



„NOVÉ“ POTRAVINY V NAŠICH JÍDELNÍČCÍCH

Nutriční pohled

POTRAVINY NOVÉHO TYPU

- **Nová složka** stejně jako **potravina nového typu** je definována nařízením Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 258/1997.
- Nové složky jsou látky, u nichž **nebyla doložena historie spotřeby ve významném množství před datem 15.5.1997** na území kteréhokoliv členského státu EU, bez ohledu na datum přistoupení k EU.
- Pro základní orientaci, zda je daná složka potravin „novou“ či nikoliv, zveřejnila Evropská komise na svých webových stránkách [Katalog](#), kde je možné ověřit si statut dané látky.
- Potraviny nového typu a potraviny, které obsahují novou složku, podléhají před uvedením na trh schvalovacímu procesu.

NAPŘÍKLAD

- olej z antarktického krilu (*Euphausia superba*),
- oleoresin bohatý na astaxantin z řas *Haematococcus pluvialis*,
- zemědělské produkty ze třetích zemí (semena chia, noni džus),
- nebo potraviny produkované novým technologickým procesem (UV zářením ošetřený chléb, mléko, houby nebo pekařské droždí).

RACIONÁLNĚ!!!

- Intenzivní konzumací riskujeme alergizaci.
- Snášlivost potravin může být problémem.
- Mnohdy je adekvátní potravina z lokálních zdrojů.
- Přehnaná popularizace složení, při doporučené konzumaci ztrácí smysl.
- Postup zpracování či výsledný pokrm mohou být nezvyklé či komplikované.
- U produktů ze zemí mimo EU je vyšší riziko kontaminace či nežádoucích reziduí.

ALERGIZACE

- Sója
- Sezam

- Rybí maso?
- Koryši?

SUPERFOODS (SUPERPOTRAVINY)

- mezi tyto výjimečné potraviny s vysokým obsahem vitaminů, minerálních látek, enzymů a dalších pro tělo potřebných látek, můžeme zahrnout:
- ovocné a zeleninové šťávy, jedlé oleje, koření, jedlé houby, přírodní sladidla, ořechy a semínka, zelené potraviny, obiloviny, sušené plody, včelí produkty a extrakty v podobě prášku nebo kapslí.
- Mezi nejprodávanější superpotraviny patří: chia semínka, kustovnice čínská, kokosový olej nebo kešu ořechy.
- Označení SUPERFOODS nemá žádné jasné specifikace, vesměs je výsledkem subjektivního hodnocení autora.

AVOKÁDO

- Avokádo je ovoce, plod hruškovce přelahnutého. Zralý plod je zvenku tmavozelené až černé barvy, uvnitř měkký a světležlutý.
- vysoká energetická hodnota a množství tuků (100 gramů = více než 220 kcal = 920 kJ, cca 15 g tuků (záleží na stupni zralosti))
- Silně jedovaté pro ptactvo, rizikové pro psy a kočky.
- Problém s odpadem – využití??
- „NOVÉ“ je ve vazbě na významné zvýšení konzumace a zařazování do jídelníčků v poslední době (ve vazbě na popularizaci stravy raw a nízkosacharidové).

ŠIITAKE

Kalorie (kcal) 33

Tuky 0,5 g

Sodík 9 mg

Draslík 304 mg

Sacharidy 7 g

Vláknina 2,5 g

Cukr 2,4 g

Bílkoviny 2,2 g

Houževnatec jedlý

- jedlá houba původem z východní Asie, patří mezi nejrozšířeněji pěstované houby, tvoří až 25 % celkové roční produkce hub na celém světě.
- Ve světě je značně oblíbená pro své využití v kuchyni, hlavně v čínské a orientální kuchyni.
- Šiitake je přírodním zdrojem β -glukanů, díky čemuž má příznivé účinky na imunitní systém.

Vápník	2 mg	Železo	0,4 mg
Vitamín D	18 IU	Vitamín B6	0,3 mg
Hořčík	20 mg		

NETRADIČNÍ OBILOVINY

KAMUT (khorasanska pšenice)

- Z Říma do Egypta, Turecko, Amerika, 1986-9 komercializace
- Těstoviny, biopečivo

ŠPALDA

- Z doby bronzové, v Čechách náhradou kávy od poloviny 18.st.
- chléb, (celé zrno, kroupy, mouka, bulgur, špaldové suchary, pukance, vločky a müsli)

ALTERNATIVNÍ OBILOVINY

ČIROK – již staří Egypťané, od chleba po koště

- Taniny a antinutriční faktory (snížená stravitelnost)

Nutriční parametry:

Energetická hodnota 1 457 kJ, 358 kcal,

- Bílkoviny 10 g
- Sacharidy 72 g
- Tuky 2 g
- Vláknina 5 g

GOJI

Kustovnice čínská

- Vhodné k přímé konzumaci, lze je přidávat i do pokrmů např. jogurtu, cereálií, rýže, polévek nebo z nich připravit čaj.
- **Doporučené dávkování:** cca 20g denně
- Nutriční hodnoty:
Energetická hodnota 1 448 kJ, 346 kcal
- Bílkoviny 11 g
- Sacharidy 54 g
- Tuky 5 g
- Vláknina 22 g

CHIA SEMÍNKA

Šalvěj hispánská

- Jsou ceněná pro vysoký obsah omega-3 mastných kyselin, antioxidantů a dalších výživných látek. V dávných dobách byla jednou z hlavních potravin bájných Aztéků a Mayů.
- Mají schopnost vázat na sebe vodu, dokáží zvětšit svůj objem až 12x a vytvořit kolem sebe lehký gel, který po konzumaci pomáhá udržet vodu v organismu.
- **Doporučené dávkování:** 2 lžíce (25g) denně.
- **Průměrné nutriční hodnoty (100g):** Energie 1490 kJ/ 356 kcal, Tuky 24 g z toho nasycené mastné kyseliny 4 g, Sacharidy 12 g, Bílkoviny 16 g, Vlákna 36 g,

MOŘSKÉ ŘASY

KELP: vhodný na vaření, do polévek, omáček, na dochucení salátů, smoothie a jiných pokrmů. Lze použít i jako náhradu soli.

- **Dávkování:** 1/4 čajové lžičky (tj. 0,5g) denně.
- **Výživové údaje na 100g:** energetická hodnota 1268 kJ/303 kcal, tuky 3,6 g z toho nasycené mastné kyseliny 1g, sacharidy 63 g z toho cukry 1,2 g, vláknina 8,4 g, bílkoviny 4,9 g, sůl 0,01g,
- jód (43333%)* 65mg.

* denní referenční hodnota příjmu

SIRUPY

Zdravější sladidlo???

Více fruktózy?

Vyšší konzumace sladkých jídel! Větší dávky pro nižší sladivost!

AGÁVOVÝ

15

48,97 Kč

Agávový sirup má nízký glykemický index a nezvyšuje hladinu cukru tak rychle jako med či bílý cukr. Je velice sladký, dokonce více než cukr.

Při výrobě sirupu je dužina agáve pomleta a poté smíchána s vodou. Navíc obsahuje zbytkové množství inulinu, který podporuje zdravou střevní mikroflóru a tím správnou činnost střev.

Sirup je snadno stravitelný, napomáhá činnosti žlučníku, trávení tuků a působí preventivně v zanášení cév vlivem cholesterolu.

Použití:

Sirup z agáve je nejen zdravím, ale také chutným a všestranným sladidlem. Můžete ho použít do ovocných salátů, jogurtů, na müsli a lupínky, palačinky a lívance, k oslazení čaje. Je však velice vhodný i do pečení.

Složení:

Sirup z agáve*

Produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výživové údaje na 100 g

Energetická hodnota 1 240 kJ / 296 kcal

Tuky: 0,0 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0,0 g

Sacharidy: 75,0 g

z toho cukry: 74,0 g

Bílkoviny: 0,0 g

Sůl: 0,0 g

ČEKANKOVÝ

16

Čekankový sirup je úplnou novinkou na trhu sladidel. Jeho předností je mimořádně velký obsah vlákniny a naopak velmi nízký glykemický index. A to méně než 5. Tento čekankový sirup neobsahuje lepek, konzervanty, laktózu a aroma.

66,18 Kč

Čekankový sirup se používá k doslazení teplých i studených nápojů, kaší, palačinek, pudinků, zmrzlin a různých dezertů. Hojně se využívá i při pečení. Čekankový sirup dokáže částečně nahradit i pokrmový tuk. Což znamená, že se snižuje i celková kalorická hodnota potravin při nahrazení pokrmového tuku (1g sirupu nahrazuje cca 4 g tuku).

A jak vlastně tento oblíbený čekankový sirup chutná ?? Konzistencí i chutí připomíná med s mírnou příchutí karamelu.

Složení čekankového sirupu je: extrakt z kořene čekanky (min. 91%), zvlhčující látka glycerol, karamel, sladidlo sukralóza

Datlový sirup je pro svou výraznou sladkou chuť oblíbený zejména u dětí. Má tmavou barvu, hustou konzistenci a velmi příjemnou vůni. Hodí se na studenou i teplou kuchyni a na ochucení jídel stačí jen malé množství sirupu.

Použití:

Osladit jím můžete prakticky cokoli – kaši, jogurt, müsli. Příjemně ovoní domácí sušenky, granolu či vánoční cukroví. Vynikající je i na palačinkách a lívancích. V létě je to ideální pomocník pro přípravu chlazených osvěžujících nápojů a k ochucení ovocných salátů.

TIP: rozpustte kokosový olej, přidejte datlový sirup a kakao podle chuti. Mírně zahřejte a nalijte do formiček. Dejte vychladit do lednice.

Složení:

Sušené datle* (75 %), voda.

Může obsahovat stopy lepku.

*produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výživové údaje na 100 ml

Energetická hodnota 1 127 kJ / 265 kcal

Tuky: 0,6 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0,1 g

Sacharidy: 64,0 g

z toho cukry: 64,0 g

Bílkoviny: 1,0 g

Sůl: 0,0 g

Výrobce: Country life s.r.o.

27,08 Kč

JAVOROVÝ

46,16 Kč

Javorový sirup se těší čím dál větší oblibě. Získává se z mízy kanadského javoru. V ekologické produkci se přísně dbá na to, aby javory, které produkují mizu, byly dospělé a stáčením mízy nebyl narušen jejich vývoj. Javorový sirup obsahuje především sacharózu cca 66%, méně pak fruktózy a glukózy.

Použití:

Tradičně se tento sirup používá na ochucení palačinek a lívanců, ale osladit si s ním můžete prakticky cokoliv – kaši, dezerty, nápoje...

Složení:

100% javorový sirup*.

*produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výrobce: VEGA PROVITA s.r.o.

KOKOSOVÝ

Kokosový sirup má celou řadu výhod, mezi něž patří nízký glykemický index, vysoký podíl minerálních látek a dokonalá chuť. Sirup je velice bohatý na hořčík, draslík a železo. Je to vynikající náhrada bílého cukru, už jen pro jeho skvělou chuť.

Chuť tohoto sirupu je lehce exotická s mírným nádechem karamelu a má velice hustou konzistenci.

Použití:

Kokosový sirup je vynikající na doslazení pokrmů, na polití palačinek nebo lívanců či na dochucení nápojů.

Složení:

Kokosový cukr* 78 %, pitná voda.

Může obsahovat stopy lepku.

*produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výživové údaje na 100g:

Energetická hodnota: 1 651 Kj / 393 Kcal

Tuky: 0,1 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0 g

Sacharidy: 98 g

z toho cukry: 98 g

Bílkoviny: 0 g

Sůl: 0,2 g

Vláknina: 0 g

38,20 Kč

KUKUŘIČNÝ²⁰

Kukuřičný sirup je přírodním sladidlem, které díky svému složení a nižšímu glykemickému indexu nezatěžuje slinivku. Oproti běžnému cukru nepřekyseluje žaludek (má vyšší pH) a nepřispívá k vyplavování některých minerálů z lidského organismu.

Kukuřičný sirup se vyrábí hydrolýzou kukuřičného škrobu s využitím přirozených enzymů.

Návod k přípravě:

Kukuřičný sirup lze použít na sušenky, do mléčných a sójových výrobků (nápoje, jogurty, dezerty atd.), do obilných produktů (snídaňové cereálie, obilné tyčinky), do sladkostí, pečiva, slouží jako náhražka cukru či medu

Skladujte do 20°C

Složení:

Kukuřičný sirup*

*produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výživové údaje na 100 g

Energetická hodnota 1 314kJ / 314 kcal

Tuky: 0,5 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0,1 g

Sacharidy: 95 g

z toho cukry: 74 g

Bílkoviny: 1,3 g

Sůl: 0 g

Výrobce: Country life s.r.o.

22,96 Kč

PŠENIČNÝ

Pšeničný sirup je přírodním sladidlem, které díky svému složení a nižšímu glykemickému indexu nezatěžuje slinivku. Oproti běžnému cukru nepřekyseluje žaludek (má vyšší pH) a nepřispívá k vyplavování minerálů z lidského organismu.

Použití:

Pšeničný sirup se dá použít na sušenky, do mléčných a sójových výrobků (nápoje, jogurty, dezerty atd.), do obilných produktů (snídaňové cereálie, obilné tyčinky), do sladkostí, pečiva, slouží jako náhražka cukru či medu.

24,36 Kč

Návod k přípravě:

Díky enzymům, které sirup obsahuje, může dojít k řidnutí těsta. Abychom tomuto jevu předešli, před použitím sirup lehce povaříme. Pokud vaříte kaši, osladte ji na začátku vaření.

Složení:

PŠENICE* (75 %), voda.

*produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výživové údaje na 100 ml

Energetická hodnota 1 318 kJ / 315 kcal

Tuky: 0,3 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0,1 g

Sacharidy: 78,0 g

z toho cukry: 67,0 g

Bílkoviny: 0,1 g

Sůl: 0,1 g

RÝŽOVÝ

Rýžový sirup je přírodním sladidlem, které díky svému složení a nižšímu glykemickému indexu nezatěžuje slinivku. Oproti běžnému cukru nepřekyseluje žaludek (má vyšší pH) a nepřispívá k vyplavování některých minerálů z lidského organismu. Oproti ostatním sirupům má poměrně nízkou sladivost a je tekutější.

Použití:

Rýžový sirup má díky své neutrální chuti všestranné použití. Můžeme ho použít na sušenky, do mléčných a sójových výrobků (nápoje, jogurty, dezerty atd.), do obilných produktů (snídaňové cereálie, obilné tyčinky), do sladkostí, pečiva, slouží jako náhražka cukru či medu.

Složení:

Rýže* (80 %), voda. Může obsahovat stopy lepku. *produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výživové údaje na 100 ml

Energetická hodnota 1 323 kJ / 316 kcal

Tuky: 0,4 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0,1 g

Sacharidy: 96,0 g

z toho cukry: 74,0 g

Bílkoviny: 1,1 g

Sůl: 0,0 g

Výrobce: [Country life s.r.o.](#)

23,20 Kč

SLADOVÝ - JEČNÝ

23

23,76 Kč

Díky svému složení a nižšímu glykemickému indexu nezatěžuje slinivku. Oproti běžnému cukru nepřekyseluje žaludek (má vyšší pH) a nepřispívá k vyplavování některých minerálů z lidského organismu. Má velmi jemnou a příjemnou chuť. Můžeme si z něho udělat i lahodný chlazený nápoj či si s ním jen osladit čaj.

Návod k přípravě:

Sirup ječný se sladem se dá použít na sušenky, do mléčných a sójových výrobků (nápoje, jogurty, dezerty atd.), do obilných produktů (snídaňové cereálie, obilné tyčinky), do sladkostí, pečiva, slouží jako náhražka cukru či medu.

Složení:

Sirup z ječného sladu

Produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výživové údaje na 100 g

Energetická hodnota 1 218 kJ / 291 kcal

Tuky: 0,1 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0,0 g

Sacharidy: 92,0 g

z toho cukry: 92,0 g

Bílkoviny: 4,5 g

Sůl: 0,0 g

Výrobce: Country life s.r.o.

Špaldový sirup je přírodním sladidlem, které díky svému složení a nižšímu glykemickému indexu nezatěžuje slinivku. Oproti běžnému cukru nepřekyseluje žaludek (má vyšší pH) a nepřispívá k vyplavování některých minerálů z lidského organismu.

Svou chutí i konzistencí hodně připomíná včelí med. Oproti pšeničnému sirupu má tmavší barvu, je hustší a má výraznější chuť.

Použití:

Špaldový sirup se dá použít na sušenky, do mléčných a sójových výrobků (nápoje, jogurty, dezerty atd.), do obilných produktů (snídaňové cereálie, obilné tyčinky), do sladkostí, pečiva, slouží jako náhražka cukru či medu.

Složení:

ŠPALDA* (80 %), voda.

*produkt kontrolovaného ekologického zemědělství

Výživové údaje na 100 ml

Energetická hodnota 1 310 kJ / 313 kcal

Tuky: 0,2 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0,0 g

Sacharidy: 93,0 g

z toho cukry: 69,0 g

Bílkoviny: 3,4 g

Sůl: 0,0 g

Výrobce: Country life s.r.o.

45,88 Kč

Sirupy, které jsou vyrobeny šetrnými postupy bez jakýchkoli přidaných látek, dokáží v mnoha případech skvěle nahradit cukr. Jde o přírodní sladidla, která obsahují cenné živiny a jsou dobře stravitelná. Švestkový sirup v biokvalitě rozšiřuje řadu našich oblíbených sladidel. Voní i chutná jako švestková povidla.

Použití:

Švestkový sirup je vynikající do ovocných salátů, kaší, dezertů nebo nápojů. Skvěle doplní chuť orechů a perníkového koření. Je balen do praktické lahvičky, ze které se výborně servíruje a dávkuje.

Složení:

Sušené švestky* (75 %), voda.

* produkt kontrolovaného ekologického zemědělství.

Výživové údaje na 100 g

Energetická hodnota 928 kJ / 222 kcal

Tuky: 0,4 g

z toho nasycené mastné kyseliny: 0,1 g

Sacharidy: 81,0 g

z toho cukry: 61,0 g

Bílkoviny: 1,4 g

Sůl: 0,0 g

Výrobce: Country life s.r.o.

55,16 Kč

CO S TÍM UDĚLÁME?

- Jak často a v jakém množství zařadíme do stravování?
- Co kvůli tomu vyřadíme?
- Co kvůli tomu více zařadíme?
- Změníme celkové stravování? Jak?