

Katarzyna
Ostrowska

MASŁO CZY MARGARYNA?

Tłuszcze do smarowania przeznaczone do spożycia przez ludzi.

Tłuszcze ze względu na swoją kaloryczność wynoszącą 9 kcal/g są podstawowym składnikiem energetycznym pożywienia. Są one również niezbędne do utrzymania prawidłowych procesów życiowych poprzez dostarczanie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) oraz wspomagania przyswajania witamin A, D, E i K rozpuszczalnych w tłuszczach. Ponadto, tłuszcz jest najlepszym nośnikiem smaku, który wydobywa i podkreśla walory wielu potraw począwszy od zwykłej kanapki posmarowanej masłem lub jak kto woli margaryną.

Najstarszym znanym tłuszczem do smarowania pieczywa jest masło. Masło to produkt wysokotłuszczowy otrzymywany wyłącznie z mleka w wyniku zmaślenia śmietanki pasteryzowanej nie ukwaszonej lub ukwaszonej (śmietany). Zarówno śmietanka, jak i śmietana przeznaczone do wyrobu masła powinny zawierać co najmniej 25–35% tłuszczu. Z uwagi na sezonowe zmiany intensywności barwy tłuszczu mlecznego w celu otrzymania typowej barwy masła możliwe jest stosowanie w produkcji masła wytwarzanego z mleka krowiego barwników naturalnych, jakimi są karoteny (E 160a). Z kolei do produkcji masła owczego czy koziego przepisy rozporządzenia nr 1333/2008¹ nie zezwalają na dodawanie barwników.

W XIX wieku zostały opracowane technologie zamienników masła, czyli margaryn i miksów. Obecnie na rynku obserwuje się nowatorskie produkty tłuszczowe, łączące w sobie zarówno pewne cechy masła, jak i margaryny produkowane z tych dwóch rodzajów tłuszczu, ale w różnych proporcjach. Aby zapewnić walory dietetyczne producenci wprowadzają coraz to nowe technologie wytwarzania tłuszczów konsumpcyjnych o składzie pozytywnie wpływającym na zdrowie.

Początkowo tłuszcze do smarowania otrzymywano głównie z surowców zwierzęcych jak łój wołowy, wieprzowy czy drobiowy, które następnie mieszano z mlekiem i wodą w procesie emulgacji.

W XX wieku gdy pojawiły się doniesienia naukowe o niekorzystnym oddziaływaniu tłuszczów zwierzęcych na zdrowie, zwłaszcza na układ sercowo-naczyniowy nastąpił zwrot w produkcji tłuszczów do smarowania poprzez ograniczenie stosowania tłuszczów zwierzęcych i zastąpienie ich tłuszczami roślinnymi.

Współcześnie tłuszcze do smarowania to szeroka kategoria produktów wysoko przetworzonych produkowanych z udziałem olejów oraz tłuszczów roślinnych m.in. słonecznikowego, rzepakowego, sojowego czy palmowego. Oprócz korzyści jakie płyną ze spożycia tych tłuszczów w postaci dużej dawki dostarczanej energii czy uzupełnienia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach są one często źródłem niepożądanych kwasów tłuszczowych trans, dodatków do żywności takich jak emulgatory czy substancje konserwujące.

Do niedawna powszechnie stosowana technologia otrzymywania tłuszczów do smarowania z użyciem olejów roślinnych w formie płynnej opierała się głównie na ich utwardzaniu poprzez uwodornienie. Proces ten prowadzi do znacznych zmian w składzie olejów roślinnych poprzez spadek zawartości kwasów tłuszczowych wielonienasyconych (w tym ważnych dla organizmu człowieka NNKT), witamin, przy jednoczesnym wzroście zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych oraz wpływa na powstanie izomerów trans (TFA – ang. Trans Fatty Acids, tłuszcze trans).

Po udowodnieniu negatywnego wpływu tłuszczów trans na zdrowie, które m.in. podwyższają poziom „złego” cholesterolu LDL, a obniżają poziom „dobrego” cholesterolu HDL, prowadzą do insulinoodporności przemysł coraz rzadziej korzysta z metod otrzymywania tłuszczów stałych w procesie uwodornienia i dobrej jakości tłuszcze do smarowania są ich już pozbawione.

Obecnie pożądanymi właściwościami fizycznymi tłuszczów jak między innymi stałość w temperaturze pokojowej są osiągnąć poprzez zastosowanie większego udziału tłuszczów nasyconych pochodzących z roślin (oleju palmowego lub kokosowego).

¹ rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. U. L 354 z 31.12.2008, str. 16 ze zm.)

Definicje poszczególnych grup towarowych tłuszczów do smarowania dostępnych na rynku spożywczym znajdują się w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1308/2013².

Tłuszcze mleczne – produkty w formie stałej, miękkiej emulsji, zasadniczo typu woda w oleju, pozyskiwane wyłącznie z mleka lub niektórych przetworów mlecznych. Dodawane mogą być jednak także inne substancje niezbędne do ich produkcji, pod warunkiem że nie są one używane w celu zastąpienia – w całości ani w części – jakichkolwiek składników mleka.

Masło – zawiera nie mniej niż 80% i mniej niż 90% tłuszczu mlecznego, nie więcej niż 16% wody i nie więcej niż 2% suchej masy beztłuszczowej mleka.

Masło o zawartości trzech czwartych tłuszczu – produkt zawierający nie mniej niż 60% i nie więcej niż 62% tłuszczu mlecznego.

Masło półtłuste – zawiera nie mniej niż 39% i nie więcej niż 41% tłuszczu mlecznego.

Tłuszcz mleczny do smarowania X% – produkt zawierający następujące ilości tłuszczu mlecznego:

- poniżej 39%,
- powyżej 41% i poniżej 60%,
- powyżej 62% i poniżej 80%.

Tłuszcze – produkty w formie stałej, miękkiej emulsji, zasadniczo typu woda w oleju, pozyskiwane ze stałych lub płynnych tłuszczów roślinnych lub zwierzęcych nadających się do spożycia przez ludzi, o zawartości tłuszczu mlecznego nie większej niż 3% zawartości tłuszczu.

Margaryna – produkt otrzymywany z tłuszczów roślinnych lub zwierzęcych i zawierający nie mniej niż 80% i mniej niż 90% tłuszczu.

Margaryna o zawartości trzech czwartych tłuszczu – otrzymywana z tłuszczów roślinnych lub zwierzęcych i zawierający nie mniej niż 60% i nie więcej niż 62% tłuszczu.

Margaryna półtłusta – produkt otrzymywany z tłuszczów roślinnych lub zwierzęcych i zawierający nie mniej niż 39% i nie więcej niż 41% tłuszczu.

Tłuszcze do smarowania X% – produkt otrzymywany z tłuszczów roślinnych lub zwierzęcych i zawierający następujące ilości tłuszczu:

- poniżej 39%,
- powyżej 41% i poniżej 60%,
- powyżej 62% i poniżej 80%.

Tłuszcze złożone z produktów roślinnych lub zwierzęcych – produkty w formie stałej, miękkiej emulsji, zasadniczo typu woda w oleju, pozyskiwane ze stałych lub płynnych tłuszczów roślinnych lub zwierzęcych nadających się do spożycia przez ludzi, zawierające od 10% do 80% tłuszczu mlecznego w całkowitej zawartości tłuszczu.

Miks (mix) tłuszczowy – zawierający nie mniej niż 80% i mniej niż 90% tłuszczu.

Miks (mix) o zawartości trzech czwartych tłuszczu – zawierający nie mniej niż 60% i nie więcej niż 62% tłuszczu.

Miks (mix) tłuszczowy półtłusty – zawierający nie mniej niż 39% i nie więcej niż 41% tłuszczu.

Miks (mix) tłuszczowy do smarowania X% – zawierający następujące ilości tłuszczu:

- poniżej 39%,
- powyżej 41% i poniżej 60%,
- powyżej 62% i poniżej 80%.

Szeroki asortyment występujących obecnie na rynku tłuszczów przeznaczonych do smarowania pieczywa może niestety utrudnić podjęcie decyzji podczas zakupów. Należy jednak pamiętać, że tłuszcze te różnią się między sobą nie tylko cechami sensorycznymi, ale przede wszystkim składem chemicznym, a w rezultacie mają różną wartość odżywczą i zdrowotną. Przygotowując posiłki w domowym zaciszu warto sięgać po produkty niskoprzetworzone jak masło czy oleje tłoczone na zimno. Czytajmy zatem etykiety i wybierajmy mądrze te produkty, przy których człowiek za dużo nie manipulował...

² rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1308/2013 z dnia 17 grudnia 2013 r. ustanawiające wspólną organizację rynków produktów rolnych oraz uchylające rozporządzenia Rady (EWG) nr 922/72, (EWG) nr 234/79, (WE) nr 1037/2001 i (WE) nr 1234/2007 (Dz. U. L 347 z 20.12.2013, str. 671 ze zm.)

Źródło: biuletyn „Wiedza i Jakość” nr 2 (59)/2020 str. 24-25