magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 16. 2. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Máslo a margarin - čím se liší a co mají společného?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Maslo-a-margarin----cim-se-lisi-a-co-maji-spolecneho__s10010x10826.html

Hodně lidí si myslí, že máslo a margarin jsou úplně odlišné produkty. Přitom oba výrobky patří do stejné výrobkové kategorie roztíratelných tuků. Máslo je oblíbené u spotřebitelů pro svoji chuť, margarin v kelímku se lépe maže na chleba. Kvalitní tuky na pečení se dobře hnětou a zpracovávají při přípravě těsta.

Zařazení výrobků do kategorií

Hodně lidí si myslí, že máslo a margarin jsou úplně odlišné produkty. Přitom

oba výrobky patří do stejné výrobkové kategorie roztíratelných tuků. Podle legislativy se jedná se o výrobky na bázi tuhé, tvárné emulze, převážně typu voda v oleji. **Výrobky se liší složením mastných kyselin.**

- **Všechny másla mají podobné složení, obsahují pouze mléčný tuk.** Složení tuku je geneticky podmíněno a jen částečně může být ovlivněno krmením dojených krav.
- **Margarin je obvykle směsí více druhů tuků a olejů**, v dnešní době se používají tuky rostlinné, dříve byly používány i jako jedna ze surovin tuky živočišné (sádlo, lůj, částečně ztužené rybí tuky).
- **Směsné tuky,** které obsahují 10-80 % mléčného tuku (vztaženo na obsah celkového tuku) a zbytek tvoří rostlinné tuky a oleje.

Podle toho, jaké druhy olejů a v jakém poměru byly při výrobě použity, vypadá složení mastných kyselin margarinů. Obsah mléčného tuku v margarinech může být podle legislativy do 3 % a ve výrobcích obvykle pochází ze surovin jako podmáslí, syrovátka či odstředěné mléko. V

Vlastnosti výrobků a obsah tuku

Každá z těchto tří kategorií má svoje specifika. **Máslo je oblíbené u spotřebitelů pro svoji chuť, margarin v kelímku se lépe maže na**

chleba. Kvalitní tuky na pečení se dobře hnětou a zpracovávají při přípravě těsta. U směsných tuků mléčný tuk dodává specifickou chuť, vhodně zvolené rostlinné tuky mohou zlepšit funkční vlastnosti výrobku a jeho výživovou hodnotu. Všechny kategorie výrobků mají podobné **dělení z hlediska obsahu tuku.**

- Margariny i máslo mají obsah tuku **vyšší než 80 % a nižší než 90 %**.
- Margaríny a máslo třičtvrtětučné s obsahem tuku **60-62 %**
- Margaríny a máslo polotučné **(obsah tuku 39-41 %).**

Toto dělení má historické souvislosti, aby si spotřebitel mohl vybírat výrobky z nabídky na trhu s podobným obsahem tuku okolo 80, 60 a 40 % a srovnávat je mezi sebou. V dnešní době se obsah tuku ve výrobcích různí a na trhu je řada produktů s obsahem tuku mimo kategorie nad 80 % tuku, tříčtvrtětučných a polotučných výrobků a vzájemné porovnávání je z tohoto pohledu proto obtížné. Výrobky mimo vyjmenované kategorie se nazývají mléčná pomazánka X % či roztíratelný tuk X %, název máslo nebo margarin se pro ně nepoužívá. Výživová hodnota jednotlivých výrobků je dána obsahem tuku a zastoupením jednotlivých mastných kyselin. **Převažují-li nenasycené mastné kyseliny, má výrobek vhodnější složení.**

Výroba másla a margarinu

Margarin bývá nazýván umělým výrobkem a máslo přírodním, přitom princip výroby všech roztíratelných tuků je obdobný. Je založen na fyzikálních procesech míchání, chlazení a mechanického zpracování. Při výrobě másla se vychází ze smetany, obsah tuku se zvyšuje tím, že v průběhu procesu odchází vedlejší produkt podmáslí. U margarinu jsou všechny suroviny smíchány při výrobě v poměrech daných recepturou. Směsné tuky vyrábějí jak mlékárny, tak i podniky produkující rostlinné tuky, což rovněž svědčí o podobnosti výrobních technologií.

Máslo je jednoduchý výrobek, který nevyžaduje žádné přídatné látky, proto je i někdy oblíbený u spotřebitelů. U polotučného másla se přidávají želatina nebo jiné hydrokoloidy, případně lze použít i emulgátor ke stabilizaci výrobku. Margarin obsahující kromě pevného tuku i kapalný olej na rozdíl od másla vyžaduje použití emulgátoru, aby nedocházelo k oddělování olejové a vodné fáze. Tuk pevného skupenství (tzv. strukturní tuk) je potřebný k dosažení požadované konzistence produktu a jeho podíl ve výrobku se mění podle hlavního účelu použití (pečení, vaření či mazání na chléb).

- Dříve se jako strukturní tuky používaly částečně ztužené tuky, které obsahovaly vysoký podíl transmastných kyselin s negativním vlivem na

zdraví.

- **Na druhou stranu se margariny nevyrábějí a vlastně ani nikdy nevyráběly ztužováním.**V dnešní době byly částečně ztužené tuky nahrazeny tuky původem z tropických oblastí, které jsou z hlediska zdraví vhodnější volbou.

Tento mýtus, který stojí za označením margarinů jako umělých tuků, vznikl v době, kdy výrobní podniky fungovaly jako kombináty zahrnující veškeré technologie od zpracování semen, úpravy surovin až po výrobu širokého portfolia finálních produktů. Dnes se výrobci více specializují na hotové výrobky a tukové suroviny požadovaných vlastností nakupují od jiných subdodavatelů, podobně jako jiné potravinářské podniky.

Konzervační látky

Výrobky s vyšším obsahem tuku a kratší dobou spotřeby nevyžadují použití konzervačních látek. Podobně je tomu i u výrobků s nižším obsahem tuku neobsahujících bílkoviny. V ostatních případech konzervační látky brání pomnožení mikroorganismů během doporučené doby spotřeby, **kritický je mimo jiné potenciální výskyt plísní ke konci doporučené doby spotřeby.** Plísně jsou všudypřítomné v okolním prostředí, spory se mohou (byť sporadicky) vyskytovat na obalovaném materiálu. Pokud výrobek obsahuje vhodné živiny (např. mléčnou bílkovinu) a má vyšší obsah vody, může dojít po čase k viditelnému nárůstu plísní. Nelze proto jednoznačně říci, že máslo neobsahuje konzervační látky a margarin ano. Je to vždy na výrobci, aby zvážil účelnost použití konzervačních látek ve vztahu ke složení výrobku, technologii výroby a délce doby doporučené spotřeby. **Existují například i polotučná másla, podobně i margariny, s konzervačními látkami, nebo bez nich.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz