

Makový nápoj

Rostlinné nápoje jsou dnešním trendem a nápojem budoucnosti. Ten makový vyniká vysokým podílem minerálních látek a kvalitního oleje.

Makový nápoj je možná překvapivě bílá tekutina, ale chuť mléka od něj nečekejte. Má typicky makovou chuť.

Doporučujeme pít makový nápoj čerstvý a bez dochucení. Ale hodí se i jako základ pro smoothies, pudinky či do kávy. Jeho trvanlivost, vzhledem k vysokému obsahu esenciálních olejů, je však krátká. Uchovávejte makový nápoj v lednici a vypijte jej ještě v den výroby.

Příprava makového nápoje

Ingredience:

100 g máku (100 g máku = 150 ml máku)
400 ml vody

Postup výroby (pro 1 osobu):

- 1) Mák propláchněte vodou a sced'te.
- 2) Do 100 g máku přidejte 200 ml vody, v nádobě promíchejte a nechte 3 hodiny stát. Pokud máte čas, můžete ponechat ve vodě i přes noc.
- 3) Mák přelijte do mixéru. Postupně z nádoby ho dostanete pomocí dalších 200 ml čerstvé vody. Takto vyrobíte nápoj v poměru s vodou 1:4.
- 4) Rozmixujte v několika vlnách. Nutno použít výkonný vysokootáčkový mixér.
- 5) Vzniklou emulzi bílé barvy ručně postupně vymačkejte přes vhodné a pevné síto (osvědčil se uhelón z polyamidu) nebo přes plátno.
- 6) Servírujte nejlépe vychlazené.

Makový nápoj v uvedené koncentraci 1:4 bude mít krémovou konzistenci a „smetanovou“ chuť. Dobrou chuť!

Více o máku na ceskymodrymak.cz
Kontakt: info@ceskymodrymak.cz



MÁK A MAKOVÉ PRODUKTY SE ZNÁMKOU KVALITY



U máku a makových produktů má spotřebitel možnost volby - vybrat si produkt s jasným původem, tradiční českou kvalitou a garancí bezpečné potraviny.

Punc kvality pod státním dozorem garantují 2 potravinářské známky, Česká cechovní norma a Chráněné zeměpisné označení (CHZO, anglicky PGI). Obě známky jsou v případě obsahu opiových alkaloidů přísnější, než je platná evropská legislativa.



známka pro tuzemský trh

**MODRÝ MÁK, MODRÝ MÁK MLETÝ,
BĚLOSEMENNÝ MÁK**

pouze pro celé semeno máku
či mletý mák



evropská známka kvality

ČESKÝ MODRÝ MÁK

pro modrosemenný mák
a produkty z něj

- výborné chuťové vlastnosti - tradiční česká potravina
- semeno máku z garancí původu, tj. od tuzemského pěstitele
- podlimitní (bezpečný) obsah opiových alkaloidů, a to vč. **thebainu**



Projekt je realizován s finanční podporou Ministerstva zemědělství.

 Český
modrý mák z.s.

Potravinářské známky garantují spotřebiteli
KVALITU, PŮVOD a BEZPEČNOST.

Ve světě se Český modrý mák vysoce cení i díky své vůni, chuti, jednotné modré barvě a mizivému obsahu návykových alkaloidů.

Semena máku jsou doslova nutričním koncentrátem. Proto ho využíváme jako pochutinu, není přílohou pokrmů, ale spíše kvalitním kořením jídel.

Výživové hodnoty makového semene¹⁾



44 %
oleje v semeni

75 %
podíl esenciálních
mastných kyselin v oleji

3 %
nízký obsah sacharidů

2241 kJ
(536 kcal)
energetická hodnota
100 g semen

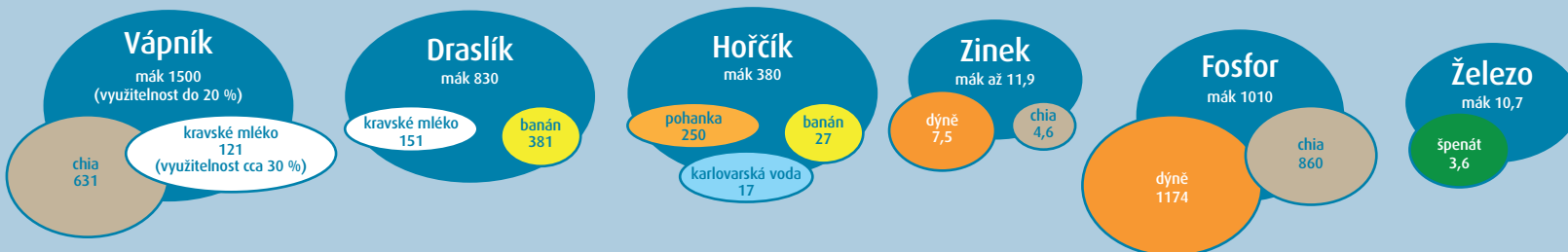
24 %
obsah proteinu

Významné zastoupení
methioninu

Mák

superpotravina,
která nás provází
od pradávna

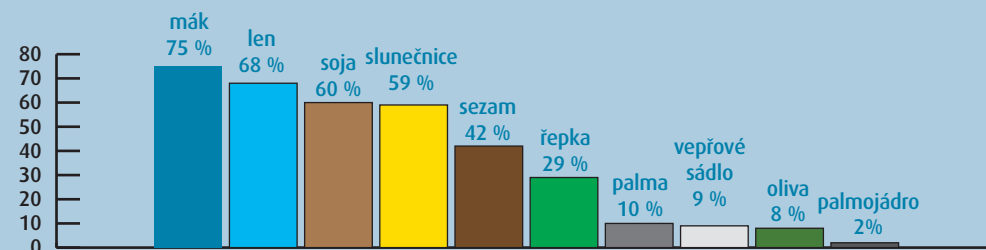
Obsah min. látek (mg/100 g)³⁾



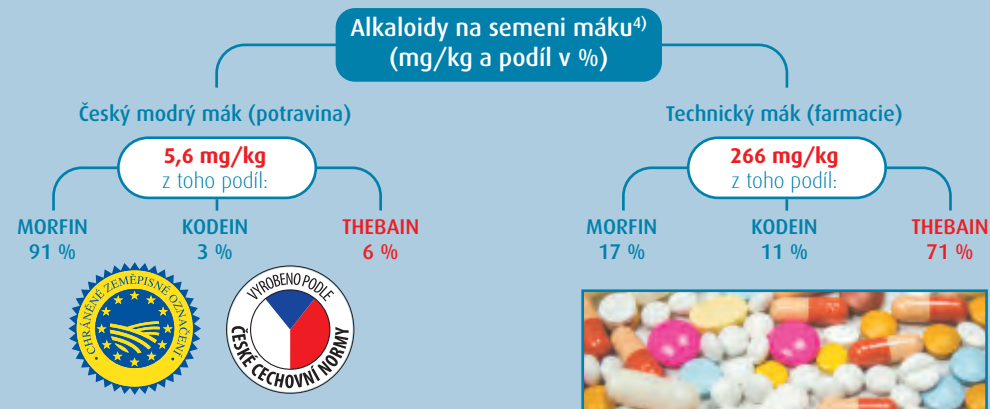
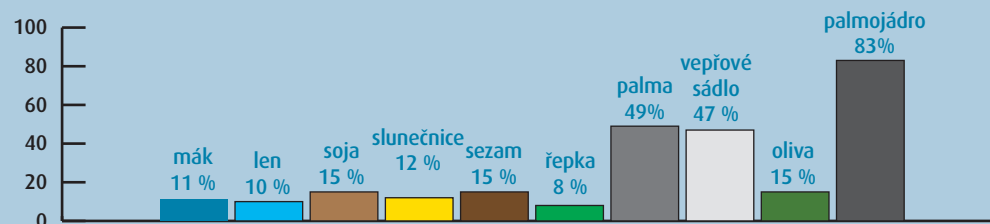
Mák setý obsahuje asi 80 různých alkaloidů. Významné svým zastoupením i využitím ve farmaceutickém průmyslu jsou jen 3 – silně návykový morfin, návykový kodein a toxický thebain. Vyskytují se pouze v rostlině (makovině), nikoliv uvnitř semene. Ke kontaminaci alkaloidy na povrchu semene dochází nejčastěji ulpíváním prachových částic při sklizni.

V Evropské unii platí maximální limity obsahu alkaloidů na semeni máku a v pekařských výrobcích pouze pro morfin a kodein. Thebain se bohužel nesleduje. To může představovat riziko u máku z dovozu nebo u máku neznámého původu.

Podíl zdraví prospěšných esenciálních kyselin (linolová+linolenová) v tuku²⁾



Podíl zdraví neprospěšných nasycených kyselin v tuku²⁾



¹⁾ Laboratoř KCH ČZU v Praze a Zkušební laboratoř L1162 Ekocentrum Ovalab Ostrava
²⁾ USDA Food Composition Databases, Online potravinová databáze. U máku: Akreditovaná zkušební laboratoř L1436 ZOL Postoloprty a Zkušební laboratoř L1162 Ekocentrum Ovalab Ostrava
³⁾ USDA Food Composition Databases, Online potravinová databáze. U máku: Akreditovaná zkušební laboratoř L1436 ZOL Postoloprty
⁴⁾ Metrologická a zkušební laboratoř L1316.2 VŠCHT Praha