

# Chytrý nákup:

JAK POZNAT KVALITNÍ POTRAVINY



brambory



máslu



**MED**



Vitalia.cz

# **Chytrý nákup: Jak poznat kvalitní potraviny**

Ve značení potravin není lehké se vyznat. Což je špatně, ale co naplat. Při výběru pomůže několik základních pravidel i orientace v produktech.

# 10 pravidel pro chytrý nákup



Autor: [Isifa.cz](http://Isifa.cz)

Jak dobře nakoupit? Rozhodně se neříďte podle obrázků, ty klamou tělem. Cena také není vždy spolehlivým vodítkem, i když platí, že pod určitou cenu nelze zachovat kvalitu. Někdy napoví název, jindy je třeba začít se do složení. Značení je ale mnohdy značně komplikované a spotřebitel těžko bude studovat potřebnou legislativu. Proto se hodí pár základních jednoduchých pravidel.

## 1. pravidlo – Sledujte název

Některé výrobky, jako třeba máslo, čokoláda či jogurt, musí splňovat určitá kritéria, aby se vůbec mohla jmenovat tak, jak se jmenují. Proto pozor na jogurtové výrobky, čokoládové pochutiny či máslové krémy.

## 2. pravidlo – Čtěte složení

Hledejte podíl základní složky dané potraviny, tedy např. podíl masa u uzenin. Složení je uváděno sestupně, na prvním místě je nejvíce zastoupená složka.

## 3. pravidlo – Zkontrolujte datum spotřeby

Je třeba dát pozor, jak je výrobek označen – něco jiného znamená *datum minimální trvanlivosti* a *datum použitelnosti*.

### **Datum použitelnosti** (DP, anglicky „Use By Date“)

Datum použitelnosti se uvádí slovy „*Spotřebujte do...*“. Datum se uvádí v předepsaném pořadí – **den, měsíc a rok**. Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě uvádět do oběhu.

### **Datum minimální trvanlivosti** (DMT, anglicky „Best before“)

Datum minimální trvanlivosti se uvádí slovy „*Minimální trvanlivost do...*“ a opět následuje uvedení **dne, měsíce a roku**.

Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze uvádět do oběhu, pouze pokud jsou zdravotně nezávadné a pokud jsou jako prošlé označeny a odděleně umístěny. (Označení slovem „sleva“, „akce“ není v žádném případě dostačující). Po ukončení data výrobce nezaručuje chuťové a výživové kvality výrobku. Odpovědnost za zdravotní nezávadnost potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti přebírá prodejce.

## **4. pravidlo – Hlídejte skladování**

Při nákupu potravin si také zkontrolujte, zda je výrobek správně skladován – pokud nejsou dodržovány podmínky skladování, výrobek může být dále nepoživatelný či dokonce zdraví škodlivý. Pozor také na poškozené obaly.

## **5. pravidlo – Neříd'te se podle obrázků**

Obrázky a fotografie na obalech mnohdy klamou „tělem“ – vždy je lepší, pokud to výrobek umožňuje, podívat se, jak skutečně vypadá. Důvěřujte „průhledným“ obalům, a vždy se podívejte po alternativě výrobku.

## **6. pravidlo – Porovnejte více výrobků**

Málokdo si pamatuje předepsané složení, porovnejte více produktů v nabídce a vyberte nejlepší složení.

## **7. pravidlo – Samochvála nesmrdí**

Kvalitní výrobek se svým složením rád pochlubí. Nekvalitní cudně mlčí. Nebo mlží, co to jen jde.

## **8. pravidlo – Hledejte označení speciál, extra, prima**

U některých druhů potravin (kečup, džem, čokoláda) je zákonem stanovený vyšší podíl základní složky u obdobně označených produktů.

## **9. pravidlo – Cena není vše, ale napoví**

Co je dražší, to je lepší – nutně neplatí, ale pozor na podezřele nízké ceny, pod určitou hranici nelze zachovat kvalitu.

## **10. pravidlo – Držte se osvědčené kvality**

Asi nejjistějším způsobem, jak se vyhnout špatným potravinám, je vyzkoušet a najít si svou značku, svého výrobce nebo dobrého obchodníka, a těch se držet.

Obsah je připraven s využitím platné legislativy, informací z publikace Ministerstva zemědělství ČR Průvodce světem potravin, serveru [bezpecnostpotravin.cz](http://bezpecnostpotravin.cz) (informační portál MZ ČR) a *SZPI*.

## Datum na obalu



Autor: [SXC](#)

### **Spotřebujte do, použitelnost, trvanlivost... Co znamenají data na obalu potravin?**

Taky se v krámě vždy podíváte, jaké datum je vyznačeno na obalu? A víte, co ten údaj vlastně znamená? Které potraviny nemusí mít označení žádné a v čem se nejčastěji chybuje?

Mezi námi zákazníky panuje v označování potravin trochu zmatek. A na straně prodejců se zase někdy objeví snaha značení tak trochu obejít. Pojd'me si ujasnit, co které značení znamená, kdy je v pořádku, že potraviny datem označeny nejsou a jaká jsou nejčastější pochybení a problémy.

### **Datum použitelnosti**

**(DP, anglicky „Use by Date“)**

Datum použitelnosti se uvádí slovy „*Spotřebujte do...*“. Datum se uvádí v předepsaném pořadí – **den, měsíc a rok** ukončení této doby. Je-li potravinu označena dobou použitelnosti, tedy slovy: „Spotřebujte do...“, musí výrobce na obal doplnit i údaje o podmínkách skladování.

Doba použitelnosti se používá pro potraviny, které podléhají rychle zkáze, a musí být proto rychle spotřebovány, např. jogurty a jiné mléčné výrobky, ryby, chlazenou drůbež, výrobky studené kuchyně atp.

Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě uvádět do oběhu.

## **Datum minimální trvanlivosti**

**(DMT, anglicky „Best before“)**

Datum minimální trvanlivosti se uvádí slovy „*Minimální trvanlivost do...*“ a opět následuje uvedení **dne, měsíce a roku**. Pokud je DMT kratší než 3 měsíce, nemusí být na obale uveden rok, pokud je DMT delší než 3 měsíce, ale nepřesahuje 18 měsíců, nemusí být na obale uveden den a pokud je DMT delší než 18 měsíců, nemusí být uveden ani den ani měsíc.

DMT se většinou označují potraviny, které se rychle nekazí. Příkladem mohou být konzervy, sušenky, čokoláda, nápoje, těstoviny atp.

Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze uvádět do oběhu, pouze pokud jsou zdravotně nezávadné a pokud jsou



jako prošlé označeny a odděleně umístěny. (Označení slovem „sleva“, „akce“ není v žádném případě dostačující). Po ukončení data výrobce nezaručuje chuťové a výživové kvality výrobku. Odpovědnost za zdravotní nezávadnost potravin s prošlou dobou minimální trvanlivosti přebírá prodejce.

Jestliže za slovy „*Spotřebujte do*“ nebo „*Minimální trvanlivost do*“ nebude následovat datum, musí zde být uvedeno, kde je toto datum na obale vyznačeno.

## **Neoznačované potraviny**

Existují však potraviny, které nemusí být označeny datem minimální trvanlivosti ani datem použitelnosti. Které to jsou?

Jedná se o čerstvé ovoce a zeleninu, nijak neupravené konzumní brambory, naklíčená semena, konzumní líh, lihoviny a ostatní alkoholické nápoje s obsahem alkoholu nad 10 objemových procent (výjimku tvoří emulzní likéry), víno, pekařské a cukrářské výrobky, které se spotřebují do 24 hodin po výrobě.

Dále sem patří jedlá sůl, přírodní sladidla v pevné formě, neplněné nečokoládové cukrovinky obsahující pouze cukry a barviva a látky určené k aromatizaci, žvýkačky a kvasný ocet, limonády, ovocné šťávy a nektary a alkoholické nápoje balené v nádobách nad 5 litrů, které nejsou určeny pro běžné spotřebitele, a jednotlivé porce nebalené zmrzliny.

## **Jakým způsobem označovat**

Podle vyhlášky o způsobu označování potravin musí být

všechny údaje, tedy i datum, pro spotřebitele srozumitelné, uvedené na viditelném místě, snadno čitelné, nezakryté nebo nepřerušené jinými údaji, nesmazatelné a vyjádřené v nekódované formě.

## **Nejčastější problémy s označením**

Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI) při svých kontrolách a podnětech zákazníků nejčastěji narazila na tyto problémy a omyly:

- Datum přelepené cenovkou nebo uvedené příliš malým písmem
- Datum vyjádřené např. ve formě 020306 (spotřebitel tak neví, co údaj znamená)
- Datum nečitelné (např. tvarohy ve staniolové fólii nebo výrobky tavený typu sýr v „salámovém“ balení s kovovou sponou, uzeniny, datum umístěné ve svaru sáčku atp.)
- Špatná orientace v informacích uvedených na obale v souvislosti s několikajazyčnými údaji (slovenské *Spotrebujte do...* znamená Dobu minimální trvanlivosti, nikoli české Spotřebujte do...)

# Sýry



Autor: Copyright (c) [123RF Stock Photos](#)

**Sýr** je mléčný výrobek, který byl vyrobený vysrážením mléčné bílkoviny z mléka za pomoci syřidla nebo jiného koagulačního činidla, prošel tzv. prokysáním a oddělením podílu syrovátky.

Je pravděpodobné, že vůbec první sýr okusili zemědělci v Mezopotámii, kteří jako první chovali domácí skot. Sýr byl vždy vítanou náhražkou masa a na zdokonalování jeho výroby mají velkou zásluhu především středověcí mniši. Technologie výroby sýrů se během staletí proměnila, ale základní postupy zůstávají – alespoň u těch kvalitních sýrů – podobné.

Z výživového hlediska jsou kvalitní sýry důležitým zdrojem bílkovin, minerálních látek (především vápník a fosfor) a vitamínů (zejména skupina B, tučnější sýry obsahují také vitamín A a D). Kromě toho obsahují také tuk a laktózu.

**Čeho si všímat?**

## **1. Obsah tuku v sušině**

Slovem „sýr“ lze označit jen výrobek vyrobený z mléka sýrařskou technologií, dejte si pozor na náhražky, které mléko neviděly ani náhodou. U sýrů musí být uveden v % buď obsah tuku v sýru, nebo obsah tuku v sušině a obsah sušiny. Obsah tuku má významný vliv na senzorické vlastnosti, ale i na energetický obsah sýrů.

Na obalu sýrů se většinou setkáme se zkratkou t. v s., která udává obsah tuku v sušině. Obsah sušiny se u sýrů liší – nejvíce sušiny mají tvrdé sýry, zatímco měkké obsahují více tekutiny na úkor sušiny. Skutečný obsah tuku je ale vždy menší než obsahu tuku v sušině.

Obsah tuku v sušině bývá 40 % nebo 45 %. Eidam s nižším obsahem tuku (20 % či 30 %) je považován za české specifikum.

### **Jak spočítat kolik tuku je v sýru?**

Kolik gramů tuku je obsaženo ve 100 g sýra spočítáte tak, že vynásobíte procenta tuku v sušině procenty sušiny sýra a výsledek vydělíte 100.

Příklad: Eidam má 40 % tuku v sušině a obsah sušiny je 56 %.

Výpočet:  $40 \times 56 = 2240 / 100 = 22,4$ .

Eidam tedy obsahuje 22,4 g tuku ve 100 g.

## **2. Datum spotřeby**