magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 16. 11. 2017 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Rostlinný tuk na pečení, nebo máslo? Čas pečení vánočního cukroví se blíží

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rostlinny-tuk-na-peceni,-nebo-maslo-Cas-peceni-vanocniho-cukrovi-se-blizi__s10010x10699.html

Blíží se Vánoce a spotřebitelé se zajímají, s čím péci cukroví. Jaký je rozdíl mezi máslem a rostlinným tukem na pečení? Rozdíly nejsou velké. Máslo má typickou chuť, v některých druzích upečeného cukroví se však rozdíly v chuti vytrácí. Ne všechny rostlinné tuky na pečení mají ambici chuť másla napodobovat, mohou mít např. chuť s nádechem po vanilce.

Tuky můžeme srovnávat i podle dalších kritérií

Z hlediska výživové hodnoty jsou tuky jedinou základní živinou přítomnou v

nutričně významném množství v másle i rostlinných tucích na pečení. Obsah bílkovin a sacharidů je zanedbatelný. Energetická hodnota výrobků je dána procentuálním obsahem tuku.

- **Mléčný tuk** obsahuje přibližně dvě třetiny **nasycených mastných kyselin, které bychom měli ve stravě omezovat**, podíl polynenasycených mastných kyselin je nutričně nevýznamný (okolo 3 %). Máslo má přirozený **obsah transmastných kyselin okolo 2,5-3 %**. Zbytek tvoří mononenasycená kyselina olejová.
- **Tuky na pečení** mají obsah tuku nad 70 %, rozdíly v obsahu energie jsou menší než mezi tuky na mazání. Výživovou hodnotu určuje složení mastných kyselin. **Rostlinné tuky na pečení mají obsah nasycených mastných kyselin** vyšší než ty, které jsou určeny na mazání, ale **významně nižší než máslo.** Obsah nasycených mastných kyselin se u této kategorie pohybuje v rozmezí 37-47 %.

Nebezpečné transmastné kyseliny - jsou opravdu hrozbou?

Obsah transmastných kyselin se v rostlinných tucích na pečení v České republice pohybuje pod 1 %. Pouze některé méně známé značky,

které nemají významné zastoupení na trhu, mají obsah transmastných kyselin o 1-2 % vyšší než máslo. To je podstatně méně, než jsme byli zvyklí vídat v minulosti, a ukazuje to na skutečnost, že při výrobě rostlinných tuků nejsou až na výjimky používány částečně ztužené tuky.

Přesto stále nacházíme v tisku varování rostlinné tuky kvůli nim nepoužívat. Kvalitní rostlinné tuky na pečení (např. Hera) se dobře zpracovávají do těsta, někdy i lépe než máslo. Jsou poddajnější a přitom cukroví dobře drží pohromadě, je křehké. Záleží na tom, jak si výrobce pohrál s recepturou a věnoval pozornost i funkčním vlastnostem rostlinných tuků na pečení.

Určitě nic nebrání tomu rostlinné tuky při pečení cukroví vyzkoušet

Z hlediska zdravotního v porovnání s máslem chybu neuděláte, spíše naopak. S kvalitním rostlinným tukem se Vám bude dobře péci a cukroví podle vyzkoušených receptů Vám bude chutnat.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz