

Máslo



Máslo je **mléčný výrobek**. Obecně se vyrábí zakonzentrováním mléčného tuku (smetany) a následnou reverzí fází na emulzi vody v oleji (Aby došlo ke vzniku másla, musí dojít k reverzi fází z typu **olej ve vodě** na typ **voda v oleji**. To lze průmyslově uskutečnit několika způsoby.). **Klasické máslo obsahuje minimálně 80% mléčného tuku, zbytek tvoří voda (do 16%) a mléčná sušina (bílkoviny, laktóza).**

Význam másla ve výživě

Máslo je plnohodnotný mléčný tuk, který má specifické aroma a chuť. Aroma másla je dáno obsahem mastných kyselin s krátkou délkou řetězce. Chuť másla doplňuje přítomnost mléčných bílkovin. Máslo obsahuje **vitaminy rozpustné v tucích, tedy A, D, E, K**. Máslo také obsahuje významný podíl trans nenasyčených mastných kyselin, takže konzumaci másla by měli **omezit lidé s vysokým obsahem cholesterolu a cévními potížemi** (ale zase jako u všeho: vše je relevantní, případ od případu a vždy platí: “všeho s mírou”). Zdravým lidem by nemělo máslo uškodit. Problematika je však individuální a je důležité dodržování správné životosprávy! Vzhledem ke složení, je máslo vhodné zejména pro studenou kuchyni. **Máslo by se nemělo používat pro smažení.**

Druhy másla

Podle trvanlivosti

- Čerstvé máslo – na obalu musí být slovo „čerstvé“ a toto máslo má trvanlivost pouze 20 dnů od výroby, teplota skladování je max. 8 °C.
- Stolní máslo – už není označeno jako čerstvé a doba skladování je mnohem delší. Lze skladovat při chladírenských teplotách (2 – 8 °C) asi tři měsíce nebo při mrazírenských teplotách (- 18 C) více než rok.
- Máslo – také není označeno jako čerstvé a doba skladování je cca 35 – 55 dní od data výroby. Na obale je vyznačeno datum min. trvanlivosti při dodržení skladovacích podmínek.

Podle obsahu tuku

- Máslo přepuštěné – v legislativě nazývané „mléčný bezvodý tuk“, obsah mléčného tuku více než 99,9%. Jde o bezvodý tuk získaný z másla. Přepuštěné máslo se připravuje pomalým přepuštěním (rozehříváním v nádobě ve vroucí vodní lázni) másla, kdy se z něj odstraňuje voda a ostatní příměsi až zbude čirý tuk žluté barvy, který má vyšší bod přepalování (200–250 °C) než původní máslo (150–180 °C) a mnohem delší trvanlivost i mimo lednici, kde je pak prakticky věčný. Správně připravené uchovávané v uzavřených nádobách na chladném a suchém místě vydrží měsíce. Přepuštěné máslo se používá na smažení nebo pečení, kde se cení nejen jeho výše uvedené vlastnosti, ale i jeho slabě nasládlá jemně oříšková chuť a vůně. V Indii je známo jako **ghí**.
- Máslo - klasické máslo vyrobené pouze ze smetany obsahuje minimálně 80 % mléčného tuku. Zakotveno v dodatku II nařízení EU, kterým se stanoví společná organizace trhu se zemědělskými produkty .
- Máslo se smetanovým zákysem – minimálně 75 % mléčného tuku.
- Máslo se sníženým obsahem tuku – minimálně 61 % mléčného tuku.
- Máslo s nízkým obsahem tuku – minimálně 41 % mléčného tuku.

Československá alternativa másla

V *sedmdesátých letech v Československu vznikl dodnes populární mlékárenský výrobek alternativní k máslu, který se dobře roztírá v nízkých teplotách ihned po vyjmutí z chladničky a má nižší, pro spotřebitele zajímavější energetické hodnoty. Kvůli snadné roztíratelnosti byla tato máselná pomazánka pojmenována jako pomazánkové máslo.*

V oficiálním styku byl ale název zakázán Evropskou unií kvůli směrnici definující pojem máslo výhradně jako pravé máslo a Česká republika tak změnila oficiální standardizovaný název na **tradiční pomazánkové** a Slovensko na několik různých nejednotných názvů.

Margarín vs. máslo

Máslo

Výrobek ze sladké nebo zakysané smetany. **Aby mohl být výrobek označen názvem máslo, musí obsahovat 80 – 90% mléčného tuku, maximálně 16% vody a nanejvýš 2% tzv. tukuprosté mléčné sušiny.** Spousta lidí ho upřednostňuje především pro jeho chuť, která je ve srovnání s margarínem jasným vítězem. Ale v případě složení tomu tak již není. Tento boj vyhrává na plné čáře kvalitní margarín. I tak ale není nutné máslo z jídelníčku zcela vyřadit. Stačí konzumaci omezit a dopřát si ho v rozumných dávkách. **Záleží na tom, kolik živočišných tuků již konzumujeme v skryté formě v mase, masných a mléčných výrobcích. Pokud jich sníme více, měli bychom máslo konzumovat jen výjimečně nebo je úplně vynechat.**

Máslo obsahuje vysoký podíl špatných tuků - nasycených mastných kyselin pocházejících z mléčného tuku (více než 60%) asi 3 % trans mastných kyselin. Nasycené mastné kyseliny naše tělo nepotřebuje přijímat v potravinách. Tělo si je umí vytvářet samo. **Jejich nadměrná konzumace způsobuje růst hladiny cholesterolu v krvi a vznik srdečně – cévních onemocnění.** Máslo obsahuje srovnatelné množství vitamínů A a D jako margarín, ale oproti margarínu obsahuje mnohem méně vitamínu E, neboť ten pochází převážně z rostlinných zdrojů. V olejích je totiž vitamín E obsažen přirozeně. Vyšší obsah vitamínu E je jednou z výhod rostlinných tuků oproti máslu.

Margarín

První margarín se objevil před více než 150 lety a název dostal na základě své perlové barvy. Název margarín byl odvozen z latinského názvu pro tuto barvu – margarita.

Margaríny bývají někdy mylně považovány za náhražky másla. Ale není tomu tak. Ve skutečnosti představují tu správnou cestu, po které se vydat pokud chceme zvýšit konzumaci dobrých tuků – nenasyčených mastných kyselin. **Margaríny jsou vyrobeny z kvalitních surovin, pocházejících z přírody – z kvalitních rostlinných olejů, tuků a vody. Nejedná se tedy o žádnou „umělotinu“, jak se stále většina spotřebitelů domnívá.**

„Na rozdíl od másla nebo sádla kvalitní margaríny, vyrobené z rostlinných olejů a tuků, neobsahují cholesterol. Mají i vyvážené složení mastných kyselin s vysokým podílem polynenasycených mastných kyselin,“ zmiňuje dietoložka Karolína Hlavatá. **Ale i mezi margaríny je důležité vybírat. Mohou se například lišit celkovým množstvím tuku, ale i jeho kvalitou, obsahem soli, obsahem jednotlivých mastných kyselin, z nichž je nejdůležitější věnovat pozornost polynenasyceným mastným kyselinám omega 3 a omega 6, které jsou potřebné např. pro normální růst a vývoj dětí. Výrobky s vysokým obsahem polynenasycených mastných kyselin omega 3 a omega 6 přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, a tím pomáhají udržovat srdce zdravé. Vždy je nutné upřednostňovat výrobky s co nejvyšším obsahem nenasyčených a s co nejnižším obsahem nasycených mastných kyselin. Za iniciativu Vim, co jím doporučujeme výrobky Rama a Flora, které jsou označeny logem.**

Závěr?

Pokud se cítíte být ve skvělé kondici a nemáte žádné zdravotní potíže, máslo ze svého jídelníčku vyřadit zcela nemusíte. Nicméně i tak je dobré mít doma v lednici obě varianty a jejich konzumaci střídat. **Pokud trpíte vysokým krevním tlakem, zvýšeným cholesterolem, cukrovkou či chorobou cév, vsad'te na margarín a máslo raději vynechte úplně.**

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1slo>

http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Margarin-vs.-maslo_s10010x9274.html