magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 6. 2013 | BeDa

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 přídavkem levnější přírodní složky (jablečnou dření, karotkou, cibulí), v běžnějším případě přídavkem 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 nutirční terapeutka. **“Například kvalitním rajčatovým protlakem dochuceným například troškou medu, citronové šťávy a sojové omáčky nebo také salsou, která chuťově pokrm velmi ozvláštní.”**

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