



Hledali jsme šampiona mezi ořechy

Připravily Ing. Dana Gabrovská, PhD. a Jana Tobrmanová Čiháková, foto Martin Honzík a shutterstock

Samy o sobě velké nejsou, ale ukrývají obrovské bohatství. Osvědčily se jako kvalitní zdroj energie, bílkovin, kvalitních tuků, ale i selenu, který preventivně chrání před civilizačními onemocněními. Než si však dáte obecně doporučovanou hrst denně, podívejte se, které ořechy se zasloužily místo na výsluní – tedy alespoň v našem testování.

Pochutnat si na ořeších bezesporu prospěje vašemu zdraví. Několik studií prokázalo snížení rizika kardiovaskulárních chorob. Při pravidelné konzumaci ořechů dochází ale i ke snížení hladiny LDL cholesterolu, a to díky složení tuku a obsahu vlákniny, draslíku, hořčiku, vápníku, vitamínu E, fytosterolů a fenolických sloučenin, resveratrolu a argininu. Abyste mohli čerpat „ořechové benefity“,

doporučuje se sníst denně 28 gramů. Nutriční význam mají všechny druhy ořechů: vlašské ořechy, para ořechy, kešu, lískové, pekanové, makadamia, mandle, pistácie a piniové oříšky. Pokud vám zde chybí arašidy, nejde o tiskovou chybu. Přestože o nich běžně mluvíme také jako o ořeších, spadají do kategorie luštěnin. Můžete si být ale jisti, že pozitivních účinků mají také na rozdávání.

Které zobat – třeba večer u televize?

Z výživového hlediska jsou suché skořápkové plody spíše minoritní komoditou konzumovanou jako pochutina. Doporučit jde mandle a lískové ořechy pro svůj vysoký obsah jinak nedostatečného a antioxidačně působícího vitamínu E, para ořechy pro nejvyšší obsah selenu a vlašské ořechy, pokud potřebujete podpořit pružnost cév (*pozn. red.:* tvrzení je možné použít pouze s upozorněním, že minimální konzumace vlašských ořechů je 30 g denně).

Ostatní ořechy mají význam spíš díky vysokému obsahu olejů. Bohužel však tato skutečnost přináší i riziko žluknutí. Právě proto se doporučuje dát při koupi ořechů na jejich vůni. Ta musí být čistá, bez známek zatuchnutí. Žluknutí jde jen těžko zabránit. Když ale jádra ořechů lehce zavaříte, odstraníte kyslík a riziko zkázy se tak významně sníží.

Naučte se poznat kvalitní plody

Suché skořápkové plody mají být obecně sklizeny v plné zralosti a ve stavu, kdy snesou přepravu a manipulaci. Kvalitu ořechů vycítete ze skořáčky celých neporušených plodů i z vlastních jader. Skořápka musí být dobře tvarovaná, nedeformovaná, charakteristická pro daný druh, celá, zdravá, bez vad, které by mohly ovlivnit přirozenou uchovatelnost plodů, nepoškozená škůdci a suchá, bez nadměrné ulpělé vlhkosti. Jádro pak musí být zdravé bez známek zkázy a hniloby, dostatečně vyvinuté, čisté bez viditelných cizích látek, bez živého nebo mrtvého hmyzu v jakémkoliv stádiu vývoje, nepoškozené škůdci, nežluklé a bez cizího pachu a chuti.

Důležitým jakostním znakem je dále obsah vody. Ořechy se zařazují do tří tříd jakosti: výběr, I. jakost a II. jakost. Požadavky na zařazení do těchto tříd jsou specifikovány v příslušných normách,



stejně jako další nároky pro jednotlivé druhy suchých skořápkových plodů. Jak uvádí Státní zemědělská a potravinářská inspekce: „Při vyšším obsahu vody dochází pod skořápkou ořechů k rozvoji některých plísní, z nichž je snad nejnebezpečnější plíseň *Aspergillus flavus*. Tato plíseň při svém růstu produkuje toxin – aflatoxin, kterým se brání proti konkurenčním druhům plísní. Tuto vlastnost bychom této plísni zřejmě neměli za zlé, pokud by aflatoxiny nebyly látky se schopností akumulace v lidském organismu s možnými následky spočívajícími v poškození jater a vznikem zhoubných nádorů. Proto je jejich výskyt v potravinách upraven zdravotními předpisy a při výkonu státního dozoru nad zdravotní nezávadností potravin i přísně sledován. Jejich výskyt není naštěstí příliš častý, ale pokud je jejich nadlimitní výskyt zjištěn, pak jsou tyto potraviny z trhu nekompromisně stahovány a likvidovány.“

Jako při nákupu kterékoli jiné potraviny hleďte také na datum balení nebo datum minimální trvanlivosti. Pokud se již blíží konec, jde předpokládat, že u daného výrobku již mohlo dojít ke zhoršení jeho sensorických vlastností.

Nabídka na trhu? Uspokojivá!

Uvádění ořechů do oběhu podléhá přísným kontrolám, a to právě kvůli rizikům spojených s aflatoxiny. Zvýšená pozornost se věnuje pistáciím a arašídům. Dle předpisů Evropské unie jsou do oběhu uvolněny až tehdy, kdy laboratorní rozbor úředně odebraného vzorku potvrdí zdravotní nezávadnost příslušné šarže.

I my jsme se na kvalitu ořechů zaměřili a otestovali 13 výrobků: 5x lískové ořechy a 8x vlašské ořechy. Jako ana-

lytické parametry byly zvoleny rezidua pesticidů, obsah mykotoxinů, přítomnost plísní a potencionálně toxigenních plísní, obsah vlhkosti a samozřejmě podíly celých jader a úlomků. U žádného vzorku nebyla rezidua vybraných pesticidů detekována. Soulad s platnou legislativou byl nalezen i pro mykotoxiny, plísně a potencionálně toxigenní plísně. Parametr obsah vlhkosti jak pro vlašské ořechy (maximálně 5 %) a pro lískové ořechy (maximálně 6 %) byl splněn u všech vzorků.

Velmi uspokojivě pak dopadlo i senzoričké posouzení. Porotu uspokojil podíl složek: pro jádra lískových ořechů se pohyboval od 97,5 % do 100 %, u vlašských ořechů se podíly 1/2 jádra pohybovaly od 9,9 % do maximální hodnoty 73,8 %. Celkově si lépe vedly lískové ořechy. Dobrou zprávou pro nás konzumenty je skutečnost, že všechny výrobky splnily parametry dané platnou legislativou týkající se zdravotní nezávadnosti. V případě senzoričkého hodnocení – parametry složení – celá jádra, 1/2 jader a drť (pro lískové ořechy nebo 1/2 jader, 1/4 a 1/8 jader a drť (pro vlašské ořechy), zde můžeme být spokojeni z lískových ořechů. U vlašských ořechů byly nalezeny vyšší podíly úlomků a drtě. ●

„V žádném vzorku nebyly objeveny pesticidy“

legislativou byl nalezen i pro mykotoxiny, plísně a potencionálně toxigenní plísně.

BONITAS Lískové ořechy Bio

výrobce: APEKA, s. r. o., Sobotské nám. 1784/46,
058 01 Poprad. Slovenská republika



vlhkost (%): **3,78**

podíl složek / slovní popis:

celá jádra 97,5 %; 1/2 jádra ořechu 2,4 %; drť 0,1 %

IBK

Lísková jádra

výrobce: Ing. Bohumil Kratochvíl-IBK TRADE
Dolanská 337/7, 161 00 Praha



vlhkost (%): **4,25**

podíl složek / slovní popis:

celá jádra 99,5 %; 1/2 jádra ořechu 0,5 %; drt 0 %

Diana SVĚT OŘECHŮ

lísková jádra - jádra natural

výrobce: Diana Company, spol. s r. o., Rumunská 8, 120 00 Praha 2



vlhkost (%): **4,01**

podíl složek / slovní popis:

celá jádra 98,4 %; 1/2 jádra ořechu 1,5 %; drt 0,1 %

Countrylife

Natur ořechy lískové

výrobce: COUNTRY LIFE, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun



vlhkost (%): **3,65**

podíl složek / slovní popis:

celá jádra 100 %

Countrylife

Lískové ořechy Bio

výrobce: COUNTRY LIFE, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun



vlhkost (%): **4,11**

podíl složek / slovní popis:

celá jádra 97,9 %; 1/2 jádra ořechu 2,1 %; drt 0 %

Countrylife

Ořechy vlašské

výrobce: COUNTRY LIFE, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun



vlhkost (%): **3,74**

podíl složek / slovní popis:

1/2 jádra ořechu 38,4 %; 1/4 jádra 19,7 %; 1/8 jádra 8,1 %; drt 3,9 %

Countrylife

Vlašské ořechy Bio

výrobce: COUNTRY LIFE, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun



vlhkost (%): **2,97**

podíl složek / slovní popis:

1/2 jádra ořechu 73,8 %; 1/4 jádra 20,0 %; 1/8 jádra 5,3 %; drt 0,9 %

Alesto Californian Walnuts

výrobce: Lidl Stiftung Co. KG, Stiftsbergstr. 1,
Neckarsulm, Německo



vlhkost (%): **3,18**

podíl složek / slovní popis: 1/2 jádra ořechu 54,6 %; 1/4 jádra 33,0 %; 1/8 jádra 10,5 %; drť 1,2 %

Diana SVĚT OŘECHŮ vlašská jádra - jádra natural

výrobce: Diana Company, spol. s r. o., Rumun-
ská 8, 120 00 Praha 2



vlhkost (%): **3,96**

podíl složek / slovní popis: 1/2 jádra ořechu 56,5 %; 1/4 jádra 32,1 %; 1/8 jádra 9,5 %; drť 1,9 %

K Classic Californian WALNUTS

výrobce: Kaufland Česká republika, v. o. s.,
Bělohorská 203, 169 00 Praha 6



vlhkost (%): **3,21**

podíl složek / slovní popis: 1/2 jádra ořechu 58 %; 1/4 jádra 24,1 %; 1/8 jádra 9,7 %; drť 8,1 %

Albert Vlašské ořechy jádra

výrobce: ENCINGER SK, s. r. o., Jadranská 13,
841 01 Bratislava, Slovensko



vlhkost (%): **2,45**

podíl složek / slovní popis: 1/2 jádra ořechu 9,9 %; 1/4 jádra 32,1 %; 1/8 jádra 23,9 %; drť 33,8 %; přítomnost arašídů 0,2 %

TESCO WALNUTS

výrobce: Tesco Stores ČR, a. s., Vršovická
1527/68 b, 100 00 Praha 10



vlhkost (%): **2,89**

podíl složek / slovní popis: 1/2 jádra ořechu 60,0 %; 1/4 jádra 33,2 %; 1/8 jádra 5,4 %; drť 1,3 %

BILLA Walnuts

výrobce: BILLA, spol. s r. o., Modletice 67, 251 00
Říčany u Prahy



vlhkost (%): **3,14**

podíl složek / slovní popis: 1/2 jádra ořechu 68,3 %; 1/4 jádra 28,2 %; 1/8 jádra 2,3 %; drť 1,2 %