

BRAMBŮRKY (BRAMBOROVÉ LUPÍNKY), BRAMBOROVÉ CHIPSY A DALŠÍ LUPÍNKY A SNACKY

Bramborové lupínky, chipsy jsou velmi oblíbenou pochutinou všech dětí. Odborníci na výživu nemusí souhlasit s jejich častou konzumací, nicméně dnes je možné vybírat z velmi široké nabídky nejen bramborových lupínků, ale i zeleninových a luštěninových lupínků a snacků. Výrobci se snaží snižovat obsah soli a tuku. Lupínky/chipsy/snacky nejsou jen smažené, ale i pečené. Velmi přísně je sledován obsah procesního kontaminantu akrylamidu, který se u těchto druhů potravin vyskytuje.

Terminologie (názvosloví) není v této skupině potravin přesně stanoveno. Vyhláška č. 397/2021 o požadavcích na konzervované ovoce a konzervovanou zeleninu, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich a banány definuje pouze bramborové lupínky smažené jako výrobek z brambor a zeleninové lupínky (výrobek ze zeleniny upravený smažením).

Rozdíl mezi bramborovými lupínky a chipsy je v technologii přípravy:

- bramborové lupínky (BRAMBŮRKY) - před smažením se oplachují pouze ve studené vodě, od které jsou následně odstředěny – jedná se o tradiční českou výrobu, která se jinde nepoužívá
- bramborové chipsy – v průběhu výroby běžných chipsů je využíváno tzv. blanšírování, tedy krátké namočení plátků ze syrových brambor do horké vody, při kterém se z brambor vyplaví část škrobů a redukuje cukrů.

Další významnou skupinou jsou výrobky vyrobené smažením nebo pečením těsta vyrobeného z brambor, luštěnin, obilovin, pseudoobilovin. Tyto výrobky nazývají výrobci většinou chipsy nebo SNACKY, legislativa je přesně nedefinuje.

Z hlediska celiakie jsou lupínky a chipsy (bramborové nebo zeleninové) bezpečné jedná se o nakrájené plátky brambor nebo zeleniny, které jsou soleny, kořeněny a smaženy nebo pečený.

Větší pozornost je potřeba věnovat snackům, kde se používají většinou bramborové vločky nebo bramborový prášek, luštěninové, obilné, pseudoobilné mouky.

Podíváme se na sortiment tuzemských a zahraničních výrobců, a to jak lupínky vyrobené z brambor, tak snacky z brambor, luštěnin, kukuřice, případně různých směsí.

1. Tuzemští výrobci

Nejnámějším tuzemským výrobcem bramborových lupínků je **Intersnack a.s.**, www.intersnack.cz.

Pod značkou Bohemia vyrábí klasické smažené bramborové lupínky solené, s příchutí čerstvého sýra, s příchutí slaniny, papriky, smetany a cibule nebo špízu. Obsah soli je většinou 1,5 g/100 g výrobku, nejnižší obsah soli mají Bohemia chips slanina – 1, 2 g/100 g výrobku. Obsah vlákniny je od 4,5 g/100 g do 5,3 g/100 g výrobku.



Druhou skupinou výrobků pod značkou Bohemia jsou popchips, POPované Nesmažené chipsy a to buď o bramborový snack s příchutí barbecue nebo bramborový snack s příchutí zakysané smetany a cibule. Popchips mají o 50 % méně tuku ve srovnání s Bohemia chips solenými.

Bramborový snack s příchutí zakysané smetany a cibule

složení: bramborový prášek (57 %), bramborový škrob (14 %), rostlinné oleje (slunečnicový a řepkový v různém poměru), rýžová mouka, cukr, jedlá sůl, sušená cibule (1,5 %), sušený česnek, kvasničný extrakt, sušená zakysaná **smetana** (0,2 %), sušená petržel, přírodní aroma, kyselina (kyselina citronová), sušené odstředěné **mléko**, sušená jarní cibulka (0,1 %)



Třetí skupinou jsou lupínky na bázi luštěnin, a to chipsy čočkové s příchutí zakysaná smetana s cibulkou (smažený čočkový snack s příchutí zakysaná smetana s cibulkou) a s příchutí papriky (smažený čočkový snack s příchutí paprika). Jedná se o odlehčenou variantu slaných lupínků a snacků, mají méně tuku (o 40 % méně než Bohemia chips solené) a vysoký obsah vlákniny (7,3 a 7,4 g/100 g výrobku).

Chipsy čočkové s příchutí zakysaná smetana s cibulkou (smažený čočkový snack s příchutí zakysaná smetana a cibule)



složení: čočková mouka (41 %), slunečnicový olej (17 %), kukuřičná mouka, rýžová mouka, kukuřičný škrob, bramborový škrob, cukr, jedlá sůl, **laktóza**, sušená cibule (1 %), přírodní aroma, kvasničný extrakt, regulátor kyselosti (chlorid draselný), sušený česnek, pažitka, petržel, kyselina (kyselina citronová), sušená zakysaná **smetana** (0,1 %); **může obsahovat stopy lepku a sóji.**

Druhou značkou, která není tuzemská a je dodávána společností **Intersnack a.s.**, jsou křupaví medvídci POM-BÄR, u kterých na webových stránkách je uvedeno, že se jedná o výrobky **bezlepkové** a toto tvrzení je i na přední straně obalu. Co se týká příchutí, najdeme u medvídků příchutí kečup, sýr, originál (jen sůl) a u medvídků Oven minis (nesmažené) mořská sůl a sýr.

POM-BÄR Kečup (smažený bramborový snack s kečupem)



složení: bramborový prášek (30 %), slunečnicový olej (27 %), bramborový škrob, modifikovaný škrob (tapioka, brambory), cukr, jedlá jodidovaná sůl (jedlá sůl, jodičnan draselný), jedlá sůl, kvasničný extrakt, sušená cibule, emulgátor (SÓJOVÉ lecitiny), přírodní aroma, sušená rajčata (0,2 %), koření, sušený česnek, kyselina (kyselina citronová). Může obsahovat stopy MLÉKA

POM-BÄR snacky jsou **bezlepkové** – uvedeno na přední straně obalu.

Dalším tuzemským významným výrobcem brambůrků je společnost **Petr Hobza snacks a.s.** www.hobza.cz. Vyrábí Hobžovy strážnické brambůrky jemně solené, česnekové, hořčicové a slaninové. Zde doporučujeme zvýšenu pozornost – slaninové brambůrky obsahují pšeničnou mouku. Z hlediska výživy jsou brambůrky od tohoto výrobce slanější, obsah soli je z jemně solených a česnekových 2 g/100 g a u hořčicových 3 g/100 g.

Strážnické Brambůrky Jemně solené



Složení: brambory (62 %), řepkový olej (36 %), jedlá sůl (2 %).

Společnost **ORIGINÁLNÍ BRAMBŮRKY s. r. o.** www.bramburky.cz vyrábí klasické brambůrky, kotlíkové brambůrky, kroužky, like chips a originální hospodské brambůrky v sedmi příchutích. **Jako celiaci se určitě vyhneme kroužkům, které jsou vyrobeny z pšenično - bramborového těsta.** Ostatní výrobky jsou skutečné bramborové lupínky.



Česnekové kotlíkové brambůrky

Složení: brambory, rostlinný olej řepkový, sůl jedlá, sušený česnek 2,7 %.



Like chips – smažené bramborové lupínky s příchutí sýru

Složení: brambory, rostlinný olej řepkový, kukuřičná mouka, sůl jedlá, dextróza, sušené MLÉKO, cukr, látka zvýrazňující chuť a vůni E621 (glutaman sodný), česnek sušený, aroma, regulátor kyselosti E330(kyselina citronová), barviva: E160c (paprikový extrakt) , E101(riboflavin).

Golden Snack, s.r.o. (goldensnack.cz) vyrábí celkem osm skupin výrobků: hranolky, vital snack, ghost snack, křupavé snacky, brambůrky, tyčinky, bio organic a ostatní (popcorn). Na obale některých výrobků je bezlepkové logo nebo česká vlajčeka (vyrobeno v České republice). Bezlepkové logo mají skupiny výrobků Vital Snack, některé snacky a bio organic.

Nejzajímavější skupinou jsou Vital Snack, jejichž základní složkou je čočka, cizrna nebo quinoa



Vital Snack – čočkové chipsy s příchutí sweet chilli

Dalšími jsou čočkové chipsy high protein s příchutí limetka a chilli, čočkové chipsy s příchutí pizza, čočkové chipsy s mořskou solí, cizrnové chipsy s mořskou solí, s příchutí jogurt a bylinky, quinoa chipsy s příchutí BBQ nebo creme fraiche.



Celá tato skupina je označena jako výrobky bez lepku a mají většinou snížený obsah tuku ve srovnání s bramborovými chipsy.

Jako bezlepkové má výrobce označené také výrobky na bázi kukuřice – bio organic bio saurus s příchutí mořské soli, sýra a kečupu



Bramborové lupínky „Staročeské brambůrky“ vyrábějí v příchutích: solené, paprika, slanina, šunka, klobása, česnekové, sýrové, smetana s cibulkou.



Další tuzemskou společností, která vyrábí brambůrky je společnost **Krajčí plus s.r.o.** (www.krajci.cz). Jejich sortiment je rozdělen do skupin: Cyrilovy brambůrky klasické a Cyrilovy brambůrky PREMIUM



Společnost **Ekolusk s.r.o.** (www.luskeeto.cz) vyrábí pod značkou „luskeeto“ pouze bezlepkové luštěninové krekry a to makové, česnekové, řepové, chilli a black. Tyto výrobky mají vysoký obsah vlákniny.

luskeeto česnekové

složení: hrachová mouka, mák, česnek 3 %, slunečnicový olej, kukuřičná mouka, mořská sůl, karotka, cibule, kvasničný extrakt, petržel, extrakt, koření (česnek) 0,3 %, medvědí česnek, směs koření. Obsah vlákniny 18,8 g/100 g.

Stripschips (www.stripschips.cz) vyrábí širokoký sortiment luštěninových chipsů (snacků) z čočky, hrachu, cizrny nebo fazolí. Na webových stránkách uvádějí, že jsou jejich výrobky přirozeně bezlepkové.

BIO STRIPS CHIPS - Beans Mexico

Složení: fazolová mouka (85 %), řepkový olej, chia semínka, mořská sůl, koření chilli, cukr, karotka, česnek, cibule, pastinák, petržel, směs koření, kvasničný extrakt.



2. Zahraniční výrobci

Ze zahraničních výrobců jsou nejznámější značka Lay's a Pringles.



Obě značky vyrábí jak bramborové lupínky (chipsy), tak snacky z různých druhů těsta (většinou bramborového).



Pringles original – křupavý bramborový snack (brambůrka) se svým charakteristickým tvarem, příchutí originál

Složení: sušené brambory, rostlinné oleje (slunečnicový, kukuřičný), rýžová mouka, **pšeničný škrob**, kukuřičná mouka, emulgátor (E471), maltodextrin, jedlá sůl, výtažek z kvasnic, droždí v prášku, barvivo (anatto).



Pečené bramborové lupínky tvarované, solené

složení: bramborové vločky (61 %), škrob, rostlinný řepkový olej, cukr, emulgátory (lecitin a mono-adiglyceridy mastných kyselin), mořská sůl (0,48 %), jedlá sůl (0,32 %), aroma, dextróza, regulátor kyselosti (kyselina citronová).

Výrobek může obsahovat pšenici.

DOPORUČENÍ

PŘI VÝBĚRU BRAMBOROVÝCH LUPÍNKŮ, CHIPSŮ A SNACKŮ VŽDY DOPORUČUJEME ČÍST ETIKETU, POKUD NENÍ NA OBALE UVEDENO, ŽE SE JEDNÁ O BEZLEPKOVÝ VÝROBEK.

ŘADA VÝROBKŮ MÁ PREVENTIVNÍ OZNAČENÍ TÝKAJÍCÍ SE LEPKU.

Společnost pro bezlepkovou dietu z.s.

Říjen 2024