O výživě 26. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

Jak poznat dobrý kečup?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-poznat-dobry-kecup__s10010x20390.html

Sáhnete někdy při dochucování po kečupu? Proč ne?! A víte, jaké požadavky musí kečup splnit, aby se tak vůbec mohl nazývat? Co by vás mělo zajímat v jeho složení, abyste si dobře vybrali? Pojďte se na to podívat spolu s námi.

Kečup patří mezi velmi oblíbené produkty používané řadou lidí pro doladění chuti pokrmu. Možnosti jeho použití jsou poměrně široké. Hodí se totiž jak k masu, masným výrobkům pečeným nebo grilovaným, jako součást zeleninových omáček či dipů, k těstovinám, k pečené zelenině (zejména

k batátovým či bramborovým hranolkům) či kukuřičným lupínkům nachos.

Kečup si můžete při dobré úrodě rajčat připravit sami doma a vyladit si ho dle svých preferencí - jak zjistíte níže, jeho složení není žádná velká věda. Pokud ho zavaříte a sklenice bude dobře uzavřená, můžete ho skladovat klidně rok či dva. Jakmile ale sklenici otevřete, bude nutné obsah uchovávat v chladu a poměrně rychle spotřebovat – zhruba do týdne. Pokud se na domácí přípravu kečupu zatím necítíte nebo vás příroda nepoctila bohatou úrodou, jednoduše zamiřte do obchodu. Po přečtení našeho článku budete vědět, na co se při výběru zaměřit.

Zkontrolujte název

Za prvé vždy **hledejte výrobky, které na svém obale nesou název „kečup"**. Nespokojte se s žádnou rajčatovou omáčkou nebo jinou kreativní variací - takový výrobek totiž prostě nebude obsahovat dostatek rajčat, aby se mohl nazývat kečupem, jak to požaduje česká vyhláška č. 397/2021 o požadavcích na konzervované ovoce a konzervovanou zeleninu, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich a banány. Kečup je v této vyhlášce definován jako

- *potravina vyrobená z rajčatového protlaku, vody, přírodních sladidel,*

kvasného octa, jedlé soli, popřípadě koření a dalších přísad pouze v technologicky nezbytném případě a množství

Vyhláška také stanovuje, **kolik rajčatového podílu musí takový výrobek povinně obsahovat** - celkový obsah refraktometrické sušiny (= obsah „cukrů“ měřený pomocí refraktometru) musí činit nejméně 12 %, podíl refraktometrické sušiny vnesené rajčatovou surovinou musí činit nejméně 7 %.

Nachází-li se v názvu výraz „extra”, „speciál” či „prima”, jako například u speciální řady Master Ketchup společnosti Spak musí být podíl rajčat použitých pro výrobu ještě vyšší. Pak celkový podíl refraktometrické sušiny má činit 30 % a podíl refraktometrické sušiny vnesené rajčatovou surovinou musí činit nejméně 10 %.

Zastoupení podílu rajčat souvisí s konzistencí, s množstvím pozitivních látek v rajčatech obsažených (rostlinné barvivo **lykopen** s antioxidačními účinky, vláknina, betakaroten, minerální látky - draslík, hořčík aj.), s chutí produktu - jsou-li použita rajčata sklizená v době optimální zralosti, je jejich chuť a vůně v produktu výraznější. V tomto případě tedy platí **čím více rajčat, tím lépe**.

- Rajčata samozřjemě **nesmí být napadena plísní nebo jevit známky kažení**, aby splnily jak ony samotné, tak finální výrobek požadavky kladené na kvalitu a bezpečnost.

Vyhláška dále uvádí, jaký by měl být vzhled a konzistence kečupu *„všeobecně řídce kašovitá až kašovitá, homogenní, jemná, případně s hrubšími částicemi přísad (zeleniny), bez zbytků slupek, semen a jiných částí rajčat, bez černých částic s výjimkou tmavých částic pocházejících z koření”*.

V chuti se pak samozřejmě různé produkty mezi sebou liší.

Ve skle nebo v plastu?

Na trhu jsou nabízena různá balení kečupů – lišit se mohou jak materiálem, tak velikostí. Kečupy nabízené ve **skleněných lahvích s kovovým víčkem** mohou být asepticky plněné horkým obsahem, který byl vařen při teplotách dosahujících až 90 stupňů Celsia, anebo po naplnění a uzavření víčkem mohou být sterilizovány varem. Díky tomu pak **nemusí obsahovat žádné konzervační látky**. Dalším typem tepelně odolných obalů jsou kovové tuby s plastovým víčkem.

U **plastových obalů** záleží na jejich typu, ne všechny snesou vysoké teploty. U takových materiálů je pak nutné před plněním obsah zchladit na výrazně nižší

teplotu a pro dostatečnou trvanlivost přidat **konzervační látky** (mezi povolené látky patří například kyselina benzoová, kyselina sorbová, soli těchto kyselin nebo jejich kombinace). Další důvod proč si pořádně prostudovat složení.

Prostudujte si pečlivě složení a výživové údaje

Kečup může být sladký, jemný či pálivý a obsahovat i různé druhy koření - jak pepř, tak pálivé chilli nebo dokonce kousky pálivých papriček, narazit ale můžete třeba i na kečupy s kari. A můžete najít i kečupy v BIO kvalitě (se surovinami získanými pěstováním v ekologickém zemědělství).

Když se podíváme na **přídatné látky, jsou-li v jeho složení obsaženy, pak musí být vždy nejprve uvedena skupina, do které taková přídatná látka patří** (podle své funkce ve výrobku) a pak musí být uveden **název**

konkrétní přídatné látky, anebo její E kód.

- **Barviva** byste v žádném kečupu najít neměli - **jejich přidání není vyhláškou povoleno**.

A když dojde na chuť, najdete na trhu kečupy, které jsou doslazeny cukrem nebo glukózo-fruktózovým sirupem, ale i kečupy bez přidaného cukru, obsahující buď jen přirozeně se vyskytující cukry z rajčat, anebo ještě navíc také sladidlo (např. steviol-glykosidy, erythritol nebo sukralózu). **Jsou-li rajčata sbíraná v době optimální zralosti, není pak nutné přidat do produktu tolik cukru.** Kyselost finálního výrobku může být v některých kečupech regulována např. přidáním kyseliny citrónové coby regulátoru kyselosti nebo může výrobek obsahovat stabilizátor (např. xanthanová guma či jiné látky se stabilizačním účinkem).

Konzistence může (ale nemusí) být upravena přidáním škrobu, a to různého typu (bramborového, pšeničného nebo kukuřičného) nebo zahušťovadla - celulozové gumy nebo xanthanové gumy, či jiných látek, které pomáhají k zahuštění. Kdo trpí alergií na pšenici nebo celiakií, měl by si vždy **zkontrolovat alergeny uvedené ve složení**. Kečupy vyšší kvality - tzv. speciál, prima nebo extra - by právě kvůli svému vyššímu podílu rajčat zahuštění škrobem či zahušťovadly potřebovat neměly.

Prostudujte si také **obsah soli** ve výživových údajích - dle vyhlášky může činit maximálně 3,5 % (tzn. 3,5 g na 100 g obsahu). K dispozici jsou ale na trhu v rámci snahy reformulovat receptury i kečupy s výrazně nižším obsahem soli - 1,8-2 g na 100 g obsahu.

Pro děti volte zejména jemný kečup, s nižším obsahem soli i octa, bez obsahu dráždivých koření, bez konzervačních látek. A jak u dětí, tak u dospělých nezapomeňte na to, že **kečup by měl sloužit jen k dochucení a doladění chuti pokrmu - stačí ho proto poměrně malé množství.**

Zdroje obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroje informací: Vyhláška č. 397/2021 o požadavcích na konzervované ovoce a konzervovanou zeleninu, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich a banány
https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92075.aspx
https://www.bezpecnostpotravin.cz/kecupy-sizene-i-nesizene.aspx

čtení etiket dochucovadla kečup konzervanty lykopen obsah soli rajčata složení výrobku zelenina

---

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