

# Češi už toho mají dost. Provalilo se, jak nekvalitní potraviny máme v obchodech. Takhle je poznáte

[aazdravi.cz/cesi-uz-toho-maji-dost-provalilo-se-jak-nekvalitni-potraviny-mame-v-obchodech-takhle-je-poznate](https://aazdravi.cz/cesi-uz-toho-maji-dost-provalilo-se-jak-nekvalitni-potraviny-mame-v-obchodech-takhle-je-poznate)

Tereza Holubová

25. 3. 2023



V našich obchodech se teď řeší hlavně vysoké ceny potravin, nicméně zapomínat by se nemělo ani na kvalitu. Zkuste si doma udělat pár experimentů, jak kvalitní potraviny jste si domů koupili.

## Kvalitní suroviny přímo od zdroje

Základem zdravého životního stylu je vařit ze základních potravin a jíst co nejméně průmyslově zpracovaných surovin. Proto je ideální, pokud můžete brát maso, mléko, vejce, zeleninu a ovoce od lokálních farmářů a výrobců, kteří obvykle produkují kvalitní potraviny bez toho, aniž by je nějak chemicky dochucovali či konzervovali (často na to ani nemají technologie).

Bohužel za takové kvalitní potraviny se většinou hodně připlácí, a tak lidé raději nakupují v supermarketech ve slevových akcích.

## Vyzkoušejte, jak kvalitní suroviny máte doma

---

Pokud se zajímáte o to, co jíte, jistě pravidelně studujete složení jednotlivých výrobků. Určitě vám to doporučujeme, když budete pečlivě hledat, jistě najdete kvalitní potraviny i v běžném obchodě.

Doma však můžete vyzkoušet pár experimentů, které vám ukáží, co jste si to vlastně koupili. Možná to bude i docela zábava.



*Foto: Shutterstock*

---

### **Máslo, které pouští vodu?**

Kvalita másla je hojně diskutovanou otázkou. Každý, kdo občas peče dorty a dělá krémy, zřejmě někdy narazil na to, že máslo nepracovalo v receptu tak, jak by mělo. Nejspíš za to mohla jeho nižší kvalita.

Do másla někteří výrobci přidávají i jiný tuk (například palmový) a na váze a objemu mu přidávají vodou. Správné máslo by mělo mít mezi 80 a 90 procenty mléčného tuku, žádný obsah jiného rostlinného tuku a maximálně 16 procent vody.

Můžete vyzkoušet malý experiment. Nalijte si do hrnku horkou vodu a vložte do ní lžičku másla. Pravé máslo se rozpustí. To šizené se rozpadne na menší kousky, z nichž některé zůstanou plavat na hladině.

### **Pokus s mlékem**

---

Podobný pokus můžete vyzkoušet i s mlékem. Nalijte si mléko do skleničky a přilijte k němu trochu octa. Kvalitní mléko se v kyselém prostředí začne srážet a vytvářet hrudky.

### **Rýže, která hoří?**

---

V posledních letech se pravidelně objevují články o tom, že se v Číně začala vyrábět levná rýže, která je doplněna plasty. Nikdy to nebylo plně prokázáno a zřejmě se jedná o hoax, nicméně existuje jednoduchý pokus, jak zkusit, zda máte doma „opravdovou“ rýži. Ta totiž nehoří, zatímco ta, která by teoreticky obsahovala plastovou složku, by rychle vzplála.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít