

# Jak se vyhnout palmovému oleji?



*Neničme deštné pralesy kvůli levnému tuku.*

**Palmový olej (PO) není ani zdravý, rozhodně není ani ekologický, ale je levný.** Rozšířil se jako mor v posledním desetiletí v celém spektru potravin, ale také například v kosmetice a drogerii. Vyrábí se z plodů palmy olejové, která

se pěstuje v tropických oblastech. Olej se tak dováží na tisíce kilometrů a palmovým plantážím ustupují deštné pralesy (platí i pro certifikovaný olej). Tlak především na cenu nepřináší ani dobré pracovní příležitosti, natož udržitelné hospodaření.

**Bez palmového oleje se české potraviny celá staletí obešly.** Smetanové, máslové, masné a čokoládové potraviny nepotřebují PO. Pokud jsou připravené podle poctivých receptur a bez umělých aromat, dají se lépe vychutnat. Ani levnější (či za stejnou cenu prodávané) náhražkové potraviny s PO není vhodné konzumovat ve větším množství kvůli riziku obezity a ucpávání cév.

Samozřejmě v českých potravinách se jinak dají **využít i místní oleje ze slunečnice a řepky.** Přírodní oleje s obsahem nenasycených mastných kyselin jsou vhodné ve studené kuchyni a snižují hladinu škodlivého cholesterolu. Z nich vyrobené ztužené (nejlépe úplně hydrogenované) tuky jsou stabilní i při smažení, cévy ale zatěžují podobně jako sádlo a PO.

Výrobkům s PO se dá vyhýbat, nebo také vyzvat prodejce a výrobce k nabídce tradičních potravin. Ve složení tuků musí být PO uvedený: palmojádrový, palmový olej či tuk

PO rozhodně **nenajdeme v základních surovinách** jako je cukr, mléko, vejce, mouka či rýže.

**Nenajdeme ho ani v čistých olejích, másle či sádlu.** Přidává se ale již do margarínů (Rama, Perla, Flora), do tuků na pečení a smažení (Hera, Ceres, Landa, Stella, 100% PO Iva a Omega). Chybí v **hořčicích** (olej z hořčičného semínka), nebo v hotových kvalitních omáčkách **s olivovým olejem.** PO se ale objevuje již v některých instantních polévkách, například Vítana poctivá kuřecí a s játrovými knedlíčky. Bez PO jsou například **Vítana** poctivá zelňačka a řada Natur hrášek, brokolicev a houbová.

## **Sušenky:**

PO bývá součástí především plev a náplní, dokonce i u hořkých trubiček s chráněným zeměpisným označením (Petráčkovy). Běžný je v tatrancích různých značek, v sušenkách Delissa (Orion), Zlaté Club máslové, Věnečky, Miňonky (Opavia), Manner Wien, v müsli tyčinkách Fit v polevách a nejnověji i bez plev.

PO neobsahují Čokopiškoty (**Figaro**), Mysli na zdraví (**Emco**), Oplatky s lískooříškovou příchutí (**Mariánské lázně**) a BeBe (**Opavia**) s výjimkami mazané s kakaem a jogurtem. Oplatky Kolonáda obvykle PO obsahují, výjimka s tabulkou hořké čokolády (**Opavia**)

## **Bonbony:**

PO může mít v bonbonech lešticí efekt, nebo být součástí náplní. Obsahují ho například karamely Tesco Value, KClassic želé bonbony, v Haribo Cola-Tatzen a Pico-Bala. PO neobsahují **KClassic** karamely, Foam Strawberries, Apple + Peach Rings, **JoJo** kyselé rybičky, kyselé žízalky, marshmallow, jahůdky, arašídky, v **Haribo** Goldbären, Bären Schulle, Wummis, Happy Cheries, Dinos, Funny Cubes, Chamalows, Primawera.

### **Čokolády a čokoládoviny:**

Pravé čokolády obsahují kakaové máslo a mléčné čokolády také mléčný tuk. V čokoládovinách (levné „pochoutky“), krémových a plněných čokoládách se ale uplatňuje PO. V **hořkých čokoládách** PO nelze použít.

**Figaro** „ručíme za kvalitu od r. 1958“: bez PO ale jen čokolády hořká, hořká ořechová a chuť lásky. **Orion** bez PO: mléčná, hořká, bílá, oříšková, Barila, s mandlemi (pozor „krémové“ varianty s PO). **Milka** bez PO: mléčná, bílá, Happy Cows, Triolade, oříšková, celé ořechy, Bubbly; s PO karamel, Toffee, Daim atd.

**Schogetten** bez PO: alpské mléko, hořká, bílá, Praliné Noisettes

Kvalita bez PO: **Toblerone, Alpia**, většina **Ritter Sport** (s PO kokos a peppermint)

PO najdeme v „pochoutkách“: Merci, Geisha, Kinder, Studentská pečeť, Modré z nebe, Kočičí jazýčky, Fidorka, Salonky, Lentilky, Tofffee, Raffaello, KClassic Minis

U čokotyčinek je PO dosud běžný (Kofila, Kaštany, Banány, Kofila, Koko, Margot, KitKat, Mars, Twix, Snickers, 3Bit). Výjimkou bez PO je **Bounty**.

Zvláštní je všudypřítomnost PO v bonboniérách Figaro a Milka (dražší dárkové čokolády).

### **Sváteční pečivo, rolády a croissanty:**

PO neobsahují **kokosky** a **sněhové pečivo** (z vaječných bílků). V ostatních případech je to různé bez ohledu na značku. Bez PO je **Rej** vánoční perník ke zdobení, s PO ale Rej perník plněný čert, prasátko a srdíčko. Vánočka Tesco obsahuje PO, naopak vánočka a české buchtičky **Penam** řepkový olej. S PO jsou naopak Penam vanilkové rohlíčky, polévané hvězdičky, vánoční čajová kolekce. Bez PO jsou ořechy plněné krémem **Pécé**. PO obsahují rolády Balconi a croissanty 7 Days.

### **Křupky, čipsy, arašídů a „polystyreny“:**

Čipsy bývají velmi slané a kalorické, ale jejich opakem jsou extrudované „polystyreny“ a křupky bez tuku a soli. Bez PO (se slunečnicovým či kukuřičným olejem) se prodávají **čipsy Bohemia, Lorenz, Pringles**, naopak Lays s PO. S PO se prodávají také tyčinky Bohemia. Zatímco křupky arašídové Canto obsahují PO, křupky kukuřičné **Canto** jsou jen extrudovaná kukuřice bez PO. Bez PO jsou také **Pom-Bär** a **Tesco Crispy Bears** (řada čipsů Tesco ale s PO). Slané sušenky Tuc obsahují PO, Bake rolls (7 Days) neurčitě „rostlinné oleje“. Pražené arašídů obvykle obsahují PO (Dr. Rashid, Canto, KK, Bohemia), ale **Ensa** nikoli.

„Používání palmového oleje je především v rukou každého z nás. Legislativa zajišťuje dostupnost informací o složení potravin. Preferujeme potraviny bez PO, výrobci jich mohou nabídnout více.“

PhDr. **Robin Böhnisch**, poslanec a předseda výboru pro životní prostředí

Připravil Zvonečník, z.s. (Mgr. Jiří Jakl a Ing. Norbert Buchta, 2016).

**Tučně vyznačeny značky, u kterých se objevují alespoň některé výrobky bez PO.**

Navštivte také internetové stránky:

[www.potravinynejsouodpad.cz](http://www.potravinynejsouodpad.cz)

[www.stoppalmovemuoleji.cz](http://www.stoppalmovemuoleji.cz)

