

Test

1-5 známka testu

1 vítěz testu

výhodný nákup

propadák

Je to ovocná radost, díky níž bychom rádi zhubli a ještě dodali organismu vitaminy. Což o to, smoothie jsou chutná, ale zdraví ani štíhlou linií vám nezajistí.



Ovocná smoothie

Mango

První zmínky o ovoci, které pochází z jihovýchodní Asie, jsou staré šest tisíc let. Poněkud překvapivě je mango nejpěstovanější ovoce na světě, má více než tisíc odrůd a jeho plody mají různou velikost, barvu i tvar. Je výtečným zdrojem především vitaminů A, C, beta karotenu, draslíku a vlákniny.

Jablka

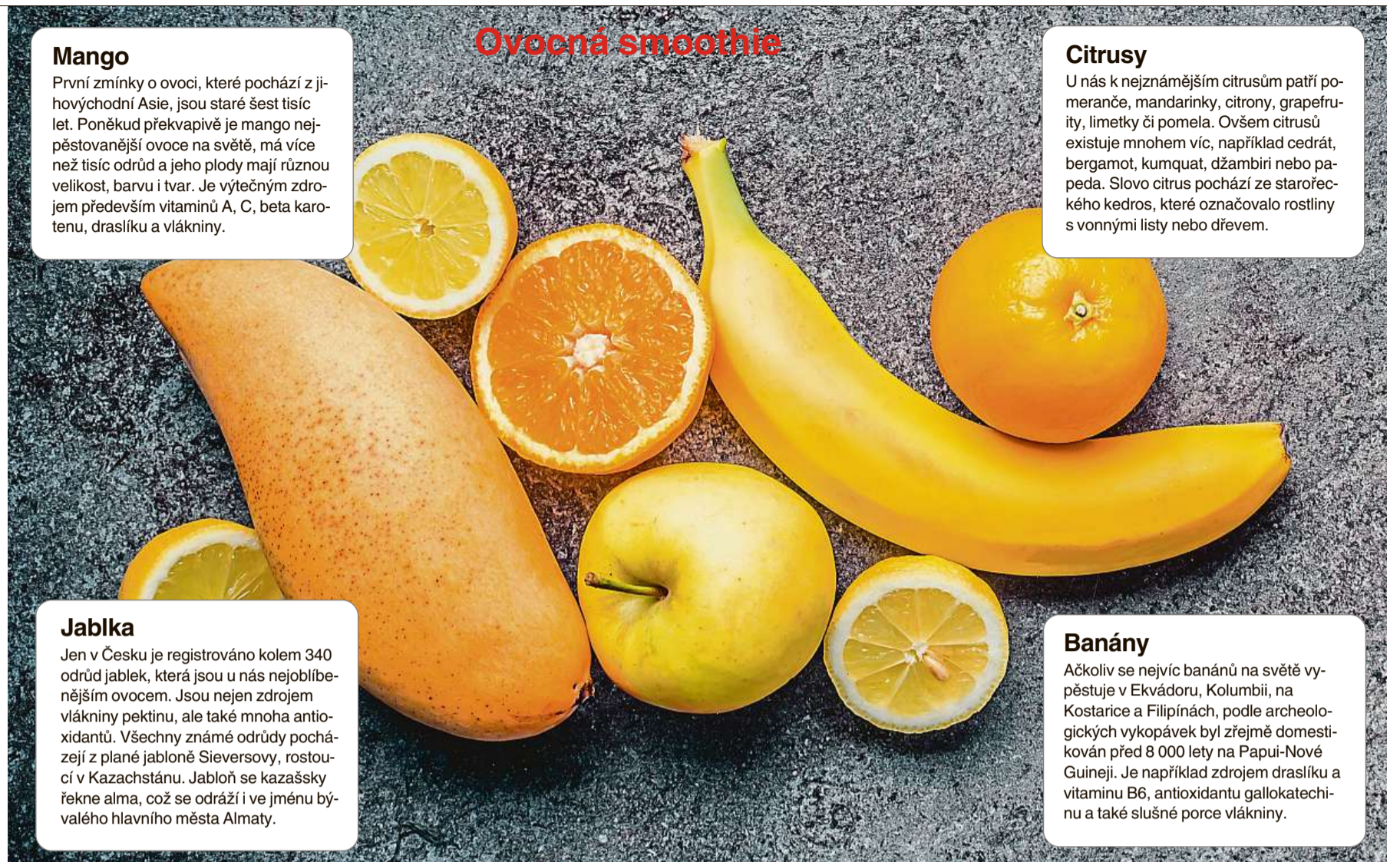
Jen v Česku je registrováno kolem 340 odrůd jablek, která jsou u nás nejoblíbenějším ovocem. Jsou nejen zdrojem vlákniny pektinu, ale také mnoha antioxidantů. Všechny známé odrůdy pocházejí z plané jabloně Sieversovy, rostoucí v Kazachstánu. Jablko se kazašsky řekne alma, což se odráží i ve jménu bývalého hlavního města Almaty.

Citrusy

U nás k nejznámějším citrusům patří pomeranče, mandarinky, citrony, grapefruity, limetky či pomela. Ovšem citrusů existuje mnohem víc, například cedrát, bergamot, kumquat, džambíri nebo papeda. Slovo citrus pochází ze staroférického keďros, které označovalo rostliny s vonnými listy nebo dřevem.

Banány

Ačkoliv se nejvíce banánů na světě vypěstuje v Ekvádoru, Kolumbii, na Kostarice a Filipínách, podle archeologických vykopávek byl zřejmě domestikován před 8 000 lety na Papui-Nové Guineji. Je například zdrojem draslíku a vitamínu B6, antioxidantu gallokatechinu a také slušné porce vlákniny.



Koktejly plné cukrů si dávejte spíš za odměnu

Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

Stejně jako na začátku nového roku navštěvují domácnosti Tři králové, dostávají se pravidelně i tři novoroční předsevzetí: „Zhubnu!“, „Začnu zdravě jíst.“ „Budu víc sportovat!“ I nedávný průzkum agentury STEM/MARK pro síť výživových poraden Naturhouse potvrdil, že právě tyto tři cíle si přejí Češi od ledna plnit nejčastěji.

Po Novém roce se proto naplní posilovny i prodejny zdravé výživy a v nákupních koších načas nahra-

dí uzeniny zdravější ovoce a zelenina. V posledních letech se „dietáři“ snaží obohatit svůj jídelníček také o takzvaná smoothie, tedy hutné nápoje z rozmixovaného ovoce či zeleniny, do nichž se může přidat voda, mléko či jogurt, kakao, chia semínka nebo třeba zelený ječmen. Tedy všechno to, co považujeme za zdravé. Logicky by proto měla být i smoothie tělu a duši prospěšná.

Jenže jak ukázaly výsledky aktuálního testu MF DNES, takhle jednoduché to ve skutečnosti není.

Pokud totiž chcete začít rok zdravěji, bude vám také záležet na tom, abyste konzumovali potraviny a nápoje co nejméně sladké a nepřilí-

tučně, zato s dostatkem vitamínů, vlákniny či bílkovin.

Tuku většina testovaných ovocných smoothie, do nichž nebyly přidány přísady živočišného původu, skutečně obsahovala minimum.

Leč sacharidů výhradně z ovoce (žádné smoothie nebylo doslazováno) v nich bylo dost - průměrně mělo každé balení kolem 25 gramů přirozeně se vyskytujících cukrů. A také jejich průměrná energetická hodnota téměř 600 kJ byla výrazná.

„Smoothie sice odlehčí jídelníček, jen je třeba ho vnímat jako jídlo, třeba svačtinu, i když se pije,“ upozorňuje nutriční terapeutka Věra Boháčová z Fóra zdravé výživy.

Solevita Super Smoothie 1,4

★★★★★
Výrobce pro spol. Lidl
Země výroby neuváděna
Koupeno Lidl Praha 11
Cena 26,90 Kč/250 ml
Cena za 100 ml 10,80 Kč

Složení: 32 % jablečná šťáva, 27 % mangová dřeva, 21 % pomerančová šťáva, 16 % banánová dřeva, 4 % dřeva z dýně, vitamín C, vitamín B6

Co zjistil test: Ve vzorku převažuje ovocný cukr, kterého je bezmála 12 gramů v porci. Ve srovnání s dalšími smoothies je průměrně sladké, zato má kvůli přidání kyseliny L-askorbové nesrovnatelně nejvyšší obsah vitamínu C. Nápoj je obohacen také o vitamín B6. **Jak chutnalo porotě:** Jeden z nejtěžších vzorků v testu většinou porotců imponoval vyrovnanou ovocnou chutí, příjemnou, sytou barvou, libou vůní a relativně hutnou konzistencí. Pro některé porotkyně byl možná o něco sladší, než by si přály. **Převládající chutě:** jablko, mango, banán

Známká za chuť 1,8

V jedné porci (250 ml)
Cukry 29 g
Kostek cukru 7,25
Vitamin C 105,5 mg
Energie 618 kJ

Solevita Fruit Smoothie 1,4

★★★★★
Výrobce pro spol. Lidl
Země výroby neuváděna
Koupeno Lidl Praha 11
Cena 24,90 Kč/250 ml
Cena za 100 ml 10 Kč

Složení: 38,2 % jablečná šťáva, 19,7 % banánová dřeva, 19,2 % mangová dřeva, 7,8 % pomerančová šťáva, maracujová šťáva

Co zjistil test: I ve druhém vzorku z řetězce Lidl převažuje ovocný cukr, ostatní složeni sacharidů je prakticky totožné s vítězným vzorkem. Protože však do něj není dodána kyselina L-askorbová, obsahuje polovinu množství vitamínu C. I tak je ho významně víc než ve většině zbývajících vzorků. **Jak chutnalo porotě:** Velmi příjemný ovocný nápoj s výraznou sladkokyselou chutí, v níž bylo patrně hlavně mango a pomeranč. Má o něco hrubší, hustou konzistenci, chuť je méně vyvážená než u vítěze. **Převládající chutě:** mango, pomeranč, jablko

Známká za chuť: 2,1

V jedné porci (250 ml)
Cukry 29,6 g
Kostek cukru 7 a půl
Vitamin C 53,5 mg
Energie 598 kJ

Tesco Velvety & Smooth 1,4

★★★★★
Výrobce pro spol. Tesco
Země výroby Španělsko
Koupeno HM Tesco Zličín
Cena 29,90 Kč/250 ml
Cena za 100 ml 12 Kč

Složení: jablečná šťáva, 20 % mangový protlak, banánový protlak, jablečný protlak, 2 % maracujová šťáva, citronová šťáva

Co zjistil test: Pokud vypijete na posezení toto zdaleka nejsladší smoothie, dostanete do těla zhruba 16 gramů ovocného, 9 gramů hrozňového a 6 gramů řepného cukru – tedy skoro osm kostek. Zároveň nejvyšším množstvím vitamínu C z testovaných vzorků.

Jak chutnalo porotě: Smoothie společnosti Tesco chutnalo porotě jednoznačně nejvíce: sladké a kyselé chutě byly velmi harmonické, příchuť jednotlivých druhů použitého ovoce byly vyvážené, žádná výrazně nepřevažovala.

Převládající chutě: jablko, mango

Známká za chuť: 1,6

V jedné porci (250 ml)
Cukry 30,9 g
Kostek cukru 7 a tři čtvrtě
Vitamin C 52,8 mg
Energie 593 kJ

Limeňita Fresh & Cool 1,6

★★★★★
Výrobce Limeňita
Země výroby Španělsko
Koupeno Košík.cz
Cena 34,90 Kč/250 ml
Cena za 100 ml 14 Kč

Složení: 47 % jablečná šťáva, 20 % pyré z manga, 20 % banánové pyré, 10 % pyré z maracují, 3 % pomerančová dužnina

Co zjistil test: Co do obsahu vitamínu C je španělské smoothie nadprůměrné (v porci je ho skoro 36 mg), sacharidů obsahuje jen mírně nadprůměr. Výraznou převažující ovocný cukr, poměr sacharidy a glukózy je téměř totožný.

Jak chutnalo porotě: Dobré smoothie, v jehož chuti oceňovali porotci výrazně ovocné tóny. Poměrně překvapivě zmiňovali i sladkou příchuť meruňky, z nichž ovšem nápoj vyroben není. Vzorek byl příjemně sladký, ale nepřesladený, lehce nakyslý, jeho konzistence možná až příliš řídká.

Převládající chutě: mango, jablko, pomeranč, banán

Známká za chuť: 1,8

V jedné porci (250 ml)
Cukry 28,9 g
Kostek cukru 7 a čtvrt
Vitamin C 35,8 mg
Energie 513 kJ

K to Go Smoothie 1,9

★★★★★
Výrobce Molkerei Gropper
Země výroby Německo
Koupeno Kaufland Praha 6
Cena 24,90 Kč/250 ml
Cena za 100 ml 10 Kč

Složení: 38 % jablečná šťáva, 20 % banánová dřeva, 19 % mangová dřeva, 8 % pomerančová šťáva, 8 % pomerančová dužnina, 7 % maracujová šťáva

Co zjistil test: Poměrně průhledný vzorek, který v lahvi obsahující mírně nadprůměrné množství sacharidů, což je docela dost (28,8 g), a průměrné množství vitamínu C (6,8 mg), což je vcelku málo.

Jak chutnalo porotě: Zatímco předchozí vzorky byly spíše sladké, smoothie K to Go připadalo porotcům především kyselé. „Je to takové ostré,“ hledala jedna z porotek nejvíce přílehlavější příslušek. Několik členů poroty se také domnívalo, že je do smoothie přidána i citronová šťáva.

Převládající chutě: jablko, mango, pomeranč

Známká za chuť: 1,9

V jedné porci (250 ml)
Cukry 28,8 g
Kostek cukru 7 a čtvrt
Vitamin C 6,8 mg
Energie 623 kJ

Body & Future Memory Ginkgo 2,0

★★★★★
Výrobce McCarter, a. s.
Země výroby Slovensko
Koupeno Rohlík.cz
Cena 49,90 Kč/330 ml
Cena za 100 ml 15,10 Kč

Složení: 17,3 % mandarinková šťáva*, ananasová šťáva*, pomerančová šťáva*, upravené jahodové pyré (jah. pyré, aroniová šťáva, přírodní aroma), upravená jablečná dřeva (jabl. dřeva, antioxidant: kyselina L-askorbová), voda, 9,6 % dýňové pyré, 4,5 % borůvkové pyré, 0,5 % olej z vlaš. ořechů, extrakt z kořene čekanky, 0,1 % ginkgo extrakt, barvivo: lykopen (*lisována za studena)

Co zjistil test: Relativně málo sladký vzorek, který má kvůli přidaným antioxidantům nadprůměrný obsah vitamínu C. Protože má však balení 330 ml, zkonzumujete nakonec stejně 25 gramů sacharidů.

Jak chutnalo porotě: Chuť byla neobvyklá, ale vcelku příjemná, konzistence spíše řídká.

Převládající chutě: jablko, pomeranč, jahoda

Známká za chuť: 2,7

V jedné porci (330 ml)
Cukry 24,8 g
Kostek cukru 6 a čtvrt
Vitamin C 29,7 mg
Energie 531 kJ

HiPP BIO Smoothie Mix 2,2

★★★★★
Výrobce HiPP s.r.o.
Země výroby Rakousko
Koupeno Rohlík.cz
Cena 29,90 Kč/120 ml
Cena za 100 ml 24,90 Kč

Složení: 40 % broskev, 22 % banány, jablečná šťáva z koncentráty nízké kyselosti, 18 % jablko

Co zjistil test: Smoothie s žonglujícím lachtanem na obalu obsahuje mírně množství vitamínu C, ale také méně cukrů. Protože je porce určena pro děti, je ve srovnání s ostatními testovanými vzorky malá. Pro dospělého by to byl jen malý ovocný doplněk svačiny.

Jak chutnalo porotě: I když se výrobce firmy HiPP jmenuje smoothie, se skutečným rozmixovaným ovocem nemá mnoho společného. Je to prostě dětská ovocná přesnídávka, jen více tekutá, naředěná. Není zbytečně sladká, ve vůni jsou hodné cítit banány, chuť je mírně zatuchlá.

Převládající chutě: jablko, banán, meruňka, broskev

Známká za chuť: 2,8

V jedné porci (120 ml)
Cukry 14,4 g
Kostek cukru 3 a půl
Vitamin C 1,7 mg
Energie 300 kJ

Protokol testu

● Čtrnáct vzorků smoothies jsme koupili v obchodních řetězcích (Kaufland, Lidl, Tesco), e-shopech (Košík.cz, Rohlík.cz) a specializovaných ovocných barech (Fruitsimo, UGO).

● Test platila MF DNES ze svého rozpočtu. Nápoje stály od 16,90 do 179,90 Kč.

● Do testu jsme vybírali především taková smoothies, jejichž základem byla jablka v kombinaci s mangem, případně s maracujou (mučenkou, passion fruit), pomerančí, banány nebo ananášem. Pokud výrobce podobný ovocný koktejl nenabízí, vybrali jsme nápoj s převažující oranžovou či žlutou ovocí (mandarinky, meruňky, broskve apod.). Dvanáct smoothies bylo koupeno v originálním balení, dva vzorky byly čerstvě namixovány.

● Test jsme zaměřili nejen na chuť a nutriční hodnoty nápojů, ale zejména na obsah cukrů a vitamínu C. Laboratorní analýzy zpracoval Ústav konzervace potravin Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, který měl za úkol změřit množství vitamínu C a celkový obsah sacharidů (gramy na kilogram nápoje) i jejich složení.

