

10 nejhorších potravin z nabídky českých supermarketů

27. ledna 2010 11:29 / Lidové noviny

Jaké jsou doopravdy produkty ze dna nabídky tuzemských supermarketů? Jak velkou chybu můžete udělat, když při nákupu sáhnete vedle? Jaká je daň za nízkou cenu?

Média i veřejnost dnes věnují tolik pozornosti složení, původu a ceně potravin, že se téměř vytratil rozhodující aspekt jídla – chuť. Rozhodli jsme se proto prozkoumat, jak jsou na tom levné výrobky nejen s ohledem na zdraví konzumentů, ale i na jejich chuťové buňky. V supermarketech jsme si nejprve vytipovali potraviny, jejichž výrobci obvykle chemikáliemi nešetří. S pomocí odborníka na výživu a potravinářského technologa Víta Syrového jsme pak vybrali desítku těch, které svým složením hřeší nejvíce, a gastronomická novinářka Hana Michopulu je poté ohodnotila po chuťové stránce.

Každá potravina od nás také získala bodové vysvědčení za množství škodlivých chemikálií ve složení. Všechna "éčka" jsme ohodnotili jedním až pěti body podle škodlivosti a výsledek sečetli. Nejlepší by tedy byla čerstvá plnohodnotná surovina s 0 body, nejhorší naopak takový průmyslový výrobek, jenž obsahuje nejvíce nevhodných aditiv, a získá tak nejvíce bodů. K určení škodlivosti jednotlivých látek posloužil přehled vypracovaný v knize **Tajemství výrobců potravin**.

Salát z chemické laboratoře

(Hermelínový salát, výrobce: Lahůdky Cajthaml. **47** trestných bodů / **nejhorší výrobek**)

"Pokud si někdo skutečně přečte celé složení, které je uvedeno na obalu, zřejmě ho přejde chuť. Skoro až komické je, že hermelín je ve složení téměř na samém konci. Před ním nalezneme uvedenu neuvěřitelnou snůšku všemožných chemikálií, jako jsou konzervanty, stabilizátory a další z éček," popisuje složení salátu pan Syrový.

Použité suroviny přitom **mají být podle zákona uváděny v sestupném pořadí**, na prvním místě by tedy měla být nejvíce zastoupená složka, na posledním naopak ta nejméně. Množství aditiv je až zarážející a tomu odpovídá i bodový zisk. "**Je to adept na výrobek s nejvyšší mírou chemického znečištění způsobeného nemírným užíváním aditiv**," prohlašuje potravinářský odborník Vít Syrový.



Výrobce přitom dokazuje, že vybrané přísady nezvolil náhodou a chuť zdaleka neodpovídá hrozivému složení. "Ta konzistence je u salátu dost zvláštní a podezřelá, protože se drobí. Chuť a vůně hermelínu mi ovšem připadá v pořádku. Je to ale dost kyselé na to, abychom mohli cítit jakékoliv další chutě," popisuje svůj dojem Hanka Michopulu.

Mimochodem – výrobce sám svou výrobu hodnotí jako jednu z nejmodernějších. Ve skutečnosti sídlí v pronajatých prostorech ve vesnici Chýně, nedaleko Rudné u Prahy, v areálu

bývalého JZD a téměř všechny jeho zaměstnance tvoří ukrajinské dělnice. Pouze účetní, šéfkuchař závodní jídelny a dvě prodavačky v kantýně jsou Češky. Technologie výroby je převážně ruční, technickým vybavením se výroba příliš neliší od běžné, menší závodní kuchyně. Název **Salát z chemické laboratoře** tedy plně vystihuje testovaný výrobek a jeho „kvalitu“.

"Točená" limonáda v plastové lahvi

(Točená limonáda s malinovou příchutí, výrobce: ZON. **41** trestných bodů)



"Jako potravinářský technolog nechápu, proč do červené limonády přidali tři rozličná umělá barviva, mimo jiné i žluté a modré. Že by pokus o trikoloru?" pozastavuje se nad způsobem výroby pan Syrový a ani z ostatních složek nápoje není nadšený.

"Tato – v uvozovkách – točená limonáda má ve složení čtyři umělá sladidla: kromě aspartamu a acesulfamu i sacharin a **cyklamát**; o posledním z nich byly již před lety zveřejněny odborné studie dokazující poškozování zdraví. **Konkrétně byly cyklamáty spojovány s rakovinou močového měchýře,**" upozorňuje.

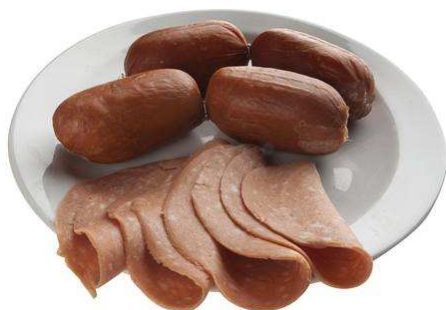
I zde ovšem platí, že kdo hledá chuť tradiční červené limonády, vyloženou chybu neudělá. "Chutná podobně jako klasická červená limonáda mého dětství. V tomto případě jsem sentimentální, ale možná právě proto mi vadí nesmyslně velké množství cukru, které vládne celé chuti a slepuje pusu," shrnuje Michopulu.

Ačkoliv se společnost ZON chlubí 130letou tradicí, sama současně připouští, že řada jejich limonád ve dvoulitrových lahvích byla vyvinuta v **souladu s trendem potřeby nápojů v nižší cenové hladině**. O „kvalitě“ těchto nápojů, které nasvědčuje i naše hodnocení, se však již taktně nezmiňuje.

Jedovaté špekáčky

(Špekáčky výběrové, výrobce: Jan Prantl – Masný průmysl Žirovnice, **35** bodů)

"Ukázka typické uzeniny, na kterou by měla platit hamburgerová daň," konstatuje Syrový. Tato daň má být zavedena na **nezdravé potraviny s vysokým obsahem tuků, solí, cukrů a aditiv**. Ty totiž výrazně zvyšují rizika civilizačních onemocnění, které pak zatěžují státní rozpočet. Daň má přinést více peněz do zdravotnictví a zrazovat lidi od nákupu nezdravých potravin.



"Kromě téměř polovičního obsahu tuku, zřejmě ze zbytkového vepřového masa, sádla a kůže, obsahuje dost rizikových přídavných látek. **Mimo to skrývá toxické dusitany** mezi stabilizátory, což je matoucí. Dusitany jsou ve sbírce zákonů řazeny mezi konzervanty. Až tragikomická je užitá trojkombinace fosfátů: difosforečnany, trifosforečnany a polyfosforečnany," říká Vít Syrový.

V tomto případě už je navíc umělá podstata výrobku na chuti znát. "Cítím chuť uzení, soli a tuku. Jinak nic. Ty špekáčky nejsou odpor-né, spíš **chuťově úplně prázdné**. I v tom je ostatně důvod, proč lidé tyto výrobky vůbec kupují," míní gastronomická novinářka.

Rovněž Jan Prantl se odvolává na 120letou tradici výroby uzenin. Podle výsledných produktů jeho firmy však zůstává poněkud „na vodě“ jeho tvrzení, že i přes zavádění moderních technologií zachovává dostatečný prostor pro uplatnění tradičních způsobů výroby. Původní výrobci uzenin ze Žirovnice se patrně obrací v hrobě...

Sladká buchta podle pejska a kočičky

(MARMOR, výrobce: Kuchenmeister. 33 bodů)

"Dlouhý soupis přídatných látek, uváděných pod chemickými názvy, trochu připomíná pohádku o tom, jak pejsek s kočičkou pekli dort. Avšak s tím rozdílem, že zvířata by si do laskomin nikdy nepřidala různé chemikálie; takové nesmysly dělají jen lidé," říká Vít Syrový a pozastavuje se i nad tím, že odhalit složení vyžaduje dlouhé minuty hledání a brýle.



Není ale třeba studovat složení aby bylo jasné, že **základní suroviny zde prakticky chybí**. "Je to strašlivě sladké, není cítit nic než cukr. Nedrží vůbec pohromadě, plátek se rozpadá pod rukama. Čokoláda je ošizená, je to jen hnědé. Taková hnědáda," komentuje buchtu Hanka Michopulu a přidává i vlastní zážitek. "Moje děti byly kdysi alergické na žloutky. Ukázalo se ale, že to není až takový problém, protože v českých cukrovin-

kách se s vejci zas tak často nepočítá. Jak to drží pohromadě, bůh ví. Zato když jsme přijeli do Francie, každý druhý obal od sušenek měl na sobě napsáno: mouka, máslo, vejce, mléko.

V Česku by to byla rarita. Průmyslově se tu peče ze surovin, jaké by slušný člověk ani nevyndal na kuchyňskou linku." Bez zajímavosti není fakt, že tento výrobek se dováží z Německa, **příčemž porovnáním údajů na obalech je složení téhož výrobku pro německý trh jiné, než to, které je expedováno do ČR.**

Přeslazené slané chipsy

(BERSI Snack, výrobce: ZP Šumvald. 31 bodů)

"Je až neuvěřitelné, kolik chemikálií do těchto snacků přidali, aby navodili dojem, že obsahují čabajku. Zjevně chtěli, aby to nějak chutnalo; nešetřili proto přídatnými látkami. Neopomněli ani tři barviva.



Také je zajímavé, že do takového výrobku přidali tři různé druhy cukrů," zkoumá složení zjevně barvených křupek Syrový.

Ten, kdo má tento druh potravin rád, však při odhlédnutí od složení zřejmě bude spokojen. "Vypadají hůř než chutnají. Na pohled jsou takové jedovaté, ale ochutnala jsem už mnohem horší a umělejší varianty tohoto občerstvení," hodnotí Hana Michopulu.

Bez zajímavosti není ani samotný předmět činnosti (popis) výrobce ZP Šumvald, akciové společnosti založené v roce 1995: *Závod produkuje široký*

sortiment slaných a sladkých extrudovaných výrobků, a cereálií. Výrobky jsou dodávány na trh pod zn. BERSI a ONEŠ, Protektorování a prodej pneumatik.

Je tedy na místě otázka, kdy se do výroby chipsů pustí například společnosti jako Barum Continental, Bridgestone nebo polský Stomil...

Gothajský salám bez gothaje a salámu

(Gothajský salám, výrobce: Procházka. 26 bodů)

"Další ukázka běžné uzenyiny, na kterou by se měla vztahovat hamburgerová daň. Kromě vysokého obsahu skrytého tuku obsahuje též nemálo ze škodlivých přídatných látek. **Nejhorší z nich jsou toxické dusitaný E250, na něž by měly dávat pozor hlavně těhotné a kojící ženy.** Stejně tak by se mělo zamezovat jejich zbytečnému příjmu u dětí. Pokud někoho zaujme gumovitá konzistence salámu, který se po stlačení rychle vrací do původního tvaru, tak to způsobuje hlavně přidaná guma guar," vysvětluje Syrový.



Ani plejáda chemikálií a guma však chuť nezachrání. "Tohle je vážně špatné. Necítím absolutně žádnou jedlou vůni ani chuť, kromě pachy fólie. Když vezmu jedno kolečko mezi prsty, celé se rozdrobí a rozláme. Tohle není gothaj, převaha cizorodých surovin je taková, že už se tomu ani nepodobá. A není to ani žádný jiný salám," krotí hlavou Michopulu.

Skutečný řeznický mistr, pan Bohumil Procházka, který za první republiky proslul svou kvalitou a umem v Terezíně, by se asi nestačil divit, co s jeho jménem provedli čtyři podnikatelé, když privatizovali výrobní závod v Roudnici nad Labem a se souhlasem manželky pana Procházky převzali i jméno „Procházka“ do názvu společnosti. Nutno podotknout, že ani jeden ze zmíněných podnikatelů se nejmenuje Procházka...

Trochu příliš "tavený" sýr

(MIX tavený sýr, výrobce: TANY. 15 bodů)

"Zřejmě chtěli udělat čest názvu tavený sýr a proto užili čtyři druhy tavicích solí. Tři z nich se řadí mezi fosfáty, jejichž nadměrný příjem může mimo jiné způsobovat zhoršené vstřebávání nepostradatelných minerálů, jako je vápník. Kromě toho jde o typický příklad nedostatečně označeného výrobku. Ve složení není uvedeno, co obsahuje v něm přítomná šunka. **To lze posuzovat až jako klamání zákazníka dle zákona o ochraně spotřebitele,**" upozorňuje Vít Syrový.



Přitom právě tento výrobek jako jeden z mála obsahuje správné suroviny, což je na chuti znát. "Chuť je v pořádku. Jsou tam základní suroviny a ne náhražky. Řekla bych dobrý český taveňák. Příchutě už jsou slabší – pažitka je sušená až příliš a šunková varianta vysloveně slabá, hodně sladká a drobivá," říká Michopulu.

Přebarvená hořčice

(Hořčice speciální orientální, výrobce: ALBA plus. 10 bodů)



"Typický příklad výrobku, u něhož se snaží navodit dojem lepší kvality. Pokud by neobsahovala dvě umělá barviva, bylo by zřejmě její zbarvení dost fádní," říká pan Syrový a odhaduje, že s hořčičným semínkem se nejspíš šetřilo. "Kromě zbytečného zatěžování organismu chemickými látkami nebude hořčice působit tak, jak má. **Hlavní přínos má totiž hořčičné semínko, působící na prokrvení zažívacího traktu, což podporuje trávení,**" dodává.

U většiny lidí by nicméně nejspíš chuťově obstála. "Je hodně kyselá, což signalizuje potřebu zakrýt chuťové nedostatky. Zajímalo by mě, co je to orientální koření a kdo přišel na ten divný nápad přidávat ho do klasické české hořčice. Vzato kolem a kolem, nevybočuje z průměru," shrnuje Michopulu.

Tajemné pivo pro diabetiky

(Ambrosius Free, výrobce: Pivovar Holba. 8 bodů)



"Je v něm cítit něco navíc, co tam nepatří. Má podivnou pachut'," přemýšlí Hanka Michopulu a složení jí dává za pravdu. "Tomu, kdo považuje pivo za přírodní produkt, by po přečtení údajů o složení asi vstávaly vlasy hrůzou na hlavě.

Otázkou je, co si představit pod pojmy 'upravený chmel' a 'chmelový extrakt'. Něco z chmelu to asi obsahovat bude, ale kdo ví co. Z dále uváděných látek je šokující **náhradní sladidlo**. Že by bylo toto pivo určeno jen pro diabetiky? **Barvivo a kyselina** již jen doplňují celkový nepříznivý dojem," rozebírá složení nealkoholického piva potravinářský technolog, pan Syrový.

Pivo z Jeseníků, ač opět z firmy, která se prezentuje 136letou tradicí již od roku 1874, se nejspíš neumístí do sortimentu zboží, které běžný spotřebitel, byť třeba i s nižší kupní silou, vyhledává.

Borůvkový jogurt s příchutí řepy

(Nízkotučný jogurt borůvka, výrobce: Yoplait Czech. 8 bodů)

" Jelikož umělá sladidla jsou určena pro diabetiky, je nepochopitelné, proč jsou přidávána do běžného, byť nízkokalorického mléčného výrobku. Ve složení jsou uváděna dvě: aspartam a acesulfam-K. O jejich možných nepříznivých účincích se můžeme dočíst leckde a je zcela zbytečné zatěžovat jimi organismus," popisuje pan Syrový.



Vedle malého obsahu borůvek je jogurt **prakticky bez příchuti**. "Cítím nepříjemnou chuť umělého sladidla, ale kdybyste mi dali hádat poslepu, borůvkovou příchutí bych tedy netipovala ani náhodou. Ne, není cítit po borůvkách, opravdu ne," říká Michopulu a v chuti nachází spíš stopy řepy.

Značka Yoplait je doma ve Francii, kde byla společnost v roce 1965 založena. Skutečný Francouz by však tuto směsici škrobu, syrovátky a náhražek nevzal do úst...

Jak se ukázalo, největším "podvodem" na zákazníkoví bývá právě chuť, kterou si na rozdíl od složení na obalu nepřečtete. A to buď její naprostá absence, nebo její přítomnost, která však nemá se skutečnými přísadami nic společného a jen zastírá nulovou kvalitu.

"Největší problém předložených potravin není špatná chuť, ale její celkový nedostatek. Podíl pověstných výplňových surovin je už takový, že ohrožují či vytlačují původní chuť výrob-

ků. Pak z nich člověk neuspokojí své chuťové potřeby, a tím víc toho zkonzumuje. Chuťové uspokojení po jednom takovém špekáčku nepřichází.

Kvalitativně se výrobky šikovně drží mírně pod průměrem a až na výjimky nejsou vyloženě hnusné. I proto je pro lidi obtížné té nekvalitě vzdorovat, postupně prostě zapomínají, jaká má chuť doopravdy být," shrnuje Hanka Michopulu

Která „éčka“ škodí?

Příznivě působící látky

E: 100, 101, 140, 150a, 160a,c,d,e, 161b, 162, 163, 170, 175, 270, 290, 300, 306–308, 322, 410, 440, 901, 948

Látky přijatelné

E: 141, 172, 174, 260, 296, 301, 302, 304, 309, 315, 316, 325–327, 334, 350–352, 363, 406, 460, 470b, 551–553, 640, 650, 902–904, 920, 949, 1102, 1103

Látky méně vhodné

E: 150b,c,d, 153, 160b,f, 171, 200, 202, 203, 261, 263, 297, 330–332, 335, 337, 353, 354, 400–404, 407, 415–418, 420–422, 425, 426, 445, 461, 463–466, 469, 470–475, 481–483, 491–495, 500–504, 508–511, 514–517, 524–530, 554–559, 570, 574–579, 585, 912, 914, 938, 939, 941, 942, 953, 957, 965, 966, 967, 968, 999, 1105, 1200, 1404, 1420, 1422, 1451, 1452, 1520

Látky působící nepříznivě

E: 120, 161g, 173, 234, 236, 251, 252, 262, 280–283, 338–341, 343, 355–357, 380, 385, 405, 407a, 412–414, 432–436, 442, 444, 450–452, 459, 468, 476, 477, 479b, 507, 513, 518, 520–523, 535, 536, 538, 541, 620–635, 900, 943, 950, 951, 959, 1201, 1202, 1204, 1410, 1412–1414, 1440, 1442, 1450, 1505, 1517, 1518

Výrazně škodlivé látky

E: 102, 104, 110, 122–124, 127–129, 131–133, 142, 151, 154, 155, 180, 210–224, 226–228, 230–233, 235, 242, 249, 250, 284, 285, 310–312, 320, 321, 512, 586, 905, 927, 944, 952, 954, 962, 1519

podle knihy "Tajemství výrobců potravin", více informací o autorovi na natur.toe.cz

Lidové noviny
Vojtěch Bednář