

1-5 známka testu

1 vítěz testu

výhodný nákup

propadák

Známkou
testu
tvoří30 %
30 %výživové
hodnoty
senzorické
hodnocení30 %
10 %složení (přidatné látky,
podíl ovoce)
informace
pro spotřebitele

2x foto: Shutterstock

„Pokud má tvaroh výraznou jahodovou chuť, je jasné, že byla posílena aromaty. Jahody totiž samy o sobě tak výrazné nejsou.“

Na svačinu se hodí

Pro děti

Měly by mít co nejjednodušší složení bez zahušťovadel a barviv, co nejvíce tvarohu, ideálně s přísadkou jogurtu, ne moc sladké, aby si děti nezvykaly na přezlázené chutě. Ideální je středně vysoký obsah tuku, nad 6 g/100 g už je zbytečně moc.

- Jihočeský tvaroh s jogurtem
- Naše Bio
- Milko Ovocný tvaroh Jahoda
- Farma Struhy
- Lipánek

Pro hubnutí

Co nejvíce bílkovin, málo cukru (nejlépe žádný), méně tuku.

- Ovocit
- Naše Bio

Pro seniory

Důležité jsou bílkoviny, výhodou jsou probiotika (tedy s přísadkou bifido).

- Lipánek
- Naše Bio
- Farma Struhy
- Jihočeský jogurt
- Müller

Recept

Domácí tvarohový dezert

- 1 vanička polotučného tvarohu
- 1 kelímek bílého řeckého jogurtu s 5 % tuku
- 2 kávové lžičky moučkového cukru
- 50 g mražených malin

Množství je na 3 porce. Ve větší misce smíchejte metličkou jogurt s tvarohem a cukrem. Přidejte mražené maliny a jen lehce je do směsi zabalte. Směs rozdělte do misek a nechte asi 15 minut při pokojové teplotě. Maliny povolí, ale zachovají si původní tvar.

Celé mražené jahody se příliš nehodí, protože se v dezertu rozplnou. V sezóně je samozřejmě nejlepší použít jakékoli drobné čerstvé ovoce (jahody, borůvky).

Cena jedné porce:

17 korun

Zdroj:

MUDr. Václava Kunová, www.rozumnehubnuti.cz



Výživové hodnoty jedné porce

663 kJ energie 5,5 g tuky 10,6 g cukry 17 g bílkoviny

Sotva půl jahody

Od jahodového dezertu zákazník očekává, že bude obsahovat jahody. Jejich množství ale není z obalu na první pohled zřejmé. Schováno je v položce „ochucující složka“, a ta obsahuje kromě ovoce ještě další, podstatně levnější suroviny, především cukr nebo různé sirupy na bázi přírodních sladidel. Skutečný podíl jahod ve výrobku uvádíme v tabulkách u každého vzorku. Stopové množství – zhruba polovinu jedné jahody na kelímek – obsahuje Termix a Lipánek. Jahodovou chuť a vůni jim dodává umělé aroma.

„Pokud má tvarohový dezert výraznou jahodovou chuť, tak je zřej-

mé, že tam byla dotlačena aroma. Samotné jahody totiž výrazné nejsou a ve spojení s tvarohem, který má tendenci trochu pohlcovat chuť, bych nějaké výrazné jahody ani nečekala,“ říká Irena Michalová ze Sdružení českých spotřebitelů.

A pokud má tvaroh výraznou růžovou barvu, je jasné, že byl přibarven. Je dobré vědět, že do neochucených tvarohů a jogurtů se barviva ani aroma, nebo dokonce konzervační látky přidávat nesmějí. Kdo vyhledává spíše přírodní charakter produktů, měl by dávat přednost méně výrazným barvám, vůním a chutím. Je to důležité hlavně u dětí, které ter-

Porota

Jak hodnotíte testované tvarohy?



Jana Dostálová
VŠCHT, odborný
garant Vím, co jím
a piju

Z pohledu potravinářské kvality byly ty výrobky v pořádku, žádné větší závady tam nebyly, ale řada z nich byla příliš sladká. Z hlediska výživového by bylo lepší, kdyby v nich bylo více ovoce a méně cukru, je to ale také otázka ekonomická.



Václava Kunová
Společnost
pro výživu

Potravinář by se měl zamyslet nad tím, zda by pro určitý, a ne malý segment spotřebitelů nebylo možné dělat výrobky, které by byly podstatně méně sladké. Velká část konzumentů totiž už a priori zavrhne tuto skupinu ochucených výrobků, protože předpokládají, že budou přezlázené, a pro ně tedy chutově nepřijatelné.



Irena Michalová
Sdružení českých
spotřebitelů

Celkově je hodnotím dobře, až na jeden výrobek, který byl přibarvený, nechutnal ani po tvarohu, ani po jahodách, bylo v něm hodně škrobu, takže měl konzistenci spíše jako pudink...



Vojtech Ilko
Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

Vadila mi výrazná sladká chuť, kterou měla většina výrobků. A některé byly jahodami jen ovoněné, umělá jahodová chuť z aromatu pak byla až nepříjemná. Naopak příjemné mě překvapila tvarohová chuť, kterou vlastně u těchto dezertů hledáme.

výživovými hodnotami i cenou. Nejlepší patří mezi nejlevnější

Madeta Lipánek Maxi Duo
★★★★★
Cena za balení 18,90 Kč/130 g
Cena za 100 g 14,50 Kč
Koupeno Tesco
Výrobce Madeta České Budějovice

Co zjistil test Degustace: Ovocná složka promíchaná s tvarohem. Vůně jemně po vanilce, velmi světlá, slaboučce narůžovělá barva, konzistence hladká, jemná, bez kousků jahod. Chuť hodně sladká, lehce vanilková, málo tvarohová a málo jahodová, pachut škrobu. **Známka: 2,4**

Výživové hodnocení: Negativní je vyšší energetická hodnota, poměrně vysoký obsah tuku i cukru a minimální množství jahod. Pozitivní je vysoký obsah bílkovin a dobré složení bez zahušťovadel a umělých barviv.

Dobrá svačina pro děti nebo seniory, pokud nemají nadváhu.

Výsledky v číslech

Energie ve 100 g 689 kJ
Obsah jahod ve výrobku 2,3 %

Výživové hodnoty jednoho balení
896 kJ energie 9,8 g tuky 20,8 g cukry 10,7 g bílkoviny

Pilos Sweetello tvarohový dezert
★★★★★
Cena za balení 19,90 Kč/150 g
Cena za 100 g 13,30 Kč
Koupeno Lidl
Výrobce Mazowiecka Spolka Mleczarska Polsko

Co zjistil test Degustace: Ovocná složka promíchaná s tvarohem. Vůně nevýrazná, ale příjemná, barva růžová, málo patrné kousky jahod, konzistence hustá, jemná, chuť příliš sladká a tučná, lehce jahodová, málo tvarohová, patrná cizí příchut. **Známka: 2,5**

Výživové hodnocení: Termizovaný výrobek našlehaný dusíkem má nejvyšší obsah tuku ze všech, cukru sice obsahuje méně než Piškotík, ale přesto má příliš vysokou energetickou denzitu (hodně kalorií na malý objem). Vadí stabilizátory (karragenan, karubin, chlorid draselný).

Na běžnou svačinu se nehodí, možná jako krém na dort.

Výsledky v číslech

Energie ve 100 g 952 kJ
Množství jahod 5,4 %

Výživové hodnoty jednoho balení
1 428 kJ energie 25,5 g tuky 19,5 g cukry 9 g bílkoviny

Cábík Jahoda
★★★★★
Cena za balení 21,90 Kč/140 g
Cena za 100 g 15,60 Kč
Koupeno Billa
Výrobce Lahůdky U Cábů Praha

Co zjistil test Degustace: Ovocné složky je hodně, leží na vrstvě tvarohového krému. Ve vůni lehce cítit vanilka (ve složení není uvedena), po promíchání barva líbivě růžová, konzistence hustá s kousičky jahod, chuť příliš sladká, škrobovitá. **Známka: 2,9**

Výživové hodnocení: Vysoký obsah cukru a nehorší složení ze všech – konzervanty, rostlinná šlehačka z palmojádřového oleje, barvivo košenila, fosforečnany... Podle výrobce nejde o mléčný, ale lahůdkářský výrobek, označen tak však není. Pozitivní je vyšší obsah bílkovin a vysoký podíl jahod, který zlepšuje celkovou známku. **Pro děti zcela nevhodný.**

Výsledky v číslech

Energie ve 100 g 663 kJ
Množství jahod 11,4 %

Výživové hodnoty jednoho balení
928 kJ energie 6,4 g tuky 25,2 g cukry 11,1 g bílkoviny

Pribináček Piškotík
★★★★★
Cena za balení 16,90 Kč/100 g
Cena za 100 g 16,90 Kč
Koupeno Globus
Výrobce neuveden (distributor Savencia Fromage & Dairy)

Co zjistil test Degustace: Ve vůni je cítit piškot, barva světlé růžová, konzistence hustá, tuší, neodpovídá tvarohu, krém je příliš sladký, nad chuť tvarohu převažuje chuť piškotů. **Známka: 2,7**

Výživové hodnocení: Termizovaný tvarohový krém nelze v kelímku promíchat s ovocnou složkou, která leží na dně pod vrstvou piškotu. Zbytečně podbízáví výrobek s nevhodným složením (vadí konzervant, zbytečná zahušťovadla a barviva) a nehoršími výživovými hodnotami (vysoký obsah cukru a tuku, nejvyšší energetická hodnota). Jen podíl jahod je dost vysoký.

Na běžnou svačinu pro děti se nehodí.

Výsledky v číslech

Energie ve 100 g 979 kJ
Množství jahod 10 %

Výživové hodnoty jednoho balení
979 kJ energie 12 g tuky 21 g cukry 6,3 g bílkoviny

Milko Originál Termix
★★★★★
Cena za balení 8,90 Kč/90 g
Cena za 100 g 9,90 Kč
Koupeno Tesco
Výrobce Polabské mlékárny Poděbrady

Co zjistil test Degustace: Bonbonové růžová barva, umělým dojmem působí i výrazná vůně, konzistence je pudinková, škrobovitá, chuť je nepřirozená, „chemická“, příliš sladká. Naprostý chuťový propadák. **Známka: 3,9**

Výživové hodnocení: Termizovaný výrobek. Výživové hodnoty nepatří sice k nehorším, senzoričky i složením však výrobek postrádá smysl své existence – nesmyslná přítomnost másla, voda jako druhá složka ve složení, zbytečná zahušťovadla, stopové množství jahod, místo nich umělé aroma, barvivo a stabilizátory... **Nelze doporučit nikomu.**

Výsledky v číslech

Energie ve 100 g 538 kJ
Množství jahod 2 %

Výživové hodnoty jednoho balení
484 kJ energie 3,8 g tuky 10,8 g cukry 5,4 g bílkoviny

Farma Struhy Bio selský tvaroh ochucený
Cena za balení 33,90 Kč/140 g
Cena za 100 g 24,20 Kč
Koupeno Sklizeno
Výrobce J. Kojetínová Písek

Co zjistil test Degustace: Vůně málo výrazná, barva světlá, konzistence velmi hustá, ale jemná, typická pro tvaroh. Chuť tvarohu je velmi dobrá, příjemná, s dobře vyváženou tučností a sladkostí, jahody jsou však cítit jen nepatrně. **Známka: 2,1**

Výživové hodnocení: Výborné složení (jako jediný není přibarven ani aromatizován). Tvaroh má víc sušiny, takže nepotřebuje zahuštění, pozitivní je přísada jogurtové kultury. Surovinou jako třtinový cukr nebo vanilka – navíc v bio kvalitě – výrobek prodražují. Ovocné složky je dost málo a lze ji špatně promíchat s tvarohem, protože sklenička je naplněna až po okraj. **Dobrá volba pro toho, kdo nevyhledává komerční přezlázené produkty.**

Výsledky v číslech

Množství jahod 6,5 %

Výživové hodnoty neuvedeny
X energie X tuky X cukry X bílkoviny

● Z údajů na obalech jsme pak posuzovali složení, zejména obsah přidatných látek, které nejsou v tomto typu výrobku nutné, a podíl jahod. Hodnotili jsme i výživové hodnoty – energetickou hodnotu, obsah tuků, cukrů a bílkovin. Obsah cukrů uvedený u každého výrobku zahrnuje nejen cukr přidaný výrobcem, ale i přirozeně obsažený mléčný cukr (laktózu), který v průměru činí 4 g/100 g.

● Selský Bio tvaroh výživové údaje neuvádí, Farma Struhy patří mezi malé výrobce potravin, kteří je uvádět nemusí.

● Testu se bude věnovat také Česká televize v pořadu Černé ovce.
● Výsledky testu najdete také na stránkách www.vimcojim.cz.

● Nezávislá iniciativa Vím, co jím a piju se zabývá zdravou výživou. Svou činností se snaží motivovat veřejnost k aktivní péči o zdraví a podporovat ji ve výběru potravin, které vyhovují parametřům zdravé výživy. Potravinu s logem Vím, co jím obsahují méně soli, přidaných cukrů, transmastných kyselin a nasycených mastných kyselin, jejichž nadměrná konzumace zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob. V současné době je tak označeno přes 400 výrobků a další neustále přibývají.