



Ekologie, etika, zdraví - přichází další vlna ve stravování? Nahradíme více živočišného masa rostlinnými alternativami?

V létě stoupá obliba zahradních párty a oslav spojených nejen s příjemnou společností, ale i s chutným jídlem. Zlatou klasikou je grilování masa, sýrů, zeleniny. V poslední době se zvyšuje využití výrobků nahrazujících maso zvířat. Ze západu přichází nová vlna rostlinných alternativ masa. Všichni jistě ví, že klasické maso je mj. výborným zdrojem plnohodnotných bílkovin a lépe využitelného železa. Na druhou stranu jeho nadměrná konzumace (zejména červeného masa, masných výrobků, tučného masa) bývá spojována s vyšším rizikem vzniku civilizačních onemocnění. Stále větší váhu má ve společnosti i hledisko ekologické a etické, které ve výběru potravin, zejména u mladší generace spotřebitelů, často dominuje. Proto někteří spotřebitelé již dávají přednost produktům, které se masu podobají, ale neobsahují ho. Výběr alternativ masa (v podobě plátků nebo přímo burgerů) je na českém trhu dost široký. Mohou být z vaječného bílku, sóji a dalších luštěnin, pšenice, či z jejich kombinací. Produkty mají rozdílné nutriční složení. Z hlediska lidské výživy není lehké si vybrat. Maso, nebo alternativy masa? To je oč tu dnes a asi i do budoucna (po)běží. V 1. části letní aktuality si připomeneme tradiční alternativy masa s jejich nutričními hodnotami a v nadcházející 2. části, kterou zveřejníme po laboratorní analýze, se podíváme na novinku v ČR - ["Beyond Meat burger"](#), který připomíná vzhledem, texturou, potažmo i chutí klasický hovězí hamburger.

První část je popsána zde:

[Maso_alternativy.pdf](#) (369.49 KB 29.07.2019 13:11)

Pernicová, H. - Bischofová, S. - Ruprich, J.

CZVP Brno, 29.7.2019

["Beyond Meat burger"](#), který připomíná vzhledem, texturou, potažmo i chutí klasický hovězí hamburger.