

Fazole v rajčatové omáčce: Některé konzervy překvapí množstvím soli i rozdíly v obsahu bílkovin

16.9.2026 - Lucie Korbeliusová | DTest

Konzervované fazole v rajčatové omáčce jsou rychlým a dostupným jídlem, které může být zároveň i zajímavým zdrojem bílkovin. Test 16 konzervovaných výrobků ale ukázal, že mezi jednotlivými produkty jsou výrazné rozdíly. Některé zaujaly chutí, jiné naopak zklamaly vodovou omáčkou, nízkým obsahem bílkovin nebo nadměrným množstvím soli.

Rozdíly nejsou jen v chuti

Fazole v rajčatové omáčce, které vidíme v obchodech, se mohou na první pohled zdát podobné. Ve skutečnosti se ale jednotlivé konzervy liší podílem fazolí, množstvím omáčky i její chutí a konzistencí. „Do testu jsme proto zařadili 16 výrobků a nechali je prověřit v laboratoři. Zajímala nás nejen chuť, vůně a vzhled, ale také obsah sušiny, bílkovin a soli a přesnost údajů uvedených na obalu,“ vysvětluje šéfredaktorka spotřebitelského časopisu dTest Hana Hoffmannová.

Senzorické hodnocení zahrnovalo celkem dvanáct různých parametrů. Hodnotila se například příjemnost vůně a chuti, intenzita rajčatové a slané chuti, konzistence fazolí, hustota omáčky nebo případné pachutě. Výsledky se pohybovaly od dobrých až po dostatečné. Dva výrobky, Ati Fazole bílé v rajčatové omáčce a Bassta Bílé fazole v rajčatové omáčce, dopadly pouze dostatečně. Hodnotitelům vadila především vodová omáčka a málo výrazná rajčatová chuť.

Kolik bílkovin skutečně dostaneme?

Fazole jsou oblíbené mimo jiné právě kvůli vysokému obsahu bílkovin. Rozdíly mezi jednotlivými konzervami však byly výraznější, než by se mohlo zdát. Nejvyšší naměřený obsah představoval 21,6 g bílkovin v celém 360gramovém balení, zatímco u nejhůře hodnoceného výrobku ve 400gramové konzervě zjistila laboratoř pouze 13,2 g.

„Při porovnávání proto nestačí sledovat pouze obsah proteinu na 100 gramů. Důležité je také podívat se na velikost celého balení a zjistit, kolik bílkovin skutečně získáte z celé konzervy. Právě v tom se mohou zdánlivě podobné výrobky poměrně výrazně lišit,“ doporučuje Hoffmannová.

Rozdíly se projevíly také v obsahu sušiny. Ta ukazuje, jaký podíl výrobku tvoří pevné složky a kolik připadá na vodu. Hodnoty se pohybovaly od 25,7 % po 18,6 % sušiny.

Jedna konzerva může vyčerpat celý doporučený denní limit soli

Ještě výraznější rozdíly zaznamenala laboratoř u soli. „Zatímco u jednoho výrobku jsme v celém balení zjistili pouze 1,2 g soli, u jiného to bylo 5,2 g. Právě druhý případ – Bonduelle Bon Menu Mild Tomato – si tak za obsah soli odnesl nedostatečné hodnocení,“ přibližuje Hoffmannová.

Pokud by člověk snědl celou 430gramovou konzervu najednou, přijal by 5,2 g soli. To odpovídá

maximálnímu doporučenému dennímu příjmu pro dospělého podle Světové zdravotnické organizace. Velikost balení přitom není natolik odlišná od konkurence, aby takto vysoký obsah soli vysvětlovala.

Při výběru proto stojí za to věnovat pozornost nejen množství bílkovin, ale také soli. Rozdíl mezi jednotlivými výrobky může být velký.

Fazole jako rychlá večeře? Čtěte etiketu

Konzervované fazole mají jednu velkou výhodu, není potřeba je dlouze připravovat. Pokud ale chcete vybrat výrobek, který nabídne rozumný poměr fazolí, bílkovin a soli a zároveň vám bude chutnat, vyplatí se nespoléhat pouze na cenu nebo vzhled obalu.

Kompletní výsledky testu fazolí jsou k dispozici v zářijovém vydání časopisu dTest a také na webových stránkách spotřebitelské organizace.

Kontakt pro média:

Lucie Korbeliusová

media@dtest.cz, tel.: +420 604 556 874

dTest, o.p.s. je největší českou spotřebitelskou organizací, která v ČR působí již od roku 1992. Je vydavatelem spotřebitelského časopisu dTest, na jehož stránkách jsou publikovány výsledky nezávislých a objektivních testů produktů, varování před nebezpečnými a zdravotně závadnými výrobky, informace o spotřebitelských právech a rady, jak tato práva účinně uplatňovat. dTest je součástí mezinárodní organizace International Consumer Research and Testing (ICRT) a evropské spotřebitelské organizace BEUC.

Poradenská linka časopisu dTest – 299 149 009 – je v provozu každý pracovní den od 9 do 17 hodin a spotřebitelé na ní mohou konzultovat s právními poradci dTestu nejrůznější spotřebitelské problémy, a to za cenu běžného tarifu volání. Od spuštění v roce 2010 této možnosti využily již statisíce spotřebitelů a poradenská linka časopisu dTest se tak stala první a nejvyhledávanější cestou k řešení potíží, se kterými se zákazníci na trhu setkávají.

<https://www.dtest.cz/clanek-12529/dtest-fazole-v-rajcatove-omacce-nektere-konzervy-prekvapi-mnozstvím-soli-i-rozdily-v-obsahu-bilkovin>