

Recyklační zpravodaj

Základní škola a Mateřská škola T. G. Masaryka Rouchovany



POTRAVINY

Autoři: žáci 6. třídy

2022/2023

Obsah

Výhody pěstování na zahradě	4
Co je to přírodní zahrada?.....	5
Kompostování.....	6
Bylinky nad zlato	7
Chemické postřiky v zemědělství	8
Biopotraviny.....	9
Geneticky modifikované organismy.....	10
Zdravá výživa.....	11
Vitamíny v potravinách	12
Plýtvání jídlem.....	14
Rozhovor ze školní jídelny.....	15
Návrh na školní jídelníček	16
Těstovinový salát s kuřecím masem – recept	16
Zdravé automaty do škol	17
Co se jí ve světě?.....	18
Spravedlivý obchod.....	19
Pokrm bohů	20
Káva	22
Čaj	24
Palmový olej.....	28
Hladomor	29
Fast food	30
Sůl nad zlato.....	31

Výhody pěstování na zahradě

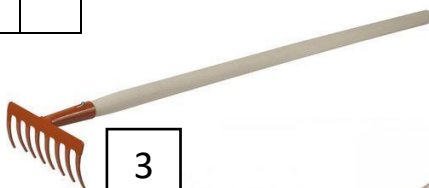
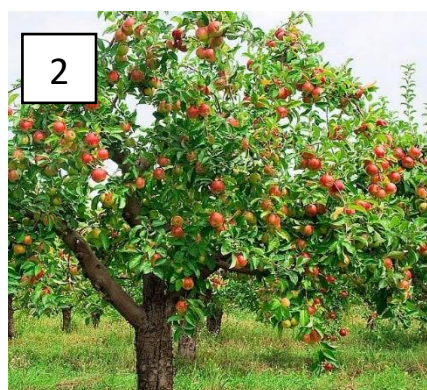
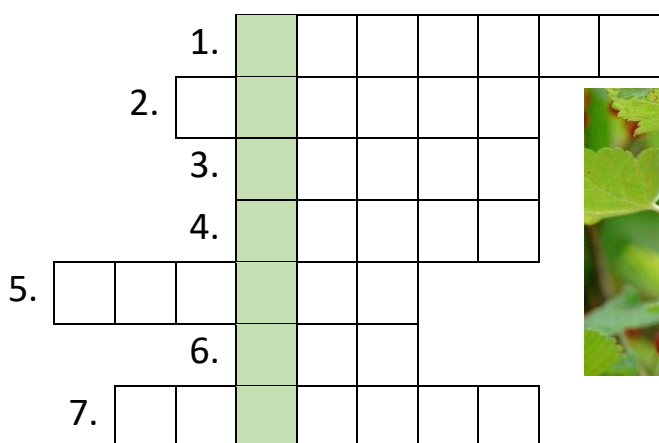
Někdo využívá zahradu pro relaxaci, někdo se chodí potěšit z barevných květů. Na zahradě si můžete vypěstovat vlastní ovoce a zeleninu často v lepší kvalitě, než nám nabízí obchody. Pokud nepoužíváte chemické postřiky a umělá hnojiva, máte veškerou úrodu v kvalitě bio.

Další výhodou zahrady je, že čerstvější potraviny v obchodě neseženete. Čím jsou zelenina a ovoce čerstvější, tím vyšší mají obsah vitaminů a minerálů. Skladováním se jejich hodnota se snižuje. Navíc pěstováním vlastní zeleniny můžeme ušetřit peníze.

Na zahradě můžeme kromě ovoce a zeleniny vypěstovat například i houby, bylinky, některé druhy koření, seno pro zvířata, nebo květiny pro radost.

Co je třeba si rozmyslet před pěstováním:

- roste plodina v našich podmínkách?
- jak náročné je pěstování plodiny?
- kdy je vhodná doba pro zasetí?
- před čím musíme plodinu chránit? (plíseň, sucho, škůdci)
- jak dlouho vydrží plodiny čerstvé?
- co se dá z plodin vyrobit? (kompot, marmeláda, zavařenina, sušení)
- a hlavně ... mám na všechno čas?



Co je to přírodní zahrada?

Věděli jste, že vaše zahrada může získat plaketu „Přírodní zahrada“? Musíte povinně splnit 3 základní kritéria:

1. Nepoužívejte pesticidy
2. Nepoužívejte lehce rozpustná minerální hnojiva
3. Nepoužívejte substráty s rašelinou

Dále by na vaší zahradě neměly chybět některé z těchto prvků:

plané keře, přirozená louka,
přírodní trávník s planými bylinami,
listnaté i jehličnaté stromy, divoký koutek,
kvetoucí trvalky



A musíte o svoji zahradu také správně pečovat:

kompost, využití dešťové vody, mulčování, zeleninové záhonky a bylinky,
ovocné stromy a keře, zelené hnojení

Pokud máte opravdu krásnou přírodní zahradu a rádi byste se o ni podělili nejen s přáteli, ale i s širokou veřejností, můžete získat plaketu „Ukázková přírodní zahrada“.

Pro více informací navštivte web <http://prirodnizahrada.com/zahradni-plaketa/>

Podaří se vám správně pojmenovat rostliny na obrázku?



KVOZEN

KAČENKA



KEMÁHŘEN



ČLÍV KÁM

TEJEL



PRCHA

Kompostování

Kompostér je nádoba, která slouží k získání kvalitního hnojiva pro naši zahradu. Může být vyroben ze dřeva nebo z recyklovaného plastu.

Dobře založený kompost znamená, že se v něm rozběhne přeměna organických látek v humus – cennou přísadu pro vaše záhonky. Při ukládání bioodpadu je třeba dodržet pár základních pravidel, aby mělo kompostování smysl a výsledkem byl kvalitní kompost.



Důležitou radou, kterou vám dá snad každý zvěhlý zahradník, je, že kompost má být oddělený od zbytku zahrady. Ideálně řadou keřů (nejlepší je černý bez, protože neodčerpává kompostu živiny) nebo plotem. Kompost nebývá tím nejestetičtějším kouskem zahrádky, a navíc může zapáchat, keř je vhodný také pro vytvoření lehkého stínu. Kompost by totiž neměl být na přímém slunci, dešti a větru – slunce kompost vysušuje a déšť připravuje o živiny.

Dobrý přístup potřebujeme proto, abychom mohli s nashromážděným odpadem dobře a pohodlně manipulovat při jeho vyhazování, nakládání, ale také při jeho provzdušňování.

Vojtěch J.

Označte, které druhy odpadu můžete dávat do kompostéru.



*Do kompostéru nepatří kosti,
plastové lahve a slupky od banánů.*

Bylinky nad zlato

Žádná kuchyně se neobejde bez koření. Používáme je kvůli jeho chuti, vůni i barvě. Totéž platí pro některé bylinky, proto se často tyto dva pojmy nerozlišují.

Nikdo přesně neví, kdy se koření začalo používat. Je ale jisté, že bychom se museli podívat několik tisíc let zpátky. Archeologové zjistili, že se koření používalo v době neolitu, ale není vyloučeno, že to bylo dříve. V různých oblastech světa lidé pěstovali různé druhy koření – to je důvod, proč se národní kuchyně od sebe tolik liší. Obchodníci a cestovatelé přiváželi cizokrajná koření do nových zemí a za některé druhy se platilo zlatem.

Koření obsahuje opravdu velké množství látek, ale které z nich odpovídají za jeho aroma?

Jedná se o tzv. silice. To jsou intenzivně vonící látky obsažené v různých částech rostlin. Mohou se nacházet v určité části rostliny (květ, kořen, list), nebo ji prostoupit celou. Dříve byly též nazývány éterické oleje. Bylinky obsahují několik desítek látek, které jsou zastoupeny v různém poměru a ovlivňují výsledné aroma rostliny.

Proč si rostlina vlastně vytváří silice? Může se jednat o ochranu rostliny před vysycháním, před škůdci nebo slouží k přilákání opylovačů. Při narušení rostliny začnou silice vytékat na povrch a mění se v tuhou pryskyřici.

Silice se využívají v kosmetickém průmyslu a v parfumerii, dále jako insekticidy a repelenty, dochucovadla, léčiva, hojivé masti atd.



Máta obsahuje menthol.



V meduňce je obsažený citronelol a limonen. Stejně silice obsahují i citrusy.



Z šalvěje můžeme získat kafr nebo eukalyptol. Obě látky se používají při léčbě rýmy a nachlazení.

Dalšími známými silicemi jsou geraniol (růžový olej), karoten nebo kaučuk.

Chemické postřiky v zemědělství

Chemické postřiky jsou škodlivé jak pro nás, tak pro zvířata, ale i pro ovzduší.

Pesticidy, známé též jako zemědělské chemikálie, jsou látky, které se používají k ochraně rostlin před škůdci. Patří mezi ně herbicidy k hubení plevelu, fungicidy k odstraňování chorob a insekticidy i k hubení hmyzu.

Tyto chemické látky však nejen odstraňují to, co je nežádoucí, ale mohou rovněž působit škodlivě i na naše zdraví a na životní prostředí. Takže jsou hlavně na zelenině ale i ovoci.



Nejlepší tedy je pěstovat si zeleninu a ovoce sami. Bez chemických postřiků.

Jedněmi z nejdůležitějších zásad pro výrobu ekologických produktů jsou:

- velmi přísná omezení pro používání zemědělských chemikálií, pesticidů, hnojiv, antibiotik a potravinářských i přídatných látek
- je zakázané používat geneticky modifikované organismy (GMO)
- používání zdrojů na místě
- volba rostlinných a živočišných druhů, které jsou odolné vůči chorobám a přizpůsobené i místním podmínkám

Eliška N.



DDT hubil nejen mandelinky, ale také komáry a vši. Dnes je tento jedovatý postřik zakázaný, protože měl nepříznivý vliv na životní prostředí.

Biopotraviny

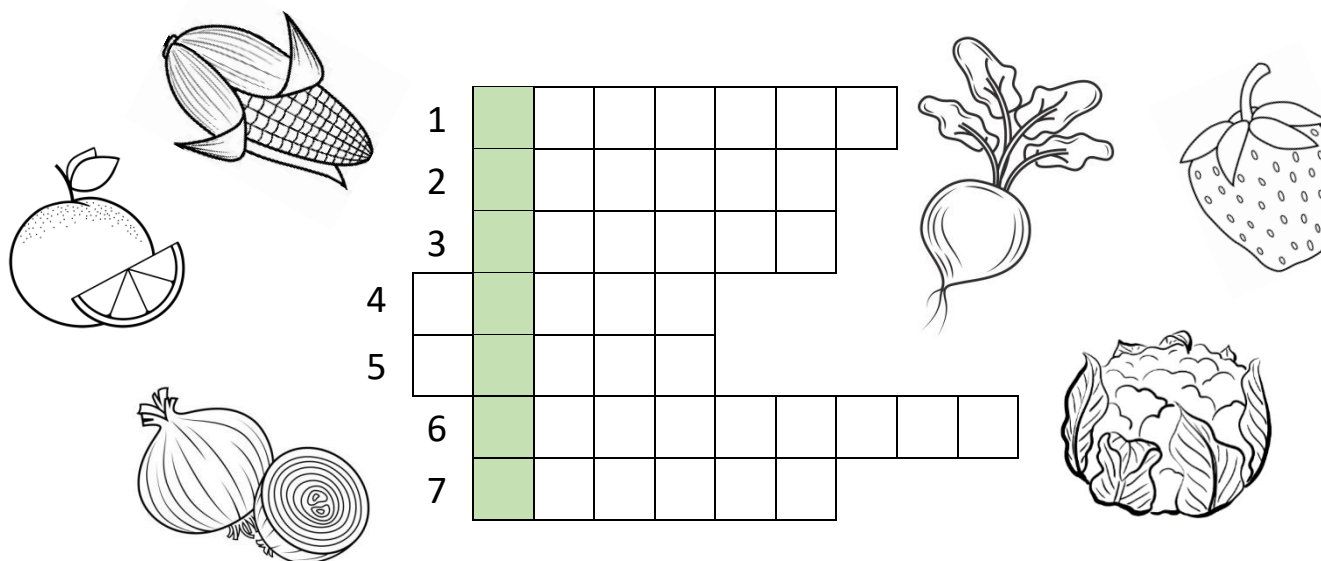
Bio potraviny nejsou stříkané chemickými prostředky. Většinou jsou dražší než normální potraviny kvůli vyšším nákladům.

Bio potraviny jsou vyrobeny z produktů ekologického zemědělství na podmínkách určených zákonem.

Bez syntetiky, hnojiv, pesticidů. Bez genetické modifikace.



CZ-BIO-002



1. Zelenina, která může mít 4 barvy: červená, zelená, žlutá, oranžová.
2. Zelenina, která je zelená a dlouhá.
3. Ovoce, které je červené a je kulaté a můžeme si z nich dělat náušnice.
4. Zelenina, která je oranžová a je dobrá na oči.
5. Exotické ovoce, které je žluté, a když je nedozrálé tak je zelené.
6. Ovoce, které musí mít vinaři.
7. Exotické ovoce, které je žluté a má na sobě velké lupeny.

Michaela O.

Geneticky modifikované organismy

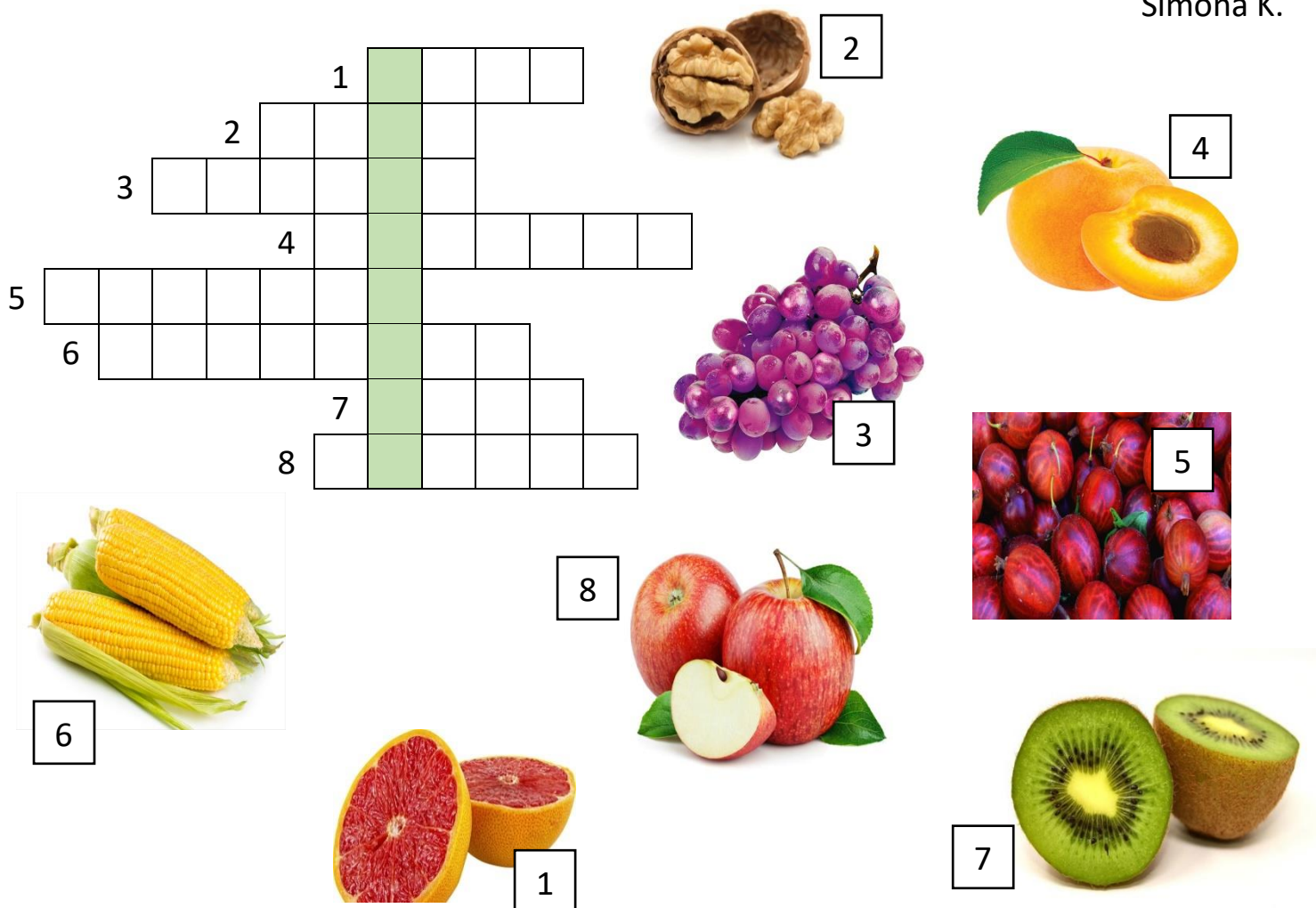
Tématem GMO se zabývá biotechnologie. Cílem generických úprav je ochrana plodin proti škůdcům nebo proti chorobám. GMO znamená, že se u organismu provede úprava určitých chemických látek. Například u brambor se snažíme zabránit černání a hnědnutí hlíz. Některé odrůdy brambor mohou díky úpravě vytvářet větší množství škrobu.

Náhodné mutace organismů měly za následek, že se z daných druhů začaly vyvíjet druhy jiné, změněné. Poté začal člověk rostliny křížit mezi sebou a tím se mu dařilo původní plodině dodat vlastnosti i plodin jiných. Tím nejznámějším byl zakladatel genetiky Gregor Johann Mendl.

U křížení druhů se mu projevily nejen inovace chtěné ale bohužel i nechtěné. Třeba pokusy ruského biologa Karpečenka, který se najednou rozhodl křížit ředkev a zelí což se opravdu dá. Byl to druh, který byl nazýván ředkvozel. Ale jeho výsledek nedopadl podle očekávání. Vypadal úplně obráceně, než bylo myšleno...



Simona K.



Zdravá výživa

Co je zdravá výživa? Zdravá výživa je založená na tom, že přijímáte přirozené zdravé potraviny a jídlo z nich připravené. Jedná se o potraviny, které nejsou příliš průmyslově zpracované. Dostáváte je do těla v jejich původní podobě – tak jak nám je dala k dispozici sama příroda nebo v minimální úpravě.

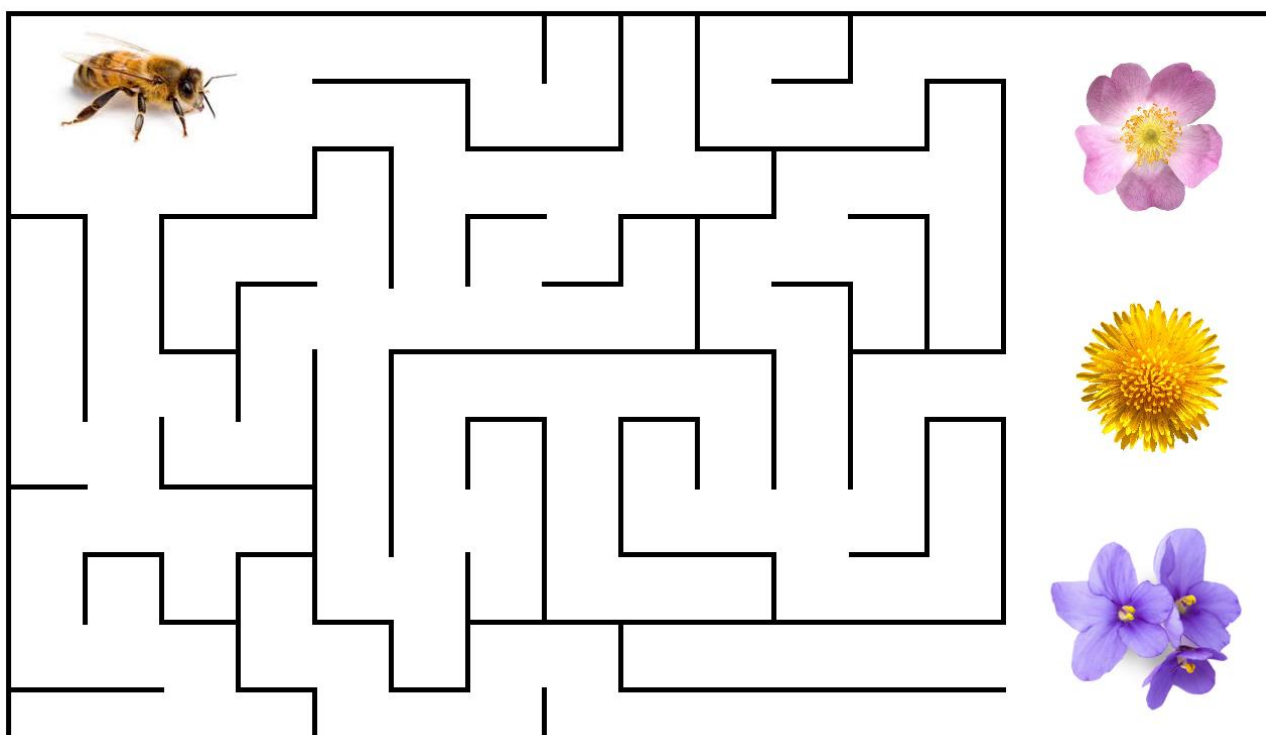
Nejdůležitější složkou jsou živiny. K nim patří bílkoviny, tuky, sacharidy. Z nich získává lidský organismus potřebné látky a energii (pro duševní a fyzickou činnost, pro udržení tělesné teploty a pro zajištění všech dějů, které v organismu probíhají).

V potravní pyramidě můžete vidět, čeho by se mělo jíst málo a co je zdravé. Nejméně by se měli jíst tuky a cukry. Nejvíce pečivo, těstoviny a cereálie.



Michaela O.

Pomoz včelce najít cestu ke květině:



Vitamíny v potravinách

Vitamíny jsou nízkomolekulární látky nezbytné pro život. Vitamin A je například v rýži nebo v rybách. Vitamin B1 je třeba ve vajíčku nebo také v mléku.

V lidském organismu mají vitamíny funkci katalyzátorů biochemických reakcí. Podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů.

Při nedostatku vitamínů, tzv. avitaminóze, se mohou objevovat poruchy funkcí organismu nebo i vážná onemocnění. Přebytků vitamínů (hypervitaminóza) rozpustných ve vodě se organismus dokáže zbavit, a pokud přestane vitamín přijímat, organismus z těla nadbytečné množství vyloučí pomocí moči. U vitamínů rozpustných v tucích to však nefunguje – nejrizikovější je v tomto ohledu vitamin A, u nějž existují případy smrtelných otrav nebo otrav s doživotními následky. Vitamíny jsou nutné k udržení mnohých tělesných funkcí a jsou schopny posilovat a udržovat imunitní reakce.

Kazimierz Funk byl polský biochemik židovského původu. Stal se prvním uznaným objevitelem vitamínu B1, což je vůbec první objevený vitamín. Proto je Funk označován za „objevitele vitamínů“.

Jak poznáme nedostatek jednotlivých vitamínů u malých dětí?

Vitamin B1: svalová únava, nechutenství, hubnutí a podrážděnost

Vitamin B2: snížená odolnost proti infekcím – záněty kůže, akné, vyrážka, záněty sliznic v dutině ústní, na jazyku, záněty koutků úst, záněty spojivek a očních víček

Vitamin B6: vyrážky v oblasti nosu, očí, zvýšená dráždivost, křeče

Vitamin B9 (kyselina listová): brnění končetin, slabost, únava, záněty v dutině ústní

Vitamin C (kyselina askorbová): únava, snížená odolnost proti infekcím, zpomalená rekonvalescence, zhoršené hojení ran, při velkém nedostatku záněty a krvácení dásní



Simona K.

Vitamin A



Vitamin B1



Vitamin B2



Vitamin B3



Vitamin E



Vitamin K



Vitamin H



Vitamin C



Plýtvání jídlem

Na světě se vyhodí více než jedna třetina jídla, což je přibližně 96 – 115 kg v přepočtu na jednoho člověka. Více než polovinu vyhodí domácnosti, zbytek se vyhodí v obchodech a ve výrobě.

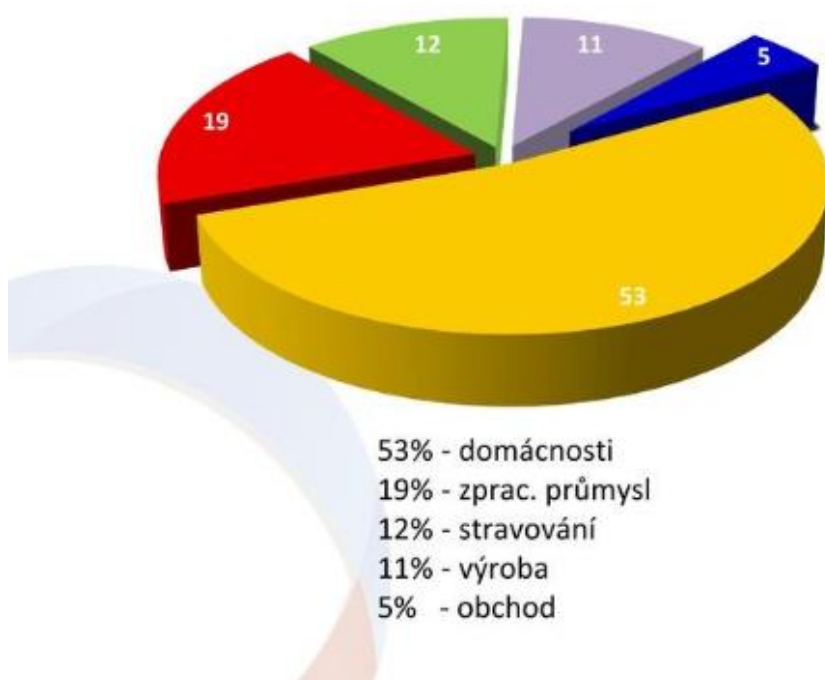


Proč plýtváme jídlem? Zanecháváme za sebou výraznou stopu v životním prostředí, v našich peněženkách a přispíváme tak k sociálním problémům.

Můžeme zabránit plýtvání jídlem? Stačí si před nákupem vytvořit seznam věcí, které nám chybí v domácnosti a nakupovat podle toho. Takovému přístupu se říká uvědomělé nakupování.

Slyšeli jste někdy o potravinových bankách? Jedná se o organizace, které shromažďují potraviny, které následně poskytují dobročinným organizacím. Ty potom jídla poskytují lidem v nouzi.

Jak se v Česku plýtvá?



Ročně se vyhodí do odpadu:

- ☐ Svět: 1,6 miliardy tun jídla
- ☐ Evropa: 89 milionů tun jídla
- ☐ Česko: 830 000 tun jídla

Česko:



- potraviny vyhazují 3/4 českých domácností
- potravinový odpad tvoří 30 % veškerého odpadu českých domácností
- ročně česká domácnost vyhodí jídlo za 20 000 Kč (měsíčně za 1700 Kč)

Kristýna V.

Rozhovor ze školní jídelny

Co se dělá se zbytky, když se vyhodí?

Shromažďují se do kbelíku a potom je odběratel odveze svým prasátkům 🐷 🐔 🐔

Podle čeho se dává maso?

Podle věku. Jsou tři věkové kategorie podle tříd.
1 – 4, 5 – 8, 9 a všichni zaměstnanci.

Jaká jsou nejoblíbenější jídla dětí?

Asi bezmasá a bezzeleninová jídla, takže třeba buchty.

Jaká je nejzajímavější věc v kuchyni?

Větší trouba.

Kolik vás je v kuchyni?

1 vedoucí a 4 kuchařky. 2 kuchařky v ZŠ,
1 v MŠ a 1 kuchařka na veřejné jídelně.

Kolik vaříte jídel na den?

Tak 100 až 200 jídel.

Kolik kg masa spotřebujete na den?

18 – 20 kg masa.

Kolik kilogramů zbytků vznikne za den?

Desetilitrový kýbl tedy fakt nestačí!

Prosím, nevyhazujte výborné jídlo!

Eliška N.

Návrh na školní jídelníček

Pondělí	polévka	Kuřecí vývar s nudlemi
	hlavní chod	Špenátové lasagne
Úterý	polévka	Zeleninová
	hlavní chod	Masové koule s rajčatovým salátem
Středa	polévka	Rajská
	hlavní chod	Koprová omáčka s vajíčkem
Čtvrtek	polévka	Dýňová
	hlavní chod	Boloňské špagety
Pátek	polévka	Hrachová
	hlavní chod	Mrkvový koláč

Radovan B.

Těstovinový salát s kuřecím masem – recept

Suroviny: těstoviny

kuřecí maso

okurek

paprika

cherry rajčátka

sůl a pepř, koření dle chuti



Postup přípravy:

Prvně uvaříme těstoviny a osmažíme maso. Vše dáme do misky i s nakrájenou zeleninou a zamícháme to do sebe. Do salátu vmícháme dresing nebo cokoliv jiného.

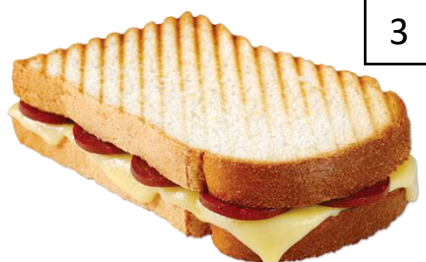
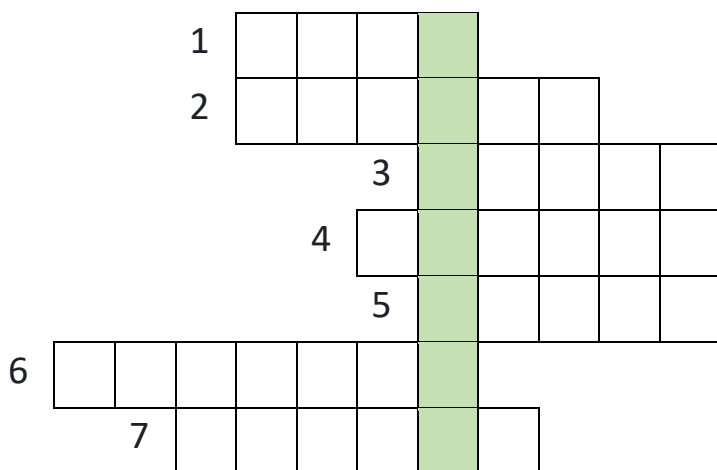
Denisa Š.

Zdravé automaty do škol



I na školních chodbách se můžete setkat s automaty. Nečekejte ale, že v nich najdete čokoládové tyčinky plné cukrů, nebo přeslazené limonády.

Na takovém automatu je viditelná samolepka s titulkem „automat na zdravou výživu“. Uvnitř jsou převážně mléčné výrobky. Od obyčejného polotučného mléka, přes ochucené s jahodovou příchutí, čokoládové, s cereálními kuličkami až třeba po příchut’ „Café latte“. Dále ve zdravém automatu najdete ovocné tyčinky, džusy, müsli nebo zdravé obložené bagety. Všechny produkty by navíc neměly obsahovat geneticky modifikované suroviny a měly by být v nejvyšší kvalitě.



Denisa Š.

Co se jí ve světě?

Pokud rádi cestujete, pak jste jistě ochutnali spoustu zahraničních specialit. V některých zemích byste si ale měli dávat pozor na to, co vám mohou naservírovat.

Národním skotským jídlem je haggis. Jde o ovčí žaludek naplněný vnitřnostmi.

Na Islandu podávají jako specialitu hákarl. Jedná se o zkvašené maso žraloka malohlavého. Je zajímavé, že maso tohoto žraloka je v syrovém stavu jedovaté. Příprava tohoto pokrmu zabere téměř půl roku.

V Asii považují za velikou pochoutku opičí mozečky, živé chobotničky nebo balut – uvařená nevylihnutá káčata (konzumují se včetně zobáčku a pařátků). Dále mají ve velké oblibě pálivá kořeněná jídla.

Smažený hmyz se dnes konzumuje téměř všude na světě. V Africe jsou populární smažení pavouci, v Japonsku sršni. Housenky, cvrčci a další hmyz obsahuje velké množství bílkovin, takže jde o velice výživné jídlo.

A co nesmí chybět na štědrovečerní hostině?

Ve Velké Británii je to vánoční pudink připravovaný ze sušeného ovoce, ořechů a koření. Příprava tohoto dezertu zabere několik týdnů. Při večeři se ještě zalije alkoholem a zapálí.

Francouzi si Vánoce neumí představit bez pečené husy s kaštaný a piškotové rolády, které říkají vánoční poleno. Často je krášlí marcipánovými houbami nebo šiškami, aby vypadalo opravdově.

Itálie je proslulá těstovinami různých tvarů, proto nesmí chybět ani o Vánocích.



V Portugalsku se všichni u stolu dělí o Bolo-rei (králův koláč). Kromě ovoce v něm bývá zapečená jedna fazole. Kdo ji najde, musí koláč upéct příští rok.

A v Japonsku? Už padesát let si na Štědrý den pochutnávají na smaženém kuřeti z KFC. Objednávají ho dokonce několik týdnů dopředu.

Tak co? Ochutnali byste některou ze zmiňovaných specialit nebo raději zůstanete u naší české klasiky?

Spravedlivý obchod

Důvodem pro založení organizace Fairtrade International byla snaha bojovat s chudobou a špatným postavením pěstitelů a dalších pracujících lidí v rozvojových zemích (Afrika, Asie a Latinská Amerika).

Známkou FAIRTRADE je označováno zboží, které bylo vyrobeno v souladu se třemi pravidly:

- bezpečné pracovní podmínky, zákaz otrocké a dětské práce
- bio kvalita produktů, používání ekologicky šetrných zdrojů
- spravedlivá cena zahrnující fairtradový příplatek

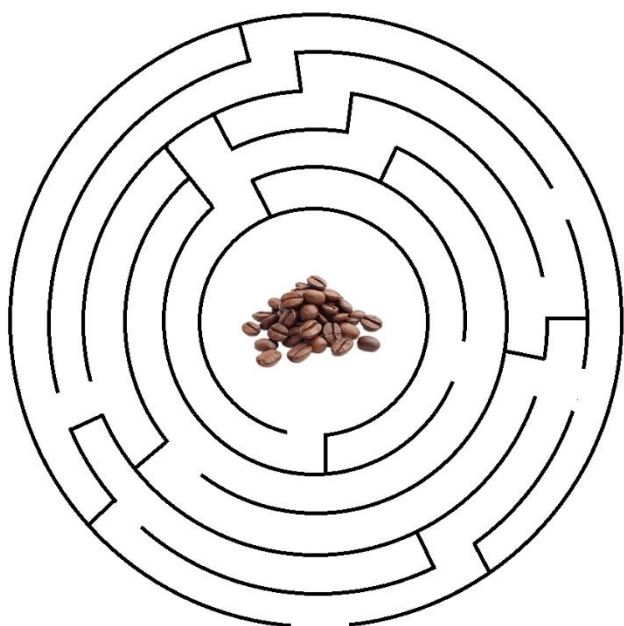
Mezi fairtradové výrobky patří káva, čaj, třtinový cukr, kakao, banány, rýže, obilniny, koření, bavlna ale také řezané květiny nebo zlato. Toto zboží můžete zakoupit ve speciálních fairtradových obchodech, ale také v běžných obchodních řetězcích. Poznáte je podle ochranné známky FAIRTRADE® na obalu.



Někteří lidé mají stále k produktům se známkou FAIRTRADE® výhrady. Například se domnívají, že jsou tyto výroby dražší. To platilo dříve, ale dnes už to není pravda. Za to můžeme vděčit zapojení velkých obchodních řetězců do prodeje fairtradových výrobků. Zároveň se nemusíte bát, že by si známku FAIRTRADE® mohl dát na svůj

výrobek každý. Výrobce musí splňovat všechna fairtradová pravidla a je kontrolován společností Flocert. Pokud by použil známku bez oprávnění, společnost by ho zažalovala.

Pro více informací navštivte webovou stránku: <https://fairtrade.cz/>. Zde se dočtete o jednotlivých fairtradových výrobcích, které jsou dováženy do České republiky, nebo o tom, jak společnost Fairtrade International bojuje s dopady změny klimatu.



Pokrm bohů

Čokoládu znali Mayové už 1000 let př. n. l., říkali jí xocolatl (xoco = hořký, atle = voda), z kakaových bobů připravovali nápoj, do kterého přidávali nejrůznější bylinky, ovoce a květy. Do Evropy ji dovezl Hernand Cortés roku 1527. Pití čokolády se stalo u španělské šlechty velmi oblíbené a odtud proniklo na francouzský dvůr a postupně do zbytku Evropy.



Další významnou osobností, která se pojí s čokoládou je holandský chemik Coenraad Van Houten, který roku 1825 sestrojil hydraulický lis, který odděloval kakaové máslo od kakaové hmoty. Tak vzniklo kakao.

První tabulku čokolády připravil v roce 1847 v Británii Francis Fry. Jeho čokoláda ale nebyla taková, jakou ji známe dnes, nerozplývala se na jazyku. První mléčnou čokoládu představil roku 1875 Daniel Peter a Henri Nestlé, kteří do čokoládové směsi přidávali sušené mléko.

Kakaovník je stálezelený strom rostoucí v tropických oblastech společně s banánovníky a kokosovými palmami, které dorůstají do větších výšek a zajišťují tak kakaovníkům potřebný stín. Plody zrají šest měsíců a musí se sklízet ručně.



Rozseknutím plodu se získají kakaové boby, které se uloží do velkých nádob a přikryjí banánovníkovými listy. Tomuto procesu se říká kvašení, kakaové boby při něm ztrácí hořkost a kyselost a získávají typické aroma. Dalším krokem je sušení.

Usušené boby jsou odeslány zákazníkovi, který je upraží – tím se sníží vlhkost bobů a zvýrazní se aroma. Upražené boby se umelou na tzv. kakaovou hmotu, která je základní surovinou pro výrobu všech kakaových výrobků. Kakaová hmota obsahuje kakaové máslo, které je možné oddělit ve fázi mletí zahřátím – máslo taje. Kakaové máslo se používá k výrobě bílé čokolády nebo v kosmetickém průmyslu. Oddělením kakaového másla z hmoty se získá kakaový prášek. Během mletí je také možné přidat některé další suroviny, například vanilku, cukr nebo sušené mléko.

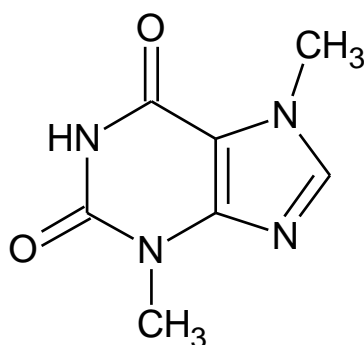
Dalším krokem při výrobě čokolády je tzv. konšování, které se provádí v hnětacích strojích. Délka hnětení určuje kvalitu čokolády – u obyčejných čokolád se jedná o hodiny, zatímco u nejkvalitnějších čokolád se může jednat o celý týden.

Následuje temperování, při kterém se výrobce snaží předejít tomu, aby kakaové máslo vykrytalizovalo na povrchu čokolády (to se potom projevuje jako bílý povlak). Čokoláda se postupně ochlazuje a ohřívá, tím se získává požadovaný lesk, a také se docílí toho, že se po ulomení ozve typické křupnutí.

Čokoládu mají v oblibě Belgičané, Švýcaři, Britové, ale určitě i spousta z Vás. Říká se, že se po čokoládě tloustne, ale nemusí to být nutně pravda. Čokoláda obsahuje velké množství živin, proto se používá jako zdroj energie u sportovců, vojáků nebo astronautů. Čokolády s vysokým podílem kakaava jsou zdravější, protože obsahují méně cukru. Kvalitní čokolády by měly obsahovat kolem 70 % kakaové hmoty a asi 30 % cukru.



Možná jste slyšeli, že by se domácím mazlíčkům neměla dávat čokoláda, je to právě kvůli theobrominu, který je pro některá zvířata obtížně stravitelný. Při vyšších dávkách může dojít k otravě, narušení nervového systému, ledvin a srdce. Stejně tak u zvířat působí kofein.



chemický vzorec theobrominu

Káva

Je zajímavé, že slovo káva vychází z arabského qahwah, které znamenalo víno. Neví se, kdy vznikla tradice pití kávy, ale nejstarší plantáže v Jemenu pochází z 15. století. Původně se kávová zrna žvýkala, až později Arabové zjistili, že se z pomletých zrnků dá snadno připravit nápoj, který zahání spánek a povzbuzuje duševní činnost. Do Evropských zemí se káva dostala v 17. století díky obchodníkům s arabskými zeměmi. Dnes nejvíce kávy produkuje Brazílie, Kolumbie a Pobřeží slonoviny v Africe, ročně se ve světě spotřebuje asi 60 milionů kilogramů kávy.



Kávovník je tropická stálezelená rostlina, která kvete bílými květy podobným jasmínu. Zralé plody jsou tmavě červené a obsahují jedno nebo dvě kávová zrna. Je důležité plody otrhat ve správném okamžiku, jinak se zrna zkaží nebo nedozrají. Plody se musí sklízet ručně, protože na kávovníku se současně nachází květy, nezralé i zralé plody.

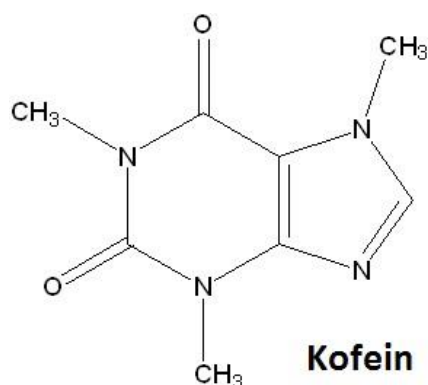
Kávová zrna mají žlutohnědou až nazelenalou barvu, pražením získávají hnědou barvu a výraznější aroma. Během pražení se z kávy odpařuje voda a cukry v zrnech teplem karamelizují. Kávu je možné pražit do různých stupňů – dobleda se praží kvalitní kávy, u kterých chceme uchovat kyselou chuť a aroma, dotmava naopak kávy určené pro přípravu silného espressa. Před koncem pražení se ke kávě přidává různé koření – skořice, muškátový oříšek nebo kardamom.

Dalším krokem je mletí, které by mělo být provedeno těsně před přípravou nápoje, aby upražená zrna neztratila svou chuť a aroma. Hrubě umletá káva je vhodná do překapávačů, je třeba použít větší množství, protože se déle louhuje. Jemně umletá káva se hodí do kávovarů s filtrem a déle si uchovává aroma.



Je známo asi 60 druhů kávovníků. Nejvyšší kvalita káva se získává z druhu Arabica, další významnou odrůdou je Robusta. Běžně se k výrobě kávy používá směs více druhů zrn, některé druhy mají sladkou chuť, jiné jsou jemně nakyslé nebo chutnají po oříšcích.

O kávě je známo, že obsahuje kofein, který nás udržuje při únavě vzhůru. Navíc v našem těle vytváří adrenalin a dopamin. Adrenalin zrychluje srdeční tep a zvyšuje krevní tlak. Dopamin vyvolává pocity štěstí a je zodpovědný za kofeinovou závislost – kofein se z těla odbourává pomalu a znemožňuje hluboký spánek, proto se druhý den cítíme unaveni, vzhůru nás udrží další dávka kofeinu – tomu se říká spirálový efekt.



Velmi populární je instantní káva, zejména díky snadné a rychlé přípravě. K výrobě instantní kávy se nejčastěji používají plody kávovníku Robusta. Z upražených a namletých kávových zrn se připraví káva, která se přefiltruje, aby se oddělila kapalná a pevná složka. Kapalina se zmrazí a za nízkého tlaku se z ní odstraní voda ve formě ledu. Výsledkem je kávový prášek, který se snadno rozpouští ve vodě a má stejné množství kofeinu i chuť jako klasická káva.



Čaj

Patříte mezi milovníky čaje? Zajímalo Vás někdy, kde se čaj bere? Vše začíná u čajovníku. To je stálezelený keř, který může dorůst do výšky až 10 metrů. Čajové lístky jsou z něj sklizeny ručně nebo pomocí speciálních strojů.



Existuje několik druhů čaje, ale všechny pocházejí ze stejného keře, záleží jen na postupu při zpracování. Nejprve se lístky nechají zavadnout, následně se srolují a prosévají sítem, které oddělí jemné lístky od hrubších. Během rolování se naruší jednotlivé buňky a lépe se uvolní vonné silice. A tady se začíná výroba čajů lišit. U černých čajů se provádí tzv. fermentace – lístky jsou okysličovány ve vlhkém vzduchu, zároveň získávají červenohnědou barvu. U zelených čajů naopak fermentaci zabraňujeme. Posledním krokem při zpracování čaje je sušení, během kterého lístky ztmavnou a získají výraznější čajovou vůni.



Nejdříve se čaj prodával pouze sypaný, obchodník zákazníkovi namíchal směs podle jeho požadavků. Kvůli častému znehodnocování různými přísadami nebo použitými čajovými lístky se začaly používat čajové sáčky. V Číně a v Japonsku je zvykem pít čaj bez jakýchkoli úprav. V Anglii se od 17. století do čaje začalo přidávat mléko a později i cukr. A v Tibetu se naopak přidává sůl a kousek žluklého másla. Dnes se běžně prodává čaj sypaný i sáčekový a můžete si vybrat z opravdu velké nabídky čajů zelených, černých i aromatizovaných.



Mezi významné pěstitele čaje dnes patří především Čína, Japonsko, Indie a Srí Lanka. V Japonsku je většina čaje spotřebována místními obyvateli při čajových obřadech, do zahraničí se vyváží jen zlomek úrody. Číňané kromě oblíbeného zeleného čaje vyrábějí i ochucené čaje, které obsahují navíc květy (jasmín, růže, levandule), ovoce (jablko, kokos, zázvor) nebo vonné silice (rumová, karamelová). A je zajímavé, že proslulý anglický Earl Grey je původem také z Číny, jedná se o černý čaj s bergamotem.



Čaj stejně jako káva obsahuje kofein. Jeho účinky jsou ale méně výrazné než u kávy, protože se v těle uvolňuje v menších dávkách po delší dobu.

Další látky obsažené v čaji jsou třísloviny, které mají trpkou chuť, ale v malém množství mohou být zdraví prospěšné. V čaji je poznáte podle zákalu nebo sedimentu. Nejčastěji se nachází v zeleném čaji.

Samostatnou kategorii tvoří čaje bylinné, které lze připravovat téměř ze všech nejedovatých rostlin. Tyto čaje bývají podávány často jako lék – různé bylinky léčí různé nemoci. Například lipový květ zmírňuje bolesti hlavy, máta zklidňuje žaludek a tymián pomáhá při rýmě a kašli. Tyto čaje mohou mít povzbuzující účinky, to platí například u květu černého bezu nebo rozmarýnu. Před spaním se doporučují pít čaje připravené z heřmánku nebo meduňky, rozhodně ne zelené a černé čaje obsahující kofein.



A velmi oblíbené jsou i čaje ovocné, které si můžete snadno připravit doma podle následujícího receptu.

Suroviny:

- 2 kg ovoce – čerstvé, mražené nebo naložené v alkoholu
- 500 – 1000 g cukru podle chuti
- Koření – skořice, badyán, hřebíček
- 1 a půl dl rumu

Postup:

- Ovoce nakrájejte na kousky, přidejte koření a rum a směs promíchejte.
- Směs nasypete na plech a zasypte cukrem.
- Pečte při 200°C asi půl hodiny.
- Upečenou horkou směs dejte do sklenic a zavařte.
- Pečený čaj můžete klasicky zalévat horkou vodou, nebo přidávat do černého čaje na dochucení, ale je také dobrý v bílém jogurtu nebo s palačinkami a šlehačkou.



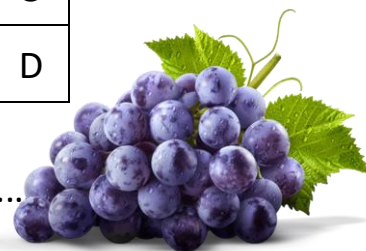
Vyhledejte v osmisměrci anglické názvy ovoce a zeleniny z obrázků:



P	E	A	R	H	C	P	E	M	A	P	L
B	P	N	T	P	U	L	Y	A	W	U	R
E	A	R	H	I	C	U	R	N	A	M	E
A	R	O	T	N	U	M	R	G	T	P	P
N	G	C	U	E	M	O	E	O	E	K	P
A	N	A	N	A	B	R	B	C	R	I	E
P	N	R	O	P	E	A	P	H	M	N	P
P	O	R	C	P	R	N	S	E	E	O	Y
L	M	O	O	L	F	G	A	R	L	I	C
E	E	T	C	E	O	E	R	R	O	N	O
B	L	U	E	B	E	R	R	Y	N	O	D

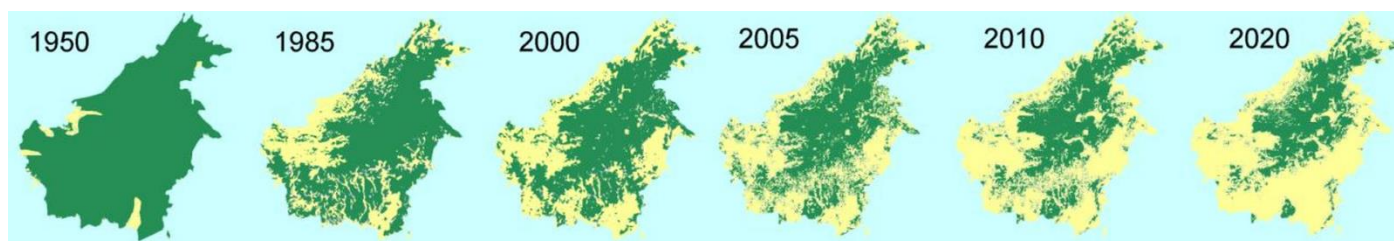


Tajenka:



Palmový olej

Palmový olej je velmi škodlivá látka, která se bohužel používá čím dál víc. Zhruba 84 % palmového oleje pochází z Indonésie a Malajsie. Palmový olej se získává lisováním plodů palmy olejné. Palma olejná se dokáže dožít až 25 let a potom odumírá. Kvůli výsadbě palmy olejné se vypalují pralesy a do ovzduší oxid uhličitý. Podívejte se, jak rychle ubývá prales na ostrově Borneo kvůli výsadbě palmy olejné.



Další problém spojený s výrobou palmového oleje je zabíjení zvířat, která v pralesech žijí a živí se palmovými listy. V Indonésii dostávají farmáři zapláceno za to, že zabíjí orangutany. V Africe jsou podobně ohrožené gorily. V ohrožení jsou ale i další zvířata.



Z palmy olejné se vyrábí také palmojádrový olej, který je nejškodlivějším ze všech olejů.



Zhruba polovina věcí v supermarketu obsahuje palmový olej. Palmový olej obsahuje hodně vitamínu E. Produkty, které obsahují palmový olej je třeba čokoláda, čokoládové tyčinky a také mýdla.

Na diagramu můžete vidět, že palmový olej je nejpoužívanějším olejem.

Proč nepoužívat palmový olej? Protože je zdraví škodlivý.

Čím nahradit palmový olej? Olejem avokádovým, hroznovým atd.

Jak se vyhnout palmovému oleji? Najít si seznam firem, které nepoužívají palmový olej a kupovat produkty od nich.

Kolik má listů palma? 12 až 15 listů za rok.

Hladomor

Hladomor je označení pro hromadné vymírání obyvatelstva na určitém území v důsledku dlouhodobého hladovění. Hladomor podle definice Organizace spojených národů (OSN) nastává, pokud dva dospělí lidé nebo 4 děti z deseti tisíc lidí umírají každý den kvůli nedostatku jídla a 30 % dětí trpí podvýživou.

Příčinou hladomorů jsou většinou velké opakující se neúrody v důsledku přírodních katastrof. Hladomor rovněž bývá průvodním jevem válek. Mnoho lidí zemřelo při Německém obležení Leningradu. Hladomor v Bengálsku, při kterém zahynuly až tři miliony lidí vyvolala v roce 1943 japonská okupace Barmy a válečná politika Britského politika Churchilla.

Za panování Marie Terezie vypukl po kritické neúrodě v letech 1770 – 1772 hladomor v českých zemích a zemřelo přes 250 000 lidí.

V roce 2022 trpělo podle OSN hladem více než 800 milionů lidí, z toho 50 milionů bylo možné označit na hranici hladomoru. Situace se zřejmě bude i nadále zhoršovat. Hlavními důvody jsou dopady nemoci Covid-19, dlouhodobé sucho a válečné konflikty.

Organizace, které pomáhají bojovat proti chudobě jsou UNICEF, Organizace pro výživu a zemědělství, Světová zdravotnická organizace (WHO) nebo Mezinárodní fond pro rozvoj zemědělství.



Sabina K.

Fast food

Jistě víte, že tzv. rychlé občerstvení je nezdravé. Obsahuje totiž hodně tuku, mastných kyselin, cukrů a soli. Do hamburgerů se často dává méně kvalitní maso, které je levnější. I když rychlé občerstvení obsahuje velké množství kalorií, poskytuje nám málo energie.

Víte, že kromě obezity může nezdravé jídlo ovlivnit i váš mozek? Důsledkem konzumace fast foodu tedy může být rychlejší hloupenutí nebo Alzheimerova choroba. Dále se zvyšuje šance, že začnete trpět cukrovkou, vysokým tlakem nebo různými srdečními onemocněními. Kvůli spoustě cukrů se u vás může objevit i akné nebo vyrážka a začnou se vám kazit zuby. A další látky obsažené ve fast foodu způsobují řídnutí kostí, takže se snadněji mohou lámat.

Příště si rozmyslete, jestli si koupíte nezdravé jídlo z rychlého občerstvení, nebo raději uděláte něco pro svoje zdraví.



Sabina K.

Poznáte loga pěti nejrozšířenějších fastfoodových řetězců na světě? Všechny pocházejí z Ameriky, ale mají pobočky i v České republice.



Sůl nad zlato

Chlorid sodný (chemický vzorec NaCl) je také znám jako sůl kamenná. Sůl v přírodě vznikla vysycháním mořské vody nebo solných jezer. Největší solné doly jsou Goderich v Ontariu a Khewra v Pákistánu. Zabarvení krystalů soli závisí na příměsích – běžná sůl je čirá nebo bílá, zatímco Himalájská sůl je růžová díky železu, žlutá barva bývá způsobena sodíkem.



Sůl je důležitá pro správné fungování orgánů a tkání, podílí se na udržování rovnováhy tekutin, na výši krevního tlaku, správné funkci srdce, nervů a svalů. Doporučená denní dávka soli činí 6 g pro dospělého člověka. Lidé ale konzumují až 16 g denně!

Co se může stát, když hodně solíte? Následkem je snížení citlivosti chuťových buněk, proto člověk stále více solí pokrmu. Dále může dojít ke zvýšení krevního tlaku, poškození ledvin a cév.



Hrozí něco i v opačném případě? Pokud solíme málo, naše tělo nemá dostatek sodíku. To má za následek pocit žízně, únavu, svalové křeče a bolesti hlavy.

Sůl se využívá v kuchyni k dochucování pokrmů. Některé firmy prodávají jodizovanou sůl, která navíc obsahuje jod. Ten je nutné tělu dodávat, protože jeho nedostatek způsobuje nemoci štítné žlázy.

Sůl se také používá jako posyp v zimě. Solení silnic zabraňuje vzniku náledí. Sůl spolu s roztátým ledem odteče z povrchu silnice a dostává se do okolí. Sůl ve vodě může narušovat přirozené prostředí sladkovodních živočichů a znehodnocovat kvalitu vody. Sůl urychluje korozi aut a zkracuje životnost pneumatik, způsobuje bílé skvrny na obuvi, která není dostatečně naimpregnována. Dále může rozežít tlapy zvířat, snadno se dostává do ran a dráždí je. Pokud v zimě venčíte svá domácí zvířata, nezapomínejte jim tlapy po příchodu domů pořádně umýt, abyste tomu předešli.



Ovocné sudoku

