

Test

Test ledových čajů

Jeden šálek čaje na litr, k tomu patnáct kostek cukru

Co byste čekali, že obsahuje ledový čaj s citronem? Aby osvěžil, měl by v něm být hlavně kvalitní čaj – ovšem žádný dryák, trochu šťávy z citrusů a cukru jenom na chuť. Většinou však pijete hlavně oslazenou vodu, v níž je čaje i ovoce jen pomálu.



Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

Jedno údajně hotový elixír zdraví a mládí. Látky, které obsahuje zelený, černý, žlutý nebo bílý čaj, vám pomohou snižovat hladinu cholesterolu v krvi, bránit vzniku zubního kazu, upravit činnost štítné žlázy, povzbudit trávení, zklidnit mysl, posilovat paměť či koncentraci, a dokonce přibrzdit stárnutí.

Pokud se rozhodnete, že v rámci zdravé výživy nahradíte slazené limonády právě čajem, v létě ledovým, do něhož však nenasytíte plnou cukřenku, uděláte radost svému tělu i praktickému lékaři.

Ideální je uvařit si takový nápoj doma. Můžete ovšem k ledovému čaji také zvolit zkratku přes samoobsluhu.

Pak se však nabízí otázka, zda je průmyslově vyráběný ledový čaj stejně kvalitní a plný zdravých prospěšných látek. A jestli v něm sporebítelů najdou alespoň otisk původní suroviny.

Aby MF DNES dokázala na tyto otázky odpovědět, nakoupila redakce dvanáct vzorků slazených černých a zelených čajů, jež jsou ochuceny citronem, případně limetkou či citronovou trávou, a nechala je prověřit v laboratorii Ústavu konzervace potravin Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

Zadání znělo: Kolik cukru nápoje

obsahují? A kolik je v nich látek, díky nimž je čaj pro lidský organismus zajímavý, tedy především purinových alkaloidů kofeinu a theobrominu, polyfenolů nebo theaninu?

Smrt po 300 litrech čaje

Smrtelnou dávkou kofeinu je podle klinických studií zhruba 10 gramů alkaloidu, ovšem nebezpečné pro zdraví jsou už tři gramy.

Jenže nebojte se, při pití jakéhokoliv ledového čaje z českého obchodu budete od takových porcí na světlé roky daleko.

Jen pro představu, aby se pro vás stal toxickým čaj s největším obsahem kofeinu (106 mg/l), tedy značka Freeway z řetězce Lidl, museli byste ho na posezení vypít 30 litrů.



A v případě Tesco Value Ice Tea, ve kterém je jen nepatrných 10 miligramů kofeinu na litr nápoje, by vás skolilo dokonce nepředstavitelných 300 litrů.

„Pít ledového čaje určitě není z hlediska obsahu kofeinu nebezpečné, naopak nápoj obsahuje v čajovém výtažku například lidskému zdraví prospěšné polyfenoly s antioxidantními účinky,“ zmiňuje lékařka Václava Kunová ze Společnosti pro výživu, čímž nám mohou tyto látky prospět.

Ačkoliv mohou za příznačnou plnou hořkost a svíravost čaje, zároveň mohou jako součást zdravé výživy pomáhat snižovat riziko vzniku civilizačních chorob.

Pokud byste chtěli v obchodě

sáhnout po lahvi s nejvyšším obsahem polyfenolů, pak se držte zeleného čaje Freeway. I druhý zelený čaj v testu, Dobrá voda, obsahoval citelně víc theaninu, theobrominu, polyfenolů i kofeinu než konkurence.

„Nejlepší ledový čaj ale nemusí být nutně ten, který má nejvyšší obsah kofeinu. Pije se totiž ve větším množství a většina lidí by si asi nevařila a nevpila 1,5 litru silného čaje. Z výsledků je patrné, že většina výrobců považuje za optimální obsah čajového extraktu odpovídající od 40 do 50 mg kofeinu na litr nápoje,“ rekapituluje výsledky Aleš Rajchl, který měl laboratorní analýzy v Ústavu konzervace potravin na starosti.

Freeway Ice Tea Green&Citrus 2,1

Výrobce/dovozce	Lidl ČR, v.o.s.
Země výroby	neuvečeno
Koupeno	Lidl Praha 17
Cena	12,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	1,72 Kč

Senzorické hodnocení: Jeden ze dvou zelených čajů obsahuje největší množství theaninu, který je zodpovědný za hořkou a svíravou chuť, a kofeinu, jenž má stimulační účinky. Proto se porota téměř jednomyslně shodla na tom, že v chuti je vzorek přirozený a osvěžující, citelně čajový, typicky nahořklý. Vůně není příliš výrazná, je jen lehce citrusová a jasně odkazuje na zelený čaj. Díky přirozeným „čajovým“ vlastnostem získal nápoj při degustaci nejlepší známku.

Známka za degustaci 2,4

Co zjistil test: Zelený čaj obsahuje nejvíce kofeinu, theaninu i polyfenolů, pomerančové a citronové šťávy z koncentráty má jen průměrně (0,2 %), konzervanty žádné. Etiketa uvádí 0,2 % extraktu ze zeleného čaje.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	17
Obsah cukrů	68,4 g
Kofein	106,3 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Lipton Lemon Ice Tea 2,3

Výrobce	Unilever
Země výroby	neuvečeno
Koupeno	Globus Zličín
Cena	29,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	3,99 Kč

Senzorické hodnocení: Mnozí výrobci se snaží snižovat obsah cukru v nápojích a nahrazují ho sladidly – jenže spotřebitelé to poznají. A sladidla jim příliš nechutnají, jak ukázal i ledový čaj firmy Lipton. V hodnocení se objevovaly stížnosti na intenzivní, nepřirozenou, štiplavou až nahořklou sladkou chuť, někomu tím čaj dokonce připomínal spíše colovou limonádu. Pozitivní komentáře ovšem ocenily i nakyslou a osvěžující příchutí a (příjemnou, charakteristickou vůni.

Známka za degustaci 2,6

Co zjistil test: Kromě cukru obsahuje čaj i fruktózu a steviol-glykosidy, takže má výrazně nižší obsah sacharidů. Čaj bez konzervantů má obvyklé množství citronové šťávy (0,1 %) i extraktu černého čaje (0,12 %).

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	12
Obsah cukrů	46,3 g
Kofein	38,6 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Aquila Veritea se šťávou z citronu 2,4

Výrobce	Karlovar. minerál. vody
Země výroby	ČR
Koupeno	Globus Zličín
Cena	29,90 Kč/ 1,25 l
Cena za 200 ml	4,78 Kč

Senzorické hodnocení: Ačkoliv výrobce ve složení uvádí jen vodu, cukr, výluh z černého čaje, citronovou šťávu a aroma, porotce překvapila medová a lehce bylinková příchutí nápoje, někteří ji popisovali jako květinovou nebo šamponovou. Naopak chuť čaje nebyla cítit vůbec, proto mělo několik členů poroty pocit, že pijí bílý čaj, který bývá málo výrazný. „Je mdlý, nechutná nijak, ale neurazí. Vůni připomíná citronové osvěžovače na WC,“ zní jeden komentář.

Známka za degustaci 2,7

Co zjistil test: Etiketa uvádí ve složení 3,3 % výluhu z čajových lístků, v obsahu kofeinu, theaninu ani cukru se čaj nevymyká průměru. Konzervanty neobsahuje, citronové šťávy má 0,2 %.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	16
Obsah cukrů	62,8 g
Kofein	52,9 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Fuzetea Lemon & Lemongrass 2,5

Výrobce	Coca-Cola HBC
Země výroby	ČR
Koupeno	Globus Zličín
Cena	36,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	4,92 Kč

Senzorické hodnocení: Vzorek, který sladí nejen cukr, ale také fruktóza a stévie – a na chuť je to podle členů poroty znát. Někteří z nich chuť popisovali jako umělou, štiplavou nebo nepřirozeně či intenzivně sladkou, další okamžitě identifikovali přítomnost sladidel. O něco lépe dopadla vůně, která je plná, čajová, se silnými citrusovými tóny. Pro někoho bylo možná citronů ve vůni až moc. „Vůně trochu připomíná prostředek na mytí nádobí. A podobně i chutná,“ zněla jedna kritika.

Známka za degustaci 2,7

Co zjistil test: Díky fruktóze a především steviol-glykosidům obsahuje čaj méně sacharidů. Ve složení nejsou žádné konzervanty, ovocné šťávy (0,11 %) a čajového extraktu (0,12 %) je průměrně.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	11
Obsah cukrů	44,4 g
Kofein	50,6 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Dobrá voda Zelený čaj a citron 2,6

Výrobce	Poděbradka, a.s.
Země výroby	ČR
Koupeno	Globus Zličín
Cena	23,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	3,19 Kč

Senzorické hodnocení: Ačkoliv má zelený čaj z vody z Novohradských hor nejvíce theaninu a také velkou porci kofeinu a polyfenolů, v nápoji není svíravá a nahořklá chuť příliš cítit. Porotě vzorek připomínal spíše citronádu s jemnou až nezřetelnou vůní. Hodně porotců připadal čaj také hodně sladký, což je vzhledem k druhému nejvyššímu obsahu cukrů pochopitelné. „Nástup sladké chuti na jazyku je rychlý a hodně agresivní,“ postěžoval si jeden porotce v komentáři.

Známka za degustaci 2,6

Co zjistil test: Nápoj se průměru vymyká v obsahu čajových alkaloidů, cukru i sacharidů, citronové šťávy i extraktu zeleného čaje je v něm průměrně. Obsahuje také konzervanty: sorban draselný a benzoan sodný.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	19
Obsah cukrů	76,8 g
Kofein	60,7 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Pfanner Ice Tea Lemon-Lime 2,6

Výrobce	H. Pfanner Getränke
Země výroby	Rakousko
Koupeno	HM Tesco N. Smíchov
Cena	37,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	5,05 Kč

Senzorické hodnocení: Ledový čaj, který v sobě kombinuje chuť citronu a limetky, připadal většině porotců výrazně nakyslý, jeden z nich dokonce použil spojení „svíravě kyselý“. Intenzivní kyselá chuť přebila i příchutí čaje, takže nápoj připomíná spíše osvěžující limonádu. Ve srovnání s konkurencí není tak sladký a na jazyku není sladká chuť cítit. Co naopak cítit je, je nepřirozená, lehce umělá vůně, která pokazila výsledný dojem při degustaci.

Známka za degustaci 2,8

Co zjistil test: Nápoj z černého čaje obsahuje poměrně hodně ovocné šťávy z koncentráty (1,5 %), slazen je cukrem, ve složení nejsou žádné konzervační látky. Obsah čajového extraktu etiketa neuvádí.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	15
Obsah cukrů	59,1 g
Kofein	47,7 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Protokol testu

• Test je zaměřen na citronové ledové čaje, které nejsou na etiketě označeny jako light či zero. Výjimkou je Tesco Value Ice Tea, který je bez cukru, ale výrobce na to zákazníky neupozornil.

• Test platila MF DNES ze svého rozpočtu. Čaje stály od 8,60 do 25,90 Kč za litr.

• Dvanáct testovaných vzorků jsme nakoupili v pražských super- a hypermarketech obchodních řetězců (hypermarket Tesco, Globus Zličín, Lidl, Kaufland).

• Do testu jsme zařadili nejznámější či nejdovanější značky ledových čajů ze zahraničí (Lipton, Rauch, Pfanner, Nestea), tradiční české nápoje (Dobrá voda, Aquila), značky privátní (Freeway společnosti Lidl, Tesco) i méně známé (Bonny tea).

• Laboratorní analýzy zpracovala Vysoká škola chemicko-technologická v Praze. Měla za úkol prověřit celkový obsah sacharidů a jejich složení a množství vybraných látek vyskytujících se v čaji (kofein, theanin, theobromin, celkové polyfenoly).

1-5 známka testu



vítěz testu



výhodný nákup



propadák

výborný
velmi dobrý
dobrý
podprůměrný
špatný

Test



Který čaj vybrat?

- Na přípravu ledového čaje vybírejte kvalitní **sypané druhy**. Mají výraznější chuť než ty v sáčcích.
- Pokud nejste úplní čajovní znalci, doporučí vám odborníci například černý **Assam** (původem z indické oblasti Ásám), japonský zelený čaj **Sencha** nebo **Gyokuro**, které pocházejí z čajovníků pěstovaných ve stínu, či **aromatizované směsi**.
- Černý čaj nechte louhovat maximálně **5 minut**, zelený pouze **2 minuty**, aby nálev nezhořkl. Cukr a jiné přísady přidejte do ještě horkého nálevu.

Ledový čaj s citrusy a okurkou

- **aromatizovaný černý čaj Lady Grey, 2 lžíce třtinového cukru, čerstvá máta, 300 ml pomerančové šťávy, 1 pomeranč, šťáva z 1 citronu, salátová okurka, kostky ledu**

- Uvařte silný čaj z jednoho a půl litru vody. Dokud je horký, vmíchejte do něj cukr a po deseti minutách přidejte i lístky máty. Přelijte čaj do džbánku, přidejte ovocnou šťávu, dílky pomerančů, kolečka okurky a mátu na ozdobení. Nasypte kostky ledu.

Broskvový ledový čaj

- **250 g cukru, 200 ml vody, broskve, 2 lžíce citronové šťávy, černý čaj, citronová šťáva**

- Připravte broskvový sirup – ve vodě rozpustíte cukr a do řídkého sirupu zamíchejte rozmačkané broskve a trochu citronové šťávy. Vařte 5 minut, pak nechte pod poklicí 30 minut odpočívat. Uvařte silný čaj z 1,5 litru vody a vmíchejte do něj trochu citronové šťávy. Nalijte do džbánku, přidejte přefiltrovaný sirup a led a doplňte kousky broskví a mátu.

Pro americký jih byl čaj příliš horký. Tak do něj začali sypat led

Japonský čajový obřad se může protáhnout i na čtyři hodiny. Zatímco hostitel šlehá bambusovou metličkou chasen v keramické misce čajový prášek, za okny poklidně přetéká čas z přítomnosti do minulosti. „Čaj se připravuje z hlubokých vod myslí, jejichž hloubka je nekonečná,“ prohlásil o čaji v 16. století šógun Tojotomi Hidejoši.

Co si budeme namlouvat, na takové rituály je Evropa příliš úspěšná, natož Nový svět. Tam není čas čekat ani na to, až čaj vychladne, zvlášť když žijete na horkém jihu.

Takže proč mu nepomoc trochu ledu? Zatímco tradice pití čaje údajně trvá téměř pět tisíc let, ten ledový se začal ve Spojených státech připravovat v 60. letech 19. století. První tištěný recept na Ice Tea pochází z roku 1879 z publikace Housekeeping in Old Virginia. Marion Cabell Tyree v ní doporučila hospodynám naplnit pohár ledem, přidat dvě lžičky cukru a pak přilít důkladně vylouhovaný zelený čaj. Domácí osvěžení bylo na světě.

Na začátku 20. století byl však ledový čaj (nebo také sladký čaj čili Sweet Tea) populární hlavně ve státech bývalé Konfederace. K tomu, aby se jeho obliba přelila i do států Unie, pomohlo parné léto roku 1904, Světová výstava v St. Louis a mazaný majitel čajových plantáží Richard Blechynel. Protože ve vedru se k němu do stánku na šálek vřelého nápoje nikdo nehmul, přidal do něj led – a už nestačil servírovat. Móda pití ledového thé se tak rozmohla po celé Severní Americe, byt v jisté úpravě, totiž bez cukru.

Dnes se pije ledový čaj po celém světě, co kontinent, zem či národ, to vlastní recept. Používá se ovoce, v Evropě najdete i ledový nápoj s blubinkami, Japonci mají rádi čaj zelený a neslazený, indická varianta přidává k černému čaji med, zázvor, hřebíček, kardamom, skořici a bílý pepř a třeba v Thajsku narazíte na ledový čaj slazený cukrem a kondenzovaným mlékem. – (man)

Třicet kostek cukru v jedné lahvi
Pro lepší přehlednost jsme se rozhodli přepočítat obsah kofeinu na 200mililitrové šálky čaje. Protože průměrně bývá v takovém hrnečku 40 mg kofeinu, vyšlo nám, že v litru ledového čaje je obvykle rozředěn jen jeden jediný.

To není zrovna mnoho.

Když už si ráno takový šálek připravíte, pravděpodobně si do něj nedáte víc než dvě kostky cukru.

Výrobci ledových čajů vám ho ovšem osladí podstatně víc. Do litru naředěného čaje přidají zhruba patnáct až sedmáct kostek cukru, to jsou více než tři kostky na hrnek. A například v nejsladším testovaném čaji značky Rauch je v 1,5litrové lahvi třicet kostek cukru.

„To je skutečně obrovské množství, které vůbec není potřeba, protože je to jen příjem prázdné energie,“ pohoršuje se doktorka Kunová nad náloží přidaných cukrů.

Většina čajů je přitom slazena sacharózou neboli „pravým“ cukrem, v některých se objevuje ve větší míře i glukóza (= hroznový cukr) nebo fruktóza čili ovocný cukr.

V poslední době se na etiketách nápojů či sladkostí objevují také „steviol-glykosidy“. To je sladidlo, které se získává z listů stévie sladké, jež má původ v severovýchodní Paraguai.

„I když to mohou nepoučení spotřebitelé vnímat jako jisté „falšování“, bral bych snahu výrobců snížit obsah cukru spíš jako pozitivní,“ ko-

Co najdete v nápojích

Kyseliny a regulátory kyselosti

Přidávají se pro chuť a stabilizaci pH. Kyselina citronová a její soli zajišťují nejen kyselejší chuť, ale snižují pH, čímž napomáhají při konzervaci nápoje.

Antioxidanty

Mají za úkol bránit oxidaci nápoje, při které se mění barva, chuť i vůně. Při výrobě nápojů se používá kyselina L-askorbová.

Konzervanty

Přidatné látky, které prodlužují trvanlivost nápoje a chrání je proti působení mikroorganismů. Některé čaje je neobsahují, jinde najdete sorban draselný a benzoan sodný.

mentuje docent Rajchl výrobní změnu, které odborníci říkají reformulace a obnáší postupné snižování cukrů, tuků a energie v potravinách a nápojích.

Sladidla ničí mikroflóru

Společnost Tesco šla při reformulaci ještě dál a ve svém ledovém čaji Tesco Value cukr vynechala úplně. Ačkoliv na první pohled spotřebitel z etikety absenci sacharózy nijak nepozná, nápoj nechal osladit výhradně cyklamatem, aspartamem a acesulfamem K.

Výsledná suma cukrů = 0.

Jenže s tím nakonec nejsou spokojeni ani lékaři, ani spotřebitelé.

„Tato náhradní sladidla ničí střevní mikroflóru. Pokud si dopřejete

sklenici podobného nápoje jednou za čas, nic se neděje, ale ve velkém množství mají na trávení negativní vliv,“ varuje Václava Kunová, která radí hledat takový čaj, který neobsahuje cukr ani sladidla: „Přeslazený čaj nás nikdy neosvěží tolik jako čaj bez cukru nebo jen s jeho minimálním množstvím.“

Na to při ochutnávce ledových čajů upozorňovali také porotci. Velmi často si stěžovali na příliš úpornou sladkou chuť, která přebíhá několik loků bylo chutných a svěžích, ale čaj mi velmi rychle naplnil žaludek. Vypít ho celou sklenici, bylo by mi pak hodně těžko,“ poznamenala při hodnocení jedna porotkyně.

Bonny tea Citron 2,6

Výrobce	Veseta, s. r. o.
Země výroby	ČR
Koupeno	Kaufland Praha 6
Cena	8,90 Kč/ 0,5 l
Cena za 200 ml	3,56 Kč

Senzorické hodnocení: Černý čaj v půllitrovém balení je poměrně hodně sladký, přesto jen málo porotců zmiňovalo sladkou chuť jako dominantní. Při prvním doušku je udeřilo do chuťových pohárků spíš kyselé citronové aroma, které však bylo spíš umělé s ostrým dojezdem na patře, a až s odstupem také příchut čaje. Ten je v nápoji cítit jen jemně a lehce. „Je docela dobrý, trochu nostalgicky mi připomíná chuť čaje z várnice ve školní jídelně,“ charakterizovala zrovna jedna porotkyně. **Známka za degustaci** 2,8

Co zjistil test: Černý čaj české výroby obsahuje průměrně cukrů, větší množství sacharózy, i kofeinu a theaninu, podle etikety 0,12 % čajového extraktu. Citronové šťávy má nadprůměrně (1 %), konzervanty žádné.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	17
Obsah cukrů	66,4 g
Kofein	53,2 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Nestea Lemon 2,6

Výrobce	Coca-Cola HBC
Země výroby	neuvečeno
Koupeno	Kaufland Praha 6
Cena	36,90 Kč/ 1,25 l
Cena za 200 ml	5,90 Kč

Senzorické hodnocení: Na čaj Nestea reagovali porotci hodně rozporuplně, v jeho chuti totiž necítili černý čaj nebo citron, ale spíš příměs bylin – ve složení na etiketě přitom není o bylinkách ani slovo. Někdo ho popisoval jako studený urologický čaj s citronem, jiný si vybavil chuť bylinného thé na nachlazení z dětství. Další převládající příchut byla podle degustátorů intenzivní sladká, která pozvolna přecházela do nepřijemně hořké. To je dáno zřejmě přislazením stévií. **Známka za degustaci** 2,9

Co zjistil test: Chuť čaje nejspíš ovlivňuje obsah steviol-glykosidů, díky nimž má nápoj méně cukrů. Kofeinu je v něm průměrně, konzervanty, ale ani citronovou šťávu neobsahuje žádné.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	12
Obsah cukrů	48,2 g
Kofein	44,2 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Rauch My Tea Lemon 2,7

Výrobce	Rauch Hungária Kft.
Země výroby	Maďarsko
Koupeno	Globus Zličín
Cena	37,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	5,05 Kč

Senzorické hodnocení: Jeden z mála vzorků, v němž byla cítit chuť černého čaje. Zatímco pro někoho to bylo příjemné, objevily se i hlasy, že to je vlastně „jen vychladlý čaj s citronem, který by měl být horký“. Citron je z nápoje cítit výrazně, ovocná vůně ovšem není úplně přítomná a je nečekaně sladká. Při ochutnávce si porota všimla i hodně výrazné sladké příchuti, která ji rozdělila na menší část, na niž bylo cukru opravdu až moc, a na většinu, která si sladké chuti rychle přivykla. **Známka za degustaci** 2,6

Co zjistil test: Nejsladší černý čaj (slazen je výhradně cukrem) obsahuje nejvíce citronové šťávy (2 %), ve složení sice nejsou konzervanty, ale je dobarvován karamelem. Obsah čajového extraktu není uveden.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	20
Obsah cukrů	79,6 g
Kofein	37,9 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Aquila Team Černý čaj s cit. šťávou 2,8

Výrobce	Karlovar. minerál. vody
Země výroby	ČR
Koupeno	Globus Zličín
Cena	29,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	3,99 Kč

Senzorické hodnocení: Charakteristika, která se nejčastěji objevovala v hodnocení čaje, byla: umělé. Nepřirozená a příliš ostrá připadala porotcům vůně, umělé bylo aroma, rušivá a podivně svíravá byla pachut i po polknutí – „tak chutnají zkažené citrony“. Pokud někdo našel pozitivu, pak to byla silně ovocná chuť, připomínající spíš limonádu než čaj: „Takovou chuť měl čaj, který jsme dostávali na pionýrském táboře.“ **Známka za degustaci** 2,8

Co zjistil test: Průměrné množství kofeinu, theaninu či polyfenolů dělá z Aquily průměrný čaj, který ovšem patří ke sladším v testu. Na etiketě není napsán žádný konzervant, ovocné šťávy je 0,1 %, čajového extraktu o trochu více – 0,4 %.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	17
Obsah cukrů	69,7 g
Kofein	41,2 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Tesco Ice Tea Lemon 2,8

Výrobce	pro Tesco Stores ČR
Země výroby	Maďarsko
Koupeno	HM Tesco N. Smíchov
Cena	29,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	3,99 Kč

Senzorické hodnocení: Další vzorek, který není slazen výhradně cukrem. Zatímco konkurence byla při přidávání sladidel opatrnější, čaj Tesco sladil cukr jen z poloviny – a přesto v degustaci obsadil druhé místo. Ti, kteří citronový čaj považují za kritizovatelný, odsoudili ostře až trpce sladkou chuť, ostatní se shodli na tom, že je čaj zajímavý, hodně čajový, příjemně nakyslý s jasnou ovocnou a zřetelně citronovou vůní i chutí. Naopak vlezlou pachut sladidel nevnímali. **Známka za degustaci** 2,5

Co zjistil test: Také v tomto případě steviol-glykosidy a fruktóza citelně snížily obsah sacharidů. Do čaje nebyl přidán žádný konzervant, extrakt a citronové šťávy z koncentrátu je shodně 0,1 %.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	12
Obsah cukrů	46,7 g
Kofein	23,8 mg
Počet šálků průměrného čaje	

Tesco Value Ice Tea 3,5

Výrobce	pro Tesco Stores ČR
Země výroby	Maďarsko
Koupeno	HM Tesco N. Smíchov
Cena	12,90 Kč/ 1,5 l
Cena za 200 ml	1,72 Kč

Senzorické hodnocení: Ledový čaj Tesco Value se vymyká ostatním vzorkům při laboratorních analýzách i při degustaci. Porotu zarazila neobvyklá chuť, kterou způsobil použití umělých sladidel: cyklamatu, aspartamu a acesulfamu K. Nápoj je proto nakyslý, v chuti agresivní, štiplavý, nepřirozený, nahořklá pachut sladidel zcela přebila čajový extrakt. Když porotci hledali, k čemu čaj přirovnat, zmiňovali například obsah várnice v jídelně. **Známka za degustaci** 3,3

Co zjistil test: Černý čaj charakterizuje nulový obsah cukru, zato nadbytek přídavných látek: sladidel, konzervantů, barviv. Čajového extraktu je nepatrně (0,05 %), stejně jako kofeinu, ovocná šťáva chybí úplně.

Co pijete v 1 litru

Počet kostek cukru	0
Obsah cukrů	0 g
Kofein	10,4 mg
Počet šálků průměrného čaje	

● Laboratoř v nápojích změnila množství cukrů a to, jak velký podíl tvoří glukóza, fruktóza a sacharóza čili „pravý cukr“. Cukry jsme pro lepší srozumitelnost přepočítali na kostky cukru (kostka = 4 g).

● Změněný obsah kofeinu jsme „přepočítali“ na počet šálků průměrného čaje v litru nápoje, přičemž jsme vycházeli z údaje, že ve 200 mililitrech čaje je přibližně 40 miligramů kofeinu.

● Na výslednou známku měl vliv i obsah ovocné šťávy a přídavných látek, především konzervantů, barviv nebo umělých sladidel. Za jejich přítomnost byl vzorek penalizován.

● Čím méně kofeinu a dalších látek čaj obsahoval, tím horší známku získal, v případě cukru naopak – čím nižší obsah, tím lépe. Umělá sladidla známku zhoršovala, steviol-glykosidy ze stévie nikoliv.

● Čaje jsme také nechali naslepo ochutnat desetičlennou porotou tvořenou laicky. Ti hodnotili známky od 1 do 5 jako ve škole vůni, chuť, intenzitu sladké chuti a případně pachutí.

● Výslednou známku testu tvoří: 35 % výsledek senzoričtější hodnocení, 35 % obsah kofeinu a dalších látek, 25 % obsah a složení cukrů, 5 % podíl ovocné šťávy.