

Test

Test arašídového másla

Pokušení plné bílkovin v obležení tuků

Kdysi pomáhal arašídový krém pacientům nabrat síly, dnes lidem vylepšuje rána a zpříjemňuje večery. Na toastu je zdravější než máslo, ovšem za příliš časté hříchy by vás mohla rychle kárat domácí váha a později kardiolog.



Z jednoho akru (cca 0,4 ha) podzemnice olejné se sklídí tolik buráků, že je z nich možné vyrobit arašídové máslo na namazání 30 tisíc sendvičů.

Na výrobu jedné zhruba 350mililitrové sklenice burákového másla je potřeba odhadem 540 arašídů.



Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

Obvykle tuhle dokrúpava praženou pochoutku bere jako symbol silvestrovského nutričního hříchu: je solená, kalorická, plná tuku a nikdy jí nestačí jen hrst, ale přinejmenším lavor.

A co teprve, když jsou buráky rozmělněny na jemnou pastu neboli arašídové máslo, které dávkováno před televizí po (mnoha) lžičkách

uklidňuje nervy. To nás pak svědomí hryže a kamenuje výčitkami.

Otázka ovšem zní, zda na sebe nejsme zbytečně přísní. Jisté, arašidy jsou silný alergen, ale jinak jsou odborníky na výživu považovány za výborný zdroj bílkovin a zdravých tuků, přitom obsahují jen relativně málo sacharidů.

Proto se MF DNES rozhodla otestovat dvanáct vzorků burákového másla a zjistit, zda nám může dělat jeho konzumace radost, nebo spíše starost - jako obvykle všechno, co nám chutná.

Máslo není máslo, oříšky (ne)jsou ořechy
S máslem z burských oříšků je to ovšem těžké od samého začátku.

Že to nejsou ořechy, je známo - ve skutečnosti je podzemnice olejná rostlina z čeledi bobovitých a jejím plodem je lusk, takže se jedná o luštěninu. Jenže zároveň se arašidy, tedy semena podzemnice, řadí mezi skořápkové ovoce stejně jako mandle či pistácie.

Máslo, které se z nich vyrábí, taky není žádné máslo, tím je podle legislativy jen výrobek ze smetany,

který obsahuje nejméně 80 procent mléčného tuku.

Ovšem v Americe, kde se arašídová pomazánka zrodila, se vžil název „peanut butter“. A mají tu dokonce i zákon, který určuje, co může být arašídovým máslem nazýváno. Podle paragrafu 164.150 Kodexu federálních předpisů totiž musí obsahovat aspoň 90 % buráků a obsah tuku nesmí překročit 55 %.

Když tedy redakce hledala vhodné adepty na testování, vybírala vzorky, které by podle údajů na etiketě těmto předpisům vyhovovaly.

Nebo je alespoň výrobci jako arašídové máslo označili.

Bohaté na bílkoviny jako hovězí játra

Renomovaná Encyclopaedia Britannica o burácích říká, že se v nich koncentruje srovnatelně bílkovin, minerálů a vitamínů jako v hovězích játrech, ale i víc tuku než ve smetaně a kalorií než v cukru.

A všechny tyto vlastnosti zůstávají i v jejich krémové podobě, jak zjistila laboratoř Ústavu analýzy potravin a výživy pražské VŠCHT.

„Arašídová másla jsou bohatým zdrojem proteinů, obsahují jich minimálně 20 procent. Navíc je jejich složení výhodné, protože obsah esenciálních aminokyselin doplňuje zásobu těchto látek získaných z obilovin,“ podotýká Marek Doležal, který laboratorní analýzy vedl.

Zpráva je to důležitá hlavně pro vegany. Esenciální aminokyseliny, které jsou nezbytným stavebním prvkem pro bílkoviny v lidském organismu, si totiž neumíme vytvořit, jejich zdrojem pro nás bývá parmažán, ryby či vepřové a hovězí maso.

Allnature Arašídové máslo jemné 1,7

Výrobce	Allnature, s.r.o.
Země výroby	Argentina
Koupeno	Teta drogerie
Cena	169,90 Kč/500 g
Cena za 100 g	34 Kč

Složení: jemně namleté arašidy (100 %)

Co zjistila laboratoř: Vzorek, který ve všech laboratorních parametrech dopadl na výbornou - obsahuje druhé nejvyšší množství bílkovin, není do něj přidán žádný cukr, sůl ani další tuk, proto má výbornou skladbu mastných kyselin. Těch nasycených je v něm nejméně ze všech. **Senzorické hodnocení:** Chutnové nadprůměrné arašídové máslo světlé barvy a poměrně řídké, nehomogenní konzistence. Jeho chuť ovšem označili porotci za příjemnou, čistou oříškovou.

Známka za degustaci 2,2

Cisté, příjemné, prostě nejlepší.

V jedné porci (30 g)

Tuky	15,3 g
z toho nasycených MK	1,9 g
Sacharidy	4,8 g
Bílkoviny	7,6 g
Sůl	0 g
Cena	10,20 Kč

Sun Pat Smooth Peanut Butter 1,9

Výrobce	Histon Sweet Spreads
Země výroby	Velká Británie
Koupeno	Iceland Praha 11
Cena	79,90 Kč/600 g
Cena za 100 g	13,30 Kč

Složení: arašidy (94 %), stabilizátor: mono- a diglyceridy mast. kysel. třtinový cukr, arašídový olej (1 %), mošská sůl

Co zjistila laboratoř: Do pomazánky je přidán cukr, byť málo, sůl (té je nejvíc v testu!), ale také stabilizátor, což zhoršuje její nutriční hodnoty. Protože je do složení dodán jen arašídový olej, obsahuje méně nasycených tuků než většina konkurence.

Senzorické hodnocení: Na másle, jež bylo druhé nejchutnější, ocenila porota pochvilila příjemnou oříškovou chuť. Hodně výrazná byla i chuť soli.

Známka za degustaci 2,1

Máslo s vůní pražených oříšků.

V jedné porci (30 g)

Tuky	15,2 g
z toho nasycených MK	2,3 g
Sacharidy	5,1 g
Bílkoviny	7,1 g
Sůl	0,315 g
Cena	4 Kč

Navařeno Mělněné arašidy Creamy 2,0

Výrobce	Navařeno - R. Fuchs
Země výroby	ČR
Koupeno	Sklizeno
Cena	139,90 Kč/380 g
Cena za 100 g	36,80 Kč

Složení: arašidy (100 %)

Co zjistila laboratoř: Další zástupce čistě arašídových pomazánek, který obsahuje jen minimum cukru, hojně bílkovin a v jedné porci prakticky žádnou sůl - jen její přirozený obsah. Nasycených mastných kyselin je v tuku velmi málo, naopak nepatrně více než jinde je esenciálních zdravých omega-3 kyselin.

Senzorické hodnocení: Co vzorek získal v laboratorních analýzách, to ztratil při degustaci. Chutnové byl totiž nevyrazný a nezajímavý, hlavně ovšem vyvolával v ústech nepříjemný lepivý pocit.

Známka za degustaci 2,6

Složení je lepší než lepivá chuť.

V jedné porci (30 g)

Tuky	15,2 g
z toho nasycených MK	2,1 g
Sacharidy	5,4 g
Bílkoviny	7,3 g
Sůl	0,012 g
Cena	11 Kč

Mister Choc Smooth Peanut Butter 2,1

Výrobce	pro Lidl
Země výroby	Velká Británie
Koupeno	Lidl Praha 11
Cena	49,90 Kč/340 g
Cena za 100 g	14,70 Kč

Složení: arašidy (94 %), palmový olej, arašídový olej (1,2 %), třtinový cukr, jedlá sůl

Co zjistila laboratoř: Testy odhalily nejvíc sacharidů, ovšem obsah cukru, byť je pasta doslazena, je průměrný. A průměrných hodnot dosahoval vzorek i v dalších parametrech, snad jen soli bylo cítelné víc.

Senzorické hodnocení: Právě silnější slaná příchutí byla pro vzorek charakteristická, zároveň však porota pochvilila příjemnou oříškovou chuť. Naopak jako negativní vnímala suchý pocit, který pomazánka zanechávala na patře.

Známka za degustaci 2,3

Doslazené, a přesto spíše slané.

V jedné porci (30 g)

Tuky	15,1 g
z toho nasycených MK	2,6 g
Sacharidy	5,7 g
Bílkoviny	7 g
Sůl	0,218 g
Cena	4,40 Kč

ah 100% Pindakaas Naturel 2,1

Výrobce	Intersnack Nederland
Země výroby	Nizozemsko
Koupeno	Albert Praha 5
Cena	74,90 Kč/350 g
Cena za 100 g	21,40 Kč

Složení: mleté arašidy (100 %)

Co zjistila laboratoř: Z laboratorních analýz vyšel vzorek z Nizozemska jako třetí nejlepší - s velmi nízkým obsahem nasycených MK, cukrů i soli a s nejnižším poměrem omega-3 a omega-6 kyselin. Zdraví prospěšných „trojek“ je tu sice pořád málo, ale nejvíc z testovaných vzorků.

Senzorické hodnocení: Nutričně povedené, senzoričky však nevalné máslo, jehož dojem kazily především hrubší struktura a v chuti patrné částečky hořkého osemení, písčité konzistence a také suchá chuť, která zůstávala v ústech.

Známka za degustaci 2,9

Nutričně výborné, chutí nevalné.

V jedné porci (30 g)

Tuky	15,5 g
z toho nasycených MK	2 g
Sacharidy	5,1 g
Bílkoviny	6,8 g
Sůl	0,017 g
Cena	6,40 Kč

Peo's Peanut Butter Creamy 2,1

Výrobce	TSI GmbH&Co.
Země výroby	Indie
Koupeno	Kaufland Praha 6
Cena	49,90 Kč/340 g
Cena za 100 g	14,70 Kč

Složení: arašidy (90 %), cukr, plně ztužený palmový olej, jedlá sůl

Co zjistila laboratoř: Ztužený palmový tuk v nás nebudí důvěru, v tomto vzorku zřejmě i zvýšil obsah nasycených mastných kyselin. Cukrů je v něm nejvíce (11,8 g/100 g), bílkovin průměrně. Suma sumárum - z hlediska výživy žádný zážrak.

Senzorické hodnocení: Jasný vítěz degustace, senzoričky však nevalné máslo, jehož dojem kazily především hrubší struktura a v chuti patrné částečky hořkého osemení, písčité konzistence a také suchá chuť, která zůstávala v ústech.

Známka za degustaci 1,9

Tak sladké, tak chutné!

V jedné porci (30 g)

Tuky	16,1 g
z toho nasycených MK	3,2 g
Sacharidy	5 g
Bílkoviny	7,1 g
Sůl	0,173 g
Cena	4,40 Kč

Protokol testu

• Aktuální test jsme zaměřili na takzvaná arašídová másla, tedy pomazánky vyrobené z rozmixovaných semen podzemnice olejné. I když podle platné legislativy může být máslo vyrobeno jen z mléčného tuku, jehož obsah tvoří nejméně 80 %, v testu používáme pojmenování „máslo“, které se pro pomazánku tradičně užívá v zahraničí.

• Test platila MF DNES ze svého rozpočtu. Vzorky stály od 49,90 do 169,90 Kč za balení.

• Do testu jsme zařadili dvanáct vzorků, které splňují podle americké legislativy nároky na burákové máslo (peanut butter), tedy obsahují ve složení minimálně 90 % arašídů. Zároveň jsme vybrali i takové, které by sice zákonné požadavky nesplňovaly, ale výrobci je na etiketě označili nebo pojmenovali jako Peanut Butter. Všechny pomazánky byly označeny jako jemné, krémové, smooth či creamy.

• Vzorky jsme nakoupili v běžných obchodech (Tesco, Lidl, Kaufland, Albert, Iceland, drogerie Teta) i specializovaných prodejnách (Sklizeno, Country Life, Diana - Svět oříšků, Candy Store), jeden výrobek pochází z večerky.

