

## Test ledových čajů

### Šetří čajem, ale nešetří cukrem

---

Co je co

**Aroma.** Pokud je u nápoje s citronovou příchutí ve složení uvedeno jen „aroma“, jedná se s největší pravděpodobností o uměle vyrobené aroma, tedy chemickou sloučeninu. Pokud tam stojí „přírodní aroma“, pochází aromatická látka z přírodních surovin, ale těmi nemusí být nutně citrony. Zdroje jsou různé, vyrábí se třeba fermentací mikroorganismů z glukózy. Zkrátka příchutí nemusí pocházet z citronů, citronovou chuť jen napodobuje.

**Čajový extrakt:** Podle vyhlášky je čajovým extraktem výrobek získaný vodní extrakcí čaje sloužící po rozpuštění ve vodě k přípravě nápoje. Získává se odpařením veškeré vody z čajového výluhu.

**Pitná voda:** může pocházet z povrchového i podzemního zdroje, může být upravována

**Pramenitá voda:** pochází jen z podzemního chráněného zdroje, může se upravovat (například odželezněním), ale nesmí se změnit složení

**Přírodní minerální voda:** totéž jako pramenitá voda, ale má zvýšený obsah minerálních látek

#### Přídavné látky v ledových čajích

**E150** karamel. Přírodní barvivo

**E300** kyselina askorbová. Je to vlastně vitamín C, do nápojů se přidává kvůli svým antioxidačním vlastnostem, které chrání aroma před působením kyslíku. V tom případě plní funkci technologickou a nejde o obohacení vitamínem, ale o aditivum.

**E330** kyselina citrónová. Reguluje kyselost a zásaditost nápojů a používá se také jako konzervant proti růstu bakterií, plísní i kvasinek. Je absolutně bezpečný.

**E331** citronany sodné. Upravuje kyselost nápojů a funguje také jako konzervant.

#### Syntetická sladidla:

**E950** acesulfam K. Má mírně nahořklou chuť, proto se používá ve směsi s ostatními sladidly.

**E951** aspartam. Nejstarší náhradní sladidlo; nesmí ho konzumovat lidé s fenylketonurií.

**E952** cyklamát (kyselina cyklamová a její soli). Na rozdíl od ostatních sladidel má přirozenou sladkou chuť, není ale úplně bez rizika.

**E954** sacharin (a jeho sodná, draselná a vápenatá sůl). Má hořkou chuť, proto se používá ve směsi s aspartamem.

**E955** sukralóza. Vyrábí se ze sacharózy a je považována za bezpečnější než ostatní sladidla.

#### Konzervanty:

**E202** sorban draselný.

**E211** benzoan sodný. Syntetické konzervanty, v kyselých potravinách působí proti plísním a kvasinkám.

#### Protokol testu

\* Test jsme zaměřili na ledové čaje, zařadili jsme do něho 12 vzorků, většinou balených v PET lahvích, o objemu 0,5 až 1,5 litru, jeden v tetrapackovém kartonu, v jakém se prodávají džusy.

\* Ceny se hodně lišily, pohybovaly se od 4,60 až po 49,80 Kč za litr.

\* Zajímá nás především obsah cukru. Při hodnocení jsme vycházeli z údajů uvedených na obalech.

\* Cukr obsažený v nápoji jsme pro názornost přepočítali na kostky cukru (jedna kostka váží 4 gramy) v jednom litru nápoje. A zároveň vypočítali, kolik je to procent z množství cukrů, které bychom měli podle doporučení Světové zdravotnické organizace maximálně přijmout za celý den (50 gramů).

\* Test se nezabývá senzorickými vlastnostmi nápojů.

#### Rady pro výběr

\* Nejdůležitější informace najdete ve složení, které je uvedené na obalu. Čím je výčet složek kratší, tím lépe.

\* Není nutné, aby ledový čaj obsahoval chemické konzervační látky, vybírejte proto nápoje bez nich.

\* Na obale musí být uvedeno, kolik obsahuje čajového extraktu. Pokud tam tento údaj není, raději se mu vyhněte. Extrakt v řádu setin procenta je naprosto nedostačující, je to jen alibismus pro to, aby mohla být limonáda označena jako ledový čaj. Minimum je alespoň 0,12 % čajového extraktu.

\* Ověřte si, zda slibovanou chuť ovoce inzerovaného na obale tvoří ovocná šťáva, nebo pouze aroma. Většinou jde o kombinaci obojího. Množství ovocné šťávy v řádu desetin nebo dokonce setin procenta má



jediný smysl: umožňuje zobrazit ovoce na obale. Pokud je nápoj ochucen jen aromatickou látkou, nemají obrázky ovoce na obale co dělat.

- \* Sledujte tabulku výživových hodnot. Ledové čaje obsahují obvykle velké množství cukru, mají tedy i vysokou energetickou hodnotu.
- \* Pokud se neobejdete bez sladké chuti, máte možnost vybrat si čaje slazené umělými sladidly, které ale zanechávají umělou pachutí. Nejlepší volbou je doslazení sladidly přírodního původu, steviol-glykosidy.
- \* Kdo nemá rád sladké nápoje, bude muset vybírat mezi jinými druhy.