

Řepkový olej v kuchyni 2015



Řepkový olej – všestranný kuchyňský pomocník

Přednosti řepkového oleje z pohledu výživy

Řepka olejka je naše nejrozšířenější olejnina. Řepkový olej má řadu nutričních předností. Z běžně používaných olejů má nejnižší obsah nasycených mastných kyselin. Češi konzumují nadměrné množství nasycených mastných kyselin, mnohem více než většina států v Evropě i na celém světě. Vysoká konzumace nasycených mastných kyselin obecně zvyšuje hladinu cholesterolu, a tím i rizika kardiovaskulárních onemocnění. Další výhodou je, že řepkový olej patří mezi nejvýznamnější zdroje omega 3 polynenasycených mastných kyselin, kterých máme obecně v naší stravě nedostatek. Jak vyplývá z dotazníkového průzkumu, většina českých spotřebitelů tyto přednosti řepkového oleje stále ještě nezná. Mezi odborníky na celém světě jednoznačně převládá názor, že řepkový olej je z hlediska skladby mastných kyselin a jejich vzájemného poměru jedním z nutričně nejvýhodnějších rostlinných olejů. Podle některých kritérií dokonce řepkový olej překonává i vysoce ceněný olej olivový (např. v nižším obsahu nežádoucích nasycených mastných kyselin či naopak vyšším podílu preferovaných omega 3 mastných kyselin). V sousedním Německu je řepkový olej nejoblíbenějším jedlým olejem.

Vybírejte oleje a tuky s vhodným složením

Na základě soudobých vědeckých poznatků existují přesvědčivé důkazy, že záměna nasycených mastných kyselin při jejich nadměrné konzumaci za polynenasycené snižuje rizika srdečně cévních onemocnění. Nejúčinnější způsob, jak snížit spotřebu nasycených mastných kyselin, představuje alternativní použití rostlinných olejů a tuků s nutričně vyváženým složením místo tuků živočišných v různých aplikacích studené i teplé kuchyně. Řepkový olej má z tohoto pohledu vhodné složení. Vedle přímého použití řepkového oleje v domácnostech by měl spotřebitel přednostně vybírat potraviny s nižším obsahem nasycených a vyšším podílem omega 3 polynenasycených mastných kyselin, což mimo jiné výrobky, u nichž je řepkový olej hlavní surovinou, splňují.

Řepkový olej v doporučeních odborných společností

Řada odborných společností zařazuje řepkový olej a výrobky z něj vyrobené do výživových doporučení na bázi potravin. American Heart Association a American College of Cardiology jej zařadili jako součást modifikované středomořské stravy vedle olivového oleje. Výživová doporučení pro skandinávské země, která jsou poslední publikovaná národní doporučení v Evropě, řadí řepkový olej a výrobky z něj vyrobené mezi potraviny, jejichž konzumace je spojována s nižšími riziky výskytu chronických onemocnění. Podle Amerického úřadu pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) může konzumace asi 1 a půl polévkové lžice (19 g) nízkoerukového řepkového oleje denně přispívat ke snížení rizika vzniku ischemické choroby srdeční, pokud nahradí ve stravě srovnatelné množství nasycených mastných kyselin, aniž by se zvýšil celkový denní příjem energie v souvislosti s touto záměnou.

Řepkový olej za studena lisovaný nebo rafinovaný?

V poslední době se často objevují diskuse, zda konzumovat olej lisovaný za studena nebo rafinovaný. Často se stává, že spotřebitel neví, co se za rafinací skrývá a k čemu slouží. Rafinací se olej zbavuje zbytků mechanických nečistot, buněčných tkání, bílkovin a sacharidů, vody a doprovodných látek, kterými mohou být stopy pesticidů, případně těžkých kovů nebo dalších kontaminantů, jež přešly z životního prostředí. Dále se odstraňují některé barevné látky (např. chlorofyl), které negativně ovlivňují chuťové vlastnosti oleje, zbytkový obsah vody do 1 %, který se může vázat na rostlinné slizy a fosfolipidy a spolu s přítomnými bílkovinami může být živnou půdou pro mikroorganismy, zbytkové části buněk semen, obsahující lipolytické enzymy, které z tuku uvolňují volné mastné kyseliny a zhoršují jeho jakost. Při rafinaci se však rovněž snižuje obsah prospěšných biologicky aktivních látek, jako jsou tokoferoly (vitamin E) a rostlinné steroly asi o 20 až 30 %. Řepkový olej lisovaný za studena a připravený z kvalitních surovin je spíše vhodnější do studené kuchyně. Při použití za studena lisovaného oleje v teplé kuchyni se některé složky oleje tepelně rozkládají na nežádoucí produkty. Rafinovaný řepkový olej má univerzální použití. Hodí se jak do studené, tak i teplé kuchyně. Řepkový olej má oproti slunečnicovému oleji vyšší tepelnou stabilitu, proto se dá s výhodou použít i na krátkodobé smažení.

Mýty o řepkovém oleji

Podstatná část řepkového oleje v České republice se zpracovává na methylestery, které jsou dle požadavků legislativy přimíchávány do motorové nafty. Někteří spotřebitelé mají řepkový olej zařazen jako surovinu pro technické účely. U části populace (hlavně u starší generace) je rovněž vnímán jako olej podřadné kvality. Tento názor souvisí s vysokým obsahem dieteticky nevhodné kyseliny erukové, která byla v minulosti hlavní složkou oleje. Původní, značně vysoký obsah kyseliny erukové (přibližně 45 %) byl však úspěšným šlechtěním v 70. letech dvacátého století velmi výrazně snížen. Od roku 1975 se v České republice pěstují tzv. bezerukové odrůdy řepky. Obsah kyseliny erukové nesmí být vyšší než 2 %. Reálné hodnoty se však pohybují nejčastěji na úrovni několika desetin procenta a kyselina eruková je v takto nízkém obsahu pro lidské zdraví naprosto neškodná.



Jehněčí kolínko se špenátem



Suroviny (na 4 porce): 4 zadní jehněčí kolínka, 3 mrkve, 3 stonky řapíkatého celeru, 3 červené cibule, 2 stroužky česneku, 1 kořenová petržel, 200 g krájených loupáných rajčat v konzervě, 4 dl červeného vína, řepkový olej, snítky tymiánu a rozmarýnu, 5 dl hovězího vývaru, kousek másla, cca 500 g listového špenátu, 3 lžice smetany, sůl a pepř.

Postup: Kolínka důkladně nasolíme, opepříme a necháme chvíli odležet. Mezitím si nakrájíme kořenovou zeleninu, cibuli a řapíkatý celer na kousky. V hrnci, který se dá použít i v troubě, rozejdeme dostatečné množství řepkového oleje a kolínka opečeme ze všech stran do zlatova. Opečená kolínka dáme stranou a slijeme všechn tuk. Přidáme 3 lžice nového oleje a na něm orestujeme nakrájenou zeleninu dohněda (1 cibuli si necháme do špenátu). Poté přidáme 1 stroužek nasekaného česneku, snítku tymiánu a rozmarýnu a krátce orestujeme. Přidáme krájená rajčata a zalijeme půlkou červeného vína. Za stálého míchání necháme všechno víno odpařit a přilijeme druhou půlku vína. Opět necháme odpařit. Potom vrátíme do hrnce kolínka, vše zalijeme hovězím vývarem, přiklopíme pokličkou a v troubě dusíme při 130 °C doměkka (cca 5 hodin). Mezitím důkladně opereme špenátové listy pod tekoucí vodou a necháme okapat, cibuli nakrájíme nadrobno a 1 stroužek česneku nasekáme na kousky. Nakrájenou cibuli necháme na jedné lžici řepkového oleje zesklivatět, krátce orestujeme nasekaný česnek, přidáme špenátové listy, osolíme a opepříme. Restujeme, dokud špenát nezměkne. Nakonec přidáme 3 lžice smetany a zamícháme. Kolínka, udušená doměkka (maso musí téměř odpadávat od kosti), vyjmeme a uchováme v teple. Šťávu přecedíme a zredukujeme asi o jednu čtvrtinu. Nakonec ji zjemníme kouskem studeného másla. Podáváme se šťouchanými bramborami nebo bramborovou kaší.



29	30	31	1 čtvrtek Nový rok Den obnovy samostatného českého státu	2 pátek Karina	3 sobota Radmila	4 neděle Diana
5 pondělí Dalimil	6 úterý Kašpar, Melichar, Baltazar	7 středa Vilma	8 čtvrtek Cestmír	9 pátek Vladan	10 sobota Břetislav	11 neděle Bohdana
12 pondělí Pravoslav	13 úterý Edita	14 středa Radovan	15 čtvrtek Alice	16 pátek Ctirad	17 sobota Drahošlav	18 neděle Vladislav
19 pondělí Doubravka	20 úterý Ilona	21 středa Běla	22 čtvrtek Slavomír	23 pátek Zdeněk	24 sobota Milena	25 neděle Miloš
26 pondělí Zora	27 úterý Ingrid	28 středa Otýlie	29 čtvrtek Zdislava	30 pátek Robin	31 sobota Marika	

Vepřové sweet and sour



Suroviny (na 4 porce): 600 g vepřové pečeně, 2 mrkve, 1 červená paprika, 1 žlutá paprika, 1 červená cibule, 1 vejce, 2 kolečka čerstvého ananasu, 2 stroužky česneku, řepkový olej, bramborový škrob, sójová omáčka, 1 dl vepřového vývaru, červený vinný ocet, rajčatová passata, třtinový cukr, snítka koriandru, sůl a pepř.

Postup: v misce rozšleháme vajíčko, 1 lžici řepkového oleje, 4 lžice sójové omáčky a 1 lžici bramborového škrobu. Vepřovou pečeň nakrájíme na středně velké kostky a pečlivě zamícháme s připravenou směsí. Naložené maso necháme alespoň jednu hodinu odležet. Mezitím si nakrájíme očištěnou mrkev na kolečka, papriky na větší kostky, cibuli na proužky, ananas na kostičky a česnek nasekáme na drobno. V hlubší pánvi rozpálíme 2 lžice řepkového oleje a vhodíme do něj nasekaný česnek. Krátce orestujeme a přidáme mrkev a cibuli. Po chvíli restování přidáme 2 lžice třtinového cukru a necháme ho zkaramelizovat. Poté přidáme lžici rajské passaty a asi 2 lžičky vinného octa. Necháme ocet odpařit a přidáme obě papriky a nakrájený ananas. Zalijeme vepřovým vývarem, přidáme lžici sójové omáčky, dochutíme pepřem a v případě potřeby i solí. Naložené kostky masa osmažíme v pánvi na dostatečném množství rozpáleného řepkového oleje dokrupava. Potom slijeme všechen olej, přidáme připravenou omáčku a promícháme. Podáváme s rýží ozdobené několika listky koriandru.



26	27	28	29	30	31	1 neděle Hynek
2 pondělí Nela	3 úterý Blázej	4 středa Jarmila	5 čtvrtek Dobromila	6 pátek Vanda	7 sobota Veronika	8 neděle Milada
9 pondělí Apolena	10 úterý Mojmír	11 středa Božena	12 čtvrtek Slavěna	13 pátek Věnceslav	14 sobota Valentýn	15 neděle Jitka
16 pondělí Ljuba	17 úterý Miloslava	18 středa Gizela	19 čtvrtek Patrik	20 pátek Oldřich	21 sobota Lenka	22 neděle Petr
23 pondělí Svatopluk	24 úterý Matěj	25 středa Liliana	26 čtvrtek Dorota	27 pátek Alexandr	28 sobota Lumír	1

Cibulačka

Suroviny (na 4 porce): 4-5 velkých cibulí, 8 dl kuřecího vývaru, 3 dl bílého vína, 3 lžíce řepkového oleje, snítka tymiánu, sýr Gruyère, den stará bageta, 4 bobkové listy, 1 lžička hladké mouky, listová petržel na ozdobení, sůl a pepř.

Postup: oloupanou cibuli nakrájíme na měsíčky.

V hrnci rozpálíme 3 lžíce řepkového oleje, přidáme nakrájenou cibuli a za občasného míchání restujeme, dokud všechna cibule nezžehedne. Přihodíme snítka tymiánu a bobkové listy a orestujeme. Potom podlijeme 1 dl bílého vína a necháme vše vyvařit. To opakujeme ještě 2x se zbylým vínem. Nakonec zaprášíme lžičkou hladké mouky a vlijeme kuřecí vývar, zamícháme, dochutíme solí a pepřem a necháme cca 20 minut provařit. Mezitím si nakrájíme bagetu a nastrouháme sýr Gruyère. Sýr dáme na plátky bagety a zapečeme v troubě do zlatova. Před podáváním nastrouháme do horké polévky trochu sýra, ozdobíme lístky petržele, přiložíme opečenou bagetu a podáváme. Můžeme podávat také tak, že polévku nalijeme do vhodného hrnku (cibuláku), přímo na polévku položíme plátky křupavé bagety, posypeme sýrem a celé zapečeme v troubě do zlatova.



řepkový olej



cibule



kuřecí vývar



Gruyère



bílé víno



hladká mouka



pepř



tymián



bobkový list



petržel

Březen 2015

23	24	25	26	27	28	1 neděle Bedřich
2 pondělí Anežka	3 úterý Kamil	4 středa Stěla	5 čtvrtek Kazimír	6 pátek Miroslav	7 sobota Tomáš	8 neděle Gabriela
9 pondělí Františka	10 úterý Viktorie	11 středa Anděla	12 čtvrtek Rehoř	13 pátek Růžena	14 sobota Mažylđa Růt	15 neděle Ida
16 pondělí Elena Herbert	17 úterý Vlastimil	18 středa Eduard	19 čtvrtek Josef	20 pátek Světлана	21 sobota Radek	22 neděle Leona
23 pondělí Ivona	24 úterý Gabriel	25 středa Marián	26 čtvrtek Emanuel	27 pátek Dita	28 sobota Sofa	29 neděle Tat'ána
30 pondělí Arnošt	31 úterý Křido	1	2	3	4	5

Vepřové ragú s těstovinami

Suroviny (na 4 porce): 300 g libovějšího vepřového boku, 2 mrkve, 2 stonky řapíkatého celeru, 200 g krájených loupáných rajčat v konzervě, 1 červená cibule, 2 stroužky česneku, 2 dl červeného vína, 3 lžice smetany, těstoviny, parmezán, 4 lžice řepkového oleje, snítky rozmarýnu a oregána, bazalka, sůl a pepř.

Postup: vepřový bok umeleme, mírně osolíme a opepříme a necháme chvíli odležet. Mezitím si nakrájíme mrkev, červenou cibuli a řapíkatý celer nadrobno. Česnek nasekáme najemno. V hrnci rozpálíme 4 lžice řepkového oleje, vhodíme do něj česnek, necháme rozvonět a přidáme nakrájenou zeleninu. Chvilku restujeme, dokud cibulka nezesklovatí. Poté přidáme umletý vepřový bok, nasekaný rozmarýn a oregáno. Přidáme ještě trochu soli. Restujeme asi 10 minut. Když je směs dobře orestovaná, přidáme rajčata, zamícháme a podlijeme vínem a kapkou smetany. Stáhneme oheň na nejnižší stupeň a pod pokličkou dusíme 1 hodinu. Těstoviny uvaříme ve slané vodě dle návodu. Scedíme a promícháme s hotovým ragú. Přidáme několik hoblinek kvalitního parmezánu a ozdobíme lístky bazalky.



30	31	1 středa Hugo	2 čtvrtek Erika	3 pátek Richard	4 sobota Ivana	5 neděle Miroslava
6 Velikonoční pondělí Vendula	7 úterý Heřmán Heřmína	8 středa Ema	9 čtvrtek Dušan	10 pátek Darja	11 sobota Izabela	12 neděle Julius
13 pondělí Aleš	14 úterý Vincenc	15 středa Anastázie	16 čtvrtek Irena	17 pátek Rudolf	18 sobota Valérie	19 neděle Rostislav
20 pondělí Marcela	21 úterý Alexandra	22 středa Evženie	23 čtvrtek Vojtěch	24 pátek Jiří	25 sobota Marek	26 neděle Otto
27 pondělí Jaroslav	28 úterý Vlastislav	29 středa Robert	30 čtvrtek Blahoslav	1	2	3

Konfitované králičí stehno

Suroviny (na 4 porce): 4 králičí stehna, 2 celé hlavičky česneku, cca 1 litr řepkového oleje, snítky tymiánu a rozmarýnu, pár listků šalvěje, králičí nebo kuřecí vývar, 1 lžička hladké mouky, sůl a pepř.

Postup: králičí stehna opláchneme, osušíme, osolíme a opepříme. Přidáme bylinky a zakápneme řepkovým olejem. Stehna se směsí bylinek, oleje, soli a pepře důkladně promneme, aby se koření a sůl dostaly na celý povrch stehen. Takto naložená stehna necháme odležet v ledničce nejlépe do druhého dne. Druhý den slijeme vodu, kterou stehna pustila, přendáme je do pekáčku a zalijeme řepkovým olejem tak, aby stehna byla celá ponořená. Hlavičky česneku překrojíme napůl a vložíme do oleje. Můžeme přidat ještě snítku tymiánu a rozmarýnu. Pečeme v troubě při 110 °C, dokud maso nejde lehce od kosti (cca 2 hodiny). Poté stehna opatrně vyjmeme a uchováme v teple. Olej necháme trochu vychladnout a poté jej opatrně slijeme tak, abychom ho oddělili od výpeku. Výpek lehce zaprášíme moukou, podlijeme trochou králičího nebo kuřecího vývaru a povaříme. V takto připravené omáčce nakonec ještě prohřejeme stehna. Podáváme se šťouchanými brambory nebo rýží.



řepkový olej



česnek



králičí stehno



hladká mouka



kuřecí vývar



pepř



rozmarýn



tymián



šalvěj

Květen 2015

27	28	29	30	1 pátek Svátek práce	2 sobota Zikmund	3 neděle Alexej
4 pondělí Květoslav	5 úterý Klaudie	6 středa Radoslav	7 čtvrtek Stanislav	8 pátek Den vítězství	9 sobota Otbor	10 neděle Blažena
11 pondělí Svatava	12 úterý Pankrác	13 středa Servác	14 čtvrtek Bonifác	15 pátek Žofie	16 sobota Přemysl	17 neděle Aneta
18 pondělí Nataša	19 úterý Ivo	20 středa Zbýšek	21 čtvrtek Monika	22 pátek Emil	23 sobota Vladimír	24 neděle Jana
25 pondělí Viola	26 úterý Filip	27 středa Valdemar	28 čtvrtek Vilém	29 pátek Maxmilián Maxim	30 sobota Ferdinand	31 neděle Kamila

Plněné kalamáry s thajskou omáčkou

Suroviny (na 4 porce): 4 čerstvé kalamáry, cca 260 g špenátových listů, 6 plátků anglické slaniny, 2 červené cibule, 4 stroužky česneku, řepkový olej, sůl a pepř.

Na omáčku: třtinový cukr, rybí omáčka, sezamové semínko, ocet, čerstvý koriandr, chilli papričky, 1 červená cibule.

Postup: omáčka: 1 cibuli a chilli papričky (dle chuti) nasekáme najemno. Přidáme ocet a rybí omáčku zhruba v poměru 3:1. Listky koriandru nasekáme a přidáme k omáčce. Sezamová semínka opečeme nasucho na pánvi a ještě horká vysypeme do omáčky. Přidáme 2 lžice třtinového cukru a necháme 2-3 hodiny v chladu odstát.

Kalamáry: lehkým tahem oddělíme hlavu s chapadly od tuby. Z tuby vyjmeme vnitřnosti a kost a dobře vypláchneme. Potom utrheme ploutvičky a stáhneme kůžičku. Chapadla odřízneme od hlavy těsně za ústním otvorem a odřízneme dvě dlouhá žahavá chapadla. Chapadla a tuby osušíme. Cibuli a slaninu nakrájíme nadrobno. Česnek nasekáme. Na lžici řepkového oleje zpěníme cibulku a přidáme slaninu a česnek. Krátce orestujeme a přidáme špenát. Osolíme, opepříme a restujeme doměkka. Vychladlým špenátem naplníme kalamáry a konec tuby spojíme párátkem, aby náplň nevytekla. Dáme na gril a grilujeme cca 5-7 minut. Na pánvi rozpálíme lžičku řepkového oleje a krátce na něm opečeme chapadla. Podáváme s čerstvým pečivem.

řepkový olej



cibule



špenát



slanina



rybí omáčka



ocet



třtinový cukr



kalamár

česnek



chilli paprika



koriandr

pepř



sezamová semínka



1 pondělí
Laura

2 úterý
Jarmil

3 středa
Támar

4 čtvrtek
Dalibor

5 pátek
Dobroslav

6 sobota
Norbert

7 neděle
Iveta
Slavoj



8 pondělí
Medard

9 úterý
Stanislava

10 středa
Gita

11 čtvrtek
Bruno

12 pátek
Antonie

13 sobota
Antonín

14 neděle
Roland



15 pondělí
Vít

16 úterý
Zbyněk

17 středa
Adolf

18 čtvrtek
Milan

19 pátek
Leoš

20 sobota
Květa

21 neděle
Alois



22 pondělí
Pavla

23 úterý
Zdeňka

24 středa
Jan

25 čtvrtek
Ivan

26 pátek
Adriana

27 sobota
Ladislav

28 neděle
Lubomír



29 pondělí
Pavel
Petr

30 úterý
Sárka

1

2

3

4

5



Salát César s kuřecím masem

Suroviny (na 4 porce): 2 římské saláty, 2 vejce,
4 filátka ančoviček, citrón, 4 plátky toustového chleba,
2 stroužky česneku, 1 lžička hrubozrnné hořčice,
2 lžičky dijonské hořčice, parmezán, řepkový olej,
4 kuřecí prsa, sůl a pepř.

Postup: ančovičky nasekáme najemno. Česnek utřeme se solí. Z vajíček oddělíme do misky žloutky. Přidáme nasekané ančovičky a část utřeného česneku. Zakápneme citrónovou šťávou a vše smícháme. Přidáme obě hořčice. Na ruční mixér nasadíme metličku a za stálého míchání přiléváme pomalu řepkový olej, dokud se nevytvoří hustá majonéza. Poté opatrně vmícháme 3 lžice nastrouhaného parmezánu dochutíme solí a pepřem a necháme odstát. Mezitím si opereme listy římského salátu. Osušené listy natrháme na větší kousky a dáme do misky. Přidáme dressing a opatrně, ale důkladně promícháme. Kuřecí prsa opepříme a osolíme. Nalijeme si do dlaně trochu řepkového oleje a prsa ze všech stran promaštíme. Takto omaštěná kuřecí prsa vložíme na rozpálenou pánev a upečeme. Necháme chvilku odležet. Mezitím nakrájíme toustový chléb na kostičky a nasucho opečeme na pánvi. V závěru zakápneme trochou řepkového oleje a přidáme zbytek utřeného česneku. Párkrát prohodíme a opatrně vmícháme do salátu. Salát dáme na talíř a přidáme nakrájená kuřecí prsa.



29	30	1 středa Jaroslava	2 čtvrtek Patricie	3 pátek Radomír	4 sobota Prokop	5 neděle Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje
6 pondělí Den upálení mistra Jana Husa	7 úterý Bohuslava	8 středa Nora	9 čtvrtek Drahozlava	10 pátek Amlálie Libuše	11 sobota Olga	12 neděle Božek
13 pondělí Markéta	14 úterý Karolína	15 středa Jindřich	16 čtvrtek Luboš	17 pátek Martina	18 sobota Drahomíra	19 neděle Čeněk
20 pondělí Ilja	21 úterý Vítězslav	22 středa Magdaléna	23 čtvrtek Libor	24 pátek Křistýna	25 sobota Jakub	26 neděle Anna
27 pondělí Věroslav	28 úterý Viktor	29 středa Marta	30 čtvrtek Bořivoj	31 pátek Ignác	1	2

Hovězí kližka na víně s dýňovým ragú

Suroviny (na 4 porce): 800 g hovězí kližky, 4 mrkve, 4 stonky řapíkatého celeru, 4 větší červené cibule, 2 kořenové petržele, 2 stroužky česneku, 150 g anglické slaniny v celku, jalovec, 4 bobkové listy, snítky rozmarýnu, 6 dl hovězího vývaru, 4 dl červeného vína, 1 máslová dýně, 200 g sterilizovaných cibulek, 3 lžice třtinového cukru, 1 lžice octa, 0,5 l tmavého piva, řepkový olej, hladkolistá petržel, sůl a pepř.

Postup: hovězí kližku nakrájíme na větší kostky, osolíme, opepříme a necháme chvíli odležet. Mrkev, celer, petržel, cibuli a slaninu nakrájíme na menší kousky. Česnek nasekáme nadrobno. V pánvi rozpálíme 4 lžice řepkového oleje, přidáme zeleninu a slaninu a restujeme, dokud zelenina nezačne hnědnout. Poté přidáme nasekaný česnek, bobkové listy, odraný rozmarýn a 8 kuliček jalovce. Chvilku restujeme a pak podlijeme 2 dl vína. Za stálého míchání necháme víno odpařit a podlijeme zbytkem vína. Opět necháme víno odpařit a zalijeme hovězím vývarem. Přiklopíme pokličkou a necháme v troubě dusit doměkka při 160 °C (3-4 hodiny). Mezitím si připravíme ragú. Z cibulek slijeme nálev a necháme okapat. V hrnci rozpálíme 4 lžice řepkového oleje a cibulky orestujeme, přidáme třtinový cukr. Cukr necháme zkaramelizovat a přidáme oloupanou, vypeckovanou a na kostičky nakrájenou máslovou dýni. Zalijeme pivem, zamícháme a vaříme do poloměkka. Na závěr zjemníme kouskem studeného másla, dochutíme solí, pepřem a kapkou octa. Servírujeme s hotovou kližkou ozdobené hladkolistou petrželí.



řepkový olej



hovězí kližka



máslová dýně



červené víno



hovězí vývar



černé pivo



pepř



cibule



ocet



rozmarýn



kořenová petržel



slanina



česnek



bobkový list



třtinový cukr

mrkev

řapíkatý celer

petržel

cibulky



jalovec



27

28

29

30

31

1 sobota
Oskar

2 neděle
Gustav

3 pondělí
Miluše

4 úterý
Dominik

5 středa
Kristián

6 čtvrtek
Oldřiška

7 pátek
Lada

8 sobota
Soběslav

9 neděle
Roman

10 pondělí
Václav

11 úterý
Zuzana

12 středa
Klára

13 čtvrtek
Alena

14 pátek
Alan

15 sobota
Hana

16 neděle
Jáchym

17 pondělí
Petra

18 úterý
Helenka

19 středa
Ludvík

20 čtvrtek
Bernard

21 pátek
Johana

22 sobota
Bohuslav

23 neděle
Sandra

24 pondělí
Bartoloměj

25 úterý
Radim

26 středa
Luděk

27 čtvrtek
Otakar

28 pátek
Augustýn

29 sobota
Evelína

30 neděle
Vladěna

31 pondělí
Pavla

1

2

3

4

5

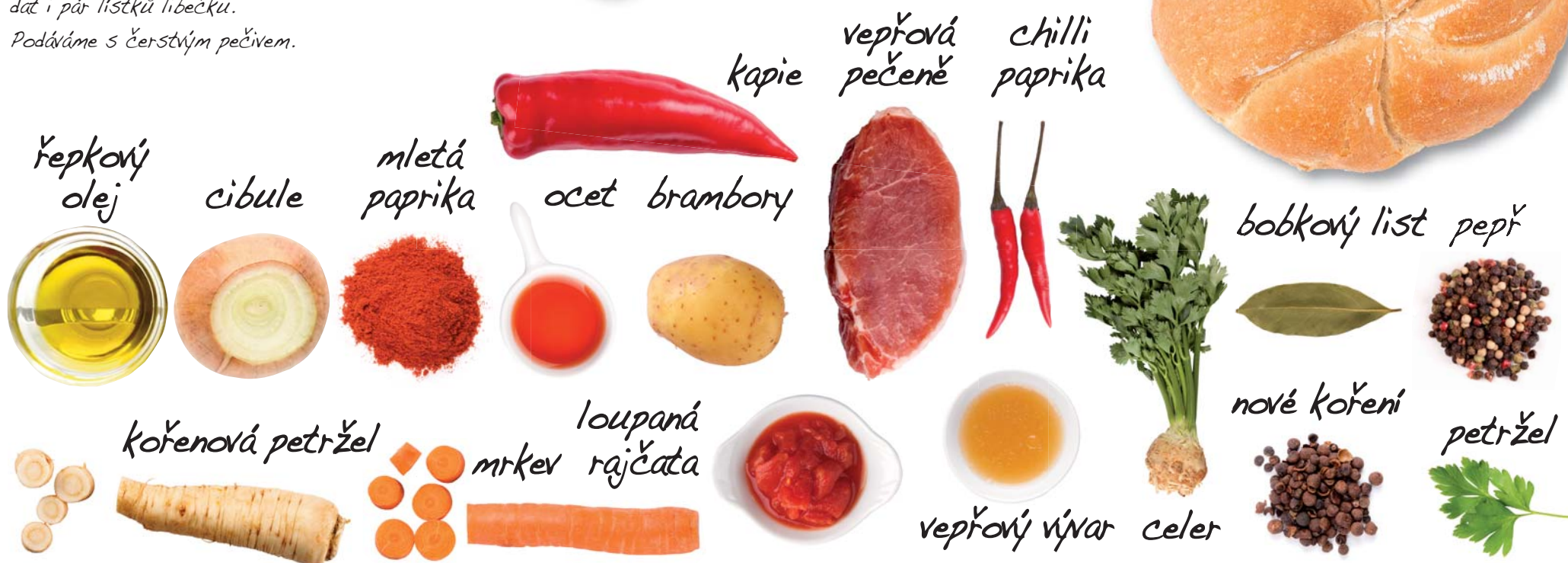
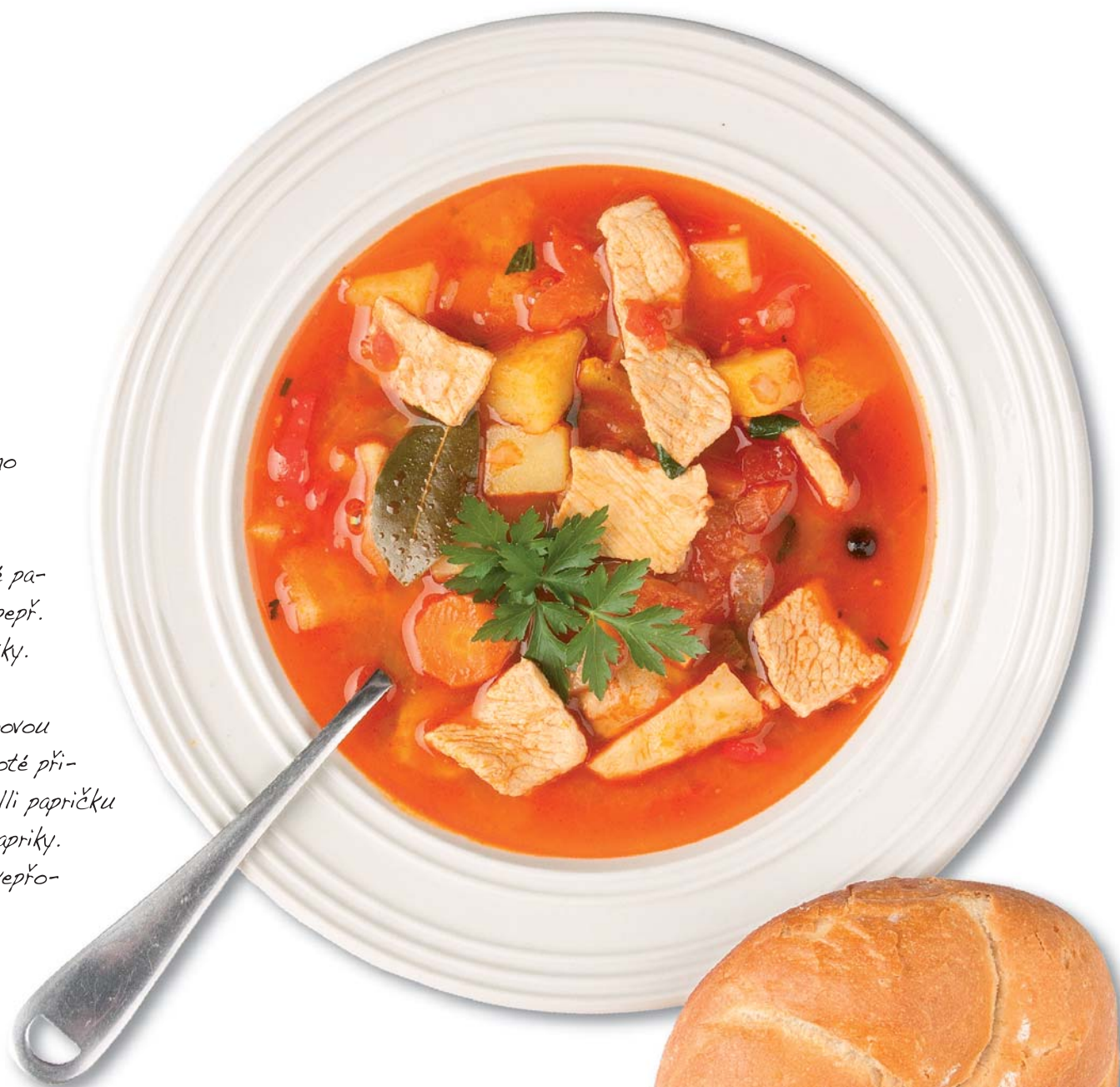
6

Čorba

Suroviny (na 4 porce): 300 g vepřové pečeně, 8 dl vepřového vývaru, 2 cibule, 4 mrkve, 3 kořenové petržele, ½ celeru, 200 g krájených loupaných rajčat v konzervě, 2 kapie, 4 větší brambory, 1 chilli paprička, 2 lžice mleté lahůdkové papriky, nové koření, bobkový list, řepkový olej, ocet, sůl a pepř.

Postup: kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na kousky. Cibuli oloupeme a nasekáme nadrobno. V hrnci rozpálíme 4 lžice řepkového oleje, vložíme do něj mrkev, celer, kořenovou petržel a cibuli a restujeme dokud cibule nezesklovatí. Poté přidáme kapie, 4 bobkové listy, 4 kuličky nového koření a chilli papričku dle chuti. Krátce orestujeme a přisypeme 2 lžice mleté papriky. Důkladně promícháme, přidáme krájená rajčata a zalijeme vepřovým vývarem. Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a přidáme k polévce. Osolíme, opepříme a za občasného míchání vaříme, dokud nebudou brambory měkké. Na závěr polévku dochutíme solí, pepřem a kapkou octa. Ozdobíme hladkolistou petrželí a můžeme přidat i pár lístků libečku.

Podáváme s čerstvým pečivem.



31	1 úterý Linda Samuel	2 středa Adéla	3 čtvrtek Bronislav	4 pátek Jindřiška Rozálie	5 sobota Boris	6 neděle Boleslav
7 pondělí Regina	8 úterý Mariana	9 středa Daniela	10 čtvrtek Irma	11 pátek Denisa	12 sobota Marie	13 neděle Lubor
14 pondělí Radka	15 úterý Jolana	16 středa Ludmila	17 čtvrtek Nadežda	18 pátek Kryštof	19 sobota Zita	20 neděle Oleg
21 pondělí Matouš	22 úterý Darina	23 středa Berta	24 čtvrtek Jaromír	25 pátek Zlata	26 sobota Andrea	27 neděle Jonáš
28 pondělí Den české státnosti Václav Václava	29 úterý Michal	30 středa Jeroným	1	2	3	4

Jehněčí kotleta s kuskusem



Suroviny (na 4 porce): 8 jehněčích kotlet, 2 citrony, 2 stroužky česneku, 2 lžice dijónské hořčice s medem, snítka čerstvé máty, řepkový olej, 300 g kuskusu, 3 dl kuřecího vývaru, 1 lžička feferonkové pasty (harissa), svazek jarní cibulky, 1 malá cuketka, sůl a pepř.

Postup: Česnek oloupeme a nasekáme najemno. Otrháme snítku máty a listky nasekáme nahrubo. Do misky dáme 6 lžic řepkového oleje, 2 lžice dijónské hořčice a nasekanou mátu. Vše pečlivě promícháme. V takto připravené marinádě důkladně obalíme všechny kotletky a dáme, nejlépe přes noc, do chladu odležet. Kuskus osolíme, vmícháme do něj lžičku harissy a zalijeme vroucím kuřecím vývarem. Zamícháme, přiklopíme pokličkou a necháme 5 minut stát. Mezitím si nakrájíme cuketku a bílou část jarních cibulek. Na pánvi rozpálíme 1 lžici řepkového oleje a cuketku i cibulku opečeme dozlatova. Poté vše přidáme ke kuskusu. Naložené kotletky dáme na gril a grilujeme na nepřímém žáru 10 až 12 minut. Hotové kotletky osolíme, opepříme a necháme cca 5 minut odpočinout. Podáváme s hotovým kuskusem a kouskem citronu.



řepkový olej



jehněčí kotleta



česnek



kuřecí vývar



citron



hořčice s medem



harissa



pepř



máta



kuskus



jarní cibulka



cuketa

1	2	3	1 čtvrtek Igor	2 pátek Olivia Oliver	3 sobota Bohumil	4 neděle František
5 pondělí Eliška	6 úterý Hana	7 středa Justýna	8 čtvrtek Věra	9 pátek Štefan Sára	10 sobota Marina	11 neděle Andrej
12 pondělí Marcel	13 úterý Renáta	14 středa Agneta	15 čtvrtek Tereza	16 pátek Havel	17 sobota Hedvika	18 neděle Lukáš
19 pondělí Michaela	20 úterý Vendelin	21 středa Brigita	22 čtvrtek Sabina	23 pátek Teodor	24 sobota Nina	25 neděle Beáta
26 pondělí Erik	27 úterý Šarlota Zoe	28 středa Den vzniku samostatného československého státu	29 čtvrtek Silvie	30 pátek Tadeáš	31 sobota Štěpánka	1

Plněné kuřecí prso

s grilovanou bramborou

Suroviny (na 4 porce): 4 ks kuřecích prsou s kůží, 4 větší brambory, cca 260 g špenátových listů, 6 plátků slaniny, 2 stroužky česneku, 2 lžice smetany, 1 červená cibule, 3 lžice řepkového oleje, snítky rozmarýnu, 4 lžice crème fraîche, kousek másla, sůl a pepř.

Postup: v kuřecím prsu vytvoříme nožem kapsu. Maso osolíme a opepříme a necháme chvíli odležet. Mezitím nakrájíme slaninu na proužky, cibuli nadrobno a nasekáme 2 stroužky česneku. Špenátové listy důkladně opláchneme a necháme okapat. Brambory opláchneme a osušíme. Ze shora vyřízneme do každé klínek. Do něj nasypeme špetku hrubozrnné soli, vložíme snítku rozmarýnu a kousek másla. Bramboru zabalíme do alobalu a dáme na nepřímý žár zahradního grilu. Gril přiklopíme a necháme bramboru péct. Na pánvi rozpálíme 2 lžice řepkového oleje. Vhodíme slaninu a cibuli a restujeme asi 4 minuty. Poté přihodíme nasekaný česnek, zamícháme a přidáme špenátové listy. Restujeme, dokud špenát neztratí objem a nezměkne. Osolíme, opepříme a zjemníme vmícháním 2 lžic smetany. Odstavíme a necháme částečně vychladnout. Odleželá kuřecí prsa naplníme vychladlým špenátem. Do misky dáme 1 lžici řepkového oleje a prsa ze všech stran omastíme. Připravená prsa přidáme k bramborám na nepřímý žár v grilu. Grilujeme přiklopené, podle velikosti kuřecích prsou asi 20-25 minut. Brambory pečeme asi 40 minut. Poté brambory vybalíme z alobalu, vyndáme rozmarýn a řez v bramboře vyplníme crème fraîche.

Prsa necháme 5 minut odpočinout, nakrájíme na plátky, dochutíme solí a pepřem a podáváme s pečenou bramborou.



26	27	28	29	30	31	1 neděle Felix
2 pondělí Památka zesnulých	3 úterý Hubert	4 středa Karel	5 čtvrtek Miriam	6 pátek Liběna	7 sobota Saskie	8 neděle Bohumír
9 pondělí Bohdan	10 úterý Evžen	11 středa Martin	12 čtvrtek Benedikt	13 pátek Tibor	14 sobota Sára	15 neděle Leopold
16 pondělí Otmar	17 úterý Den boje za svobodu a demokracii Mahulena	18 středa Romana	19 čtvrtek Alžběta	20 pátek Nikola	21 sobota Albert	22 neděle Cecilie
23 pondělí Klement	24 úterý Emilie	25 středa Kateřina	26 čtvrtek Aržur	27 pátek Xenie	28 sobota René	29 neděle Zina
30 pondělí Ondřej	1	2	3	4	5	6



Kapr na víně

se zeleninovými hranolkami

Suroviny (4 porce): 1 fileť z kapra, 2 červené cibule, 2 červené řepy, 3 brambory, 3 mrkve, 2 kořenové petržele, ½ celeru, anglická slanina, 2 dl červeného vína, 2 lžíce medu, hladká mouka, 6 lžic řepkového oleje, snítek rozmarýnu, tymiánu a šalvěje, drcený kmín a sůl.

Postup: brambory, řepu a kořenovou zeleninu nakrájíme na hranolky. 1 cibuli nakrájíme na měsíčky. Vše dáme do mísy, osolíme, opepříme a zakápneme lžící řepkového oleje. Směs důkladně promícháme a vyklopíme na plech. Dáme péct do předehřáté trouby na 180 °C na cca 30 minut. Z filetu kapra vytaháme pinzetou velké kosti. Pak maso opatrně nařízneme vždy po 2-3 mm tak, abychom narušili drobné kůstky, ale neprozili kůži. Drobné kousky kůstek pak při konzumaci ani nezaznamenáme. Takto připravený fileť rozdělíme na 4 porce, osolíme a okminujeme. Cibuli nakrájíme opět na měsíčky. Kapra mírně obalíme v hladké mouce a dáme na pánev do rozpáleného řepkového oleje (s lžíc). Porce dáváme na pánev nejprve kůží nahoru, aby se maso nekroutilo. Necháme propéct a otočíme. Hotové kousky ryb dáme stranou, slijeme přebytečný olej a na tu samou pánev dáme nakrájenou cibuli a slaninu nakrájenou na proužky. Restujeme asi 3 minuty. Poté přidáme bylinky a med. Krátce orestujeme a zalijeme červeným vínem. Za stálého míchání necháme provařit, dokud omáčka mírně nezhoustne. Dochutíme solí a medem. Vratíme na pánev kapra a vše společně prohřejeme. Podáváme se zeleninovými hranolkami.



řepkový olej



slanina



cibule



mrkev



červená řepa



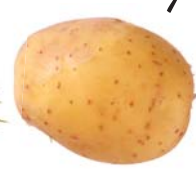
hladká mouka



červené víno



brambory



kapr



kmín



petržel



celer



med



tymián



rozmarýn

šalvěj



Prosincec 2015

31	1 úterý Iva	2 středa Blanka	3 čtvrtek Svatoslav	4 pátek Barbora	5 sobota Jitka	6 neděle Mikuláš
7 pondělí Ambrož Benjámín	8 úterý Květoslava	9 středa Vratislav	10 čtvrtek Julie	11 pátek Dana	12 sobota Simona	13 neděle Lucie
14 pondělí Lýdie	15 úterý Radan Radana	16 středa Albína	17 čtvrtek Daniel	18 pátek Miloslav	19 sobota Ester	20 neděle Dagmar
21 pondělí Natalie	22 úterý Šimon	23 středa Vlasta	24 čtvrtek Štěpán den Adam, Eva	25 pátek 1. svátek vánoční	26 sobota 2. svátek vánoční Štěpán	27 neděle Žaneta
28 pondělí Bohumila	29 úterý Judita	30 středa David	31 čtvrtek Silvestr	1	2	3

Každá země má svoje specifické stravovací zvyklosti, které do značné míry ovlivňují spotřebu jednotlivých živin. Nejinak je tomu i v případě tuků, respektive jednotlivých skupin mastných kyselin. Pokud je konzumace prospěšných (nenasycených) mastných kyselin v rámci intervalu doporučených hodnot příjmu a konzumace nasycených, případně transmastných kyselin pod hranicí tolerovaného příjmu, je to v pořádku. V opačném případě je nutno se zamyslet nad vlastními stravovacími návyky a hledat řešení, jak svoji stravu upravit. Živočišné tuky mají převahu nasycených, rostlinné oleje obsahují více nenasycených mastných kyselin. Řepkový olej patří mezi nejlepší zdroje omega 3 polynenasycených mastných kyselin.

Světová zdravotnické organizace WHO a Světové organizace pro výživu a zemědělství FAO publikovala v roce 2010 inovované výživové doporučené dávky pro tuky a jednotlivé skupiny mastných kyselin.

Podobně můžeme přepočítat všechny hodnoty doporučeného nebo tolerovaného příjmu pro jednotlivé skupiny

Spotřebu jednotlivých mastných kyselin v České republice velmi dobře ilustrují mapky spotřeby jednotlivých mastných kyselin, které umožňují srovnání s jinými státy Evropy či světa.

razná převaha podílu slunečnicového oleje na trhu. Reálný příjem omega 6 mastných kyselin se pohybuje v České republice na úrovni 8,4 % z celkového příjmu energie, tedy v horní polovině intervalu doporučovaných hodnot².

A glass pitcher filled with yellow mustard oil, surrounded by mustard seeds and yellow mustard flowers.

% energie / den

■ <4.0	■ 10.0-11.4
■ 4.0-5.4	■ 11.5-12.9
■ 5.5-6.9	■ 13.0-14.4
■ 7.0-8.4	■ 14.5-15.9
■ 8.5-9.9	■ ≥16.0

% energie / den

■ <3.0	■ 5.0-5.9
■ 3.0-3.4	■ 6.0-6.9
■ 3.5-3.9	■ 7.0-7.9
■ 4.0-4.4	■ 8.0-9.9
■ 4.5-4.9	■ ≥10.0

mg / den

■ <50	■ 200-249
■ 50-74	■ 250-349
■ 75-99	■ 350-449
■ 100-149	■ 450-549
■ 150-199	■ ≥550

mg / den

■ <250	■ 800-999
■ 250-349	■ 1000-1249
■ 350-449	■ 1250-1499
■ 450-599	■ 1500-1999
■ 600-799	■ ≥2000

Grafické zpracování, foto jídel a surovin: tomas@petrtyl.cz | asistent: Alena Petrtylová | ostatní foto: Depositphotos | příprava jídel: Tomáš Petrtyl | DTP a tisk: Typus Pro Praha s.r.o. (www.typus.cz)



KAMPAŇ FINANCOVANÁ Z PROSTŘEDKŮ EVROPSKÉ UNIE A ČESKÉ REPUBLIKY