

Jogurty známé i neznámé už tisíce let

Známe je všichni, někdo je konzumuje pravidelně, jiný občasně. Minimálně jednou v životě je okusil téměř každý. To jsou jogurty, které mají velmi dlouhou historii a mohou se po celém světě pochlubit nespočtem druhů a příchutí.

Historie jogurtů sahá do Babylonu

První písemné zmínky o jogurtu jsou spojeny s obdobím Babylonu před tisíci lety. Babylonští válečníci údajně konzumovali jogurtovou směs s medem, která jim dodávala sílu a vitalitu. Tato praxe byla později přijata i dalšími kulturami ve Středomoří a na Blízkém východě. Jako novodobý průmyslový výrobek pochází jogurt z Kavkazu a Balkánu. Ten zcela původní byl ale přírodní mléčný produkt, tedy bez jakéhokoliv ochucení. Nicméně postupem času si lidé oblíbili ochucené jogurty, kdy se mléčná jogurtová složka míší nebo doplňuje složkou ochucující, a to především ovocnou.

Jogurt se postupem času stal jedním z nejoblíbenějších mléčných výrobků. Původně představoval přírodní produkt bez jakéhokoliv ochucení, avšak s rostoucí popularitou



začaly vznikat i varianty s přidanou ochucující složkou, a to především ovocnou. První ovocný jogurt spatřil světlo světa v roce 1933 v Čechách v Radlické mlékárně. Inovativní přístup spočíval v přidání vrstvy ovoce na povrch jogurtu, což nejen prodloužilo jeho trvanlivost, ale po rozmíchání také dodalo jogurtu příjemnou chuť a snížilo kyselost. Ovocný jogurt se vyráběl nejprve s jahodovým a později i meruňkovým džemem. Tento krok vedl k výraznému nárůstu jeho popularity, a dokonce i zahraniční mlékárny projevily zájem o patentovaný produkt s názvem „Jovo“. Licenční po-

platky přinesly Radlické mlékárně značné zisky, což jim umožnilo rozšířit prodejní síť po celé Praze.

Jak postupovat při výběru jogurtů

Při výběru jogurtu je důležité zohlednit několik faktorů, zaměřte se na obsah makroživin, tedy tuků, cukrů a bílkovin. Veškeré informace o obsahu těchto látek naleznete na obale potravin. Smetanový jogurt musí mít obvykle nad 10 % tuku, zatímco běžný jogurt obsahuje okolo 3,5 % tuku, nízkotučné jogurty pak obsahují maximálně 1,5 %

tuku. Pokud jogurt obsahuje ještě ochucující složku, obvykle se sníží obsah tuku úměrně množství přidané ochucující složky.

Dbejte na množství cukrů, protože některé jogurty mohou obsahovat nadbytečné množství přidaných cukrů, jejichž nadbytečný příjem může přispět k řadě zdravotních problémů včetně obezity, kardiovaskulárních onemocnění nebo i zubního kazu. Počítejte také s tím, že pokud vyhledáváte ochucené jogurty, bude zde pravděpodobně vysoký obsah cukru oproti jogurtům bílým. Nezapomeňte, že uvedené výživové hodnoty jsou

uváděny v g na 100 g výrobku. Je tedy nutné si jejich množství přepočítat na danou porci.

Na obale jogurtů doporučujeme sledovat i celkové složení výrobku. Na základě uvedených přísad pak vybírejte jogurty s co nejméně přidanými látkami. Kvalitní jogurty by například neměly obsahovat barviva. Výhodné je kupovat jogurty s přidanou kulturou bifidobakterií, pokud hledáte jogurt s prospěšnými účinky na trávení a imunitní systém. Nakonec zvažte osobní preference ohledně chuti, textury a značky jogurtu a vyzkoušejte různé varianty, abyste našli ten, který vám nejvíce vyhovuje.

Stále populárnější borůvkové jogurty

Z ovocných složek je u jogurtů stále nejrozšířenější jahoda, která představuje téměř čtvrtinu v sortimentním koši. Na druhou stranu čím dál větší popularitu si získávají jogurty borůvkové. Ty jsou hned na druhém místě (8 % sortimentního koše). Kromě osvěžující chuti nabízejí také řadu výhod pro zdraví díky obsahu antioxidantů a vitamínů. Při výrobě ovocné složky se většinou vychází z čerstvých plodů, možná je ale i příprava ze 100% borůvkové šťávy, borůvkového sirupu a v krajních případech by se dalo vycházet i ze sušených, zamražených či lyofilizovaných plodů. Použitá surovina ale významně ovlivňuje vzhled finálního výrobku. Důležitým faktorem kvality je také správný poměr mezi borůvkami a mléčnou složkou, který ovlivňuje celkovou konzistenci a chuť výrobku. Dle platné legislativy (§ 12, Vyhláška č. 397/2016 Sb.) však mohou ochucené kysané mléčné výrobky obsahovat maximálně 30 % ochucující složky. Česká cechovní norma pak stanovuje minimální podíl ochucující složky, a to na 4,5 %.



PROČ JSOU ČESKÉ CECHOVNÍ NORMY DŮLEŽITÉ

■ Co jsou české cechovní normy?

České cechovní normy přinášejí návrat k normám definujícím jasné kvalitativní parametry dané potraviny, které kdysi existovaly ve formě Československých státních norem, oborových nebo podnikových norem. K normám se výrobci (provozovatelé potravinářského podniku) mohou přihlásit dobrovolně.

■ Co české cechovní normy obsahují?

České cechovní normy obsahují povinné složky, přípustné a nepříp-

ustné složky, technologický postup výroby, senzorické parametry a nadstandardní parametry dané potraviny. Norma také obsahuje seznam rozhodčích analytických metod pro kontrolu kvality potraviny.

■ Co znamenají české cechovní normy pro běžného spotřebitele?

Pro běžného spotřebitele znamenají vyšší kvalitu dané potraviny ve srovnání s ostatními potravinami stejného druhu na trhu a zejména garantovaný obsah jen těch složek, které jsou v normě uvedeny.



www.cehovninormy.cz

■ Jak výrobce (provozovatel potravinářského podniku) získá značku „Vyrobeno podle České cechovní normy“?

Výrobce (provozovatel potravinářského podniku) musí vyplnit žádost o zařazení potraviny na seznam potravin splňujících podmínky českých cechovních norem. Pro danou potraviny musí existovat schválené české cechovní normy.

■ Kdo spravuje a posuzuje České cechovní normy?

České cechovní normy spravuje Potravinářská komora České republiky.

ky a posuzuje hodnotící komise, která je poradním orgánem a které předává své stanovisko Výkonné radě Potravinářské komory České republiky.

■ Je užívání značky „Vyrobeno podle České cechovní normy“ zpoplatněno?

Užívání značky je zpoplatněno, jsou definovány roční poplatky v závislosti na počtu výrobků. Za jeden výrobek je poplatek 1000 Kč/rok. Zvýhodněné jsou skupinové poplatky pro 10 (9000 Kč/rok) a 20 výrobků (18000 Kč/rok).

Zdroj: Potravinářská komora ČR

První slané tyčinky vznikly už před 10 tisíci lety

Tradiční pečení tyčinek je známo již z doby, kdy se začal péct první chléb, což bylo asi před 10 tisíci lety. Nejprve se jednalo o pečení nekynutých úzkých protáhých plátek. Později se tyčinky začaly péct z přirozeně zkašeného těsta. Moderním způsobem je pak výroba z těsta kypřeného droždím nebo kypřidly.

Nesmí chybět při žádné oslavě

Trvanlivé tyčinky jsou chutným a lahodným doplňkem k jídlu nebo nápojem. Jsou oblíbené v restauracích i v domácnostech k pivu, vínu, i jako pochutina při grilování a různých společenských akcích. Tyčinky se řadí mezi trvanlivé pečivo. Dle vyhlášky Ministerstva zemědělství č. 333/1997 Sb. je to velmi různorodá skupina pekařských výrobků. Základní surovinou pro výrobu je pšeničná mouka (dnes i bezlepková mouka), a přesto se jedná o speciální a trvanlivý druh pečiva, který obsahuje širokou škálu surovin a je vy-



ráběn pomocí rozmanitého sortimentu přípravků a směsí.

Vlastní technologie výroby jednotlivých skupin a druhů tyčinek jsou velmi odlišné. Tenké tyčinky jsou vyráběny průmyslově na speciálních strojích, zatímco tlusté tyčinky-tyče jsou často vyráběny v malých provozovnách. Výroba tlustých tyčinek probíhá ručně nebo na velice jednoduchých strojích, vytvarované kusy se následně ručně odsazují na vlnité plechy a odpékají v běžné peči.

Z čeho se tyčinky vyrábějí

Základní surovinou je hladká mouka, u některých druhů se používá mouka polohrubá, která výrobku dodá větší křehkost. Dnes se vyrábějí také tyčinky z mouky grahamové a velice moderní je i mouka špaldová, bio mouky a jiné. U běžných tyčinek se na hmotnost mouky přidává do těsta 1–1,5 % jemné soli, hrubozrnná sůl je pak pouze součástí posypu. Přidávaná voda urč-

je konzistenci těsta, dále i namáhání stroje a délku pečení.

Pro trvanlivost tyčinek je z tuků nevhodnější sádlo, které nezlukne, ale použití jiných tuků je na výrobci. Jako kypřící látka může být použito droždí, které se může přidat jako čerstvé i jako instantní. Ke kypření tenkých tyčinek a k regulaci kyselosti těsta se používá také hydrogenuhličitan sodný neboli kuchyňská soda. Ten se pečením rozkládá a vznikající oxid uhličitý (CO₂) těsto kypří. Výrobci mohou podle vlast-

ních receptur přidávat do těsta velice rozmanité suroviny, které tyčinkám dávají i obchodní názvy – se sýrem, s pepřem, paprikou. Další suroviny přidávané do tyčinek mohou obsahovat přídavné látky, i ty však musí být uvedeny ve složení výrobku na obalu.

Přídavné látky v tyčinkách

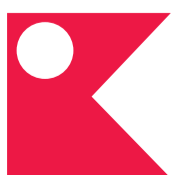
Díky své jednoduché surovinové skladbě bez „E“ by silné tyčinky mohly být zařazeny

mezi velmi vyhledávané „bežecové“ potraviny, s označením CLEAN LABEL (čistá etiketa), což znamená výrobky bez aditiv (bez přídavných látek). Přídavné látky – aditiva jsou ale téměř ve všech potravinách. Jsou přírodní i chemické, zvyšují trvanlivost, vzhled, chuť. Jsou označovány písmeny E a jejich hlavním úkolem je technologická pomoc při výrobě, zlepšení kvality potravin, jejich trvanlivosti a přijatelnosti. Spotřebitelé jsou vnímány negativně, přestože některé z těchto látek při zpracování a pečení mizí, jako např. hydroxid sodný (NaOH, louh), který se využívá ve velmi nízkých koncentracích při louhování tyčinek (v potravinářství je označován kódem E524).

Louh vytváří se škrobem na povrchu těsta gel, který se během pečení promění v lesklou kůrku a zrychlené karamelizační procesy se postarají o mahagonovou barvu. Nemusíme se bát, že bychom si mohli při konzumaci hydroxidem sodným ublížit, protože se pečení mění v jedlou sodu a je tak v pečivu zdravotně nezávadný.



Foto Shutterstock (4)



POTRAVINÁŘSKÁ
KOMORA
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ