



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 13. 8. 2013 | tla

# Vyberte si to správné máslo

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vyberte-si-to-spravne-maslo\\_s10010x7856.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Vyberte-si-to-spravne-maslo_s10010x7856.html)

Máte rádi a kupujete máslo? Potom se vám určitě již mnohokrát stalo, že jste stáli v obchodě před „lednicí“ a přemýšleli, které dát do košíku. V nabídce je jich celá řada a je potřeba umět jednotlivé druhy rozeznat. Přestože na první pohled vypadají stejně, není máslo jako máslo!



Taková „čtvrťka“, jak se kostce másla dříve říkalo (má hmotnost 250 gramů), může ukrývat doslova ledacos. Například **může být pěkně „stará“**, i dva roky mohla „bydlet“ v obrovských mrazicích skladech. Naštěstí může být i čerstvě vyrobená.

Zdravotně závadné není žádné máslo, přesto když je položíte vedle sebe, porovnáte a ochutnáte, rozdíl na chuti a barvě poznáte. Nemusíte být školený odborník, ani gurmán.

#### **Co je vlastně máslo?**

Jde o výrobek ze smetany, sladké nebo kyselé. Aby mohl nést označení máslo, musí obsahovat nejméně 80 až 90 procent mléčného tuku, maximálně 16 procent vody a nanejvýš 2 procenta tzv. tukuprosté sušiny.

Jak se v máslech vyznat? Pravidelně opakujeme: číst obaly. Stejně to platí i v tomto případě. Pojdme si říct, jak se v označení jednotlivých druhů másel orientovat.

## **Čerstvé máslo**



Pokud v obchodě automaticky sáhnete po kostce s nápisem čerstvé máslo, děláte velmi dobře. **Jde totiž o máslo, které nesmí být starší, než 20 dnů od data výroby. Jednoduše řečeno, z mlékárny jde rovnou do obchodu.**

Na obale je uvedeno: Spotřebujte do (den, měsíc, rok). Pokud toto datum projde, nesmí se dál prodávat.

## Máslo

Pod tímto konkrétním označením najdeme v obchodech většinu výrobků. Datum spotřeby je uvedeno slovy: Minimální trvanlivost do (den, měsíc, rok). Česká vyhláška říká, že jde o máslo déle skladované. Více než 20 dní, nebylo však zmrazené.



## Stolní máslo

Tento název je české specifikum. **A TEĎ POZOR!** Ostatní evropské hospodyňky stolní máslo neznají. Kupují jen máslo... Pokud si koupíte

zahraniční výrobek s označením máslo, mohlo pobývat dva roky v mrazárnách a nikde se to nedozvíme. A to stále ještě není všechno...

**Máslo bylo dlouhodobě uskladněno** (nejdéle 24 měsíců od data výroby při teplotách -18 °C a nižších) a po vyskladnění je prodáváno

rozmražené. Určitě si pamatujete, že babičky na pečení kupovaly „dvojku“ a na mazání na chléb „jedničku“. Stolní máslo je ona „dvojka“.



„Máslo dlouhodobě skladované se u nás balí do malospotřebitelských obalů zpravidla již při výrobě. V jiných zemích se však používají i takové postupy, kdy se před uskladněním balí do kartonů o hmotnosti 12 až 25 kg. Ty jsou pak vybaleny, přehněteny a baleny do malospotřebitelských obalů,“ popisuje Josef Duben ze Státní veterinární správy.

Napadá vás, kde číhá další záludnost másla ze zahraničí? Ano, ve slově „přehněteny“... Pokud si totiž dvakrát za sebou koupíte čerstvé máslo a potřetí byste sáhli po zahraničním MÁSLE pěkně promraženém, poznali byste rozdíl v chuti. A proto výrobci máslo takzvaně oživují. Například do dvou třetin

dlouhodobě skladovaného, přidají třetinu čerstvého.

### **Máslo a zdraví**

„Z výživového hlediska nemá máslo úplně optimální složení,“ říká profesorka Jana Dostálová z Fóra zdravé výživy a Vysoké školy chemicko-technologické v Praze. Jako každý živočišný tuk (s výjimkou mořských ryb) obsahuje nasycené mastné kyseliny označované jako SAFA.

### **Mažte si chleba margaríny**



„Mléčného tuku konzumujeme poměrně hodně v mléčných výrobcích, a proto bychom si měli raději mazat margarínem. Máslo ale rozhodně pro zdravého sportujícího člověka, pokud je konzumováno v přiměřené míře, škodlivé není,“ dodává profesorka Dostálová. Čerstvý křupavý chléb s máslem si tak odepřít nemusíme.

## **Jihočeské, selské...**

V chladicích pultech obchodů najdeme i másla s mnoha přívlastky, jako je jihočeské, selské, farmářské, snadno roztíratelné... „Další značení je zpravidla výplodem fantazie marketingových manažerů. Snadno roztíratelné máslo by mělo pravděpodobně pocházet z mléka pasených dojníc. Toto mléko obsahuje - vyšší podíl nenasycených mastných kyselin, a tudíž má měkčí konzistenci.

Avšak žádný předpis to neupravuje,“ doplňuje Josef Duben.



### **Stejné balení, ale máslo to není...**

Určitě jste si v obchodě všimli výrobků, které jako máslo vypadají, jsou ve tvaru kostky (mají hmotnost 250 či 125 gramů), jsou zabalené do tradiční fólie, ale slovo máslo na nich nenajdeme. Výrobci je označují např. jako másličko, raničko či písmeno „á“ ve slově máslo nahradí třeba srdíčkem.

**Snaží se spotřebitele nalákat na výrobně levnější produkt, ale másla to nejsou, a proto tak označené být nesmí.** Obvykle je v nich větší podíl vody, než připouští norma, a tím pádem často obsahují také takzvané emulgátory. Látky, které zajistí správnou konzistenci. Případně jde o směsné tuky – kromě mléčného obsahují ještě rostlinné.

S obsahem rostlinných tuků jsou na trhu i již téměř tradiční výrobky jako například Zlatá Haná, které byly vyvinuty proto, aby byly lépe roztíratelné a snížil se v nich podíl živočišného – mléčného tuku, kterého v jídelníčku

přijímáme nadměrné množství.

V ruce jste určitě někdy měli i „máslo“ označené jako AB, nesmí nést označení máslo, protože obsahuje méně než 80 procent mléčného tuku. Zároveň ale neobsahuje emulgátory. A opět se tedy dostáváme k tomu, jak je důležité číst složení na obalech.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)