

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá charakteristikou tří nejvýznamnějších pseudoobilovin, konkrétně pohankou, quinoou a amarantem. Pozornost je věnována jejich obecné charakteristice, původu a historii pěstování, využití a zejména jejich nutriční hodnotě a vlivu na lidské zdraví. Zmíněn je i jejich význam v bezlepkové dietě. Pseudoobiloviny jsou vzhledem k vysoké nutriční hodnotě a přirozeně bezlepkové povaze považovány za velmi hodnotnou potravinu s velkým potenciálem. Podobně jako obiloviny, jsou zdrojem škrobu, vlákniny a rostlinných bílkovin, jejichž obsah a kvalita je ovšem vyšší než u většiny obilovin. Dále jsou zdrojem vitaminů, minerálních látek a dalších bioaktivních látek. Třeba zmínit, že podobně jako jiné rostlinné potraviny, obsahují rovněž antinutriční látky, které mohou mít negativní vliv na využitelnost některých živin. Konzumace pseudoobilovin a výrobků z nich může být prospěšná zejména pro jedince na bezlepkové, vegetariánské nebo veganské dietě.

Praktická část práce se skládá ze tří částí. První z nich je dotazníkové šetření v rámci, kterého byly zjišťovány znalosti respondentů o pseudoobilovinách, frekvence jejich konzumace a důvody, které konzumaci ovlivňují. Druhou částí je průzkum trhu, který byl proveden celkem ve 12 prodejnách. Zahrnuty byly jednak běžné supermarkety, ale i prodejny zdravé výživy. Sledována byla dostupnost pseudoobilovin a výrobků z nich. Poslední částí je sensorické hodnocení v rámci, kterého byla zjišťována sensorická přijatelnost pokrmů z pohanky, quinoy a amarantu.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že znalosti respondentů o pseudoobilovinách jsou nízké. Rovněž jejich konzumace není příliš častá. Většina respondentů uvedla, že pseudoobiloviny konzumuje méně než jednou do měsíce nebo nekonzumuje vůbec. Nejčastěji zařazovanou pseudoobilovinou byla pohanka. Nejméně častá byla konzumace amarantu. Nabídka v obchodní síti pohanky, quinoy a výrobků z nich byla na dobré úrovni. Naopak amarant byl zpravidla k dostání pouze v prodejnách zdravé výživy. Zjištěn byl i poměrně široký počet produktů s obsahem pseudoobilovin zahrnující zejména instantní kaše, sušenky, křehké plátky, chipsy a další extrudované výrobky. V rámci sensorického hodnocení byly výrazně lépe hodnoceny pokrmy z pohanky a quinoy než z amarantu. Obecně však byly všechny pokrmy pro respondenty sensoricky přijatelné.

Klíčová slova: pseudoobiloviny, pohanka, quinoa, amarant, výživa