Test bramborových chipsů 2017 – doprovodný text

Publikováno v časopise 12/2017

Hokejový zápas u televize bez chipsů? Silvestrovská oslava bez brambůrkového doprovodu? Pro někoho nepředstavitelná situace. Mnoho lidí považuje křupavé smažené plátky brambor za opravdový požitek. Z pohledu výživy jsou chipsy bída, to nikoho nepřekvapí, ale jak jsou na tom s nežádoucími látkami? Náš test 19 balení solených bramborových chipsů ukázal, že v tomto ohledu mají někteří výrobci co zlepšovat.

Dobrá rada

Chuť na krekry, křupky, tyčinky, preclíčky, rybičky, slané arašídy, lupínky, chipsy a brambůrky vytáhla jenom za uplynulý rok z českých peněženek přes 3,5 miliardy korun. To pro každého obyvatele včetně kojenců, batolat a seniorů představuje roční útratu 330 Kč jenom za tyto slané pochutiny. Podvědomě tušíme, že tato kategorie potravin by neměla tvořit pilíř smysluplné výživy, v českých nákupních košících však zaujímá stále větší prostor.

Spotřebitelská data, která sbírá společnost Nielsen, ukazují, že více než polovina utržených peněz za takzvané slané snacky v uplynulém roce připadla právě na chipsy.

Jednoznačně nejoblíbenější jsou ty solené, které mezi prodanými tvoří 40% podíl. A právě na ně jsme zaměřili náš test. Nechali jsme zjišťovat škodlivé látky, které mohou vznikat při smažení, smyslové kvality bramborových lupínků i například obsah tuku a soli. Jak to všechno dopadlo?

Chuť vs. zdraví

Začněme dobrými zprávami. Z čeho nemusí mít český zákazník obavy, je smyslová kvalita prodávaných solených chipsů. V našem testu jejich chuť, vůně a vzhled nikoho z hodnotících nepohoršily. Mezi jednotlivými výrobky sice našli rozdíly, ale nejhorší známky byly uspokojivé. Pokud tedy budete nakupovat solené brambůrky naslepo, neměly by pokazit hokejový večer ani vyloženě urazit návštěvníky vaší párty.

Sedm hodnotitelů v našem testu ochutnávalo a posuzovalo solené smažené lupínky označené čísly. Jednotlivé vzorky neutralizovali popíjením slabého černého čaje.

Brambůrek z New Yorku

Že brambory pocházejí z Ameriky, nejspíš víte. Ale věděli jste, že z kontinentu za Atlantikem možná pocházejí i smažené brambůrky?

Legenda praví, že prvenství patří americkému kuchaři jménem George Crum, který před 160 lety pracoval v jedné restauraci v Saratoga Springs ve státě New York. Jednoho dne roku 1853 vrátil nespokojený zákazník své hranolky, které mu Crum připravil, s tím, že jsou příliš velké. Kuchař tedy nakrájel brambory jemněji. Zákazník však stále nebyl spokojen a dožadoval se tenčích tvarů. Na to zareagoval Crum tak, že nakrájel brambory na plátky tenounké jako papír, usmažil je, až ztvrdly, a navíc je hojně prosolil. Pomsta mu však nevyšla, zákazník byl nadšen a první chipsy byly na světě.

Jiné zdroje však zrod chipsů datují do roku 1817, kdy vyšla anglickému očnímu lékaři a nadšenému amatérskému kuchaři Williamu Kitchinerovi kniha receptů pod názvem Apicius Redivivus: Or, the Cook's Oracle. Právě v ní se údajně nachází první zmínka o smažených brambůrcích, byť od té doby doznaly změnu rozměrů. V receptu z počátku 19. století stojí, že se mají oloupat velké brambory, nakrájet na plátky o síle asi šesti milimetrů, vysušit utěrkou a smažit v sádle nebo loji.

Do roku 2010 specifikovala smyslové požadavky na smažené bramborové lupínky potravinová vyhláška. Ta dnes již sice neplatí, pro účely posouzení jednotlivých parametrů nám však ještě posloužila. Lupínek by podle ní měl být z tenkého plátku brambory, s vyrovnanou barvou dožluta či dozlatova. Ojediněle nahnědlé okraje jsou ještě v pořádku.

Na skusu by měl správný chips křehce křupnout, jeho konzistence by měla být jemná a přiměřeně mastná. Co se týká chuti a vůně, o ní se pak vyhláška zmiňovala jako o příjemné, přírodní, po bramborách a tuku, výrazné a slanější, ale bez cizích pachů a příchutí.

Hodnotitelé zároveň mohli sledovat definované vady, jako například tmavé, připálené skvrny či očka, rozlámané plátky, netypickou barvu, příliš tvrdé lupínky, navlhlé, příliš mastné, málo slané, štiplavé nebo připálené.

Čím tmavší, tím lepší. Nebo ne?

Nežádoucí látka akrylamid není žádnou žhavou novinkou – to jen člověk ji objevil relativně nedávno a stále je předmětem jeho bádání. V roce 2015 vydal Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) vědecké stanovisko, ve kterém po letech sledování potvrdil obavu, že akrylamid v potravinách zvyšuje riziko rakovinného bujení.

Vzhledem k tomu, že se nachází v celé řadě potravin, které běžně jíme, vztahuje se tato obava úplně na všechny, včetně dětí. Mezi největší přispěvatele akrylamidu do jídelníčku patří smažené produkty z brambor, pražené cereálie, káva, sušenky, krekry, křehké chlebíčky a chléb.

Akrylamid je chemická sloučenina, která se přirozeně vytváří za vysokých teplot v potravinách obsahujících škroby. Vzniká převážně z cukrů a aminokyselin při takzvané Maillardově reakci během pečení, smažení, pražení či restování od teploty 120 °C. Více se o něm dočtete v boxu na protější straně.

Škodlivin prosíme co nejméně

Evropská komise již několik let sbírá podklady k zavedení závazného limitu pro akrylamid v potravinách. Aktuálně se sleduje, zda jeho množství v bramborových chipsech nepřesahuje takzvanou směrnou hodnotu 1000 mikrogramů na kilogram (µg/kg), která však pro výrobce není závazná – pouze doporučující.

Od 11. dubna 2018 se však nařízením č. 2017/2158 tato hodnota pro vybrané skupiny potravin snižuje. V případě bramborových chipsů to nově bude maximálně 750 mikrogramů akrylamidu na kilogram.

Přestože nejde o legislativní limit, nové nařízení výrobcům ukládá úpravu výrobních procesů tak, aby jejich výrobky doporučenou hranici nepřekračovaly. Toho lze docílit například snížením teplot při výrobě nebo ukrácením času při kontaktu se zdrojem tepla. Žádný spotřebitel nejspíše netouží po zbytečně vysokých dávkách karcinogenu ve svém jídle.

V tomto kontextu bychom rádi zmínili, že zkratky typu „Brusel chce zakázat hranolky“, které před několika měsíci hýbaly českým bulvárem, nejsou příliš šťastnou reakcí médií na snížení doporučující směrné hodnoty akrylamidu.

Kontrolovat jeho množství ve výrobcích je v zájmu všech spotřebitelů a změny by se měly dotknout nevhodných výrobních postupů. Součástí akrylamidového nařízení je návrh řešení jak pro výrobce,

tak pro samotné spotřebitele, kteří vhodnějšími úpravami jídla mohou vzniku akrylamidu předcházet.

Olej na smažení pijeme po půllitrech

Pojďme se podívat pravdě do očí ještě hlouběji. Ať na chipsy hledíme z jakéhokoliv výživového úhlu, vždy to s nimi je špatné. „Brambůrky určitě nelze považovat za zdraví prospěšné. I kdyby byly sebezdravěji připravené, pořád je to jenom sacharid, tuk a sůl bez dalších výživných látek. Navíc je často konzumujeme jen tak, představují tedy jen zbytečnou energii," říká nutriční terapeutka a vysokoškolská pedagožka Ing. Hana Střítecká, PhD. ze sdružení Fér potravina.

Tuk v chipsech představuje olej, ve kterém se bramborové lupínky smaží, a standardně se ho v nich vyskytuje zhruba třetina. Vezmeme-li si na pomoc spotřebitelská data, podle kterých se v české kotlině za uplynulý rok snědlo 12 135 tun chipsů, dojdeme k průměrné hodnotě 1,2 kg smažených brambůrků na hlavu. Mimo jiné to také znamená, že průměrně každý Čech díky chipsům „vypije" zhruba čtyři deci oleje na smažení. To u rafinovaných olejů s mnohdy vysokým obsahem prozánětlivých omega-6 nenasycených mastných kyselin zahřátých na vysokou teplotu není žádoucí.

Naše hodnocení tuku tedy vycházelo z logiky čím více, tím hůře. A to jak ve 100 gramech chipsů, tak v celém balení, které mnohdy láká k tomu, aby jej člověk snědl celé bez ohledu na množství porcí, které se v pytlíku reálně skrývá. Porci přitom výrobci nejčastěji definují jako množství chipsů o hmotnosti 25 až 30 gramů.

Slanečci v pytlíku

Stejný přístup jsme použili i na sůl. Podle klíče čím více, tím hůře jsme hodnotili její koncentraci ve výrobku a celkový obsah v balení. Vedle negativních dopadů vysokého příjmu soli na zdraví, jako jsou například vysoký krevní tlak či srdečně-cévní choroby, před kterými varuje Světová zdravotnická organizace (WHO), existují i rizika, která si často ani neuvědomujeme. „Vysoký obsah soli vede k vyšší konzumaci nápojů, u dospělých to bývá povětšinou víno nebo pivo," upozorňuje nutriční terapeutka Střítecká a dodává: „V některých brambůrkách se můžeme setkat paradoxně i s cukrem, byť jsou slané. U těch s příchutí je třeba počítat i s aditivy a aromaty."

Na potraviny s nutriční kalkulačkou

Svou roli v hodnocení výživy sehrálo také takzvané Nutri-Score. Jde o francouzský systém označování výživové vhodnosti potravin, který letos přijala francouzská vláda. Cílem označování potravin písmeny A, B, C, D, E je upozornit spotřebitele na to, jak nutričně významnou potravinu si kupuje, případně ho od koupě odradit, či k ní naopak motivovat. Písmeno A označuje nejlepší volbu, E nejhorší.

Výživovou vhodnost výrobku podle Nutri-Score jsme zjistili na základě jeho kalorické hodnoty, množství nasycených mastných kyselin, cukru, soli, vlákniny a obsahu ovoce či zeleniny, které jsme zadali do kalkulačky na webu naší partnerské organizace Que Choisir.

Tam, kde jsme se z obalu nedozvěděli obsah vlákniny, jsme vzali v potaz databázi výživových hodnot potravin Dánské technické univerzity (Denmark Tekniske Universitet) a převzali z ní referenční hodnotu pro bramborové chipsy. Obsah brambor jsme u výrobků, kde jej výrobce neuváděl, dopočítali.

Fakta o akrylamidu

Akrylamid slouží jako surovina pro výrobu polyakrylamidu, který se používá při čištění odpadních vod. V souvislosti s potravinami se o něm začalo mluvit až v roce 2002, kdy švédští vědci zveřejnili první výsledky zkoumání akrylamidu v tepelně zpracovaných potravinách. Jde o látku, která vzniká **v průběhu výroby potraviny** a která ji **znečišťuje**.

Akrylamid je poměrně dost jedovatý, protože má hned několik typů toxických účinků. Jde o látku **neurotoxickou** (poškozuje nervový systém), **karcinogenní** (způsobuje rakovinné bujení), **mutagenní** (může poškozovat DNA nebo buněčný aparát), **teratogenní** (u plodu může vyvolat vývojovou vadu) a **genotoxickou** (poškozuje genetickou informaci).

Průvodním jevem chemických reakcí, při kterých vzniká akrylamid, je **vznik hnědých pigmentů**. Ty můžeme vidět například jako **křupavé opečené kůrky** pečiva. Během vzniku akrylamidu, který se tvoří nejvíce mezi 120 a 170 °C, se rodí i jiné důležité, senzoricky žádoucí sloučeniny. Ty pak produktům dodávají charakteristické zbarvení, chuť a vůni (například u cereálií, kávy, chleba, hranolků).