

Jak Bonduelle zbořil mýty

Klient: Bonduelle

Vybrané mediální výstupy

Print

Objevy & novinky



Tři důvody, proč jíst fazole

Luštěninám patří budoucnost. Fazole díky nutričním vlastnostem, zejména vysokému podílu rostlinných bílkovin, užívá i miliardy lidí. V Česku jíme luštěnin daleko méně. Proč to změnit?

1 Pomáhají nám zhubnout. Obsahují hodně vlákniny, která dokáže dobře nasycit. Vysokým obsahem bílkovin a komplexních sacharidů

pomáhají budovat svalovou hmotu a svaly jsou skvělým spalovačem energie.

2 Chrání před těžkými nemocemi (i rakovinou, zejména prsu). Prokázaly to mezinárodní studie. Největší byla publikována v International Journal of Cancer.

3 Obsahují vitaminy, zejména skupiny B. Z minerálů pak železo, vápník a hořčík.



| Dostatek vlákniny

Začátek roku je typický pro různé diety – může krátkodobá změna jídelníčku fungovat?

Rozhodně ne. Aby byly změny v jídelníčku udržitelné, měly by být postupné a dotyčnému by měly být příjemné, aby se tak dokázal stravovat po zbytek života. Pokud někomu nechutná ovesná kaše nebo sladké snídaně obecně, existuje spousta slaných snídaní, které může dotyčný jíst a nemusí se trápit nad jídlem, které mu nechutná. Takový člověk se totiž těší, až zhubne pár kilo a dieta skončí, aby se mohl vrátit ke starým stravovacím návykům. Nedává ani smysl držet krátkodobé diety, které jsou založeny na extrémně nízkém energetickém příjmu a dotyčného nenaučí se dlouhodobě správně stravovat, stejně tak není dobře vymechávat zbláhdama celé skupiny potravin. Někdy mohou pomoci i malé změny, jako zařadit do jídelníčku více vlákniny (celozrnné výrobky a luštěniny) a bílkovin, vyměnit máslo na pečivu za čerstvý sýr, vyměnit slazené mléčné výrobky za bílé bez příchutě nebo smetanu v kávě vyměnit za méně tučné mléko a samozřejmě přidat pravidelný pohyb, třeba v podobě procházek.

Jak vypadá vyvážený a hlavně dlouhodobě udržitelný jídelníček?

Pro každého trochu jinak, v závislosti na tělesné konstituci, množství pohybu i typu zaměstnání. Principiálně v něm ale převažují komplexní sacharidy z celozrnného nebo žitného pečiva a obilovin, luštěnin nebo brambor a díky tomu obsahuje dostatečné množství vlákniny, převažují v něm rostlinné zdroje tuků a také kvalitní bílkoviny. Lépe vstřebatelné a využitelné jsou bílkoviny z libového masa, vaječného bílku a mléčných výrobků, ale počítají se i rostlinné zdroje, jako jsou třeba luštěniny a výrobky z nich. Ve vyváženém jídelníčku by neměly chybět ani ovoce a zelenina, která by z této dvojice měla převažovat. Pro představu, zeleniny a ovoce by dospělý člověk měl sníst 400–600 g. Zapomínat bychom neměli také na pitný režim, který by měla tvořit především čistá voda, případně neslazené čaje.

Jakých chyb se při skladbě jídelníčku nejčastěji dopouštíte?

Nejčastější chyby vidím v nadměrné konzumaci soli, které má spousta lidí v jídelníčku až trojnásobek maximálního denního množ-

ství. Většina osob má v jídelníčku naopak nedostatek vlákniny. Tu lze doplnit celozrnnými a žitnými výrobky a obilovinami, ale třeba i luštěninami. Klidně těmi z konzervy. Často se setkávám s tím, že vůči potravinám z konzerv mají lidé předsudky, přitom jsou velice šikovným pomocníkem v kuchyni. Spotřebitelé mívají obavy, že obsahují spoustu konzervantů, nebo dokonce toxinů, ale skutečnost je taková, že ke konzervaci stačí jen tři jednoduché přirozené konzervanty – sůl, působení vysoké teploty a vzduchotěsnost.



užít také rostlinné zdroje bílkovin například seitan, tempeh, tofu nebo výrobky ze směsí luštěninových bílkovin.

Co byste poradila lidem, kteří se chtějí zdravě stravovat, ale nemají čas (nebo chuť) doma moc vařit?

Dobré a vyvážené jídlo nemusí nutně vypadat jako z fotek na Instagramu nebo v časopisech a jeho příprava nezabere více času než příprava jakéhokoli jiného pokrmu. Není to o délce přípravy, ale o správném výběru surovin a vhodné tepelné úpravě. Když to zůžeme třeba na rychlá jídla s sebou do práce nebo během pracovního dne, může to být předem připravený těstovinový salát, do kterého vmícháte zeleninu a třeba mozzarellu light jako zdroj bílkovin. Jako jednoduché doplnění rostlinných tuků mohou posloužit semínka nebo olivový olej. Lidé, kteří si nestíhají jít do práce připravit, pak často bojují s tím, že celý den hladoví a večer po příchodu domů sní cokoli, co jim přijde pod ruku, nebo naopak utíší hlad ne úplně vhodným obědem. V takovém případě doporučuji sáhnout po hotovém jídle s dobrým nutričním složením, jako je například Good Lunch od Bonduelle. Jedná se o směs luštěnin, obilovin a zeleniny, kterou můžete jíst stude-

nou nebo si ji ohřát, a v práci pak doplnit kouskem tofu, mozzarellou nebo si přinést z domova jedno vařené vajíčko. Během chvilky, bez práce a bez špinavého nádobí vykouzlíte rychlý a zdravý oběd, ve kterém nechybí žádné důležité živiny a po němž nebudete mít během hodiny hlad a chuť na sladké.

U vytížených osob jsou také problémem pravidelné nákupy a nedostatek čerstvé zeleniny v lednici. Jídelníček je pak jednostranný a zelenina na talíři chybí. V tomto případě je více než vhodné využít zeleninu mraženou, která často stojí ve stínu té čerstvé, což je ale škoda. Výhodou mraženého ovoce a zeleniny je to, že není nutné sklízet plodiny nedozrálé. Ovoce a zelenina, ze kterých pak vznikají kvalitní mražené produkty, se trhá v nejvyšší fázi zralosti, kdy je obsah nutričně cenných látek nejvyšší. Při správném zmrazení si pak plodiny většinu těchto látek zachovávají po dlouhou dobu a lidé si mohou vitamíny dopřát kdykoliv během roku, a to i v zimě mimo sezonu.

LUŠTĚNINY? KLIDNĚ Z KONZERVY

Karolína Fourová ví, co si dát na talíř. Pracuje totiž jako inženýr kvality potravin.

Potravinářské podniky dnes striktně dodržují přísné požadavky na tepelné ošetření konzervovaných potravin. Konzervy se sterilizují při teplotách, které zaručují zničení případných bakterií a jejich spor. V kvalitních a neporušených konzervách na spotřebitele žádné nebezpečí nečká. S konzervovanými luštěninami se navíc dá jednoduše kouzlit tak, že je přidáte do polévky nebo do salátu a zvýšíte tak podíl vlákniny i bílkovin. S tím se pojí i nadbytek masa v jídelníčku. Libové maso je skvělým zdrojem bílkovin, ale není nutné, aby bylo na talíři třikrát denně. V rámci pestrého jídelníčku doporučuji zařadit do jídelníčku na úkor masa dvakrát týdně ryby a v dalších dnech vy-

Nejste konzervy a jíte konzervy?

NA KONZERVY DNESKA KOUKÁME SKRZ PRSTY. ČASTO NEPRÁVEM, MOHOU UKRÝVAT POKLADY.

Kdybych dělala TOP 10 surovin, které doma nejčastěji používám, určitě by v něm nechyběla rajčata v konzervě. A do nejfrekventovanější patnáctky by se nejspíš dostala cizrna v konzervě a do dvacítky i fazole a kukuřice. Vlastně mě to překvapilo.

DARINA KŘIVÁNKOVÁ

V SOUVISLOSTI S JÍDLEM se v posledních letech nejčastěji používá slovo čerstvost. Je to na-prosto správné, čerstvé jídlo je to nejlepší. Ale ani v případě čerstvého jídla není třeba zacházet do extrému, když čerstvé suroviny zkombinujete s těmi zpracovanými tak, aby vydržely delší dobu, nikdo vás za to na hranici neupálí. Jak už jsem se výše přiznala, po konzervě sáhnou poměrně často, a to si troufám říct, že jim dost kvalitně.

DO PĚTI HODIN OD SKLIZNĚ

Pro leckoho je konzerva jeho denní chleba, pro ty, co vaří často a rádi, je jídlo z konzervy synonymem zla, podle výzkumu, který si nechala dělat společnost Bonduelle, je to celá pětina respondentů. Největší předsudky mají prý mileniálové, jasně, toast s avokádem je toast s avokádem. Ale pojďme na to mrknout trochu podrobněji, konkrétně na zeleninu zavřenou v konzervě. Když potřebuju odbornou radu ohledně jídla, volám své kamarádce Karolině Fourové, mezi foodies důvěrně přezdívané Inženýrka, protože vystudovala výživu a kvalitu potravin. A co jsem se dozvěděla: „Konzerva nezískala název podle konzervantů, které dnes většina lidí vnímá spíše negativně. Slovo konzerva je odvozeno od procesu konzervace, jinými slovy uchování potravin.“

Nejlepší přirozený konzervant zeleniny je roztok vody se solí, případně trochou cukru nebo kyseliny citrónové. Čist obaly potravin se vyplatí, pokud jsou na jednodruhové konzervě uvedené jen tři čtyři suroviny (ty, o nichž byla řeč v předchozí větě), jde o přátelskou konzervu. Podstatná je i informace (tu na plechovce obvykle nenajdete), že zelenina sklizená v plné zralosti, která byla kvalitně a rychle – ideálně do pěti hodin od sklizně – zpracovaná a zakonzervovaná, může mít vyšší obsah vitamínů a minerálů než zvadlá a gumová mrkev, jež volá o pomoc na dně šuplíku ve vaší lednici. Roli hraje i sezóna, jakmile se zkrátí dny, mnohem radši sáhnou po rajčatech v konzervě než po čerstvých, která už postrádají chuť i smysl. Rajčata z konzervy jsou skvělá na omáčky k těstovinám, do chilli con carne, na husté polévky...



I konzerva může být základem výživného jídla, na které má člověk chuť

FOTO DARINA KŘIVÁNKOVÁ

Za skvělý vynález považuji i luštěniny v konzervě. Nikdy jsem neměla trpělivost namáčet několik hodin cizrnu na hummus, z té konzervované je raz dva. Výborný je také zlepšovák, kdy jsou luštěniny či zelenina před uzavřením do konzervy blanšírované pouze v páře, a nikoli ve vodě, v níž se řada významných živin rozpouští. Pak

stačí jako konzervant jen malé množství slaného nálevu, vzduchotěsné uzavření, sterilizace a je hotovo. (Všimli jste si, že v leckterých konzervách už zelenina neplave v nálevu?) Takhle zpracovaný hrášek, čočka či fazole jsou skvělou surovinou do zimních salátů nebo vydatnějších polévek. Tak nebuďte konzervy a dejte jim šanci. **K**

RECEPT: LUŠTĚNINOVÁ VARIACE NA CHILLI CON CARNE

Tohle je skvělý způsob, jak vyrobiť spoustu skvělého jídla s poměrně malým množstvím masa. Maso se postará o chuť, luštěniny přidají objem, strukturu i živiny.

Na 6 porcí si připravte: 1 velkou cibuli, 4 stroužky česneku, 2 červené chilli papričky, olivový olej, 200 až 300 g mletého hovězího masa, 1 plechovku krájených loupaných rajčat, 1 plechovku kukuřice s červenými fazolemi, 1 plechovku hnědé čočky, sůl a pepř. Cibuli, česnek a chilli papričky nasekejte nadrobno, v litinovém hrnci rozpalte asi 2 lžice oleje, zpěňte cibuli, přidejte papričky, nakonec česnek, ten restujte jen půl minuty. Přidejte maso, dobře ho rozmělněte (skvěle to jde štouchadlem na brambory) a orestujte ze všech stran dohněda. Zalijte rajčaty, osolte, opepřete, přiklopte a na mírném plameni vařte asi hodinu. Slijte nálev z konzerv. Vmíchejte

kukuřici s fazolemi, čočku a už jen krátce prohřejte. Podle potřeby dosolte a dochuťte pepřem. Podávejte s rýží, nastrouhaným čedarem a čerstvým korianđrem. Pokud chcete veganskou verzi pokrmu, přidejte místo masa 3 nhrubo nastrouhané mrkve a 2 petržele, restujte je 8-10 minut, aby chytly barvu, poté přilijte rajčata a duste asi 20 minut. Poté pokračujte podle receptu, na závěr vynechte sýr nebo použijte jeho veganskou variantu.



Autorka je gastronomická novinářka



Zilková: Byla jsem těhotná s Menzelem, potrat byl pro mě rozvodem s Bohem



Orgasmická meditace mění mozek, zjistila studie



Volný pád Libanonu Jak se bohatá země stala žebrákem

Pětina Čechů míní, že je obsah konzerv škodlivý. Jejich náhradou může být sklo

7. listopadu 2021 12:00



Konzervování produktů je nejučinnější výrobní proces, co se týče trvanlivosti. Nejvhodnějšími obaly výrobci považují sklo a také konzervy. V nich lze zakoupit sterilizovanou zeleninu, ale také luštěniny. Podle průzkumu společnosti Bonduelle má ovšem téměř pětina Čechů pocit, že obsah konzervy může být zdraví škodlivý.



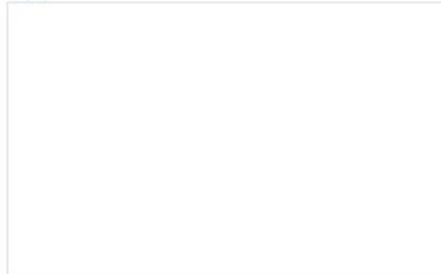
Výroba konzerv se vyvíjí a nahradit je může skleněný obal. | foto: Bonduelle

Češi mají ke sterilované zelenině poměrně neměnný přístup, na okurkách si nejvíce pochutnají ze sklenice, luštěniny zase raději kupují v konzervě.

Podle průzkumu agentury STEM/MARK z října 2021 konzervy nakupuje až 94 procent Čechů, ovšem najdou se mezi nimi i ti, kteří konzervovanou zeleninu vnímají jako nezdravou nebo dokonce zdraví škodlivou.

Ve větší míře jsou to především lidé ve věku od 18 do 29 let, kteří si myslí, že konzervovaná zelenina není zdravá (33 procent). Jako hlavní důvod 38 procent respondentů uvedlo strach z konzervantů a jiných látek, jako jsou toxiny nebo potravinová aditiva často označovaná jako „ěčka“. Dalších 16 procent Čechů nedůvěřuje výrobnímu postupu konzerv. Za nezdravou považuje konzervovanou zeleninu 24 procent respondentů a 18 procent má obavy, že produkty v konzervách jsou zdraví škodlivé.

Reklama



Potravinářské podniky striktně dodržují přísné požadavky na tepelné ošetření konzervovaných potravin a potvrzují, že produkty v konzervách žádné nežádoucí látky neobsahují. „Všechny naše obaly jsou pravidelně podrobovány kontrole, aby splňovaly přísné kvalitativní požadavky dané pro tento druh potravin,“ doplňuje z marketingového oddělení společnosti Orkla Foods Česko a Slovensko Šárka Grecu.

Reklama



PREMIUM ŽIVOT A STYL

Na konzervy dneska koukáme skrz prsty. Často neprávem, mohou ukrývat poklady

Darina Křivánková 29. listopadu 2021 • 18:10



I konzerva může být základem výživného jídla, na které má člověk chuť • foto: Darina Křivánková

[Tweet](#)

[To se mi líbí 32](#)

[Sdílet](#)

Kdybych dělala TOP 10 surovin, které doma nejčastěji používám, určitě by v něm nechyběla rajčata v konzervě.

A do nejfrekventovanější patnáctky by se nejspíš dostala cizrna v konzervě a do dvacítky i fazole a kukuřice. Vlastně mě to překvapilo.

TV

