

JE TO SIRUP, NENĀ• TO SIRUP?

PondĀ•lĀ•, 07 zĀ•Ā• 2015

Bylo by velkým zjednodušením hodit všechny sirupy do jednoho pytle, protože rozdíl mezi nimi jsou veliké. Liší se cenou, (ne)podílem ovoce a podílem jeho množství, použitými ingrediencemi a typem sladidla. výrobky pak ani sirupy ve smyslu vyhlásky č. 335/1997 Sb. nejsou, protože tak na první pohled vypadají.

Letní vedra zvykají potěbu pít a s tím tradičně narůstá i prodej nápojů. V ideálním případě bychom měli z ovoce a vody, do mnoha lidí však zkrátka „nete“. Proto v parných dnech začínají být slazených a ovocných nápojů. Až se najde o zdravou variantu pitného režimu, netěba příliš zdrazovat, že široké nabídky sladkých nápojů však lze vybírat ty lepší. Vedle edaných stoprocentních džusů to mohou být například ovocné sirupy. Rozhodnete-li se pro vlastní, domácí výrobu ovocného sirupu, zjistíte, že si snadno vystaíte s ovocem a cukrem, případně s kyselinou citrónovou. Plody, které v domácích podmínkách použijete, nejdříve vyberete a ty nekvalitní vyřadíte. Jde vám zkrátka o poctivou a kvalitní domácí výrobu. Pokud si chcete jako spotřebitelé pro hotový sirup do obchodu, neměli byste ve svých nárocích polevovat. Stačí jen otočit lahev a prostudovat etiketu. Oficiálně patří ovocný sirup do kategorie nápojových koncentrátů a jeho hlavním rysem je, že obsahuje více než 60 procent podílu sladidel. V případě ovocných sirupů, které jsou k dostání na našem trhu, jsou takovými sladidly cukr, nebo glukózo-fruktózový sirup. Ten se používá (nejen v ovocných sirupech) zejména z úsporných důvodů, je totiž levnější a podílem sladkosti nezávislý na cukru. Navíc ho není třeba rozpouštět, je tekutý. Glukózo-fruktózový (nazývaný někdy jen glukózový a fruktózový) se vyrábí z obilného škrobu, zejména z kukuřice. V Česku bývá jeho zdrojem pšenice. Slovy vyhláškou jde o „vyčištěný koncentrovaný vodný roztok cukrů vhodných k výrobě sladkostí, získaných ze škrobu nebo inulinu, nebo jejich kombinací“. Podle výzkumů odborníků však jeho konzumace není vhodná, protože obsahuje izolované molekuly fruktózy, která se ukládá v játrech a mění se na tuk. Glukózový sirup se navíc nachází ve většině zpracovaných potravin a jeho obsah bývá velmi vysoký, což může mít za následek zdravotní potíže. Mezi nejčastěji zmiňované patří obezita, rozšířené srdece a cévy nebo cukrovka 2. typu. Vypadá jako sirup, ale není to sirup. Vedle ovocných sirupů lze v obchodě narazit na produkty, které se jako sirupy tváří, ale legislativně jimi nejsou. Ani výrobci je jako sirupy nepojmenovávají a uchylují se k podivným názvům jako „Malina s malinovou chuť“ a „Malinová chuť“. Důvodem, proč mezi sirupy nepatří, je, že obsahují umělé sladidla (nejčastěji sacharin a aspartam) nebo nedostatečné množství podílu sladidel. Takové „sirupy“ mají na prvním místě ve složení pitnou vodu a už od pohledu bývají bílé. Často není žádný ovocný podíl, zato na chemické konzervanty v jejich složení narazíte pokud možno dříve. Pokud jde o podíl cukru v ovocném sirupu je cukr, jeho množství ve výrobku by však mělo být vyčísleno na nejméně 60 procent, aby měl konzervační účinky, vysvětluje množství podílu chemických konzervačních látek v sirupech i v těch, kterých sirupech doc. Ing. Helena Čížková z Ústavu konzervace potravin na VŠCHT. S ovocem i bez jeho podílu cukru zvedá náklady na výrobu sirupu také množství použitého ovoce. Se vzrostajícím podílem ovoce dvojnásobně vyráběných sirupů velmi různorodá. V obchodech jsme narazili na sirupy s podílem malinové výroby (GrünHof), ale také na výrobky, které ji vůbec neobsahovaly (Bonny, Lidl/Solevita, Dobrá voda). K dodání chuti slouží v těchto případech malinové aroma. Není bez zajímavosti, že umělé aroma má ve výrobě použitých surovin drtivě většinu malinových sirupů, tedy ty, které obsahují také malinovou výrobu. Spolehlivým vodítkem pro výběr nejvyšší kvality ovocného sirupu je proto už délka seznamu použitých ingrediencí: čím je kratší, tím lépe. Kolik za co? Jediným zdánlivě praktickým důvodem ke koupi sirupu bez ovoce, nebo s ovocem v minimálním množství, může být jeho nízká cena. Ta je však iluzorní. Protože se liší objemy lahví, ve kterých se sirupy prodávají, například jsme pro vás cenu na litr sirupu a také na množství výroby, kterou z něj lze vyrobit doporučenou dávku. Je však markantní rozdíl lze pak vidět mezi cenou za litr sirupu a cenou za obsazenou výrobu. Pokud zcela pomíneme produkty, které o ovoce ani nezavádily a u kterých zákazník platí pouze za oslazenou, obarvenou a navoněnou vodu, stává se tímto případem nejlevnější Globus sirup malina (392 Kč za litr obsazené ovocné výroby), byť jeho cena v obchodě (78,40 Kč za litr výrobku) patří k těm vyšším.

Nejdražší malinovou výrobu obsahuje Jupí Sirup Malina (46,90 Kč za litr výrobku), za kterou patří jednorozměrní koncentraci zaplatí zákazník v případě 4686 Kč za litr. Podobně je na tom Tesco Sirup malina (39,90 Kč za litr výrobku), jehož nízký obsah ovoce vyrovnával cenu za malinovou výrobu na 3989 Kč za litr. Samostatnou kapitolou je pak malinový sirup Solevita z Lidlu, který sice ovocnou složku obsahuje a chlubí se jejím 10% podílem, ale zastupuje ji výhradně jablečný koncentrát. Po malinách jsme pátrali marně, nahrazuje je pouze malinové aroma.

Průběh zveřejněného článku dTest Publikováno v č. 7/2015