

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá rostlinnými alternativami mléka, mléčných výrobků, masa a masných výrobků. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá živinami, které získáváme z mléka a masa, surovinami použitými pro výrobu rostlinných alternativ mléčných a masných výrobků, živinami, které obsahují, a jejich vlivem na zdraví. V další kapitole je shrnuta legislativa týkající se masa a mléka, následuje kapitola zabývající se vysoce průmyslově zpracovanými potravinami (mezi něž rostlinné alternativy mléčných a masných výrobků patří), a nakonec kapitola o vegetariánství – v ní jsou charakterizovány jeho druhy, vysvětleny výhody a nevýhody a popsána jeho historie.

Hlavním cílem praktické části práce bylo zjistit povědomí veřejnosti o rostlinných alternativách mléka, masa a výrobků z nich, jedním z vedlejších cílů pak bylo porovnat pohled vegetariánů a veganů oproti nevegetariánům na rostlinné alternativy. První částí praktické části je vyhodnocení anonymního nestandardizovaného dotazníku. Tento dotazník měl za cíl zjistit povědomí respondentů o rostlinných alternativách mléčných a masných výrobků a o jejich výživové hodnotě. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 349 osob, z toho 222 lidí konzumujících živočišnou stravu, 88 veganů a 39 vegetariánů (lakto-ovo-vegetariánů) různých věkových skupin a vzdělání. Z výsledků vyplynulo, že vegani a vegetariáni konzumují rostlinné alternativy živočišných výrobků častěji než nevegetariáni. Jedním z nejčastěji uváděných důvodů pro konzumaci rostlinných alternativ bylo zpestření jídelníčku, naopak nejčastější nevýhodou těchto potravin byla z pohledu respondentů vysoká cena. Značná část respondentů, především ze skupiny veganů a vegetariánů, postrádala dostatečné povědomí o kvalitě živin získávaných z rostlinných zdrojů a jejich využitelnosti v lidském organismu. Naopak velká část těchto respondentů měla dobrý přehled o fortifikaci rostlinných alternativ a o jejím významu.

Dalším cílem práce bylo zmapovat nabídku rostlinných alternativ dostupnou v obchodních řetězcích, vybrané výrobky zhodnotit z hlediska výživové hodnoty, a u některých z těchto výrobků zhodnotit jejich senzorické vlastnosti. V navštívených supermarketech a hypermarketech bylo nalezeno celkem 244 rostlinných alternativ mléka, mléčných výrobků, masa, masných výrobků a ryb. Následně byl identifikován obchod, který nabízel největší počet těchto produktů, a z nich bylo 10 vybráno pro hodnocení. Každý z produktů byl porovnán na základě tabulky výživových hodnot a složení s živočišnou potravinou, kterou měl nahrazovat. Toto hodnocení zjistilo, že žádná z rostlinných alternativ nebyla z nutričního hlediska stejně kvalitní či dokonce kvalitnější než její živočišný ekvivalent. Nicméně některé rostlinné alternativy měly určité výhody oproti živočišným potravinám, jako například nižší obsah cukrů, soli či nasycených mastných kyselin nebo vyšší obsah vlákniny. Žádná z rostlinných alternativ však neměla lepší organoleptické vlastnosti než její živočišný ekvivalent. Z rostlinných alternativ byla nejlépe hodnocena kokosová alternativa jogurtu, naopak nejhorší hodnocení získala rostlinná alternativa sýru.