

## 3 a 6-omega masné kyseliny



King Chinook obsahuje najviac 3 a 6 - omega masných kyselín zo všetkých rýb na svete, navyše v efektívnom pomere. Tieto látky sú veľmi dôležitými pre naše zdravie, no naše telo si ich nevie vytvoriť samo. Vedecké štúdiá opakovane dokázali, že konzumácia rýb s vysokým obsahom 3 a 6-omega masných kyselín minimálne 2x týždenne znižuje riziko infarktu, arytmie a iných srdcovo-cievnych chorôb o viac ako 20%. Masné kyseliny majú tiež silné protizápalové účinky a sú dôležité pre efektívnu činnosť mozgu.



## Antioxidant astaxantín

V Amerike (a už aj u nás) ho predávajú v tabletkách ako výživový doplnok rôzne farmaceutické aj kozmetické firmy, pretože je silným antioxidantom s protirakovinovými a omladzujúcimi účinkami. King Chinook získava astaxantín tak, že pojedá krevety a menšie ryby, ktoré zase pojedali planktón a krill. Práve morské riasy sú prvotným zdrojom tohto silného červeného pigmentu, ktorý potom spôsobuje ružové zafarbenie kreviet a tie potom divokého lososa.



# KO GO

RISTORANTE DAL 2006

## Divoké ryby a plody mora

Po 12 rokoch práce v gastronómii sa naše vnímanie surovín posunulo a kvalita farmovaných rýb tak zhoršila, že sme sa rozhodli predávať len tie najkvalitnejšie, na háčik chytané divoké ryby z bezpečných morí, odporúčaných FDA (Food and Drug Administration of USA). Kúpať si ryby na priamo, úplne čerstvé, v celku a porcovať si ich u nás tak, aby sme mali nad nimi 100% kontrolu. Nezamýšľame sa nad spoločenskou únosnosťou nášho menu, chceme ponúknuť Bratislave tie najkvalitnejšie a najzdravšie ryby na svete.



Ristorante KOGO dal 2006,

Hviezdoslavovo námestie 21, 81102 Bratislava,  
tel. 02/54645094, 0911/757545, e-mail: rezervacie@kogo.sk,  
www.kogo.sk. Používame rezervačný systém **restu.cz**.

# KO GO

RISTORANTE DAL 2006

## On je, neuvěřitelný!

Taký nespútaný, zdravo vyzerajúci, proste mňam mňam...



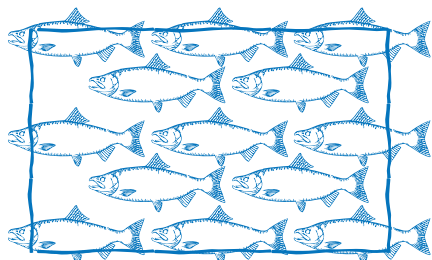
Volá sa KING, ako skutočný kráľ...

WTF?  
Prestaň a povedz mi, kto je to...

Keď ho ochutnáš, už nebudeš chcieť nikoho iného...



## Farmovaný losos (nórsky, škótsky)



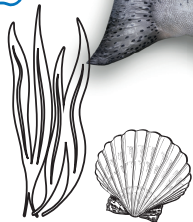
Umelo chovaný atlantický losos (*Salmo salar*)

- chová sa na farmách - až 17 lososov / 1m<sup>3</sup> vody
- kŕmi sa umelou stravou, do ktorej sa pridávajú hormóny a farbivo E161 – umelý astaxantín (je 90x menej účinný ako prírodný), inak by jeho mäso bolo sivé
- trpí často chorobami (až 90% chovaných lososov napadá vírus ISA), a tak sa do jeho stravy zaraďujú antibiotiká
- málo pláva, preto má jeho mäso vysoký obsah „sivého“ tuku, ktorý pri tepelnej úprave viditeľne pení

farmovaný losos

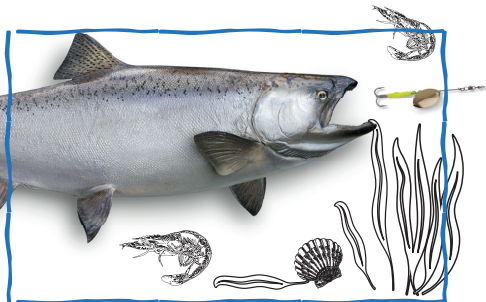


divoký losos



## Divoký losos King Chinook (aljašský, ulovený na háčik)

- celý život voľne pláva v chladných vodách riek a Tichého oceánu pri brehoch Aljašky
- loví prirodzenú, kvalitnú a rôznorodú stravu (krill, krevety, menšie ryby), preto má jeho mäso typickú lososovú, tmavo oranžovú farbu (spôsobenú astaxantínom) a vysoký obsah bielkovín
- je vytrvalým plavcom (za život napláva min. 3000 km), a tak má vyšportované telo s nízkym obsahom, ale oveľa kvalitnejšieho tuku
- loví sa kus po kuse na háčik, nie do siete, a tak sa minimalizuje jeho poškodenie
- patrí k potravinám s najvyšším obsahom 3 a 6 omega mastných kyselín na svete (najviac zo všetkých lososov) v správnom pomere
- patrí medzi TOP 5 bojovníkov za krásnu pleť a TOP 10 najzdravších potravín na svete



Aljašský King Chinook losos (*Oncorhynchus tshawytscha*)



### KING CHINOOK

- chuťovo výrazný
- nutrične bohatý
- skutočne neskutočne divoký!

## Životný príbeh lososa

King Chinook sa narodil v rieke Copper River, presunul sa do Tichého oceánu, kde naplával tisíce kilometrov a zdravo sa vykŕmil. Potom sa už ako dospelý, veľký a rozmnožovania schopný jedinec vrátil do svojej rodnéj rieky (vedci doteraz nevedia vysvetliť, aký „radar“ má losos zabudovaný vo svojom tele, že sa spoľahlivo vráti presne tam, kde sa narodil). Musel byť pritom veľmi vytrvalý, lebo púť rodná rieka-oceán-rodná rieka prežije len 2% lososov.

V každej porcii lososa je zhmotnený jeho životný príbeh, ako aj sila a zručnosť rybárov, ktorí ho chytili na háčik, energia ľudí na lodi, v prístave a pilota lietadla, ktorý ho dopravil do Európy, práca nášho kuchára... V jednej porcii lososa sa proste spojila životná energia, radosť, zručnosť, um, proste celý vesmír, aby sme si mohli na ňom pochutnať...



King Chinook je taký super hrdina, že Američania po ňom nazvali svoj najlepší vojenský vrtuľník (vystupuje v každom poriadnom akčnom filme).