

*TRADIČNÉ POKRMY*  
*v*  
*MODERNEJ KUCHYNI*

Lenka Bartošová a kol.

## **Tuky**

Tuky sú po chemickej stránke estery glycerolu a vyšších mastných kyselín. Sú nerozpustné vo vode a v tele slúžia najmä ako rezervoár energie. Tuky sú tiež súčasťou membrán, viscerálny tuk obaľuje a chráni vnútorné orgány a podkožný tuk funguje ako tepelný izolátor. Tuky sú tiež nevyhnutné pre vstrebávanie živín v tráviacom trakte. V súčasnosti sa tukom v súvislosti s výživou venuje značná pozornosť, pretože nadmerný príjem tukov je úzko spätý so vznikom mnohých civilizačných ochorení.

Podľa typu chemických väzieb sa mastné kyseliny delia na nasýtené a nenasýtené. Nasýtené mastné kyseliny vo svojich molekulách obsahujú medzi atómami uhlíka len jednoduché väzby (napr. kyselina palmitová, kyselina stearová). Nenasýtené mastné kyseliny sa podľa počtu dvojitých väzieb delia na mononenasýtené (obsahujú jednu dvojitú väzbu, napr. kyselina olejová) a polynenasýtené (obsahujú dve a viac dvojitých väzieb, napr. kyselina linolová, kyselina linolénová). Podľa polohy atómov vodíka okolo dvojitej väzby môžu mať mastné kyseliny konfiguráciu cis a trans. Nenasýtené mastné kyseliny majú priaznivý účinok v konfigurácii cis a prevažne v tejto forme sa prirodzene vyskytujú v strave. Malý podiel sa však vyskytuje aj vo forme trans – vznikajú biohydrogenáciou v tráviacom trakte prežúvavcov alebo pri zahrievaní a pražení olejov pri vysokých teplotách (vysmážanie). Trans-mastné kyseliny (TFA – z angl. trans-fatty acid) sa nachádzajú v hovädzom, baraňom a jahňacom loji, ako aj v mäse a mlieku týchto zvierat, v niektorých tukových nátierkach a pečive (napr. kreky) a vo vyprášaných potravinách. Štúdie ukázali, že TFA podobne ako nasýtené mastné kyseliny, zvyšujú hladinu LDL cholesterolu a tým prispievajú ku vzniku kardiovaskulárnych ochorení.

Podobne ako u bielkovín, niektoré mastné kyseliny si ľudské telo nedokáže syntetizovať a preto je odkázané na ich príjem prostredníctvom stravy. Medzi esenciálne mastné kyseliny patria kyselina linolová, linolénová a arachidonová.

Podľa pôvodu sa tuky delia na rastlinné a živočíšne. Bohatým zdrojom rastlinných tukov sú olejnaté rastliny (slnečnica, repka, oliva), orechy a rôzne semená. Tuky rastlinného pôvodu a ryby obsahujú cenné nenasýtené mastné kyseliny. Zdrojom živočíšnych tukov je najmä maslo a masť, v skrytej podobe sa nachádzajú aj v mäse, údeninách a rybách. Živočíšne tuky obsahujú vyšší podiel nasýtených mastných kyselín. Potraviny živočíšneho pôvodu (ryby, mliečne výrobky, mäso) okrem tuku obsahujú aj cholesterol. Poznáme dva typy cholesterolu: LDL cholesterol (lipoproteíny s nízkou hustotou) a HDL cholesterol (lipoproteíny s vysokou hustotou). LDL cholesterol sa usadzuje na stenách tepien a upcháva ich (ateroskleróza), čím sa zvyšuje riziko srdcového infarktu či mozgovej príhody. Naopak, HDL cholesterol sa označuje ako „dobrý“ cholesterol, odstraňuje usadené lipidy zo stien ciev a tým ich čistí. Vysoký pomer HDL:LDL, t. j. vysoká hladina HDL cholesterolu v pomere k LDL cholesterolu, chráni človeka pred ochorením srdca. Telesná aktivita a zdravé stravovanie pomáhajú zvyšovať hladinu HDL cholesterolu.

Energetická hodnota 1 g tukov je 37 kJ, čo je viac ako dvojnásobok energetickej hodnoty bielkovín či sacharidov. Optimálna potreba energie pre človeka závisí od veku a fyzickej záťaže jedinca. Keďže deti rastú a vyvíjajú sa, potrebujú vo forme tukov prijímať 30 - 40 % z celkového množstva energie, dospelým sa odporúča menej, iba 25 - 35 %. V záujme zníženia rizika

kardiovaskulárnych ochorení sa odporúča konzumovať nie viac ako 10 % nasýtených tukov. Najnovšie výskumy túto hranicu posúvajú len na 7 %.

### **Vitamíny**

Vitamíny sa spolu s minerálnymi látkami nazývajú mikronutrienty, lebo pre ľudský organizmus sú potrebné v oveľa menšom množstve ako bielkoviny, tuky a sacharidy. Vitamíny sú organické zlúčeniny, ktoré sú nevyhnutné pre život, zdravie, rast, avšak nie sú zdrojom energie. Význam jednotlivých vitamínov je rozdielny. Všeobecne môžeme povedať, že väčšina z nich sa podieľa na dôležitých metabolických procesoch v organizme. Vitamíny sa rozdeľujú podľa rozpustnosti na vitamíny rozpustné v tukoch - A, D, E, K a vitamíny rozpustné vo vode - komplex vitamínov skupiny B (B1-tiamín, B2-riboflavín, PP-niacín, B9-kyselina listová, B5-kyselina pantoténová, B6-pyridoxín, B12-kobalamín), vitamín C a vitamín H (biotín). Zatiaľ, čo vitamíny vo vode rozpustné sa pri nadbytku v organizme prakticky okamžite vylučujú močom a ich predávkovanie nie je možné, vitamíny rozpustné v tukoch sa pri nadmernej konzumácii hromadia v tele a môžu pôsobiť toxicky. Potreba niektorých vitamínov (napr. vitamínu C) stúpa pri infekčnom ochorení, zvýšenej námahe, strese a nedostatku odpočinku.

### **Minerálne látky a stopové prvky**

Ľudské telo sa neskladá len z organických látok a vody, ale v určitom množstve obsahuje aj minerálne látky. V organizme sa netvorí, prijímame ich potravou. Zúčastňujú sa na rôznych telesných biochemických dejoch a pri ich nedostatku sa objavujú rôzne poruchy funkcií organizmu. Minerálne látky je možné klasifikovať podľa viacerých kritérií - napr. podľa ich množstva, biologického a výživového významu a pôvodu.

Podľa fyziologického významu sa delia minerálne látky na esenciálne, neesenciálne a toxické. Esenciálne prvky musí organizmus prijímať v potrebnom množstve, aby boli zaistené dôležité biologické funkcie. Sú to všetky majoritné a niektoré stopové prvky (bór, fluór, sodík, horčík, kremík, fosfor, síra, chlór, draslík, vápnik, chróm, mangán, železo, kobalt, nikel, meď, zinok, selén, molybdén a jód). Medzi neesenciálne prvky patria všetky ostatné prvky vyskytujúce sa v potravinách, zvyčajne v stopových množstvách. Ich biologická funkcia však doposiaľ nie je známa. Toxické prvky či už v elementárnej forme alebo vo forme ich zlúčenín vykazujú toxické účinky. Medzi najdôležitejšie toxické prvky patrí olovo, kadmium, ortuť a arzén. Je dôležité podotknúť, že každý minerálny prvok (aj esenciálny) môže byť pre organizmus škodlivý, ak sa prijíma v neprimeraných (nadlimitných) množstvách.

## S l o v e n s k á b r y n d z a

Slovenská bryndza je charakterizovaná ako prírodný biely, jemne roztierateľný zrejúci syr s ojedinelými krupičkami, vyrobený tradičným spôsobom – mletím vyzretého ovčieho hrudkového syra alebo zmesi ovčieho a kravského hrudkového syra. Podiel ovčieho hrudkového syra je väčší ako 50 %. Jeho vôňa a chuť je lahodná, príjemne kyslá po ovčom syre, mierne pikantná a slaná. Jej charakteristické senzorické vlastnosti sú dané prirodzenou mikroflórou obsiahnutou v ovčom hrudkovom syre vyrobenom zo surového ovčieho mlieka a charakteristickým spôsobom výroby.

Nariadením komisie ES č. 676/2008 zo 16. júla 2008 bola Slovenská bryndza zapísaná do Registra chránených zemepisných označení (CHZO).



*Tento druh ovčieho syra postupne prenikol do slovenských Karpát prostredníctvom pastierskeho obyvateľstva, ktoré kolonizovalo horské oblasti Slovenska v rámci tzv. valaskej kolonizácie (v 14. až 17. storočí). V roku 1787 vznikla prvá slovenská bryndziareň v Detve. Druhou najstaršou je bryndziareň v Zvolenskej Slatine (založená v roku 1797), ktorá existuje dodnes. Pôvodná bryndza bola tvrdá a dala sa rezať len nožom. Dokonalým rozotrením zrelého ovčieho syra vo valcoch a pridaním špeciálneho soľného roztoku sa pripravovala mäkšia a roztierateľnejšia bryndza – taká, akú ju poznáme dnes. Tento postup zaviedol do praxe zvolenský bryndziar Teodor Vallo koncom 19. storočia.*

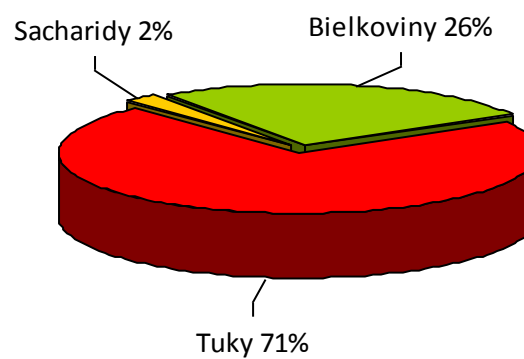
*Výroba bryndze bola známa vo všetkých pastierskych oblastiach juhovýchodnej Európy. Je zaujímavé, že v iných krajinách ju postupne nahrádzali iné druhy mliečnych výrobkov, zatiaľ čo na Slovensku zostala výroba bryndze dominantným produktom salašného chovu oviec. V minulosti patrila výroba bryndze k najrozšírenejšiemu spôsobu konzervovania ovčieho syra.*

*Tradičná slovenská bryndza vyrobená z nepasterizovaného ovčieho mlieka sa zaraďuje medzi tzv. funkčné potraviny. Sú to potraviny, ktoré nasýtia a zároveň majú aj pozitívny vplyv na zdravie. Bryndza má pozitívne účinky pri prevencii rakoviny, cievnych ochorení, tráviacich problémov, reductí kostí, cukrovke, posilňuje imunitu a znižuje krvný tlak. Bryndza je okrem širokého spektra mikroorganizmov (više 20 druhov) zdrojom kvalitných bielkovín, minerálnych látok, vitamínov skupiny B a konjugovaných izomérov kyseliny linolovej (CLA).*

## Výživové zloženie

	v 100 g výrobku	% RP
Energetická hodnota	1317 kJ	15,7 %
Tuky	25,4 g	36,3 %
Nasýtené MK	13,4 g	67 %
Mononenasýtené MK	5,0 g	
Polynenasýtené MK	0,7 g	
Sacharidy	1,7 g	< 1 %
Cukry	1,7 g	2 %
Škrob	0 g	
Vláknina	0 g	
Bielkoviny	20,5 g	41 %
Soľ	2,2 g	37 %
Sodík		
Vápnik	644 mg	81 %
Fosfor	605 mg	86 %
Vitamín A	315 µg	39 %
Vitamín B2	0,39 mg	28 %

Percentuálny podiel energie  
zo základných živín



## Pirohy plnené kyslou kapustou dusenou na slanine

### Suroviny (na prípravu 4 porcií)

Cesto: 280 g hrubej múky, 1 veľké vajce, 40 ml vody; plnka: 40 g údenej slaniny, 400 g kyslej kapusty, mleté čierne korenie, 20 g kryštálového cukru, 1 a 2/3 lyžičky soli, 40 g masti, 200 g kyslej smotany (16%)

### Príprava

Z múky, vajec a vody vymiesime rezancové cesto a rozdelíme na bochníky. Jednotlivé bochníky vyvaľkáme na guľatý plát, v rovnomernej vzdialenosti rozdelíme plnku a preložíme druhou polovicou cesta. Cesto okolo plnky postláčame a ozubeným kolieskom vykrajujeme pirohy.

Pirohy uvaríme v osolenej vriacej vode domäkka, scedíme a pomastíme masťou. Jednotlivé porcie polejeme rozmiešanou hustou smotanou.

Plnka: Nakrájanú, vytlačenú kyslú kapustu opražíme na rozškvarenej slanine nakrájanej na drobné kocky, ochutíme mletým čiernym korením, cukrom a dusíme domäkka.

### Výživové zloženie

(hotnosť 1 porcie: 250 g)

	v 100 g pokrmu	v 1 porcii	% RP
Energetická hodnota	863 kJ	2158 kJ	26 %
Tuky	10,4 g	26 g	37 %
Nasýtené MK	4,2 g	10,5 g	53 %
Mononenasýtené MK	3,2 g	8 g	
Polynenasýtené MK	1 g	2,5 g	
Sacharidy	24,3 g	60,8 g	23 %
Cukry	2,3 g	5,8 g	6 %
Škrob	19,2 g	48 g	
Vláknina	1,7 g	4,3 g	
Bielkoviny	4,7 g	11,8 g	24 %
Soľ	1,2 g	3 g	50 %
Sodík	635 mg	1588 mg	
Vitamín C	13,2 mg	33 mg	41 %

### Percentuálny podiel energie zo základných živín

