únor | 2016

ZPRÁVY

Z MINISTERSTVA ZEMĚDĚLSTVÍ

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Opravdu Česká potravina STR. 03

ODSTRAŠUJÍCÍ KRABIČKY CIGARET STR. 04

50 MILIONŮ ZA FALŠOVÁNÍ VÍNA STR. 05

ROK VE ZNAMENÍ LUŠTĚNIN STR. 06

O LUŠTĚNINÁCH S DOKTORKOU CAJTHAMLOVOU STR. 07

ÚVODNÍ SLOVO MINISTRA:

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

dovolte mi zmínit jednu důležitou změnu při propagaci potravin. Od poloviny tohoto roku začnou platit přísná a přesná pravidla. Chceme tím docílit, aby zákazníci měli jednoznačnou informaci o českém původu potravin, které si kupují. V praxi to znamená, že pokud bude chtít jakýkoli výrobce nebo prodejce dobrovolně použít slovo „český", a to i v různých jeho variantách, případně českou vlajku nebo mapu, budou muset jeho výrobky obsahovat zákonem daný podíl surovin z České republiky. Další jasně vymezený pojem „Vyrobeno v České republice" bude zárukou, že výrobky s tímto označením byly vyrobeny na našem území a že přidaná hodnota z nich zůstává v České republice. V případě, že se výrobce nebo prodejce dobrovolně rozhodne používat výše uvedená označení, bude muset splňovat všechny definované podmínky. Jejich plnění budou kontrolovat inspektoři Státní zemědělské a potravinářské inspekce, případně Státní veterinární správy.

Příjemné čtení přeje

Marian Jurečka
ministr zemědělství

Na titulní straně: Kateřina Cajthamlová
Foto: Kateřina Novotná

OBSAH:

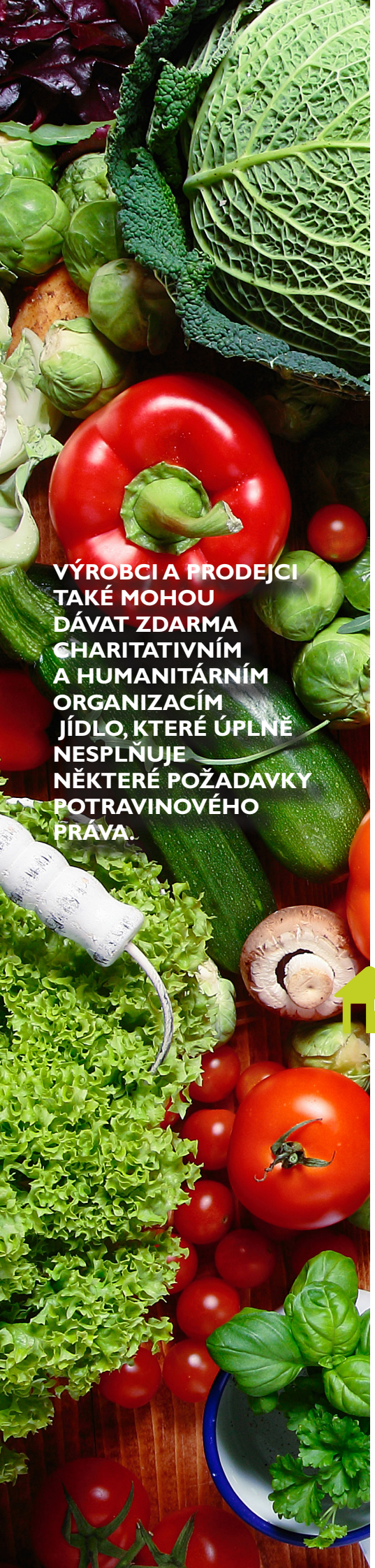
OZNAČENÍ POTRAVIN
„ČESKÁ POTRAVINA" BUDE SKUTEČNĚ ČESKÁ
Zpřísní se pravidla pro dobrovolné označovaní „Česká potravina". Lidé budou lépe informováni o tom, co kupují.
03

VAROVÁNÍ NA KRABIČKÁCH
ODSTRAŠUJÍCÍ OBRÁZKY NA KRABIČKÁCH CIGARET
Na krabičkách cigaret musí nově být obrázky, které znázorňují negativní dopady kouření na lidské zdraví.
04

PROTI PANČOVÁNÍ
ZA FALŠOVÁNÍ VÍNA HROZÍ POKUTA AŽ 50 MILIONŮ
Novela vinařského zákona definuje, co je falšování vína. Kromě vyšších pokut jsou upraveny i podmínky prodeje sudového vína.
05

MEZINÁRODNÍ ROK OSN
LUŠTĚNINY ZNÁMÉ I MÉNĚ ZNÁMÉ
Čočka, hrách, fazole... Tento rok byl vyhlášen Mezinárodním rokem luštěnin.
06

ROZHOVOR
LUŠTÍME S DOKTORKOU CAJTHAMLOVOU
Proč bychom měli jíst luštěniny? Jsou pro naše tělo důležité? A kolikrát týdně je máme jíst?
07



VÝROBCI A PRODEJCI TAKÉ MOHOU DÁVAT ZDARMA CHARITATIVNÍM A HUMANITÁRNÍM ORGANIZACÍM JÍDLO, KTERÉ ÚPLNĚ NESPLŇUJE NĚKTERÉ POŽADAVKY POTRAVINOVÉHO PRÁVA.

OZNAČENÍ POTRAVIN

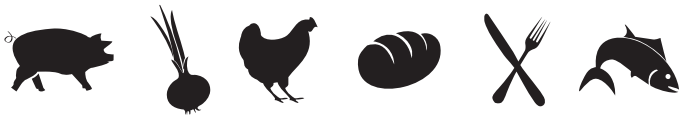
„ČESKÁ POTRAVINA“ BUDE SKUTEČNĚ ČESKÁ

Konec mystifikací o „zaručeně českých“ potravinách. Pravidla pro dobrovolné označení „Česká potravina“ se zpřísní. U vína, mléka a nezpracovaných potravin, jako je například maso nebo zelenina, budou muset být suroviny ze 100 procent z ČR. U ostatních potravin, například salámu nebo mléčných výrobků, musí být suroviny nejméně ze 75 procent českého původu.

Nápis „Česká potravina“, „Vyrobeno v České republice“, českou vlajku, mapu České republiky a podobná loga a texty odkazující na český původ výrobku už budou moci výrobci dobrovolně použít, jen když splní uvedené podmínky.

Novela má zlepšit informovanost i o tom, co si lidé opravdu kupují. „Sjednotili jsme například způsob informování o zemi původu nebalených potravin v případech, kdy je to povinné. Tento údaj spotřebitel najde vždy u ovoce, zeleniny, hovězího, vepřového, drůbežího, skopového nebo kozího masa,“ řekl ministr Marian Jurečka.

Umožnili jsme také, aby výrobci a prodejci mohli charitativním a humanitárním organizacím zdarma dávat jídlo, které úplně nesplňuje některé požadavky potravinového práva. Přesto ale musí být stále bezpečné. Darované potraviny musí být bezpečné a zdravotně nezávadné. Z hlediska evropského práva jsou potraviny po překročení svého data spotřeby považovány za nebezpečné a nelze je uvádět na trh. Naopak potraviny s označením data minimální trvanlivosti mohou být po překročení tohoto data uváděny na trh. Informace o překročení data minimální trvanlivosti musí být proto spotřebiteli sdělena a toto zboží je nutné prodávat odděleně.



V Evropské unii se ročně vyhodí 90 milionů tun potravin, tj. 180 kilogramů na obyvatele za rok. Nejvíce se vyhazuje ovoce a zelenina. Pokud by se do roku 2020 nic nezměnilo, potravinový odpad by vzrostl o 40 procent. Cílem Evropské komise je snížit potravinový odpad do roku 2020 o 50 procent, čímž by se v EU ušetřilo 95 miliard eur.

VAROVÁNÍ NA KRABIČKÁCH

ODSTRAŠUJÍCÍ OBRÁZKY NA KRABIČKÁCH CIGARET

Novela zákona o potravinách a tabákových výrobcích upravuje také podmínky pro označování tabákových výrobků. Nově na nich musí být obrázky znázorňující negativní dopady kouření. Nevyhne se tomu žádná země EU, požadavky totiž vycházejí ze směrnice Evropské komise.

Krabičky cigaret se promění už na jaře. Varování před škodlivostí kouření by mělo zabírat minimálně 65 procent přední a zadní strany obalu. Doposud musí zdravotní varování pokrývat alespoň 30 procent plochy přední a 40 procent zadní strany balíčku. Zakázán bude prodej jakýchkoliv cigaret s příchutí, kromě mentolu.

Novela mimo jiné vypočítává požadavky na složení elektronických cigaret. Uvádí, jaké maximální množství nikotinu mohou obsahovat (tj. max. 20 miligramů na 1 mililitr tekutiny v elektronické cigaretě).

Obrázky jsou podle výzkumů účinnější. Kuřákům cigarety z takových krabiček údajně totiž méně chutnají. Očekáváme, že by se měl počet kuřáků v Česku snížit o dvě procenta a počet kuřáků, kteří se snaží přestat kouřit, by se mohl zvýšit o čtyři procenta.

Více obrázků najdete v našem albu na Facebooku.

Tuto změnu samozřejmě vítám, protože řada kuřáků ani neví, že kouření může způsobit například impotenci, slepotu či jiné problémy, které jsou méně známé než rakovina plic. Krabička, tedy obal cigaret, je nepochybně důležitý prostředek marketingu. Ošklivá krabička odradí zejména mladé a začínající kuřáky.

Doktorka Eva Králíková
Centrum pro závislé na tabáku 1. LF UK a VFN v Praze

POŽADAVKŮM NA KVALITU NEVYHOVUJE 32 AŽ 38 PROCENT SUDOVÉHO VÍNA.

PROTI PANČOVÁNÍ

ZA FALŠOVÁNÍ VÍNA HROZÍ POKUTA AŽ 50 MILIONŮ

Zvýšení pokut, úprava podmínek prodeje sudového vína včetně jejich registrace a rychlé hlášení dovozu. To obsahuje novela vinařského zákona schválená vládou. Těmito změnami chceme bojovat proti pančovanému vínu.

Novela zákona poprvé definuje, co falšování vína je. Jde například o přidání vody nebo alkoholu do vína nebo o obohacení vína cukrem. Požadavkům na kvalitu podle posledních statistik nevyhovuje 32 až 38 procent sudového vína.

ZPŘEHLEDNĚNÍ TRHU SE SUDOVÝM VÍNEM

Touto novelou také dochází k úpravě prodeje sudového vína. To bude umožněno prodávat v provozovnách výrobců vína nebo příjemců zahraničního nebaleného vína. V této souvislosti je nutné uvést, že výrobcem vína je podle zákonné definice také subjekt, který si víno nechá někým jiným zpracovat za účelem jeho uvádění do oběhu. Příjemcem se rozumí provozovatel potravinářského podniku, kterému je produkt zaslán z jiného členského státu EU nebo ze třetí země. Do místa určení si ho také může z jiného členského státu EU nebo ze třetí země nechat dovézt i sám přivézt. Sudové víno tak mohou případně prodávat i vinotéky, které vyhoví těmto požadavkům na výrobce nebo příjemce.

Toto opatření jednoznačně vede k zpřehlednění trhu se sudovým vínem, díky němuž bude možné efektivně cílit kontroly na jednotlivá prodejní místa. Toto nastavení zároveň umožnilo opustit kvalitativní požadavky na prodejní místa (teplota 18 stupňů Celsia).

Ve spojení s předchozím bodem byl v rámci úpravy režimu sudového vína vypuštěn systém kontrolních pásek a jejich evidence (sledovatelnost sudů bude zajištěna zejména evidenčními povinnostmi výrobců a příjemců zahraničního nebaleného vína). V rámci prodeje vína spotřebiteli z obalů určených pro spotřebitele pak je vymezeno tzv. čepované víno (v zásadě bag in boxy do 20 litrů objemu) a rozlévané víno (do 5 litrů).

POVINNÉ HLÁŠENÍ DOVOZU

Získáme i lepší dohled nad dovozem nebalených vín. Dovozci totiž budou muset nejpozději do 12 hodin nahlásit dovoz vína (množství, původ, ročník, druh a další údaje), poté budou muset víno nechat deset dnů ve skladu, aby mohlo být zkontrolováno. Po uplynutí této lhůty může dovozce víno začít prodávat za stanovených podmínek. Vína vyrobená nebo lahvovaná v Česku budou muset mít napsaný původ hroznů na hlavní etiketě velikostí písma minimálně 2,4 milimetru. Pokud půjde o víno ze zahraničí, bude muset mít nadále informaci o původu hroznů na zadní straně.

KONEC PRODEJE VÍNA V AUTOMATECH

Nově se také zakazuje prodej sudového vína prostřednictvím prodejních automatů. Za falšování bude hrozit pokuta do 50 milionů korun, nyní jsou postihy desetinové. Novela zákona o vinohradnictví a vinařství rovněž upravuje podmínky pro výsadbu nových vinic nebo opětovnou výsadbu révy vinné. Nadále ji bude moci povolit pouze Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský.

Novela nyní míří k projednání do Poslanecké sněmovny, platit by měla od července nebo srpna. Poté budou mít vinotéky ještě půlrok, než budou muset začít používat jednorázové nádoby.

LUŠTĚNINY JSOU NEJEN ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ, ALE DOKONCE DÍKY NÍZKÉ UHLÍKOVÉ STOPĚ ZMÍRŇUJÍ I ZMĚNY KLIMATU.

MEZINÁRODNÍ ROK OSN

LUŠTĚNINY ZNÁMÉ I MÉNĚ ZNÁMÉ

Rok 2016 byl Valným shromážděním OSN vyhlášen za Mezinárodní rok luštěnin. Jeho cílem je zvýšení povědomí o luštěninách a jejich významu pro výživu a ekologické zemědělství.

Luštěniny podporují udržitelné zemědělství. Vážou totiž dusík, takže zlepšují úrodnost půdy a mají nízkou uhlíkovou stopu, čímž přispívají ke zmírňování změny klimatu. Na oficiálních stránkách se dočtete zajímavé informace o luštěninách a najdete tam i luštěninové recepty z celého světa.

Hrách, čočka, fazole, ale i lupina. Pojďme se podívat na to, co jste o jednotlivých luštěninách možná nevěděli.

HRÁCH

patří mezi nejrozšířenější druhy luskovin a v ČR luskovinám dokonce dominuje. V našich podmínkách jsou pěstovány dva poddruhy: hrách setý a peluška. U lidí i zvířat je důležitým zdrojem bílkovin – obsahuje 21 až 25 procent hrubých bílkovin. I přes problémy se suchem, které loni postihlo ČR, se sklizeň hrachu jeví pozitivně – výnosy jsou příznivé, mnohdy dokonce rekordní a podle dostupných informací bylo dosaženo i velmi dobré kvality sklizené produkce.

FAZOLE

se celosvětově pěstují nejčastěji. V podmínkách středoevropského klimatu je to převážně fazol obecný, který má 2 variety – fazol keříčkový a fazol popínavý. Velkovýrobní pěstování fazolu ale v České republice bylo ukončeno. Pěstuje se pouze pro účely potravinářské a jeho potřebu dnes kryje převážně dovoz ze Slovenska.

LUPINA

dříve nazývaná vlčí bob nebo vlčinec je obsáhlý rod zahrnující v Evropě 12 druhů. Tyto převážně jednoleté byliny se využívají v zemědělství. Vyskytují se ale také byliny a keře, které bývají využívány v okrasném zahradnictví jako trvalky, k ozeleňování a úpravám kolem komunikací i jinde v krajině. Druhové zastoupení pěstitelských ploch v ČR se postupně mění. Klesá výměra lupiny bílé a zvyšují se plochy lupiny úzkolisté.

ČOČKA

patří mezi teplomilné luskoviny. Její velkovýrobní pěstování bylo u nás ukončeno. Průměrná roční spotřeba čočky se v tuzemsku dlouhodobě pohybuje na úrovni 4 000 až 6 500 t. Celkovou poptávku pokrývá dovoz zejména z Kanady (95 procent). Z hlediska potravinářského využití je nejžádanější luskovinou. Je totiž mimořádně hodnotnou potravinou a jedinou luštěninou, která se před vařením nemusí máčet.

BOB

se v podmínkách střední Evropy využívá především jako krmivo, a to jak v podobě zelené hmoty, tak na semeno. Nevýhodou jeho pěstování, stejně jako ostatních luskovin u nás, jsou nízké dosahované výnosy na provozních plochách a nízké odbytové ceny semene. Hlavními příčinami neuspokojivého využívání výnosového potenciálu jsou citlivost bobu k nepříznivým půdním a povětrnostním podmínkám a nedodržování komplexních zásad agrotechniky pěstování.

vlčí bob neboli vlčinec

ROZHOVOR

LUŠTÍME S DOKTORKOU CAJTHAMLOVOU

Doktorka Kateřina Cajthamlová už léta Čechům vysvětluje, jak se správně stravovat. Pod jejím dohledem už zhubla celá řada obézních lidí nebo lidí s nadváhou. Na to, proč bychom měli jíst právě luštěniny, zdali mají nějaké léčivé účinky a jak bojovat proti nadýmání, jsme se proto zeptali odbornice na slovo vzaté.

Proč máme jíst luštěniny? Čím jsou důležité?

Luštěniny jsou potravinou, která velmi dobře zasytí při nízké kalorické a energetické náloži. Na rozdíl od obilovin neobsahují problematický lepek. Všechny makroživiny jsou v nich ve zdraví prospěšném poměru – vysoký podíl polysacharidů (škrobů), menší množství rostlinných bílkovin i malé množství rostlinných tuků a dostatek nerozpustné i rozpustné vlákniny. Jsou zdrojem minerálních látek, jako je vápník, draslík, hořčík a železo. Obsahují vitaminy skupiny A, E i B, kyselinu listovou (cizrna) a stopové prvky, jako je zinek, měď a mangan (fazole), selen, kobalt, kadmium a chrom (hrách). Najdeme v nich mnoho dalších bioaktivních látek, jako jsou antioxidanty – flavonoidy, betakaroten – provitamin vitaminu A, enzym lysin a organické kyseliny. Lecitin (hrách) je důležitou stavební složkou stavby buněčné stěny a bílkovin. Navíc luštěniny obsahují malé množství rostlinných tuků ve formě nenasycených mastných kyselin (například kyselina linolová v cizrně), jsou tedy kvalitní komplexní potravinou, nízkotučnou přílohou i hlavním jídlem.

Luštěniny jsou v české kuchyni opomíjenou potravinou. Proč to tak je?

Ještě před rokem 1989 tvořily luštěniny významnou část našeho jídelníčku. Běžně se jedly doma i v restauracích. Jde o celkem levnou surovinu do kuchyně (zejména čočka a fazole), dá se dobře skladovat i konzervovat, příprava však vyžaduje víc času než rýže, brambory či těstoviny. Možná proto vymizely z jídelníčku českých restaurací i domácností. Je to velká škoda. Lidé, kteří nejsou na luštěniny zvyklí, si navíc stěžují na nadýmání, které je po konzumaci například hrachu a fazolí obtěžuje.

Jeden z důvodů, který jste zmínila, je nadýmání? Proč vůbec nadýmají?

Nadýmání souvisí s obsahem rozpustné vlákniny v luštěninách. Je individuální a záleží na druhu a množství snědených luštěnin, na ostatních potravinách běžně konzumovaných strávníkem i na kuchyňské přípravě. Ovlivňují ho i střevní bakterie, které jsou vlákninu schopny zpracovat s plyny jako odpadním produktem.

Jak bojovat proti nadýmání? Jak máme správně luštěniny připravit?

Při kuchyňské přípravě je vhodné luštěniny před vařením namočit do vody, ideálně alespoň na 10 až 12 hodin (tedy přes noc), vodu dvakrát vyměnit a luštěniny pak vařit v nové vodě s trochou soli. Toto se týká hlavně hrachu a hnědé čočky. Červená a žlutá čočka, cizrna i zelené fazolové lusky tolik rozpustné vlákniny neobsahují. Správná příprava je vařit je v mírně osolené vodě, na skus, hlavně je nerozvařit. Vodu můžeme i mírně okyselit, případně přidat koření, jako je saturejka, libeček, kmín, pepř nebo tymián. To je koření, které nadýmání může omezit. Červená i žlutá čočka a hrách jsou na přípravu daleko jednodušší, vaříme je 5 až 7 minut, na rozdíl od hnědé čočky či cizrny, které potřebují minimálně 10 až 15 minut varu.

LUŠTĚNINY SLOUŽÍ JAKO PREVENCE TAKZVANÝCH CIVILIZAČNÍCH CHOROB. TAKÉ JSOU IDEÁLNÍ A KVALITNÍ POTRAVINOU PRO DUŠEVNĚ PRACUJÍCÍ, HUBNOUCÍ, VEGETARIÁNY I DIABETIKY.

Jaká další pozitiva luštěniny mají?

Hlavním pozitivem je obsah mikro i makroživin a vlákniny. Luštěniny mají typickou chuť, kterou zvýrazní koření, případně cibule a česnek. V české kuchyni jsou tradiční potravinou, která slouží jako prevence takzvaných civilizačních chorob. Jsou vhodnou potravinou pro duševně pracující, nezatěžují organismus živočišnými tuky, dodávají nám vlákninu, mohou je konzumovat i alergici na lepek (gluten), po vhodné úpravě také děti a těhotné ženy. Luštěniny jsou kvalitní komplexní potravinou pro hubnoucí, vegetariány i diabetiky.

Mají třeba nějaké léčivé účinky?

Existuje výzkum, který v luštěninách našel fytoestrogeny (rostlinná obdoba ženských pohlavních hormonů), mohou tedy pomoci v prevenci osteoporózy v klimakteriu. Podle jiných výzkumů glykosidy v luštěninách údajně omezují tvorbu cév v nádorové tkáni, a působí tak preventivně proti některým nádorům – třeba prostaty, prsu a dělohy. Dostatečné množství vlákniny v luštěninách je prevencí proti zácpě a nádorům tlustého střeva, vede k vychytávání cholesterolu z potravy a pomáhá snižovat vyšší krevní tlak. Sója je významným zdrojem rostlinných bílkovin (40 g/100 g sóji). Ať už samotná nebo přípravky z ní (sójové mléko, sójový tvaroh – tofu) slouží jako kvalitní náhražka bílkovin pro sportovce i dietáře, kteří odmítají maso nebo kvůli alergii nemohou strávit mléčnou či vaječnou bílkovinu.

Jak luštěniny působí na organismus. Jsou dietní? Zasytí nás, nemáme po luštěninách pocit hladu?

Zejména u redukční diety nebo diety při cukrovce a vysokém krevním tlaku jsou luštěniny vhodnou alternativou brambor, rýže a těstovin jako příloha, jsou vhodnou svačinou či večeří ve formě studených i teplých salátů a zvyšují pestrost stravy. Pocit nasycení po jídle z luštěnin vydrží delší dobu zejména kvůli obsahu komplexních sacharidů a bílkovin. Pozor si musí dát jen lidé, kteří mají dnu nebo ledvinové kameny z kyseliny močové. Ti smí jíst luštěniny jen dvakrát týdně. Naopak ti, kteří musí vyřadit ze stravy lepek, užívají luštěniny jako náhražku obilovin.

Co říkáte na konzervované luštěniny v nálevech. Jsou stejně hodnotné?

Pokud jsou například fazole konzervovány v tomatové šťávě, jsou naopak zdraví prospěšnější než fazole syrové, jejichž konzumací (vinou enzymu fasinu, který se rozkládá varem) mohou vzniknout trávicí potíže až poškození střeva. Problémem jsou hlavně nálevy slané (víc než 0,5 g soli/100 g nálevu), případně konzervy obsahující živočišné tuky (fazole s vepřovým či ve vepřovém sádle). Obsah stopových prvků a vitaminů skupiny E a antioxidantů je v konzervách menší, v kovových konzervách může hrozit nadbytek těžkých kovů uvolněných z konzervy po době spotřeby.

Jak často bychom měli jíst luštěniny?

Záleží na věku, zdravotním stavu, laboratorních výsledcích (hladina cholesterolu, cukru v krvi a kyseliny močové). Konzumace dvakrát týdně je však u většiny strávníků nejen bez rizika, ale naopak zdraví prospěšná.

Jak jsou na tom české luštěniny? Dá se kvalita srovnat se zahraničním dovozem?

Naše luštěniny jsou určitě konkurenceschopné, jako tradiční potravina má u nás jejich pěstování dlouholetou tradici, cena je velmi příznivá. Z mého pohledu je dovoz spíš jen doplněním těch typů luštěnin, kterých je u nás nedostatek (červená a žlutá čočka, fazole mungo, cizrna, sója).

Doporučila byste nějakou méně známou luštěninu, která je dostupná?

Lidé příliš nekonzumují luštěniny v podobě klíčků, přitom je lze naklíčit i doma, stačí jen udržovat luštěninu ve vlhku a jednou denně měnit vodu za čerstvou. V této podobě (klíčky fazolové, mungo, sójové i cizrnové) obsahují větší množství bílkovin i antioxidantů a zdraví prospěšných barviv flavonoidů i vitaminu E a jsou výrazně lépe stravitelné.