

Nové a znovuobjevené potraviny jako součást racionální výživy

Milena Matejovičová, Ústav technologie potravin, AF MENDELU, Brno

Úvodem jsou definovány udržitelné způsoby produkce a spotřeby potravin v kontextu celosvětových strategií mezinárodních organizací, a rozebírány různé možnosti obohacení středoevropského jídelníčku o potraviny, patřící dle zásad racionální výživy do základních skupin, a na našem území se tradičně nekonzumují, nebo postupně z našich jídelníčků vymizely. Vysvětluje se zde pojem “nové potraviny” v souvislosti s legislativou EU a jako příklad jsou uvedeny hmyzí produkty a další netradiční zdroje bílkovin. Jako možná alternativa obilovin v roli zdroje sacharidů jsou diskutovány pseudoobiloviny a jejich pozitiva oproti tradičním cereáliím. Také je možné nahradit část obilné mouky jinými surovinami (žaludy, brukvovitá zelenina). Zeleninu je možné doplnit jedlými pleveli bohatými na nutrienty. Tyto rostliny obsahují navíc látky nazývané nutraceutika, které pro fungování metabolismu sice nepotřebujeme, ale mají na náš organismus pozitivní fyziologický účinek. Závěrem je zdůrazněna důležitost sledování nejnovějších výzkumů v rychle se rozvíjejících nutričních vědách.