

Kupujeme mléčné výrobky



Pozor na teplotu a datum spotřeby!

Mléko a mléčné výrobky jsou velmi náchylné ke zkáze. Kupovat byste je proto měli pouze u prověřených prodejců, u nichž jste přesvědčeni, že nebyl porušen teplotní řetězec při transportu a skladování. **Teplota pro uchování a prodej mléčných výrobků se musí pohybovat mezi 4 a 8 °C**, což by měl zohlednit i sám spotřebitel. Na obalech takovýchto potravin musí být uvedeno, do jakého data se musí daný výrobek spotřebovat (s výjimkou trvanlivého, sušeného a kondenzovaného mléka, na němž je uvedena minimální doba trvanlivosti), a dále údaje o podmínkách skladování.

Informaci „spotřebujte do“ neberte na lehkou váhu. Při konzumaci mléka a mléčných výrobků po datu spotřeby mohou hrozit zdravotní potíže, nebo dokonce otrava.

Na druhou stranu se nebojte zboží s krátkou expirací. Sdružení ochrany spotřebitelů chytře radí, že čím kratší má mléčný výrobek trvanlivost, tím méně byl průmyslově zpracován a o to méně konzervačních přísad do něj bylo přidáno.

Obale, obale, který je nejvýživnější?

U mléka musí být navíc uvedeny obsah tuku a způsob tepelného ošetření. Podle obsahu tuku se konzumní mléko uvádí na trh jako:

- *plnotučné mléko* (standardizované) s obsahem tuku minimálně 3,5 %,

- *plnotučné selské nestandardizované mléko* s obsahem tuku stejným, jako byl v mléce po nadojení, ale nejméně 3,5 %,
- *polotučné* s obsahem tuku mezi 1,5 % a 1,8 % a
- *nízkotučné* (odstředěné), které má nejvýše 0,5 % tuku.

Jak uvádí server Bezpečnost potravin, konzumní mléko musí být vždy tepelně ošetřené, aby byla zaručena jeho zdravotní nezávadnost. Podle metody tepelného ošetření (pasterace, vysoká pasterace, UHT či sterilace, které se liší výší dosažené teploty, teplotní výdrží a postupem provedení) se dosahuje různé míry trvanlivosti, ale také určitých rozdílů v chemických a senzorických vlastnostech mléka.

U mléčných výrobků platí stará známá pravda, že v jednoduchosti je krása a v přeneseném slova smyslu i zdraví. **Čím méně látek bylo do výrobku přidáno, tím lépe.** Stejně jako pro mléko, tak i pro bílé jogurty platí přísná pravidla. Podle legislativy nesmí bílý jogurt obsahovat žádná další aditiva (konzervanty, stabilizátory ani záměrně přidané enzymy). Do ovocných a ochucených jogurtů mohou být přidané látky, které jsou legislativně povoleny (barviva, aromata, stabilizátory). Složení musí být uvedeno na obalu, tučně nebo jinak zvláště pak v případě, že je daná složka dominantní v názvu daného výrobku (např. obsah jahod v jahodovém jogurtu). Snažte se vybírat takové mléčné výrobky, které obsahují co nejvíce přírodních složek a co nejnížší podíl cukru a sladidel. Z výživového hlediska nehraje roli, zda je ochucující složka smíchaná s jogurtem, nebo ji promícháme až při samotné konzumaci.

Pozor na nízkotučné produkty

Notoričtí dietáři budou automaticky preferovat mléčné výrobky, které jsou označené jako nízkotučné. Odborníci však radí, abyste si více všímali údajů na etiketě. **Snížené množství tuku může jít ruku v ruce se zvýšeným obsahem škrobu, jímž se mléčný výrobek zahušťuje. A škrob je jedním z polysacharidů, tedy cukrů!** Konzumace nízkotučných výrobků není výhodná ani z důvodu horší vstřebatelnosti vitamínů A, D, E a K, které jsou rozpustné právě v tucích.

Syrovátky se bát nemusíte

Jistě se vám několikrát stalo, že se po otevření na jogurtu objevila bílá tekutina. Jedná se o uvolněnou syrovátku, kterou byste určitě neměli vylévat. Ochuzujete se o zdraví prospěšné látky.

Máslo a mléčné tuky

Jako „čerstvé máslo“ lze označit máslo do 20 dnů od data výroby. Jako „stolní máslo“ se označuje máslo mrazírensky skladované nejdéle 24 měsíců od data výroby při teplotách minus 18 °C a nižších. Na rozdíl od čerstvého másla musí být na stolním másle uvedeno i datum výroby. U spotřebitelsky baleného stolního másla je datum použitelnosti 20 dnů od data vyskladnění z mrazírenského skladu.

Při výběru byste měli sledovat obsah mléčného tuku. Evropská i česká legislativa požadují, aby máslo obsahovalo minimálně 80 % a maximálně 90 % mléčného tuku. Na pultech obchodů se nejčastěji vyskytují másla s obsahem tuku 82 %. Obsah vody sice spotřebitel na obalu nenajde, nicméně legislativně je maximum stanoveno na 16 %. Ne vždy lze z obalu zjistit zemi původu, jednoznačně ji poznáte díky symbolu zdravotní

nezávadnosti s kódem dané země (na obalu jako malý oválek např. se zkratkou CZ).

Prodej ze dvora a mléčných automatů

V posledních letech roste poptávka po syrovém mléce, nejspíš pro jeho vysoký obsah tuku a specifické chuťové vlastnosti. **Jedná se o tepelně neošetřené mléko, jehož prodej podléhá velmi přísným požadavkům, které řeší zejména veterinární zákon.**

Syrové kravské mléko má přirozeně vyšší obsah tuku, a tím pádem i vyšší energetickou hodnotu.

Na všech mléčných automatech, v nichž se syrové mléko prodává, musí být uvedena informace týkající se nutnosti toto mléko převařit. **Syrové mléko bez ošetření může být prodáno dvě hodiny po nadojení, poté však musí být zchlazeno na 8 °C a prodáno do 24 hodin.**