

# pro Vás

backaldrin®

ZPRAVODAJ SPOLEČNOSTI  
BACKALDRIN S.R.O.  
ČÍSLO 2  
ZÁŘÍ 2018



## **V LABYRINTU PANEA**

Cesta do tajů architektury

## **SANDMIX**

s příchutí cappuccina, kaka  
a máty

## **BÍLKOVINY**

klíč ke zdravému stravování





**DITA SZABO**  
ASISTENTKA SPOLEČNOSTI BACKALDRIN S.R.O.

Vážení obchodní partneři!

Po poměrně horkém létu musím konstatovat, že na poli pekařském, ač byly prognózy relativně pesimistické, se nakonec povede lépe, než na sportovním. Všichni fandové fotbalu čekali čtyři roky na 21. ročník Mistrovství světa 2018 ve fotbale. Poprvé v historii tento šampionát probíhal v největší zemi východní Evropy – Rusku a od roku 2006 konečně v jedné z evropských zemí. O to smutnější je realita, že česká fotbalová reprezentace již potřetí v řadě na FIFA World Cupu chyběla. 32 týmů – různých kultur dorazilo do Moskvy se svými zvyklostmi, a tak si zejména řemeslní pekaři přišli na své. Probíhala zcela určitě tzv. „seznamka“ s různorodými druhy pečiva – ať už to mohly být vyhlášené bavorské preclíky z Německa nebo ruské pirohy, anglické sendviče a typický chorvatský bílý chléb nazývaný kruh. Poprvé v dějinách se na mistrovství světa proboujaly celky Islandu a Panamy. I tyto země mají své národní pekařské skvosty a zvyklosti. Například Island je známý řadou vynikajících sladkostí, mezi které patří třeba tzv. vinarbraud – listové těsto s vanilkovou pudinkovou náplní nebo oblíbený čokoládový či mrkvový dort. Když se poohlédnete do panamského jídelníčku, vládně mu především tortilla – odlišná od klasické mexické tím, že placka je silnější a smažená – vyrábí se z mleté vařené kukuřice se sýrem. Ach jo, také bych nejráději ochutnala. V každém koutku světa najdete nejen v pekařině národní raritu, jen se pořádně rozhlédneme a inspirujeme se od sousedů blízkých či vzdálených. Sami nejlépe víme, že vzájemně proplétání kultur vládne světem. Stačí se zaměřit na mužstva jednotlivých států. Lepší příklad skutečně nenajdeme! Na mistrovství světa však vyhrála pomyslná francouzská bageta – prostě jednoznačně! No nic, snad za další čtyři roky budeme úspěšnější a budeme moci i my přemýšlet o tom, jaké je nejchutnější české národní pečivo.

Na poli pekařském zatím nedočkavě čekáme na výsledky letošní sklizně. Jakkap se asi letos zemědělci pochlapili a poprali s povětrnostními vlivy? Ve většině oblastí byl zaznamenán nadprůměrně teplý průběh počasí. Trápila nás sucha a na dešť jsme čekali jak na smilování. Proto v nejteplejších oblastech České republiky – především na jižní Moravě a také na lehkých písčitéch půdách začala sklizeň základních obilovin a řepky zhruba o 14 dní dříve, než bývá obvyklé v porovnání s předchozími sklizňovými ročníky. Je fakticky smutné, že dle Českého statistického úřadu to zatím vy-

padá tak, že se obilovin urodilo méně, snad kromě žita, ale jen díky tomu, že se rozšířila jeho osevní plocha. U ovsa zůstaneme přibližně na stejných hodnotách jako minulý rok, zatímco žebříček osidlila i druhá, bohužel nejrozšířenější plodina po pšenici a tou je řepka. Osevní plocha řepky se opět rozšířila a je tak po roce 2013 druhou nejvyšší v historii sledování. Díky tomuto rozšíření výměry a také vyššímu hektarovému výnosu je očekávaná vyšší sklizeň než loni. Uvidíme, jestli se odhady skutečně potvrdí. Budeme jen doufat, že příští rok nebude opět naše zem z jara ještě žlutější, než letos. Možná si zemědělci vezmou konečně příklad ze sousedních zemí a svou pozornost zaměří více na pěstování jiných zemědělských plodin.

Je zvláštní, jak ten čas letí! Už je to tři čtvrtě roku od slavnostního otevření PANEA – komnaty zázraků v Astenu u Lince (AT). Nás samozřejmě těší, že jsme měli možnost pozdravit již poměrně bohatý počet návštěvníků. Díky kooperaci mateřské firmy s rakouskými médii, která podpořila tento projekt, množství návštěvníků stále stoupá.

Pekaři a cukráři stojí právě přede dveřmi nejdůležitější události roku 2018 a tím je Mezinárodní odborný veletrh světa pečení IBA v Mnichově. Veletrhu se zúčastní všechny vedoucí světové firmy z oboru a určitě ani nejnovější pekařské stroje nebudou chybět. Společnost backaldrin se zde bude také prezentovat jako moderní a inovativní výrobce pekařských surovin. V současné době se naše výrobní filie rozšířily na území všech pěti kontinentů. To znamená, že jsme pro Vás dostupní po celém světě. Děkujeme, že nás vnímáte jako producenta, partnera a spolehlivého dodavatele vysoce kvalitních produktů a svou důvěru nám prokazujete každodenním kontaktem. Přijďte nás navštívit ve dnech **15. 09. – 20. 09. 2018 do haly B2, stánku 110/310**. Jsme připraveni Vám naslouchat a zahltit novinkami.

A nezapomeňte – před námi jsou také nové sportovní „story“ – že by biatlon anebo hokej. Trošku zábavy v tom každodenním shonu neuškodí! Češi do toho!

Dita Szabo  
asistentka společnosti backaldrin s.r.o.



**backaldrin®**

backaldrin s.r.o.  
Žitná 982, 272 01 Kladno, CZ  
T +420 326 538 111  
backaldrin@backaldrin.cz  
www.backaldrin.cz  
www.kornspitz.com  
www.facebook.com/kornspitzCZ





© FOTOKERSCHAT\_KERSCHBAUMMAYR

## V LABYRINTU PANEA CESTA DO TAJŮ ARCHITEKTURY

**PANEUM se skládá ze tří stavebních těl. Návštěvníci vstoupí nejprve do soklové budovy kvadratického tvaru, která zahrnuje prostory pro pořádání různých akcí a seminářů. Nad ní se nachází límeček z betonářské oceli znázorňující volně tvarovaný oblak – lodě – s prostory vhodnými pro výstavu. Všechny prezentované exponáty vedou přímou úměrou k chlebu, pekařskému řemeslu, obilí a druho-  
vě příbuzným souvisejícím tématům se společností backaldrin. PANEUM je otevřeno všem ohlášeným zájemcům.**

### Jak vzniká architektura?

*„Hned od začátku jsem byl nadšený ze zadavatele. Koneckonců architektka a zadavatele nemůžeme od sebe oddělovat. Jen tehdy, když oba spolupracují, když oba táhnou za jeden provaz, vznikne architektura.“*

*Prof. Wolf D. Prix  
o prvním setkání s Peterem Augendoplerem*

### Záchrana

*„Když jsem se poprvé setkal s prof. Wolfem D. Prixem, věděl jsem: Jsme zachráněni! Porozuměl mi okamžitě, žádné dlouhé vysvětlování nebylo zapotřebí. Profesor začal skicovat ještě při líčení svých představ. Když byl se svým náčrtem hotový, ukázal mi ho a pravil: Teď musíme prověřit, jestli se to dá také postavit.“*

*Peter Augendopler  
o prvním setkání s prof. Wolfem D. Prixem*

Dřevo představující průbojnost, vitalitu a sílu rostoucího stromu. Na druhé straně nerez navozující pocit chladu, blyštivého oslnění moderního designu. Ostře vyčnívající hrany a ladně plovoucí rýsy. Vzájemně propletená tradice s inovací. Kompozice odstínů světlých a tmavých barev. Architektura PANEA je postavená na hře s protiklady – číši z ní dynamičnost doby. Nadčasový vzhled budovy vyvolává dojem, že máte před sebou něco, co nikde jinde nenajdete, a ve vaší hlavě se množí otázky a rozpory nad tím, co to vlastně před sebou vidíte, co symbolizuje tvar monumentu stojícího před vámi. Hledíte do dále a přemýšlíte: „Je to snad oblak volně putující po nebi?“, „Stříbrná masa těsta?“, „Anebo je to snad úplně něco jiného?“

S určitostí můžeme tvrdit, že stavba PANEA by se dala srovnat s výpravnou cestou plnou stavitelských objevů. Nese typický rukopis Prof. Wolfa D. Prixe, výkonného ředitele a zakladatele rakouské skupiny COOP Himmelb(l)au, jedné z nejvýznamnějších architektonických firem na světě zabývající se urbanismem\* a designem ve stylu dekonstruktivismu\*\*. Cílem této skupiny je dát architektuře něco navíc: „Chceme architekturu, která krvácí, která vysílá, která se byt i láme. Architekturu, která svítí, píchá a která se rozpíná až do prasknutí. Architektura musí být propastná, ohnivá, hladká, tvrdá, hranatá, syrová, kulatá, barevná, obscénní, nemravná, snová, vlhká, suchá a srdcervoucí. Pokud má být studená, tak po-

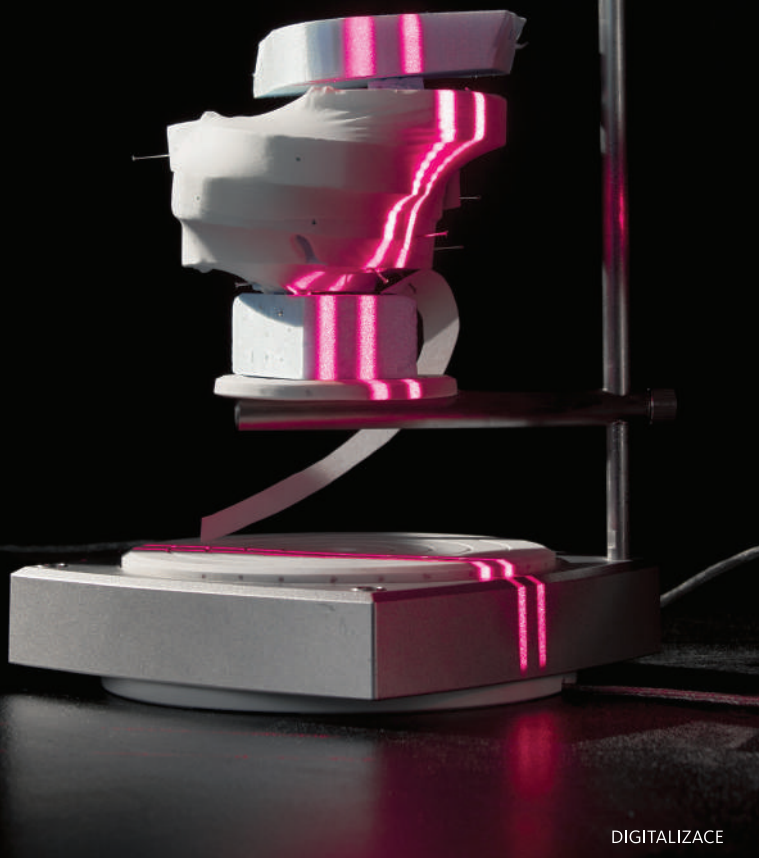
tom přímo mrazivá jako blok ledu. Když je horká, pak je horká jako plamen. Musí hořet.“

Než profesor Wolf D. Prix přijal projekt PANEUM, osobně poseděl s Peterem Augendoplerem a naslouchal jeho dychtivému vyprávění o snech, představách a plánech: „Zadavatel mě uchvátil hned od začátku, jeho zapálení a energie mě okamžitě pohltily“, vzpomíná architekt. „Peter Augendopler mluvil o velkém množství rozdílných exponátů takovým způsobem, že elektronický průvodce, který běžně a často využívají různé vystavovatelské instituty, nepřicházel vůbec v úvahu.“

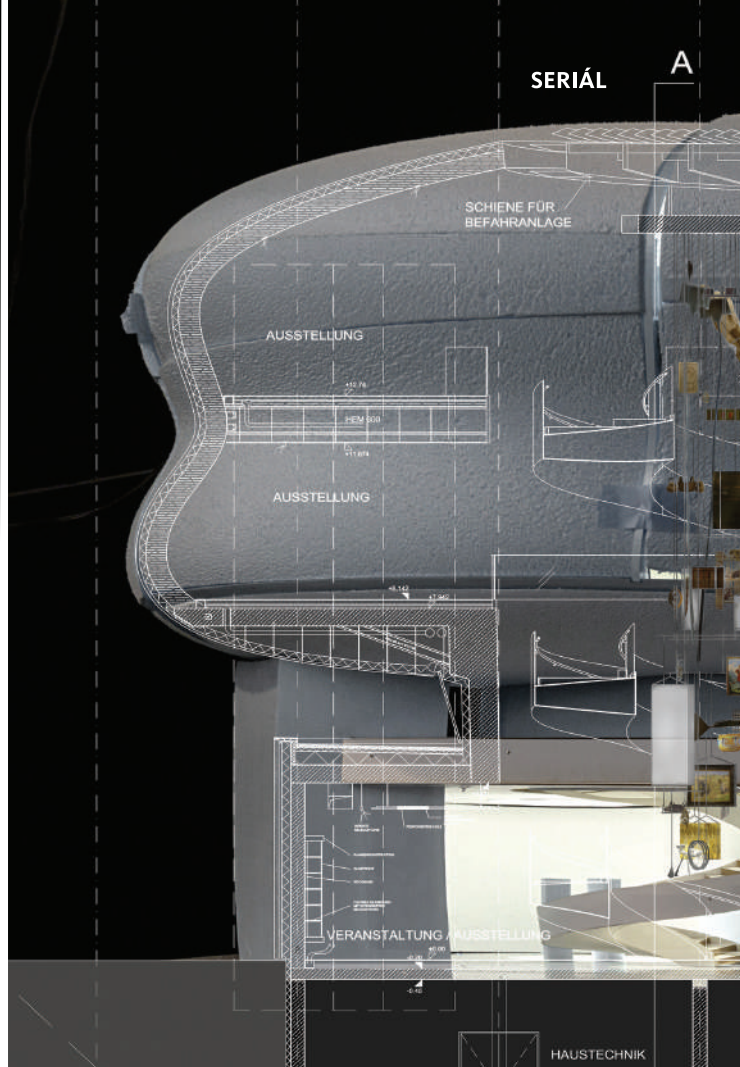
Již tehdy vznikla první skica s kvadratickým fundamentem budovy, ve které bylo hned na prvo počátku plánováno umístění informačního centra pro zákazníky a fóra k pořádání různých akcí s kapacitou až pro 120 hostů. Vše pohromadě, kromě komnaty zázraků chleba. Ta (byla také součástí původní myšlenky) měla být zpřístupněná přes spirálově točité schodiště se samostatnou konstrukcí. A tak se stalo...

Prstencové schody tvoří velmi neobvyklý prvek exteriéru muzea, který i mimo jiné umožňuje výhled na zavěšené exponáty volně pohupující se v prostoru, jako je například lustr nebo kolo. Celá tato kompozice připomíná gigantickou zvonkohru. Upevněné předměty visí návštěvníkům přímo nad hlavami, a tak mají možnost celou instalaci pozorovat i z jednotlivých poschodí muzea, tedy ze všech možných myslitelných úhlů. Zde se architekt Prix inspiroval věhlasnou expozicí známého milánského výtvarníka Maurizia Cattelana, který do volného prostoru rotundy Guggenheimova muzea v New Yorku zavěsil všechna svá díla.





DIGITALIZACE



Schody vedou do volného prostoru stavby. I tato část budovy žije protiklady a rozpory. Nejenže se návštěvník dostane z kvadratické části budovy postavené z betonu do prostor zaoblených stěn, ale také ho okamžitě uhodí do očí rozdíl mezi vnějším pláštěm a vnitřními obvodovými zdmi. Venkovní plášť je sestaven z 3000 kusů nerezových stříbrných šindelů lesknoucích se v záři slunce, kdežto vnitřní obvodové zdi zdobí hřejivý dřevěný obklad vytvářející přírodní a přirozený vzhled. Plovoucí linie umožňují hostům – doslova a do písmene – uskutečnit okružní prohlídku všemi částmi výstavy.

#### Oblak, nebo Noemova archa?

Otázky typu: „Co je to?“, „Co demonstruje tento neobvyklý a zajímavý tvar?“ vzejdou v myšlenkách návštěvníků ve chvíli, kdy opouští kvadratickou část budovy a stoupají někam, kde je různé představy nenechávají na pokoji. Odpověď na všechny ty otázky však dokáže jen jediný člověk, a to sám tvůrce: „Není to jen oblak, je to něco daleko víc – loď v oblacích,“ říká Wolf D. Prix. I tento nápad vplul přímo do jeho hlavy, když věnoval svou pozornost vyprávění zadavatele. „Intenzivní líčení Petera Augendoplera vyvolalo ve mně představy o Noemově arše. Cenné exponáty evokovaly zástupce živočichů, kteří měli být zachráněni v jiném světě.“ Kdo spatří náčrt budovy z prvního setkání Wolfa D. Prixe a Petera Augendoplera, rozezná okamžitě dnešní podobu budovy. To však ještě neznamená, že všechny práce byly uskutečněny na základě této skici. Spíš naopak: „Od nástinu k hotové budově vedla ještě dlouhá cesta.“ zdůrazňuje architekt. Zejména pokud šlo o dřevěnou konstrukci ve volném prostoru, musely být práce pečlivě časově naplánovány. Plán a realizace do sebe navzájem zapadaly. Jak praví sám

architekt W. D. Prix: „Plánujeme ve 3D, takže i realizace musí být ve 3D.“ Srozumitelně to znamená, že samonosná oblačná loď se skládá z montovaných dřevěných komponentů, které jsou, díky 3D modelování pomocí technologie CNC, prefabrikovány s milimetrovou přesností. Dalo by se říct, že se jedná o stavebnici LEGO pro obry. Zaručuje efektivitu výstavby – především rychlé provedení stavby s fascinujícím výsledkem. A to je krok do budoucnosti výstavby, jak míní Wolf D. Prix: „3D kreslení, 3D frézování a stavba s roboty – tak vypadá budoucnost stavitelství.“ A ještě něco dává budova v hornorakouském Astenu jasně najevo, a to, jaký je rozdíl mezi stavbou a architekturou. „Architektura“, jak praví Wolf D. Prix, „se vždycky dotýká nejvyšších úrovní met.“. A s PANEEM to není jinak – dotýká se stejnou měrou nejvyšších cílů prostřednictvím architektury, sbírky a prezentace.

*\* Urbanismus je disciplína, jejímž cílem je utvářet a rozvíjet sídelní útvary (města, vesnice) jako funkční a vyvážené celky. Urbanistické projektování navrhuje uspořádání sídel, jejich částí a navazujících částí krajiny a navazuje tak na architekturu, popřípadě krajinnou architekturu.*

*\*\* Dekonstruktivismus je architektonický styl postmoderní architektury, který je charakterizován hmotovou nevázaností a určitou tvarovou deformací, zájmem k formování povrchu a hmoty, nepravidelnosti tvarů, které popírají, narušují a deformují základní elementy architektury. Výsledný vzhled budov představujících dekonstruktivismus je charakteristický nepředvídatelností a kontrolovaným chaosem.*

Pramen: cs.wikipedia.org/wiki/  
Fotografie na str. 4, 5: © COOP HIMMELB(L)AU

**PŘÍŠTĚ  
V LABYRINTU PANEA  
Komnata zázraků a její příběhy**

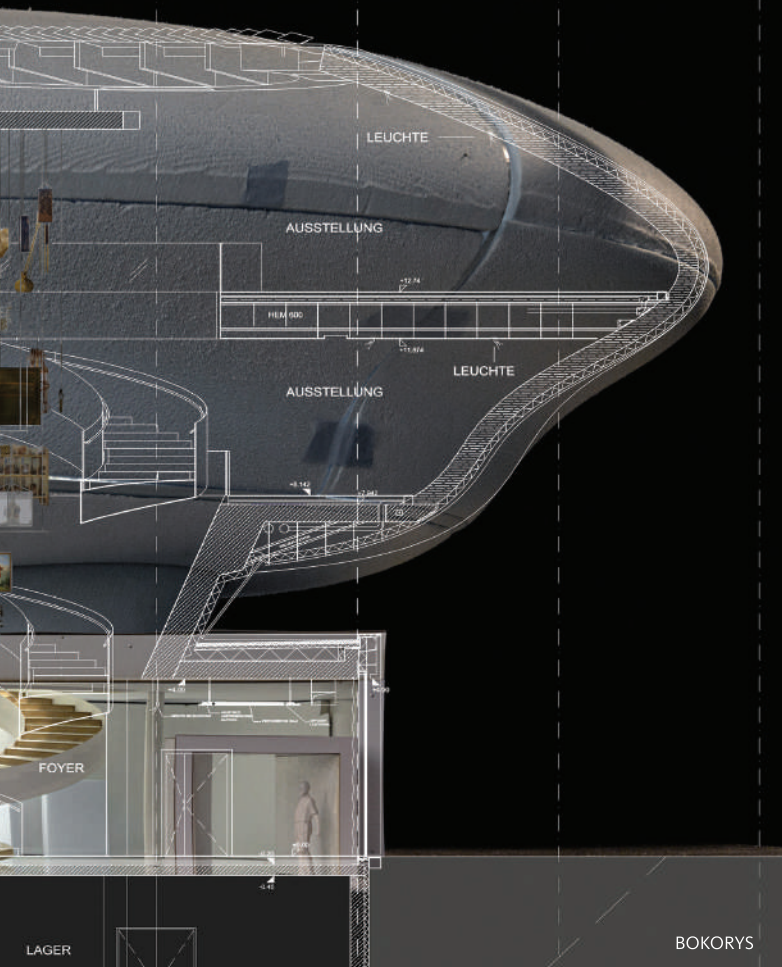
#### ÚDAJE O STAVBĚ

<b>Projektant:</b>	Wolf D. Prix, Viedeň
<b>Projekt:</b>	COOP Himmelb(l)au
<b>Koncept a zhotovení:</b>	GRUPPE GUT Gestaltung
<b>Plocha pozemku:</b>	3.750 m <sup>2</sup>
<b>Zastavěná plocha:</b>	1.850 m <sup>2</sup>
<b>Výška budovy:</b>	20 m
<b>Kubatura:</b>	9.105 m <sup>3</sup>
<b>Poschodí:</b>	4
<b>Výstavní plocha:</b>	990 m <sup>2</sup>

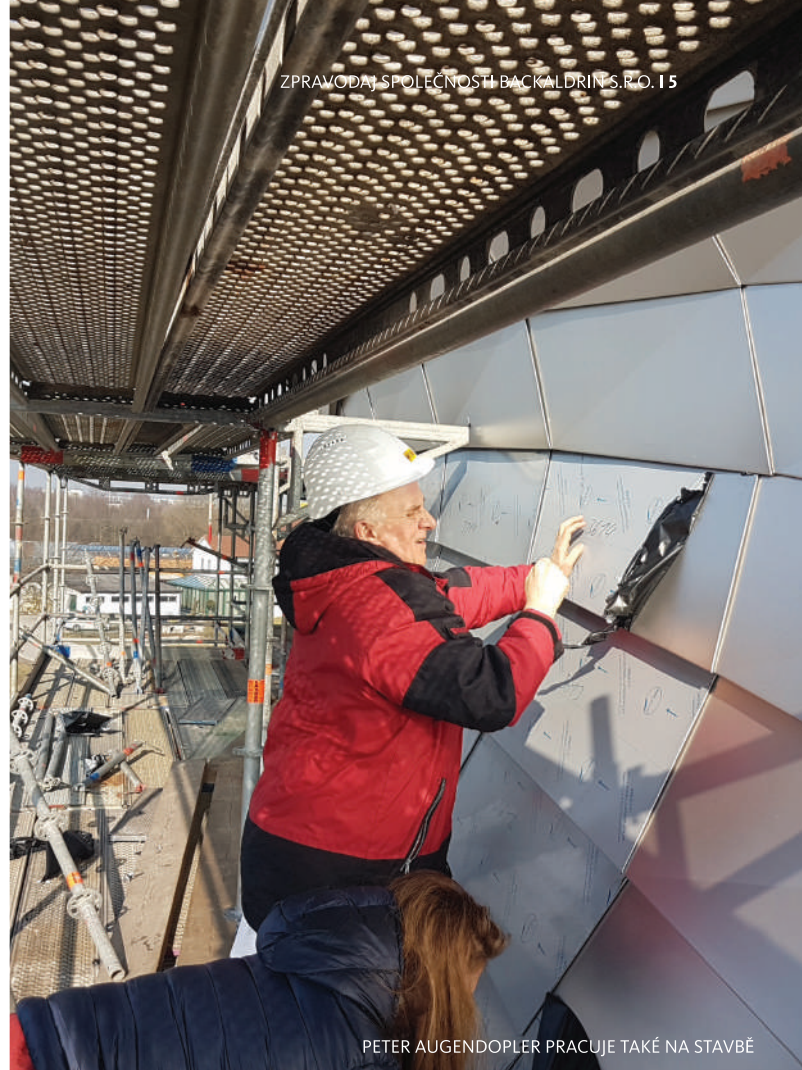
#### SPOTŘEBA STAVEBNÍHO MATERIÁLU

<b>393 m<sup>3</sup></b>	lamelového dřeva
<b>88</b>	vrstev lamelového dřeva
<b>60.000</b>	stavebních vrutů do dřevostavby
<b>1.256 m<sup>2</sup></b>	plocha fasády
<b>3.131</b>	nerezových šindelů
<b>1.100 m<sup>3</sup></b>	betonu
<b>125 t</b>	betonářské oceli
<b>55 t</b>	konstrukční oceli
<b>45 t</b>	hmotnost ocelového schodiště

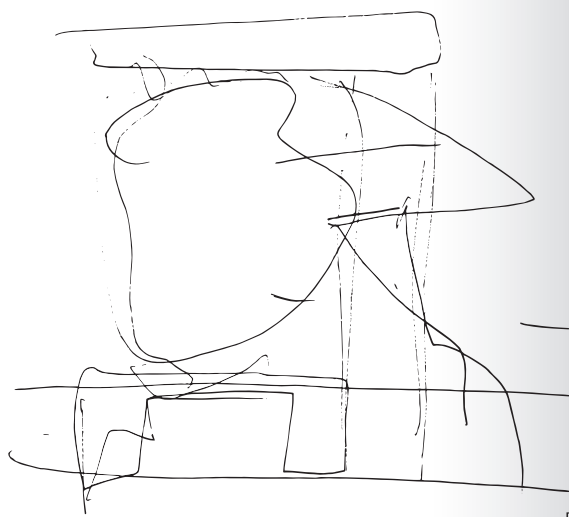




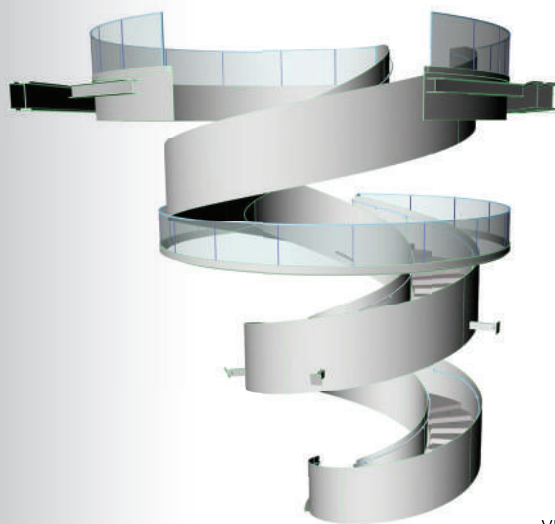
BOKORYS



PETER AUGENDOPLER PRACUJE TAKÉ NA STAVBĚ



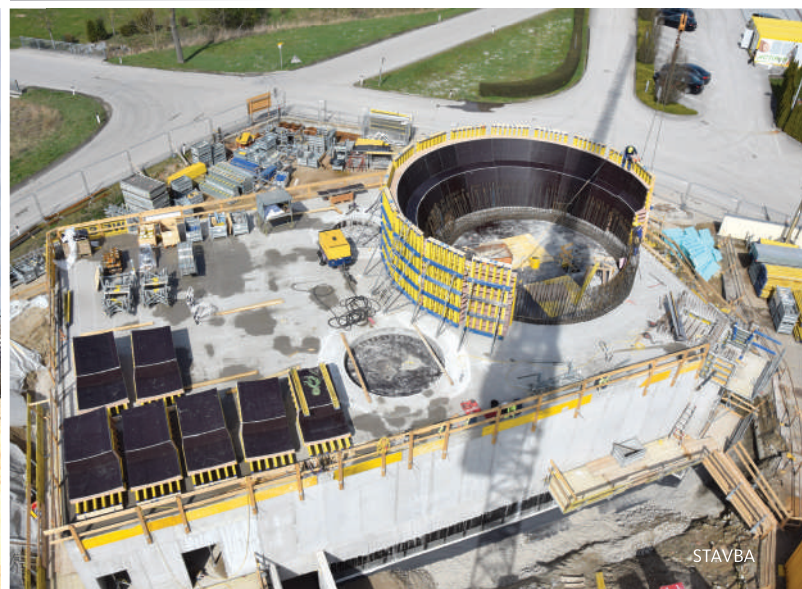
PRVNÍ SKICA



VERTIKÁLNÍ ŘEZ



STAVEBNICE LEGO PRO OBRY



STAVBA



# Dortík s příchutí cappuccina

## Receptura

### Hmota

1,000 kg	<b>Sandmix s příchutí cappuccina</b> (č. výr. 21010)
0,400 kg	margarín
0,550 kg	vejce
<u>1,950 kg</u>	hmota

### Krém

1,000 kg	smetana ke šlehání
0,200 kg	<b>Sahnissimo neutrální</b> (č. výr. 2874)
0,200 kg	voda
<u>1,400 kg</u>	krém

## Posyp

dle požadavku skořice

## Výroba plátu

Všechny suroviny temperované na pokojovou teplotu třeme na pomalý chod cca 5 minut. Hmotu rozdělíme do malých formiček nebo rovnoměrně rozetřeme na plech, upečeme a pak vykrajujeme kolečka.

## Výroba krému

Vyšleháme smetanu chlazenou – neslazenou (ne do plného vyšlehání). **Sahnissimo neutrální** (č. výr. 2874) rozmícháme ve vodě, přidáme třetinu šlehačky a opatrně smícháme. Následně dodáme zbytek šlehačky a opět zapracujeme.

Hotovým krémem zdobíme dezerty dle požadavku a fantazie.

## Sandmix







## Řezy s příchutí kakaa a višněmi

### Receptura

#### Hmota

1,000 kg	<b>Sandmix s příchutí kakaa</b> (č. výr. 21023)
0,400 kg	margarín
0,550 kg	vejce
0,500 kg	višně v gelu
<u>2,450 kg</u>	hmota

#### Krém

1,000 kg	smetana ke šlehání
0,250 kg	<b>Sahnissimo čokoládové</b> (č. výr. 2894)
0,250 kg	voda
<u>1,500 kg</u>	krém

#### Mirror glaze světlý

0,400 kg	čokoláda bílá
0,320 kg	<b>Sahnissimo neutrální</b> (č. výr. 2874)
0,320 kg	voda
0,320 kg	cukr
0,240 kg	kondenzované mléko
0,080 kg	olej
<u>1,680 kg</u>	mirror glaze světlý

#### Mirror glaze tmavý

0,250 kg	čokoláda tmavá
0,230 kg	<b>Sahnissimo čokoládové</b> (č. výr. 2894)
0,200 kg	voda
0,200 kg	cukr
0,120 kg	smetana ke šlehání
0,050 kg	olej
<u>1,050 kg</u>	mirror glaze tmavý

### Výroba plátu

Všechny suroviny temperované na pokojovou teplotu třeme na pomalý chod cca 5 minut. Hmotu rovnoměrně rozetřeme a pečeme.

### Výroba krému

Vyšleháme smetanu chlazenou – neslazenou (ne však do plného vyšlehání). **Sahnissimo čokoládové** (č. výr. 2894) rozmícháme ve vodě, přidáme třetinu šlehačky a opatrně smícháme. Následně dodáme zbytek šlehačky a opět zpracujeme.

### Výroba mirror glaze světlého

Vodu a cukr přivedeme k varu, odstavíme, přidáme kondenzované mléko, **Sahnissimo neutrální** (č. výr. 2874), olej a vše důkladně rozmícháme. Necháme vychladnout na cca 80 °C. Dále dávkujeme bílou čokoládu. Tyčovým mixérem vytvoříme homogenní konzistenci lesklé zrcadlové polevy. Počkáme, až poleva vychladne na 35 °C a přelijeme nejlépe na předem zamrazené dezerty.

### Výroba mirror glaze tmavého

Vodu a cukr přivedeme k varu, odstavíme, přidáme smetanu ke šlehání, **Sahnissimo čokoládové** (č. výr. 2894), olej a vše důkladně rozmícháme. Necháme vychladnout na cca 80 °C. Dále dávkujeme tmavou čokoládu. Tyčovým mixérem vytvoříme homogenní konzistenci lesklé zrcadlové polevy. Počkáme, až poleva vychladne na 35 °C a přelijeme nejlépe na předem zamrazené dezerty.

Pokud nám zůstane zbytek polevy, můžeme nechat zatuhnout, opětovně zahřát a znovu upotřebit.



# Mojito roláda s čokoládovými dropsy

## Receptura

### Hmoty

1,000 kg	<b>Sandmix s příchutí máta</b> (č. výr. 21009)
0,400 kg	margarín
0,550 kg	vejce
<u>1,950 kg</u>	hmota

### Krém

1,000 kg	smetana ke šlehání
0,250 kg	<b>Sahnissimo neutrální</b> (č. výr. 2874)
0,200 kg	voda
0,095 kg	šťáva z limetky, kůra (tj. cca 2 ks limetek)
0,060 kg	bílý rum
0,100 kg	dropsy čokoládové
<u>1,705 kg</u>	krém

### Mirror glaze

0,400 kg	čokoláda bílá
0,320 kg	<b>Sahnissimo neutrální</b> (č. výr. 2874)
0,320 kg	voda
0,320 kg	cukr
0,240 kg	kondenzované mléko
0,080 kg	olej
dle potřeby	potravinářská barva limetkově žlutá nebo světle zelená
<u>1,680 kg</u>	mirror glaze

## Výroba plátu

Všechny suroviny temperované na pokojovou teplotu třeme na pomalý chod cca 5 minut. Hmotu rovnoměrně rozetřeme a pečeme.

## Výroba krému

Vyšleháme smetanu chlazenou – neslazenou (ne do plného vyšlehání). **Sahnissimo neutrální** (č. výr. 2874) rozmícháme ve vodě, přidáme třetinu šlehačky a opatrně smícháme. Následně dodáme zbytek šlehačky, ostatní suroviny a opět zapracujeme.

## Výroba mirror glaze

Vodu a cukr přivedeme k varu, odstavíme, přidáme kondenzované mléko, **Sahnissimo neutrální** (č. výr. 2874), olej a vše důkladně rozmícháme. Necháme směs vychladnout na cca 80 °C. Dále dávkujeme bílou čokoládu a potravinářskou barvu. Za pomoci tyčového mixéru utvoříme homogenní konzistenci lesklé zrcadlové polevy. Počkáme, až poleva vychladne na 35 °C a přelijeme nejlépe na předem zamrazené dezerty.

Pokud nám zůstane zbytek polevy, můžeme ji nechat ztuhnout a časem zahřát a znovu upotřebit.

Sandmix





# Kornspitz® s grilovaným kuřetem

**Suroviny** (na 1 Kornspitz® snack):

50 g	brambor (varný typ B)
50 g	grilovaného kuřete (s křupavou kůžičkou)
20 ml	hovězího vývaru
5 g	olivového oleje
10 g	červené papriky
1 vět.	rozmarýnu
	paprika mletá
	sůl
	pepř

## Průměrné přepočítané výživové údaje\* (na porci):

Energie kcal/kJ	cca 343,3 / 1.440
Bílkoviny (g)	cca 16,7
Sacharidy (g)	cca 37,1
z toho cukry (g)	cca 1,2
Tuky (g)	cca 12,8
z toho NMK (g)	cca 1,0
Vláknina (g)	cca 6,3
Sůl (g)	cca 2,0
Chlebových jednotek	cca 3,0
1 chlebová jednotka odpovídá 12 g sacharidů	

\* při dodržení uvedené receptury

## Příprava bramborového salátu

Brambory uvaříme ve slupce. Vodu slijeme a brambory necháme krátce vypařit. Oloupeme je a nakrájíme na kolečka cca 5 cm silná. Vlažné brambory marinujeme v trošce olivového oleje, hovězího vývaru, papriky mleté a čerstvém rozmarýnu.

## Příprava masa

Na přípravu masa doporučujeme použít kuřecí stehna, protože jsou více šťavnatá. Stehna opečeme na pánvi zostra a krátce z obou stran. Vložíme do trouby ohřáté na 180 °C (nebo na rozežhátý gril) a pečeme 30 – 40 minut. Osolíme a sůl necháme ještě při nízké teplotě natáhnout do masa. Na závěr ještě jednou zprudka pečeme v troubě nebo na grilu. Vidličkou odloupneme maso od kosti a i s křupavou kůžičkou nakrájíme na kousky.

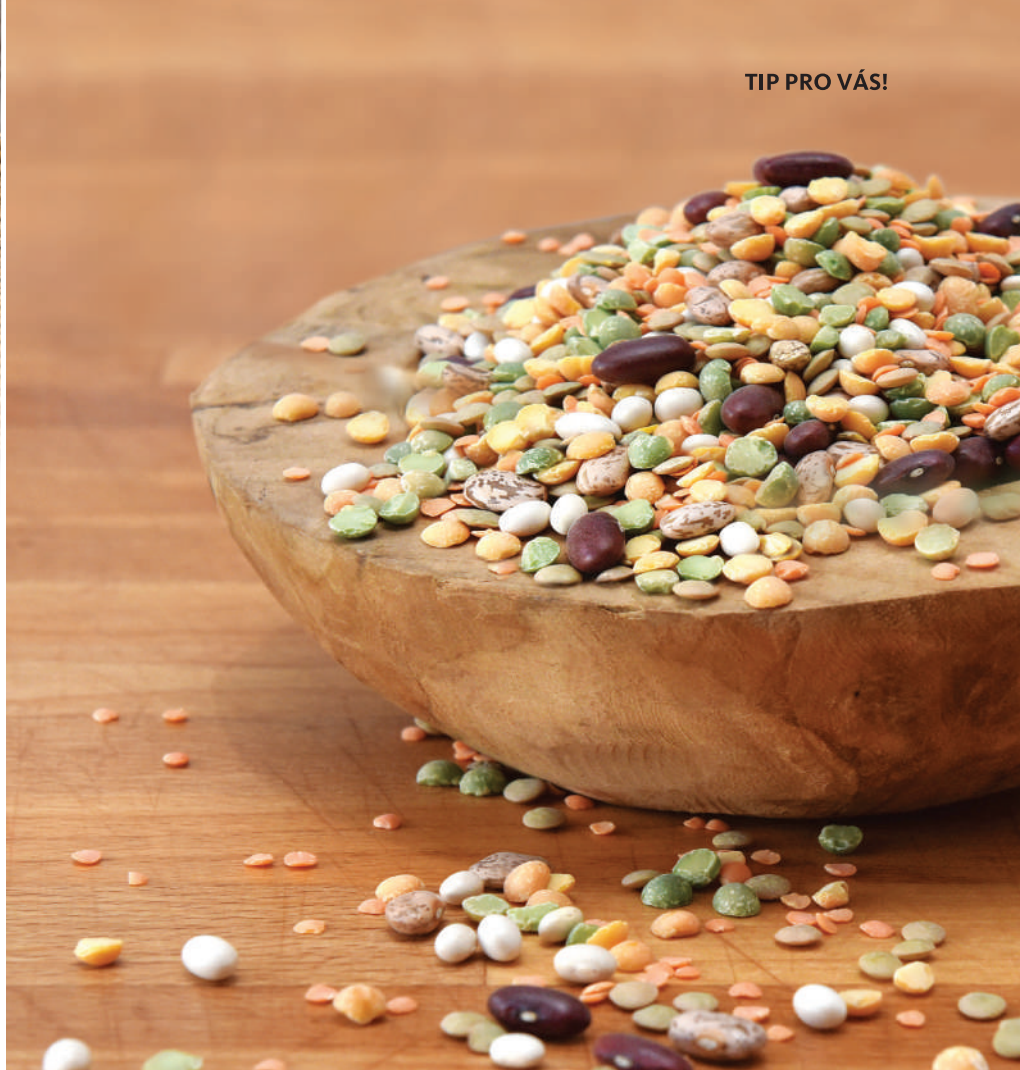
## Příprava snacku

Nejprve nakrájíme čerstvou papriku na proužky. Snack ze zásady obkládáme stále ještě teplými komponenty – to platí především pro bramborový salát, který v tomto stavu prostě lépe chutná. Kornspitz rozřízneme podélně, ale nedokrojíme. Spodní část Kornspitzu obložíme bramborovým salátem, následně střídavě zdobíme grilovaným masem a proužky červené papriky. Ještě dekorace větvičkami rozmarýnu a můžeme se s chutí zakousnout!

**Kornspitz®**  
SNACK







## BÍLKOVINY KLÍČ KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ

**Stačí prolístovat pár časopisů a otevřít internet. Tzv. „zelenější“ jídelníček je čím dál tím víc žádanější. Směr vědomého stravování zasáhl téměř celou populaci a bílkoviny na poli zdravé výživy hrají důležitou roli. Zvláště pokud se zabýváme sportem, chceme shodit nějaké to kilo či nabrat svalovou hmotu, jsou bílkoviny velice podstatnou složkou stravy a je důležité umět s ní zacházet. Většina z nás se snaží do svých jídelníků zakomponovat zeleninu a luštěniny. Souběžně máme tendenci zredukovat konzumaci masa. Kde tedy brát hodnotné bílkoviny s komplexem všech aminokyselin, když snížíme konzumaci masa, vajec a mléčných výrobků? Současný stav výživy populace v ČR není zrovna uspokojivý. Doporučené dávky potravin jsou prakticky dodrženy jen u cereálií. Spotřeba zeleniny je pouze asi na 60 % doporučení, ovoce asi na 65 % a mléka přibližně na 60 %. Oproti tomu je spotřeba masa asi o 20 % vyšší, než je doporučováno. Je vůbec možné bílkoviny přijímat jen z rostlinných zdrojů?**

Stát se vegetariánem nebo veganem a vyřešit tím problém nadprůměrné konzumace živočišných bílkovin nepatří zrovna k šťastnému rozhodnutí.

Vždyť mléčné produkty, vajíčka a maso patří k významným složkám zdravé stravy. Jen je potřeba zregulovat jejich nadměrnou konzumaci. Jestliže však preferujeme příjem bílkovin jen z rostlinných zdrojů, je potřeba potravinu správně kombinovat a příjem bílkovin sledovat. Mimochodem rostlinná strava přináší i jiná pozitiva – vyšší příjem vlákniny a vitamínů.

### Co jsou to bílkoviny a proč jsou důležité?

Bílkoviny (proteiny) jsou základním stavebním kamenem lidského těla. Potřebujeme je k růstu svalů, šlach, orgánů i pokožky. Díky nim dokáže náš organizmus produkovat enzymy, hormony, přenašeče signálů mezi neurony a celé řady dalších látek a molekul, které v těle plní důležité, pro život často nezbytné funkce.

Bílkoviny se skládají z menších molekul – aminokyselin. Jsou pospojovány drobnými očky a vytváří tak dlouhý řetězec, který se dále skládá do různých tvarů a vytváří tak složitější struktury. Některé z aminokyselin si lidský organizmus dokáže vytvořit sám, ale řadu z nich si vytvořit neumí a musíme je přijímat v potravě. Těmto aminokyselinám se říká esenciální. Optimální příjem bílkovin nezávisí jen na množství, ale také na kvalitě. Živočišné bílkoviny obsahují esenciální aminoky-

seliny ve správném poměru tak, aby je lidský organizmus dokázal využít. Je to vcelku logické, protože živočišné tkáně jsou podobné těm lidským.

Pokud konzumujeme živočišné výrobky každý den, nemáme z hlediska optimálního denního příjmu bílkovin s největší pravděpodobností žádný problém. Pokud nejíme živočišné produkty (vegetariáni a vegani), pak je získávání všech nezbytných esenciálních aminokyselin poněkud složitější a je potřeba si ho ohlídat.

### Denní příjem bílkovin

Denní doporučený příjem bílkovin u dospělého se pohybuje kolem 0,83 g bílkoviny na kg tělesné hmotnosti. Vyhovující množství bílkovin pro konkrétního jedince závisí na řadě různých faktorů, jako je například pohlaví, stáří a také i stupeň pohybové aktivity. Na základě těchto ukazatelů můžeme denní množství bílkovin individuálně variovat. Zjednodušeně platí pravidlo: měli bychom sníst přibližně 1 g bílkovin na kg tělesné hmotnosti a den.

### Biologická hodnota bílkovin (proteínů)

Jedná se o velmi důležitý pojem – stanovuje, kolik g tělesných bílkovin může být vytvořeno ze 100 g proteinu ve stravě. Komplexní proteiny mají vysokou biologickou hodnotu (BH), proteiny s nízkou BH jsou využity více jako zdroj energie než pro růst a regeneraci. Živočišné bílkoviny mají vyšší BH než rostlinné. Jako referenční hodnota slouží vejce s BH 100. Výhodné je upřednostňovat různé kombinace potravin než konzumovat bílkoviny jen z jednoho zdroje potravin. Při seskupení rozdílného druhu jídla může tak dojít ke zvýšení biologické





hodnoty dokonce na více než 100.

**Biologická hodnota (BH) různých zdrojů bílkovin:**

Biologická hodnota	BH
<b>Živočišné bílkoviny</b>	
Celá vejce	100
Maso	92–96
Ryby	92–96
Mléko	88
Sýry	82–85
<b>Rostlinné bílkoviny</b>	
Sója	84
Zelené řasy	81
Žito	76
Fazole	72
Rýže	70
Brambory	70
Chleba	70
Čočka	60
Pšenice	56
Hrách	56
Kukuřice	54

Živočišné bílkoviny jsou pro lidskou stravu efektivnější a snadno stravitelné. Abychom nahradili 20 g bílkovin živočišného původu, musíme sníst výrazně větší množství bílkovin rostlinného původu (např. obilovin).

Na druhou stranu rostlinné bílkoviny obsahují minimální množství tuků – mnohdy vůbec žádné. Nejlépe proto uděláme, pokud do jídelníčku

zařadíme oba zdroje.

**Jak začlenit do našeho jídelníčku rostlinné proteiny? Zde je několik typů: Luštěniny**

Existuje několik různých druhů luštěnin. Mezi ně bezesporu patří čočka, fazole a hrášek. Jedna porce (cca 80 g nevařených luštěnin) obsahuje cca 20 g bílkovin.

Řadí se zároveň mezi významný zdroj vlákniny, vitamínu B, minerálních látek, jako je například vápník, železo, hořčík, draslík, měď a zinek. Fazole jsou ideální přílohou, přidavkem do salátů nebo pomazánek. Luštěniny jsou i vhodným komponentem do těsta, a tak je můžeme nalézt i v chlebu a pečivu.

#### Obiloviny a celozrnné produkty

Obilné výrobky – pšenice, rýže, ječmen, žito, oves a proso – jsou také významnými dodavateli bílkovin. Dva krajíce celozrnného chleba obsahují cca 10 g bílkovin. Do skupiny, v dnešní době tak moderních, pseudocereálií (pseudoobiloviny) patří například laskavec (amarant), merlík čilský (quinoa), pohanka a i ty dodávají bílkovinu našemu tělu.

Proteiny se nacházejí především ve slupce zrna – jsme tedy spíš pro konzumaci celozrnných výrobků, ve kterých je obsažena i vláknina a velké množství vitamínů. Příkladem chleba na bílkovinné bázi ze sortimentu společnosti backaldrin je Night chléb. Vedle pšeničných proteinů obsahuje i sójové, které mají vysokou biologickou hodnotu.

#### Ořechy a semena

Ořechy jsou také jedním ze zdrojů rostlinného proteinu. Ve 100 g suchých ořechů se nachází od 7 do 25 g bílkovin. Mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější druhy patří vlašské ořechy, lískové ořechy, jedlé kaštiny, burské oříšky, mandle, piniové oříšky, pistácie, pekanové ořechy, kešu oříšky, ořechy makadam, para ořechy, kokosový ořech, a tak nám ke zpestření jídelníčku nestojí nic v cestě. Mohou se pyšnit také vysokým podílem obsahu vitamínu B, hořčíku a omega-3 mastných kyselin. Ořechy s oblibou konzumujeme samostatně. Využít se však také dají k ochucení hotových pokrmů, zeleninových a ovocných salátů a samozřejmě i chleba a nejen jemného pečiva. Avšak nejvýhodnější je využívat ořechů v jejich původní – surové podobě.

Semena většinou obsahují spoustu zdravých prospěšných látek. Mezi žádaná semena patří: chia semena, lněná semena, dýňová semena, sezamová semena, slunečnicová jádra, kmín a hroznová jádra. Jsou vhodným přídatkem do polévek, salátů a samozřejmě chleba a pečiva.

#### Posledních pár slov...

Nedostatečný příjem bílkovin působí nepříznivě na tělesný a duševní vývoj, snižuje obratnost organismu, zhoršuje hojení ran apod. Na druhé straně nadměrný příjem zatěžuje metabolismus, ledviny a játra. Často je vysoký příjem bílkovin (především živočišných) spojený i s nadměrným příjmem tuků. **Důležité je přijímat dostatek bílkovin, ale ne více, než naše tělo skutečně potřebuje!**

Pramen:  
www.kornspitz.com  
www.szu.cz  
cs.medlicker.com



# iba

backaldrin®



ZAVÍTEJTE NA STÁNEK FIRMY BACKALDRIN  
NA VELETRHU

**IBA MNICHOV!**

**15. 09. – 20. 09. 2018**

JSME TU JEN PRO VÁS!

**HALA B2, STÁNEK 110/310**

**ZAJÍMÁ VÁS PANEUM?**

příště  
V labyrintu PANEA  
Komnata zázraků a její příběhy

Sledujte a čtěte časopis Pro Vás.