

Před nákupem

Co je na tom pravdy?	4
Legislativa – hra s mnoha pravidly	7
Potraviny se zvláštním povolením	10
Jak se testují potraviny	12

V obchodě

Kdo čte, ten ví	14
Informace nejen na etiketě	19
Potravinářská filatelie	21
Výživa v tabulce	24
Od čeho (raději) ruce pryč	27
Šetrnější alternativa	30
Na nákupy za hranice	33
Produkty nezvučných jmen	36
Cesta do hlubin spotřebitelovy duše	38

Po nákupu

Jídlo do koše nepatří	41
Jak na reklamaci nedostatků potravin	45
Sáčky s háčky	47
Kontrolní orgány	49



© BillionPhotos.com / Fotolia



Potraviny zřejmě nakupujeme ze všech věcí nejčastěji. Zároveň jejich kvalita a složení přímo ovlivňuje naši kondici a zdraví. Je proto dobré přistupovat k výběru a nákupu jídla zodpovědně a neponechávat to na náhodě nebo na prvním dojmu, který výrobky vyvolávají.

V tomto speciálním vydání vám přinášíme mnoho informací, které je dobré znát, abyste v obchodech i na tržističkách netápali a nenechali se obalamutit či zmanipulovat ke koupi něčeho, co vlastně nechcete.

V rubrice Před nákupem poodhalujeme roušku problematiky výroby potravin a jejich uvádění na trh. Zároveň v ní uvádíme na pravou míru nejčastější hoaxy, dezinformace a mýty o potravinách, s nimiž se můžete setkat.

V části nazvané V obchodě vás mimo jiné zasvětíme do tajů označování potravin a čtení etiket. Legislativa je našťastí na straně spotřebitelů a ukládá výrobcům povinnost podrobně zákazníky informovat o složení potravin. Využívejte toho a vyhýbejte se výrobkům, které jsou plné částečně ztuženého tuku, sladidel, konzervantů, azobarviv a dalších náhražek, které lidskému zdraví příliš nesvědčí.

V rubrice Po nákupu pak radíme, jak na optimální skladování potravin v domácnosti, aby zůstala jejich kvalita zachována a zároveň se omezovalo vyhazování zkaženého jídla. To totiž není zbytečnou zátěží jen pro vaši peněženku, ale i pro životní prostředí. Dočtete se tu také, jak na reklamace potravin.

Přejeme vám příjemné čtení a hodně zdraví.

Kára Hoffmannová