun je úžasná. Sortiment zahrnuje klasické tofu, ochucené tofu, „salámy“ z tofu, všemožné párky, klobásky.

Dokonce se můžete podívat do výroby: <https://taifun-tofu.de/de/betriebsbesichtigung>. Jejich tofu je sířeno mořskou solí nigari a síranem vápenatým (sádrou).

V Čechách máme také docela dobré výrobce tofu. Například Veto (www.tofu.cz) dělá kvalitní výrobky na bázi tofu.

TO SE MI LÍBÍ!

Ono se řekne „sójový jogurt“. Ale jen málo firem ho umí vyrobit skutečně dobrý. Dost často je v těchto „jogurtech“ cítit škrob. Kdo to ale umí, je francouzská firma **Sojade** (www.sojade.co.uk). Vyrábí naprosto perfektní bílé i ovocné „jogurty“ ze sójového mléka. Dokonce zahájili i výrobu „smetany“, „mléka“ a seitanu. Další zajímavou firmou vyrábějící sójové „jogurty“ a „mléka“ je Provamel (www.provamel.com). Provamel dokonce vyrábí i ovesné a rýžové nápoje (mléka). Dobře se pracuje i s jejich tukem („margarínem“ – vegani samozřejmě nejlí máslo). Podobné výrobky seženete i od firmy Alpro (www.alpro.com).

TO SE MI LÍBÍ!

Českým výrobcem tempehu je firma Sunfood (www.sunfood.cz). Od roku 1991 úspěšně vyrábí produkty ze sóji (tofu, tempeh, náhražky masa – salámy, párky apod.). V dnešní době se s jejich produkty můžete setkat nejen ve specializovaných prodejnách, ale i v několika supermarketech (Billa, Globus, Tesco).

Tempeh

K téhle pochoutce se musíte projít. Tempeh má ve své přírodní podobě dost zvláštní chuť. Jsou to vlastně fermentované sójové boby, které se lisují do úhledných kostek. Pochopitelně se dá tvarovat i jinak. V České republice i v Německu se často prodává již ochucený. V obchodech najdete tempeh uzený, smažený nebo v nálevu. Vegetariáni ho mají rádi jako náhradu slaniny – třeba do halušek. Využití najde i v asijských pokrmech. Jeho domovem je totiž Indonésie – Jáva. Vegetariáni ho milují jednak kvůli jeho nenapodobitelné chuti, ale i pro jeho výživové hodnoty. Tempeh obsahuje velké množství bílkovin, železo, fosfor i vápník. Bohužel se **uvádí, že tempeh obsahuje vitamin B12**. To je **hrubý omyl**, který mnoho veganů přivedl na pokraj vyčerpání tělesných zásob tohoto vitamínu. On totiž obsahuje jen tzv. analog vitamínu B12, který však není plnohodnotným vitamínem B12. Fermentované sójové výrobky jsou i přesto vyhlášené svými pozitivními účinky pro naše tělo.

Zabiják celiaků – seitan

Už jste o něm slyšeli? Seitan je vlastně „koule lepek“. Z těsta vyrobeného z pšeničné mouky a vody se vyplavuje škrob. Zůstane vám lepek, který se ochutí a uvaří. Může se také vařit v ochucené várce (zelenina, sójová omáčka, koření apod.). Seitan má výbornou chuť, tedy pokud se dobře ochutí. Bezvadná konzistence (podobná masu, jen trochu více gumová) ho předurčuje právě k nahrazení masa. V obchodě ho koupíte většinou již ochucený, ale není těžké ho sehnat i v přírodní podobě. Když pracujete s neochuceným seitanem, máte možnost si ho ochutit podle vaší fantazie. Ze seitanu se vyrábí snad všechny náhražky masa – párky, salámy, kebab aj.



Seitan naložený v nálevu z koření a sójové omáčky. Chuť má trochu chlebovou, ale výborně přijímá ostatní chutě. Takže si ho můžete upravit dle vaší potřeby. (Zdroj: Dreamstime.com)



Tempeh ve své přírodní podobě vypadá jako sýr s plísní. Má krásně oříškovou chuť, tedy pokud ho upečete a ochutíte třeba sójovou omáčkou. V přírodní podobě se jí málokdy. Jeho chuť je totiž jaksi hnilobná, ale nedá se říci, že by nebyl dobrý. Jen má prostě „náročnější“ chuť. Často se ochucuje sójovou omáčkou a peče nebo smaží. (Zdroj: Dreamstime.com)

České vynálezy – Klaso, Šmakoun, Robi

V České republice vzniklo několik originálních výrobků. Zajímavé je například **Klaso** (www.klaso.cz). Jedná se o pšeničný výrobek ochucený kořením. Pan Škvařil (výrobce) prodává Klaso ve formě „klobás“, „řízku“, pomazánek. Pak zde máme **Robi** (www.robi.cz). Opět se jedná o pšeničný výrobek ve formě plátků, nudliček i polotovarů („sekaná“). Zajímavou alternativou k masu je i **Šmakoun** (www.smacker.cz). Jsou to vlastně tepelně opracované vaječné bílky. Šmakouna můžete koupit ve formě nudliček nebo sekané. Dokonce se vyrábí i uzeniny se Šmakounem. Jestli je to dobrý nápad, posuďte sami.

Proč chtějí nahrazovat maso?

Už jste asi pochopili, proč vegetariáni odmítají jíst maso. Proč ale maso nahrazují rostlinnými alternativami? Jim nejde o to, že by maso chutnalo špatně. Spíš mají problém s tím, že pochází ze zvířat. I proto jim nevádí přibližovat svá jídla těm masitým, alespoň chuťově a formou. **Historie nahrazování masa rostlinnými alternativami je poměrně dlouhá.** Buddhističtí mniši už před mnoha tisíci lety nahrazovali maso jinými produkty. Jedním z prvních vědců, který upozornil na možnost vyrobit z pšenice hmotu podobnou masu (i podobně výživově hodnotnou), byl Ital Beccari (1682–1766). V 19. století pan Kellogg (vynálezce kukuřičných lupínků) objevil tajemství seitanu a rozšířil ho prostřednictvím Adventistů sedmého dne po celých Spojených státech amerických. Sami vidíte, že nahrazování masa není žádnou novinkou. Pokud není cílem šidit zákazníky, nemůžeme proti tomu nic moc namítat. Volba je na každém z nás.

Kde ty vegetariánské dobroty koupíme?

V Německu existuje několik velkoobchodů zásobujících nejen restaurace vegetariánskými specialitami. Kousek od Regensburgu (Nabburg) najdete například firmu s revolučním názvem **Absolute Vegan Empire** (www.ave.vg). Prodávají stovky zajímavých produktů. V České republice je asi nejznámějším velkoobchodníkem **Country Life** (www.countrylife.cz).

Můžeme vám doporučit vegetariánské dobroty od německé firmy **Wheaty** (www.wheaty.com). Zajímavý je jejich marketing, příběh a samozřejmě mají senzační výrobky. Příběh firmy se začal psát už v 70. letech, kdy Klaus Gaiser navštívil Asii. Fascinovala ho výroba tofu i seitanu (také pochází z Asie). Založil firmu, která měla v roce 2012 obrát 8 milionů EUR (cca 240 milionů Kč). Produkce v celém odvětví náhražek masa a mléčných výrobků především po roce 2001 (skandál s BSE) rostla o desítky procent. Růst celého odvětví náhražek masa a mléčných výrobků především po roce 2001 (skandál s BSE) rostl o desítky procent. Jeden z nejlepších produktů této společnosti je Döner Kebab ze seitanu. Vypadá skoro stejně jako klasický kebab. 8kilogramová šiška seitanu je ochucená, stačí ji jen narazit na jehlu a rožnit.



Webové stránky obchodu CountryLife



Na jednom talíři vidíte rozdíl mezi tofu a tempehem. (Zdroj: Dreamstime.com)



Hiltl-Bufferet

Web švýcarského Hiltlu

Prodávají nejen vegetariánské speciality, ale i vlastní zeleninu v biokvalitě. Provozují i pekárnu. Většinou tyto velkoobchody nabízejí i kosmetiku a ekologickou drogerii.

VEGE MICHELIN?

Abyste si udělali dokonalý obrázek o síle vegetariánského hnutí, **vezmeme vás na výlet do několika zajímavých, skutečně vegetariánských restaurací.** Asi budete překvapeni, ale některé z nich získaly i michelinské hvězdy.

Hiltl – www.hiltl.ch

Nejstarší vegetariánská restaurace na světě **se nachází ve švýcarském Curychu.** Založena byla v roce 1889 a je stále výborně vedena již pátou generací rodiny Hiltlů. Restaurace nabízí výběr z desítek vegetariánských lahůdek formou bufetu i à la carte. Vaří se hodně ze zeleniny, ale na jídelníčku najdete i sejtan, tofu, luštěniny, čerstvé těstoviny. Vyhlášené jsou jejich polední bufety. Desítky salátů, vegetariánských řízečků nebo kari lákají každý den stovky hostů.

Blac k Vanilla – www.vanillablack.co.uk

Krásnou restauraci se sladkým názvem najdete v Londýně. Říká se o ní, že je jednou z nejlepších „vege hospod“ v Británii. Až pojedete do Londýna, zajděte si tam třeba na jablečný sorbet nebo hrachovku s knedlíčky vyrobenými z pasty Marmite (pasta z kvasnic nebo kvasnicového extraktu). Menu se samozřejmě mění velice často. Vaří se jen z čerstvých surovin.

Joia – www.joia.it

Italové jsou skutečnými gurmány. O to víc vás možná překvapí, že právě v Itálii se nachází jedna z vegetariánských restaurací oceněných **hvězdou od Michelin.** Takových podniků na světě moc nenajdete. Joia sídlí v italském Miláně. Podívejte se na video, ve kterém Pietro Leemann předvádí své umění a hovoří o filozofii podniku. Navštivte i kuchyni – www.youtube.com/watch?v=Y1Dsrh3-6hM.

Prohlédněte si jejich menu. Je to přehlídka čerstvé sezonní zeleniny a ovoce. Zajímavý by mohl být například dezert z meruněk, melounu, vodního melounu a švestkový sorbet. www.youtube.com/watch?v=Y1Dsrh3-6hM

Tian – www.tian-vienna.com

I Tian získal jednu **hvězdu od Michelin.** Krásná restaurace umístěná v samém srdci Vídně, kde se vaří skvostně. Kuchyni vládne Pual Ivic. Vaří jak jinak než z čerstvých lokálních sezonních surovin, bez toho by na michelinskou hvězdu nedosáhl. Možná považujete vegetariány za „suchary“ či abstinenty. To se ale mýlíte. V Tiaunu mají prvotřídní vinný sklep (zahrnuje 315 ročníků). Alexander Adlgasser je mistr svého řemesla a vínu rozumí jako málokdo na světě. Interiér vinného baru i celé restaurace nenapovídá, že by se tady nejedlo maso. Pokud od vegetariánské restaurace očekáváte hodně bambusu, indické obrazy na zdech, spirály, ezoterickou hudbu, pak máte předsudky, které vám po prohlídce Tianu zmizí jako pára nad hrncem.

Představené restaurace jsou jen kapkou v moři. Jen v Regensburgu (podle webu organizace Vegetarier Bund – www.vebu.de) funguje 5 vegetariánských restaurací. V Plzeňském kraji to budou odhadem 2 čistě vegetariánské podniky (v Plzni). Nabídka vegetariánských pokrmů se však rozšiřuje i v podnicích zaměřených na masová jídla.



Black Vanilla. Vegetariánská jídla mohou vypadat stejně dobře jako ta s masem. Stačí, když máte otevřené oči a mysl. Jídlo bez masa není jídlo chudší nebo méně chutné. Naopak vyžaduje od kuchařů větší kreativitu.

Pojďme se teď podívat trochu pod kůži vegetariánům. Zaměříme se na výživové hodnoty jejich stravy. Často je bezmasá strava terčem útoků jedlíků masa, označuje se jako nezdravá, jednostranná, neposkytující správný poměr živin apod. Jak to tak doopravdy?

BEZ ŽIVIN TO NEJDE...

Vegetariáni obecně přijímají dostatečné množství většiny potřebných živin, nicméně na nedostatek následujících živin by si přece jen měli dát pozor.

Bílkoviny

Nedostatek bílkovin je při rostlinné stravě velmi ojedinělý, většinou je způsoben jen extrémně nevhodnou kombinací potravin.

Jack Norris RD, dietolog z americké organizace Vegan Outreach, tvrdí, že vegani mohou mít nedostatek bílkovin, což může vyústit ve ztrátu svalové hmoty a ve snížení imunity, pokud:

- Příjem potravy nenaplnuje potřeby příjmu energie, např. v případě anorexie, deprese, chudoby, ztráty chuti z důvodu nemoci, držení diety.
- Strava neobsahuje v dostatečné míře potraviny s vyšším obsahem bílkovin. To se může stát, když většina konzumovaných jídel je neplnohodnotná (např. smažené brambůrky, limonády apod.).
- Důležitost bílkovin je bagatelizována, nebo nejsou konzumovány potraviny s vysokým obsahem bílkovin (např. v některých extrémních fruktariánských dietách).
- Nejsou konzumovány luštěniny či jiné potraviny bohaté na bílkoviny.

Maso, mléko nebo vejce poskytují podobné množství bílkovin jako luštěniny. Píše-li se zde o luštěninách, nemíní se tím jen vařené fazole či čočka, ale i pestrá škála produktů z nich vyrobených, např. tempeh, tofu apod., které seženete v prodejnách zdravé výživy. Je tedy zřejmé, že **nedostatek bílkovin není velkým problémem**.

Protein je nutný pro růst a udržování všech tělesných tkání. Rovněž je nezbytný pro tvorbu enzymů, hormonů, protilátek a produkci mléka u kojících žen. Jsou-li rostlinné zdroje bílkovin pestré a kalorický příjem je dostatečný pro splnění energetických potřeb, mohou poskytnout dostatečné množství esenciálních a neesenciálních aminokyselin.

Celá zrna, luštěniny, zelenina, semena a ořechy obsahují všechny esenciální a neesenciální aminokyseliny. Texturované rostlinné bílkoviny a alternativy masa, jako je tofu a tempeh (obvykle vyrobené ze sójových bobů a obohacené aminokyselinami), jsou dobrým zdrojem bílkovin.

Omega-3 mastné kyseliny

Tyto tuky mohou snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění, zlepšují kognitivní funkce a zrak a působí protizánětlivě. Primárními zdroji omega-3 mastných kyselin v potravě jsou ryby, vnitřnosti a DHA – kyselina dokosahexaenová. Aby byl zajištěn dostatek omega-3 mastných kyselin, měli by vegetariáni do svého jídelníčku zahrnout potraviny jako **lněné semínko, vlašské ořechy, řepkový olej a sóju**.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Je **nesmírně důležité** dbát na denní příjem omega-3 mastných kyselin. Toto jsou možné zdroje:

- čajová lžička lněného oleje (k dostání v obchodech se zdravou výživou),
- jeden a půl polévkové lžice rozemletých lněných semínek (nerozemleté jsou špatně stravitelné a nejsou zdrojem žádných cenných látek),
- jedna polévková lžice konopného oleje (k dostání v obchodech se zdravou výživou),
- 5 polévkových lžic rozemletých konopných semínek (seženete je ve zdravých výživách nebo Farmářských obchodech),
- jeden a půl polévkové lžice řepkového oleje.

Dále je třeba dávat pozor na příjem **omega-6 mastných kyselin**. Potraviny bohaté na omega-6, jako jsou slunečnicový, sójový, světlicový a kukuřičný olej, slunečnicová, sezamová a dýňová semínka a vlašské ořechy, by se **neměly konzumovat v příliš velkém množství**.

Omega-3 i omega-6 kyseliny jsou pro naše zdraví nezbytné. Důležité je však udržovat mezi nimi rovnováhu.

Vápník

Vápník je potřeba pro silné kosti a zuby, pro normální srážlivost krve a pro normální funkci svalů a nervů. Většina vápníku pochází z mléka a mléčných výrobků. Jestliže se tyto potraviny z jídelníčku vyřadí, musí se vápník získat z jiných zdrojů. Tmavě zelená listová zelenina je rostlinná potravina, která poskytuje nejvíce vápníku.

Některé části rostlin mohou zpomalit absorpci vápníku v potravě. Nicméně v kontextu celkové stravy se to nezdá být významné. **Vápník z nízko-oxalátové zeleniny (brokolice, čínské zelí, kapusta) je absorbován stejně dobře (nebo lépe) než vápník z kravského mléka.** Ovoce štávy obohacené vápníkem jsou také jeho dobrým zdrojem.

Nedostatek vápníku u vegetariánů je vzácný. Vysoké hladiny živočišných bílkovin v moči zvyšují ztráty vápníku. Studie ukazují, že vegetariáni absorbují a udrží více vápníku z potravy než „nevegetariáni“.

Vitamin D

Vitamin D je důležitý pro resorpci vápníku a fosfátu ze střeva a přispívá tak k regulaci a optimalizaci hladiny vápníku a fosforu v krvi. Fosfor i vápník jsou prvky důležité pro stavbu kostí. Vitamin D je proto významný pro uchování silných a nepoškozených kostí. Vitamin D je rovněž důležitý pro správné fungování imunitního systému. Dlouhodobý nedostatek vitamínu D je prokazatelně spojen s vyšší náchylností k tzv. akutním respiračním infekcím a chřipce.

Jen málo potravin obsahuje velké množství vitamínu D. Nejlepší zdroje jsou živočišného původu – obohacené mléko, žoutky, rybí tuk a játra. Proto vegetariáni a zvláště vegani mohou trpět nedostatkem vitamínu D.

Sluneční světlo je dalším zdrojem vitamínu D. Za normálních okolností se vitamin D tvoří v kůži působením slunečního záření, což by mělo pokrýt až 80 % denní potřeby. Pokud je ovšem pobyt na slunci omezen a nejsou přijímány žádné živočišné produkty, **je potřeba doplňovat vitamin D pomocí vitaminových doplňků.**



Brokolice. (Zdroj: Dreamstime.com)

Vitamin B12

Vitamin B12 je důležitý především pro správnou funkci krvetvorby, podílí se na syntéze DNA a ATP a je nezbytný pro správnou funkci nervového systému. Tohoto vitamínu potřebuje tělo jen malé množství a může jej ukládat ve velkém množství. **Dospělý člověk si v játrech tvoří zásoby (2–5 mg) vitamínu B12, které pokrývají jeho potřebu na dobu 5–10 let.** Proto vznik nedostatku vitamínu B12 trvá dlouhou dobu, možná i několik let. Ale jakmile k nedostatku dojde, má to za následek nevratné poškození nervů. **Proto u vegetariánů a speciálně u veganů je třeba věnovat vitamínu B12 zvláštní pozornost.**

Hlavním zdrojem tohoto vitamínu v potravě jsou živočišné produkty: vejce, mléko, sýry, maso a vnitřnosti, dále pak fortifikované potraviny.

Doporučená denní dávka je pouze 2,4 mikrogramu. Při nedostatku vitamínu B12 se zvýšený příjem ukládá do jater, kde se tvoří jeho zásoby.

Problematické zásobení může být u lidí, kteří ze své stravy vyloučí některé živočišné produkty. Laktoovovegetariáni a laktovegetariáni mohou vitamin přijímat z mléka, mléčných výrobků a vajec. Přijímání vitamínu může být problematictější u veganů, protože žádný rostlinný zdroj se neprokázal jako důvěryhodný, a proto ho **vegani a veganky musí přijímat z výrobků obohacených o vitamin B12 nebo z doplňků stravy.**

Doporučení ohledně vitamínu B12: Řiďte se následujícím dávkováním.

Věk	DDD v USA (µg)	2 dávky denně (µg)	Denní dávkování (µg)	2 dávky týdně (µg)
0–5 měsíců	0,4	n/a	n/a	n/a
6–11 měsíců	0,4	0,4–1	5–20	200
1–3 let	0,9	0,8–1,5	10–40	375
4–8 let	1,2	1–2	13–50	500
9–13 let	1,8	1,5–2,5	20–75	750
14+ let	2,4	2–3,5	25–100	1 000
v těhotenství	2,6	2,5–4	25–100	1 000
při kojení	2,8	2,5–4	30–100	1 000

n/a – nelze aplikovat.

Kojenci by měli dostávat mateřské mléko nebo dětskou stravu, která obsahuje nezbytné množství vitamínu B12.

I dávky mnohem větší než tyto jsou považovány za bezpečné, lépe je ale neužívat více než dvojnásobek doporučeného množství.



Vegani by měli zásoby vitamínu B12 doplňovat ve formě syntetizovaných vitamínů. V opačném případě jim hrozí poměrně závažná zdravotní rizika. Především dlouholetí vegani mohou po zhruba 8 až 10 letech vyčerpat tělesné zásoby tohoto vitamínu. V rostlinné stravě se bohužel B12 nevyskytuje, a to ani v kvašených výrobcích. (Zdroj: Dreamstime.com)

Železo

Železo je nejdůležitějším stopovým prvkem pro lidský organismus. Ze 4 až 5 mg, které jsou přítomny v těle, cirkuluje asi 80 % železa v krvi. Železo v kombinaci s proteiny tvoří hemoglobin, což je krevní barvivo, které se nalézá v červených krvinkách. Železo zajišťuje dopravu kyslíku z plic do buněk a má výrazný vliv na duševní i tělesnou výkonnost. Kromě toho je tento stopový prvek důležitý pro tvorbu enzymů, podílí se na metabolismu a imunitním systému. Dostatečný **příjem železa je nezbytný proto, aby se zabránilo anémii.**

Železo se vyskytuje v živočišných a rostlinných potravinách, ale **železo v potravinách živočišného původu je do těla snadněji vstřebáváno.** Železo obsažené v rostlinných potravinách může být pro tělo méně dostupné, a to z důvodu vysokého obsahu vlákniny v potravině. Vláknina se do těla nevstřebává. Může však vázat minerály, jako je například i železo, takže ani tyto minerály pak nejsou absorbovány. Z těchto důvodů hrozí vegetariánům vyšší riziko nedostatku železa. Vzhledem k tomu, že ženy potřebují více železa než muži, je třeba, aby **především ženy věnovaly příjmu železa pozornost.**

ŽIVINA	Množství na porci (mg)
--------	------------------------

Železo	
sójové produkty	
sójové boby vařené, 125 ml	4,4
sójové boby sušené, pražené (oříšky), 60 ml	1,7
sójový nápoj, 125 ml	0,4–1,0
tempeh, 83 g	2,2
tofu, 126 g	6,6
bílkovinné koncentráty, 28 g	0,5–1,9
luštěniny (vařené), 125 ml	
fazole adzuki	2,3
fazole	1,7–2,6
cizrna	2,4
čočka	3,3
ořechy, semínka a jejich oleje	
mandle, 60 ml, 50 g	1,5
kešú, 60 ml	2,1
arašídové máslo, 30 ml	0,6
arašídý sušené, pražené, 60 ml	0,8
dýňová a tykvoval semínka sušená, 60 ml, 40 g	5,2
sezamová semínka, 30 ml, 50 g	2,7
slunečnicová semínka pražená, 60 ml	2,3
chléb, zrniny	
ječmenná krupice vařená, 125 ml	1,0
cereálie k přímé konzumaci, obohacené 30 g	2,1–18
pšeničná kaše vařená, 125 ml	5,1
ovesné vločky instantní, obohacené, vařené, 125 ml	4,2
ovesné vločky běžné, vařené, 125 ml	1,6
quinoa vařená, 125 ml	2,1
pšeničné klíčky, 15 g	0,9
celozrnný pšeničný chléb, obohacený, 28 g	0,9
ovoce (sušené, 60 ml)	
meruňky	1,5
rybíz	1,2
fíky	1,1
švestky	1,1
rozinky	1,1
zelenina vařená, 125 ml (pokud není uvedeno jinak)	
čínské zelí	0,9
brokolice	0,7
zelené fazolové lusky	0,8
kapusta	0,6
naklíčené mungo	0,8
houby	1,4
brambory pečené se slupkou, 173 g	2,3
rajčatová šťáva	0,7
listy tuřinu	0,6
jiné potraviny	
melasa (sirup z cukrové třtiny), 15 ml	3,5

Optimální denní příjem železa činí u žen 1,2 až 1,5 mg, u mužů 1 mg. Průměrná denní dávka železa je obsažena v:

- 300 až 400 g masa
- 400 g žitného chleba
- 350 g špenátu
- 100 g dýňových semen

Zdrojem železa je maso (vnitřnosti, především játra), celozrnné obiloviny, pšeničné otruby, proso, ořechy a semena, sezamová semínka, kakao a čokoláda. Z rostlinných potravin má nejvyšší obsah železa tmavě zelená listová zelenina. Sušené ovoce (jako jsou rozinky, meruňky, broskve a švestky) je také vysoce bohaté na železo. Je doporučeno jíst železo z rostlinných zdrojů společně s potravinami s vysokým obsahem vitamínu C (růžičková kapusta, jahody, citrusové plody, brokolice, zelená kapusta, meloun nebo na vitamín C bohaté ovocné šťávy). **Vitamin C zvyšuje dostupnost železa v zaživacím traktu.** Když se vitamin C a železo konzumují spolu, vstřebává se do těla více železa.

Studie srovnávající příjem železa prokazují jeho vyšší příjem u veganů než u laktoovovegetariánů, ještě nižší pak u nevegetariánů.

V následující tabulce je popsáno množství železa, zinku, vápníku, vitamínů D a B12, riboflavínu a kyseliny linolenové v některých potravinách.

Zinek

Stejně tak jako železo, i zinek je minerál, který je přítomný v rostlinných potravinách, ale je lépe vstřebáván z živočišných zdrojů. V důsledku toho některá vegetariánská strava neposkytuje doporučené množství zinku. Aby měli vegetariáni dostatečné množství zinku, měli by do svého jídelníčku začlenit potraviny, jako jsou sójové výrobky, luštěniny, obiloviny, sýry a ořechy. Zinek se lépe vstřebává při konzumaci v kombinaci s vitamínem C.

Jód

Vegetariáni, kteří odstranili některé potraviny ze své stravy, mohou trpět nedostatkem jódu. Vzhledem k tomu je vhodné zařadit do jídelníčku jodizovanou sůl. Ovšem košer sůl a mořské soli nijak významným zdrojem jódu nejsou. Kromě jodizované soli mohou vegani získat jód z mořských řas, sójových bobů, sladkých

ŽIVINA	Množství na porci (mg)
--------	------------------------

Zinek	
sójové produkty	
sójové boby vařené, 125 ml	1,0
sójové boby suché, pražené, 60 ml	2,1
sójový nápoj, 125 ml	0,3
sójové mléko fortifikované, 125 ml	0,5–1,0
tempeh, 80 g	0,9
tofu, 125 g	1,0
rostlinné bílkovinné koncentráty obohacené, 28 g	1,2–2,3
luštěniny vařené, 125 ml	
fazole adzuki	2,0
fazole	1,0–2,3
cizrna	1,3
čočka	1,2
oříšky, semínka a jejich oleje	
mandle, 60 ml, 50 g	1,2
kešú, 60 ml	1,9
arašídové máslo, 30 ml	0,9
arašídový suché, pražené, 60 ml	1,2
dýňová a tykvoová semínka sušená, 60 ml, 40 g	2,6
sezamová semínka, 30 ml	1,4
slunečnicová semínka pražená, 60 ml	1,8
chléb, cereálie a obilí	
ječmenná krupice vařená, 125 ml	0,6
cereálie k přímé konzumaci, obohacené, 28 g	0,7–15
quinoa vařená, 125 ml	0,8
pšeničné klíčky, 14 g	1,8
celozrnný pšeničný chléb, 28 g	0,5
zelenina vařená, 125 ml	
houby	0,7
hrách	1,0
mléčné výrobky a vajíčka	
kravské mléko, 125 ml	0,5
sýr čedar 21 g	0,7
vejce velké, 1 kus, 50 g	0,5
jogurt, 125 ml	0,8–1,1
Vápník	
sójové produkty	
sójový jogurt obohacený, 125 ml	367
sójové boby vařené, 125 ml	88
sójové boby suché, pražené (oříšky), 60 ml	60
zelené sójové boby, 125 ml	130
sójové boby obohacené, 125 ml	100–159
tofu obohacené vápníkem, 126 g	120–430
tempeh, 83 g	92
luštěniny vařené, 125 ml	
fazole	41–64
cizrna	40
ořechy, semínka a jejich oleje	
mandle, 60 ml	88
mandlové máslo, 30 ml	86
sezamová semínka, 30 ml	128
chléb, cereálie, zrniny	
cereálie k přímé konzumaci, obohacené, 28 g	55–315



Na železo je bohaté také sušené ovoce. (Zdroj: Dreamstime.com)



Zdrojem zinku mohou být pro vegetariány například ořechy. (Zdroj: Dreamstime.com)

ŽIVINA	Množství na porci (mg)
Vápník	
ovoce	
řepky sušené, 5 kusů	137
pomeranč velký, 1 kus	74
pomerančový džus obohacený, 125 ml	150
zelenina vařená, 250 ml	
čínské zelí	167–188
brokolice	79
jarmuz (odrůda brukve) – listy	239
kapusta	99
kapusta skotská	181
listy hořčice	109
okra	107
listy tuřínu	208
další potraviny	
melasa (sirup z cukrové třtiny), 15 ml	172
mléčné výrobky	
kravské mléko, 125 ml	137–158
sýr čedar, 21 g	153
jogurt bílý, 125 ml	137–230
Vitamin D	
cereálie k přímé konzumaci, obohacené 28 g	0,5–1
vaječný žloutek velký, 1 kus, 17 g	0,6
kravské mléko obohacené, 125 ml	1,2–1,3
sójové a jiné rostlinné nápoje, obohacené, 125 ml	0,5–1,5
Riboflavin	
mandle, 60 ml	0,3
cereálie k přímé konzumaci, obohacené, 28 g	0,2–1,7
kravské mléko 2% nebo tučné, 125 ml	0,2
jogurt, 125 ml	0,3
vejce velké, 1 kus, 50 g	0,6
houby vařené, 125 ml	0,2
potravinové kvasnice, 3 g	1,9
sójové mléko obohacené, 125 ml	0,2
Vitamin B12	
cereálie k přímé konzumaci, obohacené, 28 g	0,6–6,0
kravské mléko, 125 ml	0,4–0,5
vejce velké, 1 kus, 50 g	0,5
potravinové kvasnice, 3 g	1,5
sójové a jiné rostlinné nápoje obohacené, 125 ml	0,4–1,6
rostlinné bílkovinné koncentráty obohacené, 28 g	0,5–1,2
Kyselina linolenová	
řepkový olej, 15 ml	1,3–1,6
lněné semínko, 15 ml	1,9–2,2
lněný olej, 5 ml	2,7
sójový olej, 15 ml	0,9
sójové boby vařené, 125 ml	1,0
tofu, 126 g	0,7
vlašské ořechy, 60 ml, 40 g	2,7
olej z vlašských ořechů, 15 ml	1,4–1,7

Denní potravinová příručka pro vegetariány: doporučené denní porce, které jsou založeny na příjmu 2 000 kalorií z každé ze skupin potravin.

brambor a brukvovité zeleniny, jako je brokolice a zelí.

Nedostatek jódu může vést k poruše činnosti štítné žlázy. Mezi příznaky patří problémy s pokožkou, nárůst váhy, zvýšená hladina cholesterolu a homocysteinu, osteoporóza; podle jiných zdrojů také poruchy soustředění, zpomalené reflexy, pocit chladu v končetinách, suchá kůže, zácpa (u malých dětí může vážný nedostatek jódu způsobit kretenismus).

Je třeba brát v úvahu také riziko nadměrného příjmu jódu, které může způsobit podobné problémy jako jeho nedostatečný příjem (a to zvláště u jedinců, kteří se snaží napravit příjem jódu jeho vysokými dávkami). Nejlepší volbou je tedy jíst pravidelně potraviny obsahující jód, například malé množství mořské řasy kelp či kelpové tabletky, jež snadno seženete v lékárně.

Rýsujeme jídelníčky

Vegetariáni by měli dodržovat zásady stravování doporučené výživovými poradci. Dobře rozvržená vegetariánská strava je plnohodnotnou (i dietní) alternativou. Jezme rozmanitou, převážně celozrnnou stravu. Pro sestavení zdravého jídelníčku není třeba zacházet do extrémů. Pokud den co den splňujeme požadavky na správnou výživu, není třeba se trápit občasnými „prohřešky“.

Jak na to, dieto?

Vegetariáni vyhledávají poradenské služby ve výživě z důvodů zdravotních problémů nebo jako pomoc při plánování vyvážené vegetariánské stravy. Je důležité, aby výživoví poradci podporovali každého klienta, který se rozhodne nebo již rozhodl pro tento způsob stravování, a aby mu podali přesné informace. Ty by měly být individuální podle typu vegetariánství, věku klienta, podle jeho dovedností při přípravě jídla, přizpůsobené množství jeho fyzických aktivit.

Následující doporučení mohou pomoci vegetariánům plánovat zdravou stravu:

- Vybírejte si rozmanitá jídla včetně obilovin, zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů, semen, eventuálně i mléčných produktů a vajec.
- Vybírejte si pokud možno celé, nerafinované potraviny a minimalizujte příjem slazených, tučných a velmi rafinovaných potravin.
- **Vybírejte si rozmanité ovoce a zeleninu.**
- Používáte-li živočišné potraviny jako mléčné výrobky a vejce, vybírejte si jejich nízkotučné verze.
- Spotřeba sýrů a ostatních vysoce tučných mléčných výrobků by měla být omezena.
- Konzumujte pravidelně zdroje vitamínu B12 a nejste-li dostatečně vystaveni slunečnímu záření, tak také zdroj vitamínu D.

Kvalifikovaní dietní poradci mohou pomoci vegetariánům následujícím způsobem:

- poskytováním informací ohledně konzumace doporučeného množství vitamínu B12, vápníku, vitamínu D, zinku, železa a N-3 mastných kyselin
- podáváním specifických doporučení při plánování vyvážené laktoovegetariánské a veganské stravy pro všechny věkové kategorie, pro klienty se speciálními požadavky z důvodu alergií nebo chronických onemocnění atd.
- obeznámením s vegetariánskou nabídkou místních restaurací
- pomocí při plánování vhodné vegetariánské stravy na cestách
- poučením klientů o přípravě a používání jednotlivých surovin

Praktičtí lékaři, kteří mají vegetariány mezi svými klienty, by měli být informováni o specifikách jejich stravy. Měli by znát mimo jiné obsah jednotlivých živin v obilovinách, fazolích, sójových produktech, rostlinných bílkovinných koncentrátech a obohacených potravinách atd.

VEGETARIÁNSTVÍ V PRŮBĚHU ŽIVOTA

Dobře rozvržená veganská, laktoovegetariánská a laktoovegetariánská strava je vhodná pro všechna životní období včetně těhotenství a laktace, zabezpečí též nutriční požadavky batolat, dětí i adolescentů a vede k normálnímu růstu. Vegetariánská strava v dětství a dospívání může pomoci zajistit celoživotní zdravé stravovací návyky a má spoustu výhod. Vegetariánské děti a dospělí přijímají méně cholesterolu, satureovaných tuků a celkově tuku, zato konzumují více ovoce, zeleniny a vlákniny než nevegetariáni. Vegetariánské děti jsou také štíhlejší a mají nižší hladinu cholesterolu.

Kojenci

Vegetariánská strava, pokud obsahuje plnohodnotné mateřské mléko nebo speciální stravu pro kojence a dostatečné množství energie a živin včetně železa, vitamínu B12 a vitamínu D, zajišťuje kojencům normální vývoj. Narušení vývoje způsobují jenom velmi omezující diety jako je fruktariánství a dieta založená pouze na syrové stravě. Tyto diety proto nemohou být doporučovány ani kojencům ani dětem.

Mnoho vegetariánských matek kojí své děti a v tomto rozhodnutí je vhodné matky podporovat. Co se složení a výživové hodnoty týká, je mateřské mléko vegetariánek stejné jako mateřské mléko nevegetariánek. Pokud dítě není kojeno, či je odstaveno před prvním rokem života, je vhodné používat speciální kojeneckou stravu. Sójová strava je vhodná pouze pro děti veganek, pokud nejsou kojeny.



Řasy wakame jsou nejenom zdravé, ale i vynikající. Salát s lehkou zálivkou z rýžového octa a sezamu je perfektní. (Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

Během prvního roku života dítěte by nemělo být používáno kravské, kozí ani jiné domácí mléko či sójový nebo rýžový nápoj jako náhražka za mateřské mléko či speciální stravu pro kojence, protože tato mléka neobsahují vhodný poměr makronutrientů a nezajišťují ani vhodnou hladinu mikronutrientů pro vývoj dítěte.

Výživová doporučení pro začátek zařazování tuhé stravy jsou stejná pro vegetariánské i nevegetariánské děti. Mezi **vhodnou bílkovinnou stravou pro vegetariánské děti patří mixované tofu či tofu pyrė, luštěniny, sójové a mléčné jogurty, vařené vaječné žloutky a tvaroh.** Později mohou být zařazovány kousky tofu, sýr, sójový sýr. Běžné komerční, plnotučné, obohacené sójové či kravské mléko je vhodné jako hlavní nápoj až pro děti starší jednoho roku, pokud je jejich vývoj v mezích normy a do jejich jídelníčku jsou již zařazeny různé druhy potravin. Pro děti, které byly odstaveny, jsou vhodné vysokoenergetické potraviny včetně luštěninových pomazánek, tofu a mixovaného avokáda. Děti mladší dvou let není vhodné omezovat v příjmu tuku ve stravě.

Kojeným dětem, jejichž matky nemají vitamínem B12 suplementovanou stravu nebo nepoužívají mléčné výrobky, by měl být vitamín B12 ve stravě doplňován. Výživová doporučení pro doplnění železa a vitamínu D nejsou rozdílná pro vegetariánské či nevegetariánské děti. Suplementace zinkem není běžně pro vegetariánské děti doporučována, protože nedostatek zinku se vyskytuje zřídka, měla by tedy být doporučována pouze individuálně.

Děti

Vzrůst laktoovovegetariánských dětí je srovnatelný se vzrůstem dětí nevegetariánských. Děti bývají o trochu menší, ale jejich výška i váha se nachází v normálních mezích. **Poruchy růstu se objevují spíše u dětí s velmi omezující dietou.** Častější jídlo, svačiny a požívání některých rafinovaných potravin (včetně obohacených cereálií určených pro snídani, chleba a těstovin) nebo potravin s vyšším obsahem nenasycených tuků mohou vegetariánským dětem pomoci uspokojit energetické a nutriční potřeby. Průměrný příjem bílkovin vegetariánských dětí (laktoovovegetariánů, veganů a makrobiotiků) splňuje doporučené hodnoty, i když tento příjem bývá nižší, než je příjem nevegetariánských dětí. Pro veganské děti by tyto hodnoty měly být lehce vyšší než pro neveganské z důvodu rozdílu ve stravitelnosti bílkovin a v rozdílné skladbě aminokyselin v rostlinných bílkovinách. Těchto hodnot je však snadno dosahováno, pokud strava obsahuje odpovídající množství energie a rozmanité rostlinné potraviny. **Je třeba klást důraz na dobré zdroje vápníku, železa a zinku spolu s dietními praktikami, které podporují vstřebávání zinku a železa z rostlinných potravin.** Dětská veganská strava by měla obsahovat dostatečný zdroj vitamínu B12. Při nedostatku syntézy vitamínu D z důvodu omezeného slunečního záření, barvy pleti, vzhledem k ročnímu období nebo při užívání opalovacích krémů by děti měly mít suplementaci vitamínem D či tímto vitamínem obohacenou stravu. Informace o vhodných zdrojích této živiny jsou uvedeny v tabulce. Výživová doporučení pro vegetariánské děti do 4 let věku a starší byla publikována jinde.

Pubertáci

Údaje o výšce vegetariánů v období dospívání jsou omezené, ačkoli z dostupných materiálů vyplývá, že je pouze malý rozdíl mezi vegetariány a nevegetariány. Pokud se začátek menstruace u vegetariánek nebo veganek objeví později, může to přinést některé zdravotní benefity, jako například menší riziko nádorů prsu či obezity. Vegetariánská strava pro dospívající nabízí některé výhody. Dospívající vegetariáni konzumují více vlákniny, železa, folátů, vitamínů A a C. Také



(Zdroj: Dreamstime.com)

konzumují více ovoce a zeleniny a méně sladkostí, jídel z fastfoodů a solených svačtin. Klíčovými živinami pro dospívající vegetariány jsou vápník, vitamin D, železo, zinek a vitamin B12.

S odborným vedením při plánování jídla je vegetariánská strava vhodná a zdravá možnost pro adolescenty.

Těhotné a kojící ženy

Laktoovovegetariánská a veganská strava může zabezpečit nutriční a energetické požadavky i těhotným ženám. **Porodní váha dětí narozených správně se stravujícím vegetariánkám odpovídá normám porodní váhy.** Strava těhotných a kojících veganek by měla denně obsahovat vhodný zdroj vitamínu B12. Při jeho nedostatku (viz výše u dospívajících) by těhotné a kojící ženy měly mít suplementaci vitamínem D či tímto vitamínem obohacenou stravu. Suplementace železem může být nutná jako prevence nebo léčba anemie vyvolané nedostatkem železa, která se běžně vyskytuje během těhotenství.

Z údajů vyplývá, že novorozenci vegetariánských matek mají nižší hladinu DHA (skupina omega 3-mastných kyselin) v míše a plazmě než novorozenci nevegetariánek, ačkoli původ tohoto jevu není znám. Hladina DHA v mateřském mléce laktoovovegetariánských a veganských matek je nižší. **DHA zřejmě hraje roli při vývoji mozku a oka.** Příjem DHA stravou může být důležitý pro plod i novorozence. Proto by těhotné a kojící veganky a vegetariánky (pokud pravidelně nekonzumují vejce) měly do své stravy **zařadit vhodné zdroje kyseliny linolenové** (lněné semínko, lněný olej, řepkový olej, sójový olej) **nebo používat vegetariánské DHA suplementy** (např. z mikrořas).

Starší dospělí

Studie ukazují, že většina starších vegetariánů má obdobný příjem živin jako nevegetariáni. S věkem klesá energetická potřeba, ale doporučený příjem některých živin včetně vápníku, vitamínu D, vitamínu B6 a pravděpodobně i bílkovin stoupá. Protože ve vyšším věku syntéza vitamínu D klesá a možnost sluneční expozice je často omezená, jsou zvláště důležité zdroje tohoto vitamínu ve stravě nebo suplementech. **Absorpce vitamínu B12 ze stravy může být u starších lidí obtížnější. Proto by měly být používány suplementy nebo potraviny obohacené vitamínem B12.**

Otázka potřeby bílkovin pro vyšší věkové kategorie je kontroverzní. Současné doporučené dávky (RDI) nedoporučují zvyšovat příjem bílkovin pro dospělé. **Vegetariánská strava, která má vysoký obsah vlákniny, může být vhodná pro dospělé trpící zácpou.** Další výhodou může být, že tato strava je snadno rozmělnitelná v ústech, vyžaduje minimální přípravu a je vhodná pro léčebné účely.

Sportovci

Vegetariánská strava také může uspokojit nároky vrcholových sportovců. Výživová doporučení pro vegetariánské sportovce by měla být tvořena se zřetelem k jejich fyzické zátěži. Stanovisko Americké dietetické asociace a kanadských dietologů poskytuje vhodná výživová doporučení pro sportovce, lze je samozřejmě upravit vzhledem k typu vegetariánství. Požadavek konzumace bílkovin pro vytrvalostní sportovce je 1,2 až 1,4 g/kg tělesné váhy na den, zatímco siloví sportovci mohou mít potřebu vyšší – od 1,6 do 1,7 g/kg tělesné váhy na den. Všechny vědecké týmy nepodporují stanovisko zvýšené potřeby bílkovin pro sportovce. Vegetariánská strava, která splňuje energetické požadavky a obsahuje různé druhy potravin rostlinného původu, včetně sójových výrobků, dalších luštěnin, obilovin, ořechů a dalších semen, splňuje příjem bílkovin bez používání dodatečných zdrojů či suplementů.



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

Dospívající sportovci by měli věnovat zvláštní pozornost zajištění potřeby energie, bílkovin, železa a vápníku. Sportovkyně – vegetariánky mohou častěji trpět amenorheou (nepřítomnost menstruace), což však nepotvrzují všechny výzkumy. Vegetariánská strava, která obsahuje dostatečné množství energie, vyšší obsah tuku a dostatečné množství vápníku a železa je vhodná i pro sportovkyně.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA A CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ

Obezita

Ve studii provedené mezi Adventisty sedmého dne (SDA), z nichž se 40 % stravuje bez masa, byla prokázána souvislost mezi vegetariánstvím a nižším indexem tělesné hmoty (body mass index – BMI). V této studii byli srovnáváni vegetariáni a nevegetariáni a bylo zjištěno, že BMI roste s rostoucí frekvencí konzumace masa, a to mužů i žen. V Oxfordské vegetariánské studii byl BMI nevegetariánů vyšší. V anglické studii s 4000 muži a ženami byla srovnávána souvislost mezi obezitou a konzumací masa ve skupinách osob konzumujících všechny druhy masa, skupině konzumující jenom ryby, u laktoovovegetariánů a veganů. **BMI byl nejvyšší u konzumentů masa a nejnižší u veganů a laktoovovegetariánů, kteří se takto stravují nejméně 5 let.** Vysvětlením nižšího BMI u vegetariánů jsou rozdíly ve složení živin (méně bílkovin, tuků a živočišného tuku), vyšší příjem vlákniny, snížený příjem alkoholu a vyšší příjem zeleniny.

Srdečně-cévní onemocnění

Vysvětlením nižšího výskytu onemocnění srdce mezi vegetariány může být i jejich nižší hladina cholesterolu v krvi. **Výsledkem rozboru 9 studií bylo, že ve srovnání s nevegetariány mají laktoovovegetariáni průměrnou hladinu cholesterolu v krvi o 14 % nižší a vegani o 35 % nižší.** Ačkoli lze toto zjištění vysvětlit nižším průměrným BMI vegetariánů, bylo zjištěno, že i když měli vegetariáni vyšší váhu, přesto měli zřetelně nižší lipoproteinové hodnoty. Některé studie také prokázaly nižší hodnoty HDL v krvi vegetariánů. Nižší HDL zřejmě souvisí s typem nebo množstvím tuku ve stravě nebo i nižším příjmem alkoholu typickým pro vegetariány. Vegetariáni i nevegetariáni mají podobnou hladinu triglyceridů.

Cholesterol je zákeřný...

Hladinu cholesterolu ovlivňuje mnoho faktorů ve vegetariánské stravě. Ačkoli studie ukazují, že většina vegetariánů nekonzumuje typicky nízkotučnou stravu, příjem nasycených tuků je nižší ve srovnání s nevegetariány a veganská strava obsahuje nižší poměr nasycených tuků vzhledem k nenasyceným. Vegetariáni také konzumují méně cholesterolu, ačkoli hodnoty příjmu jsou ve studiích rozdílné. Veganská strava cholesterol neobsahuje. **Vegetariáni konzumují o 50–100 % vlákniny více než nevegetariáni a vegani mají ještě vyšší příjem vlákniny než laktoovovegetariáni.** Rozpustná vláknina může snižovat riziko srdečně-cévních onemocnění snižováním hladiny cholesterolu v krvi. Některé studie podporují názor, že příjem živočišných bílkovin má přímou souvislost s vyšší hladinou cholesterolu v krvi i za situace, kdy ostatní výživové faktory jsou pod kontrolou. Laktoovovegetariáni konzumují méně živočišných bílkovin a vegani nekonzumují žádnou. Výzkumy ukazují, že příjem nejméně 25 g sójové bílkoviny za den jako náhrada za živočišné bílkoviny či jako doplněk běžné stravy snižuje hladinu cholesterolu u lidí s hypercholesterolemií. Sójový protein může také zvýšit hladinu HDL. Vegetariáni pravděpodobně konzumují více sójového proteinu než ostatní populace. Kromě vlivu hladiny cholesterolu lze nalézt i jiné faktory ve vegetariánské stravě, které mají vliv na riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. **Vegetariáni**



(Zdroj: Dreamstime.com)

mají vyšší příjem vitaminů, antioxidantů C a E, které snižují oxidaci LDL cholesterolu. Ačkoliv nejsou dostupné informace o příjmu specifických fytochemikálií v jednotlivých populačních skupinách, dá se předpokládat, že vegetariáni mají vyšší příjem těchto látek ve srovnání s nevegetariány, protože jejich strava má vyšší podíl energie z rostlinných potravin. Ne všechna hlediska vegetariánské stravy souvisejí se sníženým rizikem vzniku onemocnění srdce. Některé studie zjistily vyšší hladinu homocysteinu v séru vegetariánů ve srovnání s nevegetariány. Homocystein je považován za nezávislý rizikový faktor pro onemocnění srdce. Vysvětlením může být nedostatečný příjem vitamínu B12. Injekce vitamínu B12 snížily hladinu homocysteinu vegetariánů, kteří měli nízkou hladinu vitamínu B12 a vysokou hladinu homocysteinu v séru. Přesto dojit k závěru, že vegetariánská strava vede ke zdravému srdci, úplně nemůžeme. Především proto, že existuje málo studií, které by tuto domněnku potvrdzovaly.

Hypertenze (vysoký tlak)

Podle řady studií mají vegetariáni ve srovnání s nevegetariány nižší systolický i diastolický tlak a navíc i nižší výskyt hypertenze. Rozdíl mezi vegetariány a nevegetariány je mezi 5 až 10 mm Hg. V Programu záchytu a sledování hypertenze vedlo snížení krevního tlaku jen o 4 mm Hg ke značnému snížení úmrtnosti. V jedné ze studií mělo 42 % nevegetariánů hypertenzi (která je definována jako krevní tlak nad 140/90 mm Hg) avšak podobnou potíží mělo pouze 13 % vegetariánů. I semivegetariáni mají o 50 % větší pravděpodobnost hypertenze než vegetariáni. I v případech, kdy tělesná váha byla srovnatelná, měli vegetariáni nižší tlak. Nevegetariáni, kterým byla podávána vegetariánská strava, vykazovali snížení krevního tlaku v případech původní normotenze i hypertenze. O vysvětlení nižšího krevního tlaku vegetariánů a hypotenzního efektu vegetariánské stravy sledováním různých faktorů se pokusilo mnoho studií. Nižší krevní tlak nebyl vysvětlen vztahem k nižšímu BMI, tělesnou aktivitou, absencí masa, mléčných bílkovin, obsahem tuku ve stravě, vlákninou ani rozdíly v příjmu draslíku, vápníku nebo hořčíku. Ani příjem sodíku nepodal vysvětlení, protože jeho příjem vegetariány je srovnatelný nebo nepatrně nižší než je příjem nevegetariánů. Navrhovaným vysvětlením je rozdíl v reakci inzulínu na krevní glukózu, protože **glykemický index vegetariánské stravy je nižší**, nebo je to výsledek příznivého vlivu všech komponent rostlinné stravy.

Diabetes mellitus

Vegetariánská strava splňuje požadavky na výživová doporučení při léčbě cukrovky a některé výzkumy potvrzují, že strava založená na potravinách rostlinného původu snižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Ve sledované populaci Adventistů sedmého dne byl nižší výskyt cukrovky než ve skupině nevegetariánů. V této studii, s vyloučením vlivu věku, bylo riziko vzniku diabetu u mužů vegetariánů 1,00, semivegetariánů 1,35 a nevegetariánů 1,97 a riziko žen bylo 1,00 vegetariánek, 1,08 semivegetariánek a 1,93 nevegetariánek. Mezi možná vysvětlení **pozitivního vlivu vegetariánské stravy patří nižší BMI vegetariánů a vyšší příjem vlákniny**, protože oba tyto faktory zlepšují inzulínovou senzitivitu. Nicméně mezi muži ze sledované populace Adventistů sedmého dne bylo riziko vzniku diabetu stále o 80 % vyšší u nevegetariánů ve srovnání s vegetariány, a to i po přepočtu na tělesnou hmotnost. **Konzumace masa byla v přímém vztahu s narůstajícím rizikem vzniku diabetu mužů.** Riziko vzniku diabetu žen stoupalo pouze při konzumaci masa větší než pět porcí týdně.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Nádorová onemocnění

Vegetariáni mají obecně nižší výskyt nádorových onemocnění ve srovnání s ostatní populací, není však jasné, do jaké míry je to díky stravě. Když se vyloučí nedietní rizikové faktory, rozdíly mezi výskytem nádorových onemocnění mezi vegetariány a nevegetariány značně klesají, ačkoli znatelné rozdíly ve výskytu některých druhů nádorů zůstávají. Analýza studie v populaci Adventistů sedmého dne neprokázala žádné rozdíly ve výskytu nádorů plic, prsu, dělohy nebo žaludku mezi vegetariány a nevegetariány při sledování faktorů věku, pohlaví a kouření. Prokázala ale o 54 % větší riziko vzniku nádoru prostaty nevegetariánů a o 88 % větší riziko vzniku kolorektálního karcinomu než vegetariánů. Červené i bílé maso jsou rizikové faktory pro vznik nádorů tlustého střeva. Výzkumné studie zjistily spojitost mezi vysokým příjmem mléčných výrobků a vápníku a vyšším rizikem vzniku nádorů prostaty, ačkoli všechny studie tento údaj nepotvrdily. Společná analýza 8 studií nepotvrdila vztah mezi příjmem masa a mléčných výrobků a rizikem vzniku nádorů prsu. Výzkum naznačuje, že ve vegetariánské stravě je spousta faktorů, které mají vliv na výskyt nádorů. Vegetariánská strava splňuje požadavky na výživová doporučení podle Národního institutu pro rakovinu lépe než nevegetariánská strava, zvláště v otázkách příjmu tuků a vlákniny. Ačkoli údaje o příjmu ovoce a zeleniny vegetariánů jsou omezené, nedávná studie zjistila, že tento příjem veganů byl značně vyšší ve srovnání s nevegetariány. Vysoká celoživotní estrogenní aktivita je dávana do souvislosti se zvýšeným rizikem vzniku nádoru prsu. Některé studie ukazují, že vegetariáni mají nižší hladiny estrogenů v séru i v moči. Existuje také důkaz, že vegetariánské dívky začínají s menstruací v pozdějším věku, což může snižovat riziko vzniku rakoviny, z důvodů kratší estrogenní aktivity během života. Vysoký příjem vlákniny se uvádí jako obranný faktor proti nádorům střeva, ačkoli ne všechny studie tento fakt potvrzují. **Vnitřní prostředí tlustého střeva vegetariánů je ve srovnání s nevegetariány nápadně odlišné.** Vegetariáni mají nižší koncentraci potenciálně karcinogenních žlučových kyselin a méně střevních bakterií, které konvertují primární žlučové kyseliny na karcinogenní sekundární žlučové kyseliny. Častější vyprazdňování a hladiny určitých enzymů ve střevě zvyšují eliminaci potenciálních střevních karcinogenů. Většina studií ukazuje, že vegetariáni mají nižší hladinu fekálních mutagenů. Vegetariánská strava neobsahuje hemové železo, které, jak bylo dokázáno, vede ke vzniku vysoce cytotoxických látek ve střevě a které zvyšují riziko vzniku nádorů střeva (204). **Navíc, vegetariáni mají pravděpodobně vyšší příjem fytochemikálií, z nichž mnoho vykazuje antikarcinogenní aktivitu.** Izoflavonoidy v sójových výrobcích mají antikarcinogenní účinky, zvláště u nádorů prsu a prostaty, ačkoli tento údaj nebyl potvrzen ve všech studiích.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Vegetariáni nejsou blázni...

Samí vidíte, že vegetariáni nejsou takoví blázni, jak jste si možná mysleli. Mají pro své jednání důvody, které pro nás nemusejí být tak důležité jako pro ně. Přesto bychom je měli respektovat. Pochopitelně i jako zajímavou cílovou skupinu (zákazníky). Vezměte také v úvahu, že vegetariánské podniky jsou plné lidí, kteří maso normálně jí. Chtějí si však třeba na oběd dát něco lehčího (bezmasého) nebo se snaží jíst celkově zdravěji. Proto si můžete z vegetariánského jídelníčku vzít inspiraci a některá jídla zařadit do vašich jídelníčků.

Zkuste ochutnat některé vegetariánské produkty jako je tofu, tempeh, seitan...

OPÁČKO...

Nedávné studie zjistily, že téměř 1 z 20 malých dětí ve věku 5 let a téměř 1 z 25 dospělých jsou alergičtí alespoň na jedno jídlo. Jiné studie ukazují, že potravinové alergie, zejména alergie na arašidy, jsou na vzestupu. Lidé s potravinovou alergií mají imunitní systém, který reaguje na některé proteiny přítomné v potravinách. Jejich imunitní systém útočí na specifický protein, jako by to byl škodlivý patogen, jako je bakterie nebo virus.

Potravinová alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na určitou potravinu (její složku – zpravidla glykoprotein).

Potravinová intolerance není způsobena imunitní reakcí, ale **metabolickou poruchou**. Jedná se o nedostatek nebo úplnou absenci látek (zpravidla enzymů), které se podílejí na zpracování potravin nebo její složky.

Celiakie je autoimunitní porucha, při které imunitní systém reaguje na lepek, což je souborný název pro typ bílkoviny vyskytující se v pšenici, žitu a ječmenu. Lepek u pacientů s celiakií poškozuje sliznici tenkého střeva. To může vést k hubnutí, nadýmání, průjmům, ke křečím v břiše, anebo to může způsobit ztrátu vitaminů a minerálů. **Celiakie není v současné době vyléčitelná**. Bezlepkovou dietou odstraníme projevy těchto nemocí, ale samotnou nemoc nevyléčíme. Proto musíme bezlepkovou dietu dodržovat neustále.

Vegetariánský způsob stravování je strava bez masa, ryb a drůbeže.

Vegani odmítají i všechny živočišné produkty (maso, mléčné produkty, vejce, med). **Dobře rozvržená vegetariánská strava může být zdravá**. Dokonce je nutričně vhodná a poskytuje zdravotní výhody v prevenci a v léčbě některých chronických onemocnění.

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Proč se lidé vzdávají konzumace masa?
- Znáte vegany? Co byste jim připravili k obědu?
- Uměli byste vařit z tempehu, tofu nebo seitanu? Co je to za podivné pochoutky?
- Celiaci jsou rozšiřující se skupinou vašich zákazníků. Které potraviny by jíst neměli vůbec a které byste jim naopak nabídli?



(Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

KAMNA UŽ NETOPÍ...

Náklady na provoz restaurace se stále zvyšují. Finanční zátěž vede mnoho podniků k uvažování nad hledáním úspor. Moderní varné, chladicí a skladovací technologie mají za cíl uspořit náklady, zachovat potraviny co nejčerstvější a při tepelné úpravě v nich zanechat co nejvíce vitamínů a minerálních látek. Samozřejmě je skvělé, když nám například masa po tepelné úpravě zůstane skoro stejný kus jako ten, který jsme do hrnce vložili.

Rozvoj těchto technologií je spojen i s požadavkem zákazníků po šťavnatějším, chutnějším, zdravějším jídle. Pojdme se tedy podívat na pár technologických postupů, metod i zajímavých „mašinek“.

Hlavní roli vždy nehraje pánvička

Různé speciální kuchařské postupy se využívají především **pro vylepšení chuti, aroma a vzhledu masa, drůbeže, ryb i mořských plodů, zeleniny a také některých druhů ovoce**. Použitím těchto postupů můžeme u ingrediencí i pokrmů poměrně zásadně změnit jejich konzistenci, stravitelnost, chuť i aroma.

Blanšírování – tepelná úprava spočívající v krátkém ponoření potraviny do vroucí vody (či jiné tekutiny). Jedná se vlastně o spaření. Používání se buď pro zachování vzhledu – zelené barvy u špenátu, hrášku či brokolice apod., nebo pro následné loupání – například rajčat nebo broskví.

TO SE MI LÍBÍ!

Pokud chcete zachovat svěží zelenou barvu například brokolice, musíte ji po spaření vložit do nádoby s ledovou vodou. Tím zastavíte var. Platí to samozřejmě pro všechnu zeleninu (mrkev, hrášek, chřest apod.).

Konfitování – příprava masa, nejčastěji hus a kachen, ve vlastním tuku. Při konfitování se maso vaří dlouhou dobu při nižší teplotě. Někdy se též používá výraz „táhne“. Takto připravené maso se uchovává zalité sádlem a vydrží dlouhou dobu. Před podáváním se maso opeče, a tím i ohřeje. Opečením masa získáte hezké zbarvení. V tuku se vám maso neopeče.

Papilota – pokrm připravovaný v papilotě je zabalený do pergamenového papíru či tenkého alobalu, zapečený v troubě a podáván i s obalem; ideální metoda na přípravu ryb.

Pošírování – jde o mírný, tzv. utajený var, kdy se potravina vaří v tekutině při teplotě 90–95 °C. Tekutina může být různě ochucena – víno, ocet, bylinky, zelenina. Tato metoda se používá pro ty druhy potravin, které by normální var poškodil. Navíc je zcela bez tuku (dietní).

Vaření v páře – příprava pokrmu v hrnci, na mřížce, s malou dávkou tekutiny a přiléhající poklicí. K surovině velice šetrná metoda. V mnoha případech je vhodnější než vaření.

Vaření ve vodní lázni – příprava potravin v nádobě, která je ponořena ve větším hrnci s větší dávkou vody; typické pro přípravu sladkých krémů či omáček. Ve vodní lázni se také peče v troubě (například paštiky).

Pojďme ale dál. Na následujících stránkách se budeme věnovat metodám vaření, jako jsou sous-vide, vaření v konvektomatu, grilování, konfitování, holdomat, Alto-Shaam Halo Heat® a mikrovlnný ohřev.

Vaříme bez vzduchu – sous-vide

Sous-vide [su: vi:d] je kuchařská metoda, při níž se potraviny **tepelně upravují v páře nebo vodní lázni, zabaleny (zavakuovány) ve vakuových sáčcích. Základem je příprava pokrmů při nízkých teplotách, obvykle pod 60 °C.** Dnes jsou k dispozici přístroje přímo určené k úpravě pokrmů způsobem sous-vide. Tyto přístroje dokonale ohlídají teplotu lázně, která je pro finální výsledek velice důležitá.

Sous-vide vaření je často označováno jako pomalé neboli „slow-vaření“, protože vzhledem k výrazně nižší teplotě vaření (cca 65 °C) jsou nezbytné mnohem delší časy. Při používání metody sous-vide vaříme systémem „Cook-Chill-Regen“ (vařit – zchladit – ohřát). To znamená, že pokud máme jídlo připravené a zchladené, tak od objednávky k servírování uběhne několik minut (za předpokladu, že lázeň k ohřátí pokrmu je připravená a vyhřátá na cca 40–50 °C). Sous-vide vaření je tedy systém, který je vhodný i pro nezkušené kuchaře.

Kuchařská metoda sous-vide má kořeny ve Francii. Původně se jedná o starý francouzský způsob úpravy pokrmů. Ve světě je známá již spoustu let a Francouzi ji nazývají malou revolucí v gastronomii. V současné době, vzhledem k trendu kvalitního a zdravého stravování, je tato metoda úpravy čím dál víc populární.



Hovězí maso připravené k vaření ve vakuu metodou sous-vide. Maso můžete ochutit bylinkami, zeleninou nebo prostě jen solí a pepřem. Maso zůstává po vaření tímto způsobem krásně šťavnaté a téměř neztrácí na hmotnosti. (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Praktické využití sous-vide nalezneme u přípravy řady druhů masa, např. hovězí roštěné, roastbeefu, svíčkové, kachních prsou, husích jater, masové rolády, mořských plodů, ale i zeleniny jako červená řepa, chřest, mrkev atd. Výhodou úpravy pokrmů metodou sous-vide je **maximální zachování živin, proteinů, minerálů a aminokyselin.** Nízká teplota nesráží bílkoviny, uvolňuje kolagen a nemění strukturu masa. Tuto metodu lze doporučit v rámci dietních programů. Samozřejmostí je uchování a zvýraznění aroma dané suroviny a křehkost pokrmu. **U čerstvých ryb při krátkodobé přípravě vynikne chuť, vůně a především jejich specifická struktura.**

Délku vaření i teplotu volíme podle druhu suroviny, např. u masa a ryb nastavujeme teplotu v rozmezí 52–68 °C, u zeleniny a ovoce nastavujeme teplotu vyšší, nejčastěji kolem 80 °C. Teplota musí být po celou dobu přípravy konstantní. Při úpravě pokrmů touto metodou, tedy za nízkých teplot, je zásadní dbát na čerstvost a kvalitu surovin.

Vařit sous-vide lze jen s velmi přesnými vodními lázněmi, které jsou schopny rozlišovat teplotu na desetiny až setiny stupňů Celsia a udržovat ji v celém prostoru lázně. Pokud se však k sous-vide použije zařízení, které má teplotní fluktuaci více než 1 °C, tak např. maso nebude dokonale připravené, v některých místech bude více a někde méně uvařené. Jen při použití správné vodní lázně dosáhneme 100% výsledku. A co je důležité – stejný technologický postup.

Následně lze takto upravené pokrmy uchovat ve vakuu až jeden týden, připravené k okamžité expedici, v bezvadném stavu. Pokrm zůstane šťavnatý, zachová si potřebné živiny, barvu, chuť a hmotnost.

Tato metoda nachází uplatnění z důvodů jak zachování kvality pokrmů, tak z důvodů ekonomických.

Metodu poprvé popsal sir Benjamin Thompson (hrabě Rumford) v roce 1799. Znovu objevena byla americkými a francouzskými inženýry v polovině 60. let jako průmyslový způsob uchování jídla. Tato metoda byla přijata v roce 1974 restaurací Troisgros (Pierre Michel a Troisgros) v Roanne ve Francii, kdy Georges Pralus takto připravil „foie gras“. Zjistil, že játra vařená tímto způsobem si zachovala svůj původní vzhled, neztratila takové množství tuku a měla lepší strukturu.



I vepřový bok se dá upravit metodou sous-vide. Můžete ho zavakuovat vcelku a před podáváním jen opéct tzv. „na barvu“. Výborně lze takto upravovat masa náchylná k vysoušení (králík, drůbež, zvěřina). (Zdroj: Dreamstime.com)



Výrobci sous-vide lázní je několik. Na obrázku je jeden z populárních výrobců – Supreme. Podívejte se na jejich web www.sousvidesupreme.com. Najdete na něm i zajímavá videa. Profesionální verze o objemu zhruba 11 litrů stojí necelých 600 USD (asi 12 000 Kč).

Výhody sous-vide

- Lze předem připravit větší množství porcí, zchladit a skladovat je několik dnů, aniž by hotový pokrm utrpěl na kvalitě. Před podáním stačí pouze krátce „zregenerovat“ v konvektomatu. Tuto výhodu oceníme např. při cateringových akcích, banketech, kdy jsme limitováni časem a velkým množstvím porcí. Od objednávky do výdeje uběhne jen několik minut.
- Nízkoteplotním vařením surovin ve vakuových sáčcích se minimalizuje jejich ztráta na váze.
- Pomalým vařením při nízké teplotě se zachová křehkost a šťavnatost masa či zeleniny, obsah minerálních látek a vitaminů, a to i vitaminů termolabilních (těch co neradí horko).
- V neposlední řadě se chuť a vůně uvnitř zavakuovaných porcí rovnoměrně rozloží a proniknou konstantně skrze pokrm.

Kvalita pokrmů je závislá zejména na dodržení standardního postupu daného pro vaření sous-vide, to je **teplota vodní lázně nebo páry a doba tepelné přípravy**. Proto zařízení, ve kterém příprava probíhá, musí zabezpečit přesnou regulaci teploty páry (lázně) a rovnoměrné, konstantní prostředí v celém prostoru varné komory nebo boxu.

Bez vakuovačky to nejde...

Vakuové balení potravin – velmi důležitý krok při přípravě pokrmů metodou sous-vide. K balení potravin se používají speciální fólie a tzv. vakuová balička, pomocí které se z potravin vysaje vzduch, a tím se zabrání jak tvorbě aerobních bakterií, tak i oxidaci potravin a ztrátám způsobených odpařováním. Potravina vakuově zabalená si uchovává svou šťavnatost, přirozenou vůni a chuť. Vakuové balení rovněž umožňuje efektivní přenos tepelné energie do potravin.

Výhody

- Potravin **zůstanou šťavnaté, jejich barva a aroma se přípravou ještě zintenzivní**. Nedochází k vysušení, k oxidaci ani k vylouhování surovin.
- Díky šetrné tepelné úpravě **zůstanou zachovány důležité živiny**.
- Potravin je možno zpravidla **připravovat bez přidání tuku a soli**.
- **Váhový úbytek v důsledku vaření se sníží o více než 50 %**.
- Časová úspora díky novým technologiím.
- **Výrazné snížení nákladů na energii**. Spotřeba energie činí 0,05 kWh! (CSC-09). Za 1 euro tak můžete přístroj provozovat až 150 hodin!
- **Minimální nároky na údržbu**.

Kuchtíme v konvektomatu

Konvektomat je nesporně nejvýznamnější a nejrozšířenější multifunkční zařízení v profesionálních kuchyních. **Zavedení** tohoto zařízení do profesionálního gastronomického provozu **bylo doslova revolucí**. V Evropě existuje celá řada výrobců, kteří vyrábějí kvalitní konvektomaty, a několik výrobců konvektomatů špičkové kvality. Konvektomat je považován za velmi úsporné multifunkční zařízení, které má řadu předností ve srovnání s klasickými zařízeními pro tepelnou úpravu, jako jsou kotle, pánve a sporáky.

Konvektomaty jsou **moderní zařízení pro gastronomii nahrazující tradiční technologie jako trouby, pece, grily, fritézy, kotle a další spotřebiče**. Tepelná úprava surovin probíhá ve varném prostoru konvektomatu, kde díky ventilátoru rovnoměrně cirkuluje horký vzduch a lze v průběhu procesu regulovat stupeň vlhkosti vzduchu od 0 do 100 %. To umožňuje provádět všechny druhy úpravy potravin, jako je vaření, dušení, pečení, smažení nebo grilování. Dále lze parní konvektomat použít pro rychlé rozmrazování potravin, regeneraci surovin, na zavařování a sušení ovoce, uzení, vaření sous-vide, na kynutí těsta. Takto lze v konvektomatu připravit kompletní menu od příloh přes maso, zeleninu až po moučník.

Konvektomat je chytré a šikovné zařízení, které šetří čas, energii a snižuje pracnost přípravy pokrmů. Jak to dokáže? Pracuje se dvěma energiemi úpravy potravin – **párou** (vlhkým horkem) a **horkým vzduchem** (suchým horkem). Jeho velkou zbraní je schopnost používat obě tyto varianty v libovolných kombinacích.

V konvektomatu **není problém připravit najednou celé menu**, lze v něm zhotovit prakticky všechny pokrmy. Současně můžete péct například maso a moučník, aniž by se jejich pachy vzájemně mísily. Pro každý pokrm, respektive jeho tepelnou úpravu (pečení, napařování, smažení apod.), se používá určitý typ nádob. Tím je zajištěna maximální efektivita přípravy.

Po ukončení přípravy se konvektomat sám „ozve“ a přivolá k sobě kuchaře. Není tedy třeba sledovat čas, **vše probíhá automaticky**. Horký vzduch je určen k pečení všech druhů masa včetně ryb, plněné zeleniny, různých těst (sladkého i slaného pečiva). Lze jej použít také ke gratinování, grilování a nahřívání. Pro úpravu potravin obalovaných ve strouhance (smažení) se používá speciální tuk.

Páry neboli vlhkého horka lze využít také velmi mnohostranně. **Paření nahrazuje klasické vaření ve vodě**, avšak se zachováním vyššího obsahu minerálních látek a vitaminů v pokrmu. Ve srovnání s vařením je zjednodušená také manipulace s pokrmem a snižuje se čas na jeho přípravu (čekání na dosažení bodu varu ve varném kotli, manipulace s nádobami s vodou). Paření se využívá zejména pro **přípravu zeleniny, ryb, rýže, ovoce, vajec, brambor, kynutých či bramborových knedlíků** atd. Horkou párou lze také blanširovat, používá se i k regeneraci takových potravin, jako jsou například brambory, těstoviny, rýže, knedlíky atd. Pokud pro paření kuchař nastaví nižší teplotu, snižuje ztrátu objemu surovin a zachovává ještě větší množství cenných látek. Tento program se využívá také při konzervování potravin.

I kombinace vlhkého a suchého horka má velmi široké uplatnění. Nahrazuje pečení v troubě s podléváním a pečení v pekařské peci se zapařováním. Maso lze připravovat tak, aby bylo šťavnaté, mělo kůrčičku, bylo rovnoměrně propečené a přitom nedocházelo k obvyklým ztrátám jeho hmotnosti vlivem tepelné úpravy. Tato kombinace médií se využívá i pro přípravu dietních pokrmů, omáček, glazurování a regeneraci zatavených, předem zhotovených, mražených jídel. Kromě toho lze díky konvektomatu vyhovět hygienickým předpisům. **V konvektomatu není problém pokrm rychle ohřát, udržet jeho teplotu po tepelném zpracování, před výdejem** atd.

VAŘÍME NA NÍZKOU TEPLOTU

Nízkoteplotní vaření znamená vaření za nízkých teplot po poměrně dlouhou dobu. Tato metoda může být uplatněna pro tepelnou úpravu celé řady pokrmů, ale největších efektů lze dosáhnout u tepelné přípravy masa hovězího, telecího, vepřového a zvěřiny. Maso se tepelně upravuje v rozmezí teplot 55–90 °C po dobu od 1 až 72 hodin. Extrémní hodnoty času jsou dány druhem masa a velikostí kusu masa. Pro srovnání – klasické tepelné zpracování masa probíhá při teplotách 160–200 °C po dobu 10 až 120 min.

Zásady práce s masem v konvektomatu:

- Maso musí být tepelně upraveno tak, aby bylo měkké, šťavnaté a lehce konzumovatelné.
- Tepelný proces musí zničit škodlivé bakterie a parazity v mase tak, aby nebylo ohroženo zdraví strávníka.



Kvalitní konvektomat není levná záležitost, ale náklady se vám vrátí poměrně rychle. Pochopitelně záleží na tom, jak s ním umíte zacházet. Kuchaři, kteří se neradi učí, využívají možností konvektomatu s bídou na 70%.

Tato metoda je **výhodná pro menší i větší provoz** při tepelné úpravě větších kusů hovězího masa, vepřového masa, zvěřiny, krůty atd. V kvalitních konvektomatech existuje speciální program (automatický režim). Má tři fáze. V první fázi se komora konvektomatu přehřívá na 140–220 °C (podle druhu masa). Po ukončení přehřívací fáze se vloží maso do komory (konvektomat nás k tomu při automatickém režimu vyzve) a podrobí se v krátkém čase působení relativně vysoké teploty. Jedná se vlastně o opečení, které se provádí proto, aby se maso tzv. zatáhlo a vytvořila se potřebná kůrka. Ta zabraňuje úniku bílkovin. Tato fáze trvá 15 minut. Pak následuje progresivní ochlazování komory na teplotu 120 °C. Po rychlém zchlazení komory následuje delší fáze neboli zrání masa za nízkoteplotního pečení. V této fázi (1 až 24 hodin) se teplota v komoře řídí teplotou v jádře masa, kterou snímá šestibodová teplotní sonda. V konečné fázi je teplota v jádře i v komoře téměř shodná s teplotou nastavenou (např. 65 °C) a v tomto okamžiku končí období zrání a začíná čas udržování pokrmů na teplotě. Poznamenáváme, že pokud máme dodržet teplotu pokrmů v průběhu zpracování a výdeje dle vyhlášky 602/2006 Sb., musíme dle § 25 dodržet teplotu +60 °C.



Gastronádoby všichni dobře známe.
(Zdroj: www.gastroform.cz)

Výhody tohoto nízkoteplotního zpracování:

1. Úspora na ztrátě hmotnosti a možnost použití i méně kvalitního masa.
2. Uvolnění kapacity konvektomatu pro práci na denní směně (vaříme přes noc), tzn. že tímto zvětšujeme kapacitu kuchyně.
3. Úspora energie.
4. Vynikající chuťové vlastnosti zpracovaného masa a **dobrá požitelnost**.
5. Barva v řezu masa je v celém objemu konzistentní (roastbeef apod.).
6. Maso udrží šťávu i po naporcování.

Konvektomat je dřič...

Úspora prostoru v kuchyni

Na cca 1 m² lze tepelně zpracovat až 120 kg brambor, nebo 120 kg masa. Na tak malé ploše nezajistí tuto výrobu ani klasická trouba, kotel či pánve.

Snížení manipulace se surovinami při tepelném zpracování v konvektomatu

Suroviny do konvektomatů velikosti nad 6 GN1/1 se zavážejí pomocí zavážecích vozíků. Pokud se používají další zařízení jako šokéry a udržovací skříně, mohou být kompatibilní s konvektomatem, to znamená jedním vozíkem lze zavézt naplněné gastronádoby do konvektomatu, stejným vozíkem může personál po tepelném zpracování vjet do udržovacího zařízení nebo do šokéru. Další úsporou lidské práce a času je automatické mytí komory konvektomatu.

Zavedení unifikace přepravních gastronádob

Vynález konvektomatu vedl k zavedení jednotného rozměru varných a manipulačních nádob – gastronádob, které se dnes na celém světě používají pro manipulaci v přípravnách, při vaření, výdeji jídel a také při přepravě jídel z centrálních kuchyní do výdejen. Tyto gastronádoby mají jednotný rozměr GN1/1 530x325 mm a jejich díly, jako je 1/2, 1/3, 1/4, 1/6 a 1/9 a také 2/1, liší se jen hloubkami od 20 mm do 200 mm.

Úspora tuků

Tradiční způsob tepelného zpracování, jako je smažení, pečení a fritování, lze nahradit tepelným zpracováním v konvektomatu s podstatně menší spotřebou tuků.

LTC – nízkoteplotní pečení	Hmotnost masa před tepelnou úpravou	Statická trouba – hmotnost masa po tepelné úpravě (ztráta v %)	Konvektomat – hmotnost masa po tepelné úpravě (pečení s párou) (ztráta v %)	Pečení v konvektomatu, aut. program LTC – hmotnost masa po tepelné úpravě (pečení s párou) (ztráta v %)	Úspory ztráty při pečení programu LTC oproti běžnému konvektomatu (v CZK)	Úspory ztráty při pečení pomocí programu LTC (Touch Line) oproti statické troubě (v CZK)
Hovězí kýta	15,5 kg	8,5 kg / 45,2%	10,5 kg / 32,5%	12 kg / 22,6%	300 Kč / 28,1%	525 Kč / 50%
Vepřová krkovička	16,2 kg	8,9 kg / 45,1%	11,3 kg / 30,2%	13 kg / 19,8%	312 Kč / 33%	533 Kč / 56,1%
Vepřové karé	18 kg	10,8 kg / 46%	12,6 kg / 30%	14,5 kg / 19,4%	288 Kč / 34,78%	592 Kč / 57,83%
Krůtí prsa v celku	20 kg	13 kg / 35%	14,4 kg / 28%	17 kg / 15%	238 Kč / 20%	680 Kč / 57,14%
Kančí kýta	16,8 kg	9,5 kg / 46,4%	11,4 kg / 32,1%	13,4 kg / 20,2%	570 Kč / 30,82%	1 170 Kč / 56,46%

Hmotnosti jednotlivých druhů masa před a po tepelném zpracování v různých zařízeních a režimech s výpočtem úspor nákladů na maso v Kč

Úspora vody

Spotřeba vody při vaření brambor, knedlíků atd. v konvektomatu (v páře) je menší v porovnání se spotřebou při vaření v kotli (ve vodě).

Úspora energie

Výhody konvektomatu: kovový dvouplášť kotle (malé ztráty tepla); voda v duplikátoru (bojler, ve kterém se uvede voda do varu); rychlý náběh teploty; regulace proudění vzduchu ve varné komoře. Až 50% úspora energie.

Úspora času

Porovnejme vaření knedlíků v kotli a v konvektomatu. Pro vaření první dávky knedlíků v kotli musíme čekat 30 až 45 minut na zavaření vody.

V konvektomatu je do 5 minut vyrobená pára. Další úspora času vznikne tím, že do kotle se sází například 50 šišek knedlíků několik minut, kdežto umístění vozíku do konvektomatu trvá cca 5 vteřin (u 20 GN1/1 je to 50 šišek). Totéž platí při vyjímání knedlíků.

GRILOVÁNÍ – JEDNA Z TECHNOLOGICKÝCH ÚPRAV MASA

Výhodou grilování je, že při přípravě pokrmů nedochází k připalování tuku. Maso zůstává šťavnaté a má **jedinečnou chuť**.

Grilování, rožnění nebo pečení masa na roštu je snad jednou z nejstarších a nejlepších technologických úprav masa buď vcelku (ryby, vepřová plec, zvěřina, skopové maso, atd.), čtvrcených kousků (kuřecí stehna, prsíčka, atd.), či plátků masa (všelijaké jatečné maso – doporučuje se zvěřina nebo maso skopové).

Při grilování zvěřiny nebo skopového masa je důležité maso důkladně umýt a na jeden den naložit do láku z vody, soli, kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel) a divokého koření (bobkový list, pepř celý, nové koření, tymián). Lák maso zbaví jeho netypického pachu a chuti. Maso už nesolíme, jelikož už je po naložení nasáklé solí. Po vyjmutí masa z láku už lák dále nepoužíváme, protože je nasáklý krví a pachem. Jednoduše ho vylijeme.



(Zdroj: Dreamstime.com)

Výhody grilování na roštu

Při grilování na roštu nedochází k připalování tuku, což je výhodou, protože přepalovaný tuk vylučuje nebezpečné látky, které způsobují rakovinu. Tuk, který jsme již použili, nikdy znovu nepoužíváme! Při rychlé úpravě zůstává maso šťavnaté a má výbornou chuť, jeho biologická hodnota zůstává téměř zachována, **vitaminy i živiny se neničí, maso, zelenina či ryby se stávají lehce stravitelnými**. Při pečení masa v troubě šťáva z masa uniká do tuku a vody, maso bývá suché.

Grilování pokrmů je momentálně velmi populární a zároveň nejrychlejším způsobem přípravy pokrmů vhodných pro každý den i pro každého muže a ženu. Většina elektrických nebo plynových spotřebičů mají i grilovací prostor, kde může každý gurmán či hospodyně připravit grilované pokrmy.

Dodržování důležitých pravidel při grilování

- Používat zdravé a nejlépe odležené maso, drůbež, čerstvé nebo zmražené ryby (nesmí být oschlé ani slizké; to platí i u ostatního masa).
- Maso grilujeme vcelku nebo porcované (dle typu masa).
- K dosažení skvělé chuti masa připravujeme různé marinády, do kterých maso naložíme a necháme v chladu odležet minimálně jeden den.
- Maso před grilováním nemyjeme, pouze povrch setřeme mokrou houbičkou nebo navlhčenou utěrkou.
- U plynového nebo elektrického spotřebiče, který obsahuje gril, je nutno troubu předehřát. U plynového spotřebiče stačí předehřát na kratší dobu (což znamená přibližně na 4–9 minut), u elektrického spotřebiče je to déle (8–14 minut).
- Předehřívání se doporučuje, protože se maso při vložení do trouby, která není předem předehřátá, začne vysušovat a maso nemá potřebné zbarvení.

Grilovací desatero

1. Před grilováním naložte maso do marinády minimálně na 2–3 hodiny.
2. Grilovací mřížku či rošt před použitím dobře očistěte a potřete olejem.
3. K marinování používejte skleněné, porcelánové, plastové nebo nerezové nádoby. Nikdy hliník nebo obyčejné železo – maso by mohlo chutnat po kovu, protože marinády obvykle mívají kyselý pH.
4. Na obracení masa používejte kuchyňské kleště nebo lopatku – ne vidličku, protože maso po propíchnutí ztrácí šťávu.
5. Během grilování potřete maso zbytkem marinády, olejem nebo rozpuštěným máslem.
6. Mějte vždy předem připravené potřebné nádobí a příbory, maso se má podávat okamžitě po grilování.
7. Grilujte pouze libové maso, z tlustého masa bude unikat tuk a uhlí by pak více hořelo. Pokud se to přece jen stane, uhasťte oheň vodou s octem v poměru 5:1.
8. U kuřecích prsou zkrátíte dobu grilování, když maso nejdříve dáte mezi dvě fólie a naklepete.
9. Nakonec vždy řádně očistěte gril, nejlépe drátěným kartáčem. Co nelze odstranit kartáčem, nechte odmočit ve vodě.
10. Nebojte se experimentovat s různými přísadami. Grilování nabízí spoustu možností a chuťových kombinací.



Grilované jehněčí kotletky.
(Zdroj: Dreamstime.com)

Nakládat?

Názory na to, zda maso před grilováním nakládat nebo nenakládat se různí. Rozhodně je zbytečné nakládat hovězí svíčkovou a vepřovou panenku. Těmto masům postačí krátká tepelná úprava. Ani přílišné dochucování, které se nakládáním získá, těmto masům nesvědčí. Sama o sobě mají hovězí svíčková a vepřová panenka lahodnou chuť. U těchto mas jde o zvýraznění jejich přirozené chuti. A k tomuto účelu plně postačí sůl a mletý pepř.

Maso, které by také nemuselo být nakládáno, je vepřová krkovička. Je šťavnatá a křehká i bez nakládání. Sůl a pepř chuť krkovičky před grilováním dostatečně zvýrazní. Krkovičku nakládáme kvůli doplnění chuti.

TO SE MI LÍBÍ!

Obecně však platí, že ostatní masa je třeba nakládat. Nejen proto, aby byla ochucena, ale také proto, aby zkréhla. Těžko si představit měkký rumpsteak, který nebyl před grilováním naložen (pokud by společnost u grilu nechtěla grilování takového masa věnovat několik desítek minut). Obvykle je třeba maso naložit i na dva až tři dny, aby zkréhlo. Dalším důvodem pro nakládání masa je skutečnost, že **naložení masa urychlí jeho zrání**. Maso by mělo po určitou dobu zrát, než je nabídnuto k prodeji. Na to se v Čechách ovšem nelze spolehnout, pokud nemáte prověřeného dodavatele (chovatele, farmáře), který nechává například hovězí maso vyzrát alespoň 14 dní. Potom nemusíte většinu partií hovězího masa nakládat vůbec.

3 cm vysoké plátky krkovičky potřít změkklým máslem, pokapat citrónovou šťávou, opepřit, střídavě obložit čerstvými lístky šalvěje, dát do mělkého kastrolu, zalít olejem, aby se zamezilo přístupu kyslíku, a dát na dva dny do ledničky. Z lednice vyndat 4 hodiny před grilováním do sítka, aby okapal olej. Na grilu osolit. Výsledkem grilování bude křehké maso s příjemnou chutí šalvěje.

Práce s ohněm a jiné šarlatánství

- Vybírejte maso prorostlé, je chuťově zajímavější.
- **Maso nenaklepávejte**, zničila by se jeho struktura a při grilování by se vysušilo.
- **Při nakládání masa nejdříve potřete změkklým máslem a nikdy nesolte**. Maso potřené máslem a ochucené marinádou naskládejte těsně na sebe do kastrolu. Zalití rostlinným olejem (nikdy ne olivovým olejem) nebo bílým jogurtem slouží jen ke konzervaci, aby k masu nemohl kyslík, pokud maso nakládáte na delší dobu (více jak 6 hodin).
- **Tloušťka masa by měla být jeden palec**, tj. minimálně 2,5 cm, maximálně 3,5 cm. Samozřejmě, že se grilují i vyšší masa nebo přímo špalíky, ale ty jsou časově náročnější na tepelnou úpravu. My zde hovoříme o běžném grilování.
- **Dřevěné uhlí by mělo žhnout a jeho povrch by měl být šedý**. Mřížka by měla být 7–10 cm nad dřevěným uhlím. Teplota nad mřížkou by měla být 260 °C (nataženou dlaň nad mřížkou lze udržet cca 2–3 vteřiny).
- **Maso by mělo mít před grilováním teplotu nejméně 15 °C**, proto maso vyndáme z lednice alespoň 4 hodiny před grilováním. Pokud jste maso při naložení přelili olejem, nechte olej okapat, jogurt také odstraňte před položením na mřížku grilu.
- **Maso těsně před grilováním osolte**. Lépe se uvolní chuť.
- Velmi často šířenou **pověrou** je, že se **mřížka grilu má před grilováním masa potřít olejem** nebo špekem. V žádném případě to nedělejte! **Mřížka grilu musí být čistá a suchá**. Olejem potřete jen maso. Vlivem tepla se maso samo po několika vteřinách uvolní.
- **Plátky masa na grilu by se neměly vzájemně dotýkat**. Každý plátek by měl dostat plný příděl teply. Maso z každé strany vždy 1 minutu prudce ogrilovat. Poté maso grilovat při sníženém přídeľu teply po každé straně „na jeden zátah“. Celkové doby grilování jsou uvedeny v tabulce. Maso se v průběhu grilování opakovaně otáčet nemusí. Jsou ale kuchaři, kteří právě na časté otáčení masa při grilování přísahají.



Grilování Češi i Němci milují. Když máte kvalitní vyzrálé maso, je grilování radost. Populární jsou i burgery z různých druhů mas. Hezký kousek grilovaného masa bude stálým hitem na jídelničce. (Zdroj: Dreamstime.com)

TO SE MI LÍBÍ!

Jestli chcete vidět, jak dělá steaky na grilu Heston Blumenthal, podívejte se na video. www.youtube.com/watch?v=03h5T_tiyx0. Právě on doporučuje maso při grilování steaku často otáčet. Dělá i pokus s množstvím šťávy v maso při okamžitém podávání a po odpočínutí masa.



Dřevěné uhlí (pokud na něm grilujete) nechte skutečně řádně rozpálit. Povrch uhlíků musí být šedý. (Zdroj: Dreamstime.com)

- Manipulaci s masem na grilu je dobré provádět jen s pomocí kleští nebo lopatky. **Maso nenapichujte** aby nevytekla šťáva.
- Počítejte s tím, že maso se bude „dělat“ i po jeho přeložení na talíř. Před podáváním nebo krájením **nechte maso 5–7 minut na talíři zakryté alobalem**.
- Jsou druhy masa, které se nepřipravují propečená (well done), ale jsou masa a není jich málo, která se propečená dělají. Názor, že maso připravené well done je pokažené maso, je stejně nevhodný, jako nesolit maso těsně před grilováním. Každý máme jiný nárok na maso a každý z nás má individuální chuť.

Masa vhodná pro grilování

Druh masa	
Krůtí prsa	velmi vhodné a velmi snadné, vždy se podaří
Kuřecí prsa	velmi vhodné a velmi snadné, vždy se podaří
Husí a kachní prsa	velmi vhodné a velmi snadné, vždy se podaří
Vepřová panenka	velmi snadné, vždy se podaří
Vepřová krkovička	velmi vhodné a snadné
Svíčková	velmi snadné, vždy se podaří
Nízký roštěnec	velmi vhodné, klasika
Rib eye (vysoký roštěnec)	velmi vhodné, klasika
Porterhouse steak	velmi vhodné, klasika
T-bone steak	velmi vhodné, klasika
Rumpsteak	vhodné, klasika
Ořech	vhodné

Označení jednotlivých plátků hovězího masa:

- **Fillet:** biftek ze svíčkové, nejjemnější maso
- **Fillet mignon:** biftek ze střední části svíčkové
- **Striploin:** plátek z nízkého roštěnce bez tukového krytí
- **Entrecote:** plátek z nízkého roštěnce s tukovým krytím
- **Porterhouse steak:** plátek bederní části vysokého roštěnce s kostí ve tvaru T, s částí konce svíčkové
- **T-bone steak:** plátek bederní části vysokého roštěnce s kostí ve tvaru T, s menší částí konce svíčkové než u Porterhouse Steak
- **Rib eye:** plátek vysokého roštěnce
- **Rumpsteak:** plátek nejlepší části zadního hovězího

Nejvhodnější hovězí maso na grilování je z mladých volů ve věku 18–24 měsíců (a ne z býků, jak si lze občas přecíst). Přesto i maso z mladých býků, ale i jalovic masných plemen je na grilování moc fajn.

Jak dlouho se maso griluje?

Maso o tloušťce cca 3 cm versus doba grilování (Zdroj: Vaří šéfkuchaři)			
Druh masa	Krvavé (Rare) (minuty)	Střední (Medium) (minuty)	Propečené (Well Done) (minuty)
HOVĚZÍ			
Svíčková	4	5–7	nedělá se
Hovězí zadní (Rumpsteak)	6–8	10–12	12–14
Svíčková+roštěnec (Porterhous)	6–8	10–12	12–14
Svíčková+roštěnec (T-bone steak)	6–8	10–12	12–14
TELECÍ			
Kotleta	nedělá se	12–14	nedělá se
JEHNĚČÍ			
Kotleta	4–6	8–10	10–12
Celá vykostěná kýta	nedělá se	30	nedělá se
Kýta	6–8	8–10	nedělá se
Karé	6–8	10–12	12–14
Ze hřbetu	6–8	8–10	12–18
Zadní kotleta	8–10	10–12	12–14
VEPŘOVÉ			
Bůček	nedělá se	nedělá se	6–8
Karé	nedělá se	12–14	nedělá se
Kýta	nedělá se	12–14	nedělá se
Panenka	nedělá se	12–14	nedělá se
Žebírka samostatná	nedělá se	12–14	nedělá se

Vepřová žebra jako jeden celek o váze 1–2 kg je třeba grilovat při nižším žáru – těsně nad mřížkou udržíte nataženou dlaň 4 vteřiny a doba grilování je cca 40 minut z každé strany. Žebra je vhodné zabalit do dvojité vrstvy alobalu tak, aby uzavření alobalu bylo na straně vrstvy masa na žebrech. Důvodem je, aby bylo možné tuto „masitou“ část žeber občas potírat marinádou či omáčkou. Grilování žeber začínáme „masitou“ částí dolů.

Grilování drůbeže z každé strany

Maso	Doba grilování z každé strany
Kuřecí řízky	7–10 minut
Kuřecí maso s kostí	15 minut
Maso na jehle	5–6 minut
Bažantí prsa	3–4 minuty
Mladé kuře na jehle (ploché)	15 minut
Křepelka na jehle (plochá)	12 minut

Grilujeme ryby...

Nejvhodnější ryby pro grilování jsou losos, tuňák, treska. Z našich ryb je to pstruh, kapr, amur, candát.

Ze šupinatých ryb odstraňte šupiny, ale vždy na rybě ponechte kůži. Kůže udrží grilované maso pohromadě.

Ochucení ryby před grilováním by mělo být střízlivé, jde o zachování přirozené chuti ryby. Rybu stačí potřít olejem, opepřit, osolit. U ryb, které jsou grilovány celé, je třeba vyplnit břišní dutinu. Velmi vhodná je zelená petržel.



Grilované ryby jsou v kurzu. Pokud je ryba trochu tučnější, není to na škodu. V našich končinách se hojně grilují pstruzi. Jsou dostupní, a to za relativně dobré peníze, navíc chutnají báječně. (Zdroj: Dreamstime.com)



(Zdroj: Dreamstime.com)

Ryba má křehké maso a je zbytečné riskovat, že se na některých místech přichytí ke grilu, proto je **vhodné ryby grilovat uchycené v grilovacích mřížkách**. Vyřeší se tak problém s případným přichycením ryby na gril, ale hlavně obracením ryby (rovněž jejím zkroucením). Je však důležité, aby nebyla ryba mezi mřížkami příliš zmáčknuta, jde jen o to, aby se při manipulaci ryba samovolně neposouvala. Pokud ji grilujeme přímo na roštu, je vhodné použít k obracení dostatečně širokou lopatku, aby se ryba nerozlomila.

Rybu je třeba grilovat na vysokém žáru a rychle, proto je potřeba maso stále sledovat. **Rychlým grilováním na vysokém žáru se vyhneme vysušení rybího masa**. Zbělení masa a vytékání sražené bílkoviny a šupinkování masa na straně roštu je signálem, že je třeba rybu otočit. Ryba musí být vždy propečená (jsou i výjimky – tuňák). Grilování ryby vždy začínáme na straně bez kůže. Důvodem je, aby se ryba zatáhla a nekroutila.

Při grilování se ryby nedotýkáme. Platí zásada, že maso grilujeme nebo smažíme z každé strany jen jednou. V průběhu grilování je vhodné rybu ještě dočutit trochou citrónové kůry. Citrónová šťáva není příliš vhodná. Tu použijeme až na hotovou grilovanou rybu.

Výhodné je grilovat rybu i neprodyšně **zabalenou do alobalu**. Správně by ryba měla být zabalená v papíru na pečení (papilotě), ale ten má na grilu tendenci hořet. Alobal by měl tvořit kapsu naplněnou ochucenou rybou – sůl, pepř, tymián, saturejka, doplněno např. nakrájenými rajčaty, fenyklem. Ryba by měla být v uzavřené alobalové kapse volně položena, aby si maso a suroviny, které rybu dochucují, vytvořily svoji atmosféru.

Orientačně je doba grilování ryby 3 minuty na 1 cm výšky masa ryby. Doba tepelné úpravy **ryb v alobalu** (papilotě) je o pár minut delší, je to **10–15 minut, podle velikosti ryby**. Roli hraje i množství zeleniny v alobalu či v papilotě.

KONFITOVÁNÍ

Konfitování je způsob úpravy masa, který spočívá v jeho **velmi pomalé tepelné úpravě**. Maso se obvykle nejdříve marinuje v soli a koření a pak se velmi pomalu, až několik hodin, **duší ve vlastní šťávě a tuku**. Maso se ponoří nejlépe do vlastního tuku, případně je možné použít vepřové sádlo. Hrnc s masem a tukem vložíme do trouby a při nízké teplotě (do 100 °C) několik hodin pečeme. Doba pečení závisí na mase, např. kachna se konfituje zhruba dvě hodiny. Dříve se tento způsob používal při zavařování masa, které se pak i s tukem uložilo v chladu.

Nejčastěji dnes konfitujeme kachní, husí či bažantí maso. Vhodné je vlastně jakékoli. Oblíbené je hovězí maso, králičí stehno, jehněčí kolínko, bůček atd. Příprava v horkém sádle způsobí, že maso nevysychá jako při pečení a zůstává krásně šťavnaté. Nejčastěji se pro tuto úpravu používá právě kachna nebo husa, ale může to být i vepřové maso.

V původním významu konfitování znamenalo konzervování. Je to **velice stará metoda**, která se používala zejména v době, kdy ještě nebyly mrazáky a chladničky. Spočívala v tom, že se maso velmi intenzivně nasolilo a potom zalilo rozpuštěným sádlem a dalo se v něm zavařit. Po konfitování se nechalo v tuku zatuhnout. Takto konzervované maso se uložilo v chladu a dalo se skladovat poměrně dlouhou dobu.



Konfitované kachní nebo husí stehno je lahůdka. Maso musí jít snadno oddělit od kosti. Tato tepelná úprava zabrání vysoušení masa. Po vyjmutí masa z tuku ho musíte dopéct tzv. na barvu.
(Zdroj: Dreamstime.com)

HOLDOMAT? ŽE BY NOVÝ AUTOMAT?

Holdomat je **tepelné zařízení, které slouží k udržování pokrmů v požadované teplotě a skvělé kvalitě**. Jedná se o specializovaný přístroj pro **nízkoteplotní úpravy, konfitování, noční úpravy, zrání a udržování pokrmů**. Holdomat je také používán pro přípravu pokrmů při nízké teplotě na noční úpravy. Měkké teplo (systém vytápění pomocí keramického drátu), které v holdomatu koluje, umožňuje regulaci teploty v rozmezí 65 °C až 130 °C. Možnost regulace vlhkosti zaručuje vysokou šťavnatost pokrmů, malou ztrátovost a rovnoměrné zbarvení. Jednoduchá obsluha pro efektivní a rychlé využití.

Po dokončení tepelné úpravy pokrmů, například v konvektomatu, pomáhá holdomat udržet nejrůznější druhy masa, ryb, příloh a dalších potravin teplé a připravené k servírování. **Kvalita masa je stejná (ne-li lepší) jako u čerstvého masa přímo z grilu**. V maso se totiž stihnou ustálit všechny masné šťávy a nedochází k jejich přepálení, a tím k znehodnocování masa. Doba udržování se doporučuje po dobu tří hodin, ale může být i delší. Záleží na druhu potravin.

Využit holdomat lze dvěma způsoby:

- **pro udržování pokrmů v požadované teplotě a dokonalé konečné kvalitě**

Umožňuje při teplotě 65–75 °C po velmi dlouhou dobu (doporučují se 3 hodiny, ale lze i déle) udržet nejrůznější druhy mas a ryb teplé a připravené k servírování. V maso se stihnou ustálit všechny masné šťávy a nedochází k jejich přepálení, a tím k znehodnocování masa. Tuto technologii lze využít např. pro servis „à la carte“. Maso či ryby připravíte před příchodem hostů.

- **pro přípravu pokrmů při nízké teplotě a dlouhém času (pečení přes noc)**

Maso se vaří/peče při velmi nízké a přesné teplotě po dlouhou dobu. Dochází tak k dokonalému propracování masa a k minimálním váhovým ztrátám. Po této úpravě můžete udržovat pokrm po mnoho hodin v ideální teplotě a perfektní kvalitě.

Výhody holdomatu

- udržuje maso, ryby, přílohy atd. několik hodin připravené na výdej
- možnost nočních úprav na nízkou teplotu
- skvělá konečná kvalita produktu
- jednoduchá údržba a snadný servis
- regulace teploty 65 °C až 130 °C
- lehké přenosné zařízení, které potřebuje pouze napájení 1N~/220 V/50–60 Hz/10 A
- minimální spotřeba energie 300–400 W (ustálený příkon)

ALTO-SHAAM HALO HEAT® TO JE ARABSKÝ FOTBALOVÝ TÝM?

Pečeme šetrně...

Alto-Shaam je zařízení na šetrné dohotovení a udržení pokrmů v bezpečné expediční teplotě. **Alto-Shaam způsobil revoluci nízkoteplotní tepelné úpravy v roce 1968**. Alto-Shaam vynalezl první komerční automatické zařízení pracující na principu Halo Heat®.

Halo Heat® je zcela odlišný varný systém tepelných úprav. Metoda poskytovaná Halo Heat® varnými, dohotovovacími a udržovacími zařízeními je **postavena na elektrickém tepelném kabelu, který obklopuje celý vnitřní prostor**. To vytváří jemnou vrstvu nebo-li Halo Heat® – jemný tepelný kruh – obklopující pokrmy odpovídající a rovnoměrnou teplotou bez jakéhokoliv pohybu vzduchu uvnitř varného prostoru.



Holdomat je v moderní kuchyni nepostradatelný pomocník. Naplňuje všechny požadavky na přípravu kvalitního jídla – nízké ztráty při tepelné úpravě, zachování vitaminů, minerálních látek, úspora energie, času (noční provoz) apod. (Zdroj: www.retigo.cz)



Halo Heat®. V našich končinách se s ním často neseškátate, ale je to šikula.

TO SE MI LÍBÍ!

Podívejte se na stránky výrobce www.alto-shaam.com. Najdete tam specifikaci produktů i povedené video. V České republice tyto produkty prodává například firma Montycon (www.montycon.cz), v Německu je prodává přímo firma Alto-Shaam (www.alto-shaam.de). Nepropagujeme jedno řešení, jen vám nabízíme možnost seznámit se i s méně používanými, ale přesto efektivními přístroji.

TO SE MI LÍBÍ!

Indukční vařiče mají účinnost 85–90 %, kdežto plynové jen 55 %. Úspora je opět na straně provozovatele podniku, který se rozhodl vyměnit zcela nebo alespoň částečně plynové hořáky za ty indukční. Podívejte se na Wikipedii. Informace v ní uvedené vám budou jako základ pro vaši práci postačovat.

Používáním šetrného, rovnoměrného zdroje žáru, sníží Halo Heat® ztráty na váze masa. Pečuje o přírodní enzymy, které způsobují křehkost a chutnost masa, a uchovává přírodní šťávy spolu s nutričními hodnotami ve všech produktech. **Tepelné úpravy s Halo Heat® snižují náklady na energii, zjednodušují práci kuchařům a řeší problémy s prostorem v kuchyni.**

Jednou z hlavních výhod je totiž neuvěřitelně vysoká výnosnost masa. Maso upravené **v běžné troubě ztratí v průměru 25–30 %**. Na každých 45 kg masa, které se takto tepelně upraví, se 11 kg jen tak „vypaří“. Záleží na druhu masa, ale **maso upravené v Halo Heat® termozařízeních ztratí na váze v průměru jen 10–15 %**.

Obrovskou výhodou je i **nízká spotřeba energie**, a tím pádem další úspora peněz. Tlak na cenu nemusí znamenat nakupování nekvalitních surovin.

Výhody Halo Heat® nízkoteplotní tepelné úpravy

- zjednodušuje práci kuchařům
- snižuje ztráty na váze masa
- poskytuje výbornou konzistenci produktu
- prodlužuje životnost produktu
- snižuje konečnou spotřebu energie
- odstraňuje nutnost odsávačů a vnější ventilace
- zachovává vlhkost produktu, proteiny, vitamíny a minerály
- umožňuje maximální činnost enzymů pro křehkost masa

VAŘÍME NA INDUKCI

Od pradávna se používal při vaření oheň. Ten z kuchyní samozřejmě úplně vymizet nemůže. Existují však metody, které nabízejí vaření bez ohně.

Indukční vaření se šíří jako lavina. Princip je to na první pohled dost jednoduchý. Dno hrnce se zahřívá elektromagnetickým vlněním. Ve vařiči je jedna cívka – dlouhý měděný drát, který je báječným elektrickým vodičem. Hrncem na vařiči funguje spolu s cívkou jako transformátor. Prostě perfektní vynález.

Netopím, vařím

Největší výhodou indukčního vaření je skutečnost, že ohříváte jen nádobu na vařiči. Teplo neuniká kolem nádoby. Tím pádem se snižují ztráty, je to pro kuchaře bezpečnější a v kuchyni nepanuje takové teplo. Fajn je, že ihned po sejmutí hrnce z plotny je plotna studená (vlažná).

Výhodná je i poměrně přesná regulace ohřevu. Další velkou výhodou je i rychlost ohřevu. Ta je skutečně blesková. I údržba je snazší. Plochá indukční deska se výborně čistí.

Nevýhody indukčního ohřevu

- vyšší pořizovací cena zařízení
- nutnost používat nádobí určené pro indukci (dnes už to není problém, použít se dá i speciálně upravené měděné nebo litinové nádobí)
- občas jsou (především přenosné) vařiče hlučnější (ventilátor)

MIKROVLNNÝ OHŘEV

Tato úprava má přednost v tom, že je šetrná a rychlá. Ohřev a příprava pokrmů probíhá pomocí mikrovln, které se v potravinách absorbují a tím potraviny ohřívají. Nemusíme mít obavy z mikrovlnného záření, protože úniku záření zabraňuje konstrukce mikrovlnné trouby. Tento způsob je vhodný pro ohřívání jídla, rychlou tepelnou úpravu nebo pro rozmrazování pokrmů.

Princip ohřívání jídla je v podstatě úplně stejný jako na ohni nebo v troubě – elektromagnetické vlny rozkmitají molekuly v potravíně, která se tím začne zahřívát. Velmi podobně funguje také ohřev nad ohněm – rozdíl je jen v tom, že se v tomto případě vlnění nachází v jiné části spektra (v infračervené).

Mikrovlnka tedy s „vlněním“ pracuje, ale samozřejmě využívá neionizující, a tedy zdravotně nezávadné vlnění. Mikrovlnný ohřev je každopádně k mnoha cenným látkám v potravinách šetrnější. A pokud je vaše zařízení v pořádku po technické stránce, **neexistuje důvod, proč se mu vyhybat.**

TO SE MI LÍBÍ!

Aplikace

Možnost rychle zahřívát potraviny bez rizika přehřívání povrchových vrstev, a tím bez nebezpečí nežádoucích změn, vedla k rychlému rozšíření postupu, který se používá průmyslově pro rozmrazování, ohřívání, sušení a pečení.

Rozmrazování a ohřívání

Během obvyklého způsobu rozmrazování mražených potravin je díky nižší teplotní vodivosti vody ve srovnání s ledem zpomalen postup tepla a rozmrazování se zpomaluje s narůstáním množství vody směrem od povrchu rozmrazovaných potravin do jejich středu.

Mikrovlnný záhřev je využíván k rychlému rozmrazování malých dávek potravin a pro rozpouštění tuků (např. másla, čokolády, fondánových hmot). Při použití na větší kusy (např. 25 kg) zmrzlých potravin (vaječné hmoty, masa, ryb, ovocných koncentrátů) je nutné počítat s různě rychlým ohřevem ještě zmrzlých a již rozmrzlých částí potraviny.

Častější aplikací mikrovlnného ohřevu je ohřev zmrazených potravin, tj. např. z -20°C na -3°C . Potraviny zůstávají v tuhém stavu, ale již ne tak tvrdé. Po takovém ohřevu je možné maso krájet na plátky, dělit a porcovat. Ohřev mražených produktů je používán zejména při zpracování masa a ryb, maso se snadněji vykostuje, mele, dělí při teplotách těsně pod bodem mrazu. Totéž platí i pro manipulaci s máslem a jinými jedlými tuky.

Sušení

Mikrovlnným ohřevem lze překonat bariéru přestupu tepla způsobenou nízkou teplotní vodivostí potravin. To zabraňuje poškození povrchových vrstev, zlepšuje transport vlhkosti během pozdních fází sušení a odstraňuje spékání. Záření selektivně ohřívá vlhké oblasti, zatímco vysušené části s nízkým obsahem vody nejsou zahřívány. Není proto nezbytné zahřívát velké objemy vzduchu a oxidace vzdušným kyslíkem je omezena. Avšak investiční náklady na zařízení a jeho nižší kapacita v porovnání s klasickými sušárnami zatím omezuje širší rozšíření mikrovlnných zařízení pouze na konečné fáze sušení potravin a k odstranění zbytků vody obsažených v potravinách, které byly částečně usušeny, nebo pro sušení potravin s nízkým obsahem vody.

Na webu www.chefsteps.com najdete fajnové video: www.chefsteps.com/activities/microwaving-vegetables. Je to vlastně jednoduchá technika, která ukazuje, že mikrovlnka může být dobrý pomocník. Najdete zde i video shrnující užití mikrovlnky v mnoha dalších situacích. www.chefsteps.com/activities/microwave-techniques



Mikrovlonná trouba se nemusí používat jen k ohřevu hotových jídel. (Zdroj: Dreamstime.com)



Vaření na indukci. (Zdroj: Dreamstime.com)

Pečení

Účinnost pečení může být zlepšena mikrovlnným dopečením, zejména to platí v případě tenkých produktů jako extrudované cereálie, crackery, křehký chléb, piškoty. Konvenční pec pracuje účinně, pokud má pečený produkt dostatečný obsah vody. Tepelná vodivost v průběhu pečení klesá a obvykle je obtížné sladit požadavky na propečenost středu pečiva a odpovídající světlost povrchu. Radiové vlnění nebo mikrovlnné ohříváče se obvykle instalují na konec tunelové pece, aby byl snížen podíl vody v pečivu a dokončen proces pečení bez dalšího tmavnutí povrchu. Instalace dielektrických zařízení může zkrátit dobu pečení až o 30 % a tudíž zvýšit účinnost pece. Koláče s masovou náplní, které vyžadují vytvoření barvy a zároveň je potřebný určitý inaktivní účinek záhřevu uvnitř pečiva, mohou být kombinovaným způsobem upečené za třetinu doby oproti obvyklému konvenčnímu pečení.

Škvaření, smažení

Ve srovnání s klasickým škvařením snižuje mikrovlnné škvaření náklady o 30 % a nevyvolává vznik nepříjemných zápachů. Mikrovlnné smažení není úspěšné, pokud je použita hluboká olejová lázeň, ale může být použito při smažení v mělkých miskách, ve kterých se potravina rychle zahřeje. Výhodou je také šetrnost k oleji, který pomaleji degraduje. Koblíhy mohou být v mikrovlnných zařízeních smaženy bez použití oleje, to může redukovat dobu zpracování o 20 % a zvýšit účinnost o 25 %. Další komerčně využívaná aplikace mikrovln zahrnuje ohřev slaniny a hamburgerů pro účely rychlého občerstvení a úpravu párků, klobás a salámů narážených do materiálů propustných pro mikrovlny (namísto klasických střívek).

OPÁČKO...

Tlak na cenu pokrmů a celkové hledání finančních úspor vede k využívání úspornějších kuchyňských technologií. Zároveň musíme brát ohled i na životní prostředí, které není něčím mimo nás, ale velmi silně nás ovlivňuje (klíma, voda, ovzduší).

Sous-vide [su: ví:d] je kuchařská metoda, při níž se potraviny **tepelně upravují v páře nebo vodní lázni, zabaleny (zavakuovány) ve vakuových sáčcích**. **Konvektomaty** jsou moderní zařízení nahrazující tradiční technologie jako trouby, pece, grily, fritézy, kotle a další spotřebiče. Nízkoteplotní vaření znamená vaření za nízkých teplot po dlouhou dobu. Tato metoda může být uplatněna pro tepelnou úpravu celé řady pokrmů, ale největšího efektu lze dosáhnout u tepelné přípravy masa hovězího, telecího, vepřového a zvěřiny.

Nejvhodnější ryby pro grilování jsou **losos, tuňák, treska**. Z našich ryb je to **pstruh, kapr, amur, candát**.

Ze šupinatých ryb **odstraňte šupiny, ale vždy na rybě ponechte kůži**. Kůže udrží grilované maso pohromadě.

Holdomat je **tepelné zařízení, které slouží k udržování pokrmů v požadované teplotě a skvělé kvalitě**. Jedná se o specializovaný přístroj pro **nízkoteplotní úpravy, konfitování, noční úpravy, zrání a udržování pokrmů**. **Konfitování** je způsob úpravy masa, který spočívá v jeho **velmi pomalé tepelné úpravě**. Maso se obvykle nejdříve marinuje v soli a koření a pak se velmi pomalu, až několik hodin, **duší ve vlastní šťávě a tuku**.

Alto-Shaam je zařízení na šetrné dohotovení a udržení pokrmů v bezpečné expediční teplotě. Halo Heat® je zcela odlišný varný systém tepelných úprav. Metoda poskytovaná Halo Heat® varnými, dohotovovacími a udržovacími zařízeními je **postavena na elektrickém tepelném kabelu, který obklopuje celý vnitřní prostor**.



Sous-vide připravené jehněčí.
(Zdroj: Dreamstime.com)



Delikátní konfitovaný steak z lososa se šťouchanými brambory.
(Zdroj: Dreamstime.com)

PROCVIČTE SI PAMĚŤ

- Jak podle vás funguje mikrovlnný ohřev?
- Věděli byste, jak definovat indukční ohřev? Znáte výhody tohoto systému?
- Grilujete rádi? Pak se zkuste zamyslet nad dobou grilování jednotlivých druhů a partií masa.
- Jak byste připravili konfitovanou kachnu?
- Dokázali byste využít k přípravě pokrmů Holdomat? Jak? Připravte konkrétní recept.
- Grilovali byste ryby s kůží nebo bez ní?

VAŘTE POCTIVĚ!

Je nám jasné, že na těchto pár stranách nenajdete vyčerpávající výčet surovin, které by naplňovaly regionální charakter a byly skutečně autentické. Snažili jsme se vás jen inspirovat k používání místních, sezonních surovin. Moderní gastronomie je vlastně jednoduchá – používat vysoce kvalitní suroviny, kterým ponecháte co nejvíce jejich přirozené chuti. Šetrné zpracování, zvládnutá kuchařská technika, autentická chuť, znalost původu surovin, kvalitní prezentace a ekonomické vaření, to jsou ingredience moderního vaření.

Stále se zvětšuje skupina spotřebitelů, kteří požadují kvalitní potraviny s jasným původem. Snad vám i prostřednictvím tohoto materiálu půjde snáz získávání kvalitních ingrediencí pro vaše kulinární kreace. Buďte ve vaření poctiví. Mnohonásobně se vám to vrátí.

Pokud budete mít dotazy nebo se budete chtít poradit, kde najít vhodné farmáře, pekaře, řezníky, určitě se na nás obraťte. Díky realizaci Plzeňských farmářských trhů jsou naše zkušenosti bohaté. **Zvedněte prapor gastronomie a hrdě vykročte na cestu za lepším jídlem. Rádi vám pomůžeme.**

ZDROJE

Zajímavé a užitečné odkazy

- [www.vubhb.cz/ t.asp?f=aktuality/2005/valfi.htm](http://www.vubhb.cz/t.asp?f=aktuality/2005/valfi.htm)
- nou.ukzuz.cz – databáze odrůd zeleniny
- www.europlant.cz
- www.eagri.cz
- www.brambory.info
- www.sativa.cz
- www.k-cesnek.cz
- <http://jahody.unas.cz/>
- www.ovocnarska-unie.cz
- www.sempra.cz
- <http://planerostliny.com>
- <http://fenix.savana.cz/doku.php>
- <http://www.wheaty.com/de/uber-wheaty/die-seitan-tradition/>
- www.hovezimaso.cz
- www.bioinstitut.cz/Biodynamika.html
- www.retigo.cz
- www.intergast.cz
- www.alto-shaam.com

Literatura

- **Úlehlová–Tilschová, M.:** Česká strava lidová. Praha: Družstevní práce, 1945.
- **Zíbrt, E.:** Česká kuchyně před sto lety za dob nedostatku. Praha: A. Neubert, 1917.
- **Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský:** Seznam doporučených odrůd bramboru. Brno 2012.
- **Seelinger a kol.:** Ovoce a zelenina. Mnichov: Teubner, 2002.
- **Seelinger a kol.:** Maso a zvěřina. Mnichov: Teubner, 2007.
- **Seelinger a kol.:** Ryby a mořské plody. Mnichov: Teubner, 2005.
- **Seelinger a kol.:** Bible šéfkuchaře. Mnichov: Teubner, 2001.
- **Šarapatka, B., Urban, J. a kol.:** Ekologické zemědělství. Šumperk: PRO-BIO, 2005.
- **Dvořák, A.:** Pěstování jabloní. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1980.
- **Holář, V.:** Jak odborně pěstovat jahody. České Budějovice: Nová Forma, 2012.
- **Svaz kuchařů:** Kniha kuchařských předpisů. Praha: AKC.
- **Kamenický, K., Kohout, K.:** Atlas tržních odrůd ovoce. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.
- **Nesrsta, D.:** Jádroviny, Nesrsta, 2012, Baštan.
- **Jarolímková, S.:** Cestovatelská prvenství. Archiv vydání magazínu Koktejl. 2013, Tag 2013, 2013 / 07–08. DOI: 1210–4353.
- **Jan, T.:** Peckoviny. Olomouc: Baštan, 2012.

