

Platí za plnohodnotnou náhradu mléka a své slibované benefity se nebojí ukázat ani na cenovce. My jsme ale zjistili, že to taková sláva není. Rostlinné nápoje se totiž klasickému mléku nevyrovnají ani z poloviny a jak ukázal náš test, který jsme připravili ve spolupráci s Potravinářskou komorou České republiky, laboratořemi Vysoké školy chemicko-technologické v Praze a laboratoří EUROFINS CZ, s.r.o., chutí rozhodně hitparádu nezbořily.



Rostlinné nápoje jsou dobré! Ale hlavně pro výrobce

připravila Jana Tobrmanová Čiháková, odborné podklady prof. Jana Dostálová, foto Martin Honzik, redakce Svět potravin a shutterstock

ROSTLINNÉ NÁPOJE PRO DĚTI? RADĚJI OBEZŘETNĚ

„Rostlinné nápoje jsou nevhodné zejména pro děti, těhotné a kojící ženy a starší osoby, protože nemohou dodat organismu některé živiny v dostatečném množství a kvalitě,“ upozorňuje prof. Ing. Jana Dostálová, CSc. z Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT.

Vysoká konzumace sojových nápojů je navíc spojena s rizikem příjmu různých přírodních toxických látek. Například u dětí, žen v reprodukčním věku a u mužů je rizikový příjem fytoestrogenů, které mají strukturu podobnou ženským pohlavním hormonům a mohou je do určité míry nahradit. Soja je také silný alergen.

Rostlinná mléka jsou velký hit zejména pro výrobce. Jejich cena se šplhá i na 80 korun. A spotřebitel na jejich „přínos“ slyší. Že se cena kvality nerovná, jsme snadno prokázali u všech vzorků. Koupili jsme 12 různých rostlinných nápojů a mezi ně zařadili i dvě mléka – polotučné a plnotučné. Porotcům, kteří byli složeni z odborníků Potravinářské komory ČR a metodiků a pracovníků Vysoké školy chemicko-technologické, jsme pak představili 14 vzorků a požádali je, aby **provedli senzoricou analýzu.**

Při nákupu nevíte, kam sáhnout dřív

Rostlinné nápoje najdete dnes již zcela běžně ve všech řetězcích, často ve speciálních regálech se zdravou výživou. Hojně zásobené jsou pak samozřejmě i speciální bio prodejny a lékárny. Překvapivé je, že

některé druhy jsou zastoupeny i na větších benzinových pumpách a v malých večerkách. Nejčastěji se jedná o sojové rostlinné nápoje, které jsou dle statistik také nejprodávanější.

V našem nákupním košíku nakonec skončily všechny dostupné typy rostlinných nápojů (kokosový, ovesný, sójový, makový, mandlový, rýžový, kukuřičný, pohankový). Pět z nich bylo sušených.

(Ne)mléko z pohledu legislativy

Podle vyhlášky 335/1997 Sb. spadají rostlinné nápoje do kategorie nealkoholických nápojů. Tyto produkty nesmějí ze zákona ve svém názvu obsahovat slovo mléko ani jeho odvozeninu. Podle platné legislativy může nést toto označení pouze nápoj pocházející z mléčných žláz savců. Tím se lišíme od dalších 15 zemí EU, které

si vyjednaly výjimky (pro zajímavost mezi ně patří například i Polsko nebo Slovensko). Naši blízcí sousedé mohou totiž uplatňovat název mléko i pro kokosové produkty a v případě Slovenska i makové.

Skutečné mléko se pozná

Požádali jsme zkušené porotce, aby ohodnotili chuť, vůni a barvu, a to z hlediska příjemnosti a intenzity. Podotýkáme, že hodnocení probíhalo zcela anonymně, porotci tedy nevěděli, které konkrétní produkty ochutnávají, ani o jakou rostlinnou složku se jedná. Náš chyták samozřejmě bezpečně odhalili všichni. Nápoje se prozradily už samotnou barvou. Zajímavé je, že se všichni shodli, že sensorické vlastnosti klasického mléka jen tak žádný rostlinný nápoj nedožene, takže vítězilo na celé čáře. Protože se však jedná o zcela jiný nápoj a do testování jsme jej zařadili vlastně navíc, do konečné tabulky jsme zástupce mléka nezařadili, i když by s převahou obsadili první dvě příčky.

„Mléko bylo podle pětibodové stupnice hodnoceno nejlépe. Více chutnalo plnotučné, které získalo známku 1,5, a hned v závěsu následovalo polotučné se známkou 2,5,“ řekla k testování prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

z Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT. „Nejlepší

výsledná známka pro rostlinné nápoje byla 3,2. Získal ji překvapivě instantní pohankový nápoj Zajíc,“ uvedla k hodnocení další členka poroty Ing. Dana Gabrovská. Úplně nejhůře byly hodnoceny nápoje z rýže a máku. Rýžový nápoj Provamel z testu „odcházel“ se známkou 4,2 a Makové mléko Ellephantts s ještě horší známkou 4,8. Poraženému produktu bylo dokonce slovně velmi hojně vytýkáno, že se jedná o naprosto nehomogenní směs, kde se pevné částice mletého máku

oddělovaly od nevábně zbarvené kapaliny. Z výsledků laboratoře je pak patrné, že produkt byl nejhůře hodnocen i kvůli výrazné cizí pachuti.

Velmi často byla produktům vytýkána slabá chuť a příliš „vodová“ konzistence. Dle profesorky Dostálové je to u rostlinných nápojů ale běžné a je to determinováno obsahem sušiny. „Laboratorní testy prokázaly hodnoty od 4,07 do 12,04%. Pro srovnání obsah sušiny v mléce je průměrně 13%. Díky tomuto nízkému obsahu mají nápoje „vodovou“ chuť, a proto se do některých přidávají zahušťovačla, označená kódem E. V rostlinných nápojích tak můžeme najít různá éčka, do mléka se však žádná přidávat nesmějí,“ uvedla pro Svět potravin.

Z hlediska výživy absolutně nedostačující

Spotřebitelé rostlinná mléka kupují ve sladké domněnce, že svému tělu dodají něco exkluzivního. To, proč tomu tak je, je dáno hlavně řadou mýtů o kravském mléce. Prý například ubírá v těle vápník.

„Rostlinné nápoje nemohou z hlediska výživového kravské mléko nahradit, protože se jedná o potraviny výrazně odlišného složení,“ oponuje prof. Ing. Jana Dostálová, CSc. a dodává: „Vápník v kravském mléce

je naopak mnohem lépe využitelný než v potravinách rostlinného

původu. V mléce je jeho využitelnost vyšší než 30%, zatímco v potravinách rostlinného původu ho využijeme jen z několika procent.“

Laboratorní testy potvrdily i nízký obsah živin v rostlinných nápojích. Zastoupení bílkovin bylo ve srovnání s mlékem výrazně nižší. Zanedbatelný byl i obsah vápníku.

Sušený produkt nepotěšil

Je pravdou, že složení tuku rostlinných nápojů je, s výjimkou tuku kokosového, z hlediska výživy vhodnější než složení tuku mléčného, ale i tak je tato jediná výhoda rostlinných nápojů zanedbatelná, a to z důvodu jeho nízkého obsahu. Jiná situace je u sušených rostlinných nápojů, kde je obsah tuku naopak poměrně vysoký (21,56 až

TIPY PRO VÝBĚR

Při nákupu je vhodné sledovat surovinové složení a tabulku výživových hodnot a podle těchto údajů se rozhodnout, zda výrobek koupíme. Předražené výrobky, které obsahují zanedbatelné množství suroviny, podle níž je výrobek pojmenován, a drtivou většinu vody, bychom kupovat neměli. Neprospějeme tím svému zdraví, chuťovým buňkám a určitě ani peněžence.



27,17 %). Tento případ jsme zaznamenali ve výrobcích Zajíc, které měly vysoký zejména obsah transmastných kyselin. „Tyto kyseliny působí nepříznivě na vznik srdečněcévních onemocnění, diabetu a některých dalších onemocnění. Jejich obsah v potravinách je v řadě zemí legislativně regulován a uvažuje se, že v dohledné době bude limitován i v evropské legislativě. Analýzou složení tuku sojových nápojů značky Zajíc jsme se na VŠCHT zabývali již několikrát a vždy jsme vysoký obsah transmastných kyselin našli. Je zvláštní, že tyto výrobky je stále obsahují, když většina výrobků na českém trhu je již neobsahuje,“ okomentovala prof. Dostálová.

Mléko je mléko

Z našeho testování vyplynulo, že i přes pověry a mýty kolující o mléku má svoje nezastupitelné místo v jídelníčku. Rostlinné produkty jej nedožene ani kvalitou a jak vidno, ani chutí. „Náhrada kravského mléka má opodstatnění pouze v případě nesnášenlivosti laktózy nebo alergie na mléčnou bílkovinu,“ řekla na závěr paní profesorka Dostálová. ●



ZAJÍC Pohankový nápoj

Zakoupeno: Tesco



Cena / ml:
79,90 Kč/16 dávek o 250 ml

Cena za 100 ml:
10,0 Kč

Rostlinná složka:
pohanka

Složení:
Sušený kukuřičný sirup, částečně ztužený sójový olej, pohanková mouka 7 %, sladidlo maltitol, regulátor kyselosti fosforečnan draselný, emulgátor E471, kaseinát sodný, protispěšková látka oxid křemičitý, jedlá sůl, stabilizátor karagenan, aroma, barvivo karoteny

Známka za sensorické hodnocení

3,2

Nutriční hodnoty: 23 g tuků, 67 g sacharidů, 2,6 g bílkovin, 0,4 g soli

Z degustace: Nápoj na stěnách vytvářel nestékající film. Měl barvu slonové kosti, což nebylo úplně pohledné. Celkově však byla porota s jeho chutí nadprůměrně spokojena.

ZAJÍC Sójový nápoj natural

Zakoupeno: Tesco



Cena / ml:
79,9 Kč/16 dávek o 250 ml

Cena za 100 ml:
10 Kč

Rostlinná složka:
sója

Složení:
sušený kukuřičný sirup, 29,4% sójová složka (částečně ztužený sójový olej, sójová bílkovina), regulátor kyselosti fosforečnan draselný, emulgátor E 471, kaseinát sodný, protispěšková látka oxid křemičitý, jedlá sůl, barvivo karoteny

Známka za sensorické hodnocení

3,5

Nutriční hodnoty: 27 g tuků, 63 g sacharidů, 3,4 g bílkovin, 0,5 g soli

Z degustace: Přírodní sójový nápoj si vedl o něco hůř než ZAJÍC pohanka. Svým vzhledem ani konzistencí sice nepochybil, ale chuť byla označena za prázdnější.

Alpro COCONUT original

Zakoupeno: Tesco



Cena / ml:
76,90 Kč/1000 ml

Cena za 100 ml:
7,7 Kč

Rostlinná složka:
kokos

Složení:
pitná voda, 5,3 % kokosové mléko (kokosový krém, pitná voda), 3,3% rýže, fosforečnan vápenatý, stabilizátory (karagenan, guma guar, xanthan), mořská sůl, vitaminy (B12, D2), Aromata

Známka za sensorické hodnocení

3,5

Nutriční hodnoty: 0,9 g tuků, 2,7 g sacharidů, 0,1 g bílkovin, 0,13 g soli, 118 mg vápníku

Z degustace: Chuť byla vcelku příjemná, přiměřeně sladká se zřejmým podtónem kokosu. Nápoj byl ale moc řídký, vodový. Dělal dojem, že je ředěný.

topnatur Kukuřičný Nápoj sušený

Zakoupeno: CountryLife



Cena / ml:
59 Kč/14 dávek o 250 ml

Cena za 100 ml:
8 Kč

Rostlinná složka:
kukuřice

Složení:
dextróza, 28% kukuřičný sirup, plně ztužený kokosový tuk, 10% instantní kukuřičná mouka, maltodextrin, emulgátor: estery mastných kyselin (rostlinný původ), stabilizátor: fosforečnan draselný, sůl

Známka za sensorické hodnocení

3,5

Nutriční hodnoty: 25 g tuků, 67 g sacharidů, 0,6 g bílkovin, 0,5 g soli

Z degustace: Kukuřičný nápoj porotu nijak zvlášť neoslovil, ale ani nezklamal. Vzhledem, vůni i intenzitou chuti byl naprosto průměrný.

topnatur Kokosový Nápoj sušený

Zakoupeno: Dr. Max



Cena / ml:
65 Kč/14 dávek o 250 ml

Cena za 100 ml:
9,3 Kč

Rostlinná složka:
kokos

Složení:
glukozový sirup, částečně hydrogenovaný kokosový tuk, emulgátor: estery mastných kyselin, stabilizátor: fosforečnan draselný, kokosové aroma, protispěšková látka: oxid křemičitý

Známka za sensorické hodnocení

3,5

Nutriční hodnoty: 27 g tuků, 66 g sacharidů, 0,5 g bílkovin, 0,03 g soli

Z degustace: Porotu překvapila hezká sněhobílá barva. Chutí se však jednalo o průměrný nápoj. I zde byla vytýkána příliš řídká konzistence.

Alpro Soya Original

Zakoupeno: Kolonial.cz



Cena / ml:
69,9 Kč/1000 ml

Cena za 100 ml:
7 Kč

Rostlinná složka:
sója

Složení:
Pitná voda, 4,1% sójové boby, vláknina, cukr, uhličitán vápenatý, regulátor kyselosti (dihydrogen-fosforečnan draselný), mořská sůl, aroma, stabilizátor (guma gellan), vitaminy (riboflavin (B2), B12, D2), přírodní aroma

Známka za sensorické hodnocení

3,5

Nutriční hodnoty: 1,2 g tuků, 1,6 g sacharidů, 2,1 g bílkovin, 0,11 g soli

Z degustace: Rostlinný nápoj sice měl sladší chuť, vcelku ji ale porota přivítala a označila produkt za celkově poměrně příjemný, vyvážený.

topnatur Rýžový Nápoj sušený

Zakoupeno: Dr. Max



Cena / ml:
**59 Kč/14 dávek
o 250 ml**

Cena za 100 ml:
8,4 Kč

Rostlinná složka:
rýže

Složení:
**glukózový sirup,
20 % ovesná
mouka jemně
mletá a zpracovaná
v páře, částečně
hydrogenovaný tuk,
fruktóza, inulín,
protispěková látka
oxid křemičitý,
emulgátor: estery
mastných kyselin,
stabilizátor
fosforečnan
draselný,
fosforečnan
vápenatý sůl.**

Známka za senzoričké
hodnocení

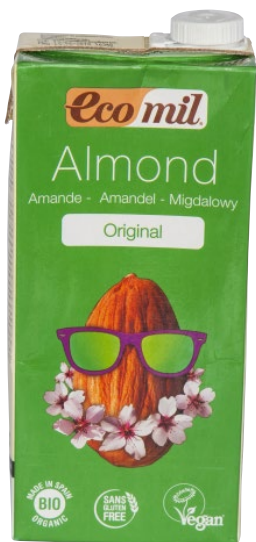
3,6

Nutriční hodnoty: 21g tuků, 25g sacharidů,
1,7g bílkovin, 0,03g soli

Z degustace: Rýžový nápoj překvapil
příjemnou chutí. Vytykána byla konzistence.
Jelikož se jedná o nápoj sušený, je pro zlepšení
chuti třeba zvýšit dávkování.

Eco mil Almond Original

Zakoupeno: CountryLife.cz



Cena / ml:
**32 Kč/
200 ml**

Cena za 100 ml:
16 Kč

Rostlinná složka:
mandle

Složení:
**voda, 7% mandle,
agávový sirup,
kukuřičný
maltodextrin
- z kontrolovaného
ekologického
zemědělství**

Známka za senzoričké
hodnocení

4,2

Nutriční hodnoty: 2,1g tuků, 5,4g sacharidů,
0,9g bílkovin, 0,25g soli

Z degustace: Mandlový nápoj byl hodnocen
některými porotci negativně pro svou hořkost.
Ta se také nejvíce podepsala na jeho bodovém
ohodnocení.

Alpro OAT original

Zakoupeno: Tesco



Cena / ml:
**69,90 Kč/
1000 ml**

Cena za 100 ml:
7 Kč

Rostlinná složka:
oves

Složení:
**pitná voda, 10 %
oves setý,
vláknina (inulín),
slunečnicový
olej, fosforečnan
vápenatý,
maltodextrin,
mořská sůl,
stabilizátor (guma
gellan), vitaminy
(riboflavin (B2),
B12, D2)**

Známka za senzoričké
hodnocení

3,8

Nutriční hodnoty: 1,5g tuků, 6,6g sacharidů,
0,3g bílkovin, 0,10g soli, 116 mg vápníku

Z degustace: Produkt svou chutí porotu příliš
nepotěšil. Rozpoznala v něm nepřírozený
nápoj, umělé připravený s nízkou intenzitou
celkové chuti.

Provamel Organic Bio RICE

Zakoupeno: Kolonial.cz



Cena / ml:
**79,90 Kč/
1000 ml**

Cena za 100 ml:
8 Kč

Rostlinná složka:
rýže

Složení:
**pitná voda,
evropská rýže,
slunečnicový
olej, mořská sůl,
přírodní kokosové
aroma, produkt
kontrolovaného
ekologického
zemědělství**

Známka za senzoričké
hodnocení

4,2

Nutriční hodnoty: 1,1g tuků, 10,5g sacharidů,
0,1g bílkovin, 0,09g soli

Z degustace: Vůně a vzhled byly příjemným
překvapením. Chuť označena jako výrazná. Pro
některé porotce byl ale produkt zbytečně moc
sladký.

Provamel Organic Bio Oat Hafer

Zakoupeno: CountryLife



Cena / ml:
**59 Kč/
1000 ml**

Cena za 100 ml:
6 Kč

Rostlinná složka:
oves

Složení:
**Voda, oves setý*
(12 %), slunečnicový
olej*, dietní
vláknina, mořská
sůl.*produkt
kontrolovaného
ekologického
zemědělství**

Známka za senzoričké
hodnocení

3,9

Nutriční hodnoty: 1,3g tuků, 7,8g sacharidů,
0,3g bílkovin, 0,09g soli

Z degustace: Chuť porotci zhodnotili jako
relativně příjemnou, ale bez minimálního
náznaku mléčné chuti. Barva do šeda, by však
nikoho jen tak nenalákala.

Elephantts Nápoj obsahující Mak

Zakoupeno: Biopotravinynraj.sk



Cena / ml:
2,50 €

Cena za 100 ml:
0,25 centů

Rostlinná složka:
mák

Složení:
**pramenitá voda,
10 % mák setý
modrý, citrusová
vláknina, glykozidy
z listů stévie**

Známka za senzoričké
hodnocení

4,8

Nutriční hodnoty: 3,65g tuků, 0,45g sacharidů,
1,65g bílkovin, 0,017g soli, 70, 5mg vápníku

Z degustace: Nápoj byl označen
za nehomogenní. Porotě vadily trvale se
oddělující pevné složky od vodní báze.
Vzhledem i vůni působil nepřírozně.