



U kečupů si dejte pozor na sůl, přidaný cukr a množství rajčat

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/U-kecupu-si-dejte-pozor-na-sul,-pridany-cukr-a-mnozstvi-rajcat_s10010x7801.html

Kečupy patří mezi nejoblíbenější dochucovadla. Češi si dávají kečup na hranolky, na pizzu, na špagety, ale používají ho i jako omáčku ke grilovaným masům. Během léta prodej kečupů několikanásobně roste, ale z hlediska zdravé výživy to není úplně správně.



V případě kečupů existuje totiž spousta zdravotních a stravovacích rizik. "U kečupů bychom si měli dát pozor zejména na **přidaný cukr a sodík**, tedy na přidanou sůl. Obsah soli by měl být nižší než 1 gram na 100 gramů výrobku a zároveň by kvalitní kečup měl být **vyroben alespoň z 200 gramů rajčat na 100 gramů výrobku**, nižší hmotnost rajčat je při výrobě kečupu třeba nahradit zahušťovadly či škroby," jmenuje nutriční terapeutka [Veronika Jirkalová](#) hlavní věci, které na obalech kečupů sledovat.

Logo **Vím, co jím** zatím nenese žádný kečup. Při průzkumu v obchodě se nám nepodařilo najít takový, který by kritériím naprosto dostál. Soli by totiž měl podle kritérií kečup obsahovat maximálně 1,8 g na 100 g výrobku. Problém pak představuje doslazování. Cukr totiž výrazně navyšuje energetickou hodnotu,

jejíž kritérium je při hodnocení Vím, co jím méně jak 100 kcal (420 kJ) na 100 g výrobku. Z tohoto pohledu by kritérii mohli projít kečupy slazené jinak než cukrem, případně kečupy s přívlastky "fit" a podobně. Zde přinášíme výběr kečupů, na něž jsme narazili v obchodě.



Stevia Ketchup 500 g, Spak

Průměrná výživová hodnota ve 100 g:

| Energetická hodnota | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky | Podíl rajčat |
|---------------------|-----------|-----------|-------|----------------------------------|
| 39 kcal | 1,2 g | 6,8 g | 0,1 g | 170 g rajčat na 100 gramů kečupu |



Originál Tomato Ketchup Heinz

Průměrná výživová hodnota ve 100 g:

| Energetická hodnota | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky | Podíl rajčat |
|---------------------|-----------|-----------|-------|------------------------------|
| 103 kcal | 0,9 g | 24,1 g | 0,1 g | 132 g rajčat na 100 g kečupu |



Kečup jemný OTMA GURMÁN TD NEW

Průměrná výživová hodnota ve 100 g:

| Energetická hodnota | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky | Sůl | Podíl rajčat |
|---------------------|-----------|-----------|-------|-------|------------------------------|
| 123 kcal | 0,9 g | 29 g | 0,4 g | 2,2 g | 150 g rajčat na 100 g kečupu |



Heinz FIT Ketchup

Průměrná výživová hodnota ve 100 g:

| Energetická hodnota | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky | Podíl rajčat |
|---------------------|-----------|-----------|-------|------------------------------|
| 77 kcal | 0,9 g | 16,6 g | 0,1 g | 144 g rajčat na 100 g kečupu |

Velké rozdíly v kvalitě kečupů jsou dány použitými surovinami, recepturami a technologickými úpravami. K nejčastějším prohřeškům u tohoto typu výrobku patří **šizení rajčatového protlaku**. Rajčatový podíl byl pak nahrazován v lepším případě přísadkou levnější přírodní složky (jablečnou dření, karotkou, cibulí), v běžnějším případě přísadkou cukerných sirupů, modifikovaných škrobů nebo jiných aditiv. Tyto náhrady se pak odpovídajícím způsobem promítaly na ceně výrobku (jejím snížením), na barevnosti, chuti a konzistenci

a nutriční hodnotě - docházelo ke snížení obsahu nutričně významných látek pocházejících z rajčat.

Podíl rajčat v kečupech

Požadavky na kečupy definuje i vyhláška ministerstva zemědělství č. 157/2003 Sb. Podle této vyhlášky u kečupů, u nichž musí být obsah „refraktometrické sušiny“ (= obsah „cukrů“ měřený refraktometrem) nejméně 25 %, se požaduje, aby alespoň 7 % sušiny pocházelo z rajčat. U kečupů označených „Prima“, „Extra“, „Speciál“ musí být celkový obsah refraktometrické sušiny nejméně 30 %, a přitom nejméně 10 % musí pocházet z rajčat.

Čím kečup nahradit?

Odpověď nám dává nutriční terapeutka. **“Například kvalitním rajčatovým protlakem dochuceným například troškou medu, citronové šťávy a sojové omáčky nebo také salsou, která chuťově pokrm velmi ozvláštňuje.”**

Copyright © 2022

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