

MÝTY O UZENINÁCH

V minulém díle jsme se snažili prolomit mýty o tom, že to nejčerstvější maso je to nejlepší – že naopak k dosažení té nejvyšší kvality a nutriční hodnoty potřebuje určitý čas vyžít. Tentokrát se pokusíme uvést na pravou míru, jak je to s uzeninami.

Uzení, jako metoda konzervování potravin, není žádnou novinkou – jeho historie sahá až do pravěku, udilo se i před více než 80 000 lety... Dnes najdeme už systémy od malých chalupářských udírníček, až po automatizované průmyslové systémy.

Proč vlastně uzení?

Jde o tepelné zpracování masa a masných výrobků (a dalších – sýrů, ale i piva, whisky, zeleniny, hub, dokonce i vajec), účinkem tepla a kouře z tvrdého dřeva. Masu propůjčuje jedinečnou chuť a také jej konzervuje.

Je mnoho způsobů uzení, mnoho různých substrátů které se dají použít, také se dá udit studeným, teplým nebo horkým kouřem. Čím studenější kouř, tím déle trvá uzení. Je to celá věda, a pokud se skloubí kvalita masa či výrobku s kvalitou udírny a uzení, vznikne chuťově jedinečný produkt.

Je uzené maso nezdravé?

Panuje názor, že uzené produkty nejsou zdravé. Během uzení vzniká v udícím se produktu velké množství látek, z nichž některé nejsou žádoucí (např. některé polycyklické aromatické uhlovodíky). Vznik těchto nežádoucích látek je závislý na teplotě během uzení, množství kyslíku ve vzduchu, na vlhkosti a použitém druhu dřeva aj. Jsou stanoveny přísné limity pro obsah těchto látek a moderní technologie umožňují nastavit ideální podmínky tak, že jsou zcela na minimálních hodnotách. Nejzásadnějším aspektem je ale to, že uzení kouřem již není jen pro tepelné ošetření masa, ale hlavně pro „navonění“ výrobku.



znání. K ní si klidně můžete dopřát kapříka či kuřecí řízek v klasickém trojbalu, aniž překročíte doporučené množství sacharidů. Usmažené řízky zbavíte přebytečného tuku bleskovým ponořením do horké vody či vysajete tuk papírovým ubrouskem.

ROZPIS PRO DVĚ OSOBY:

200 g dýně Hokaido, 200 g mražené polévkové zeleniny, lžice tatarské omáčky, sůl, francouzské bylinky

Dýni oloupeme, vybereme jádra a nakrájíme na kostičky – čím menší jsou, tím kratší dobu varu bude dýně potřebovat ke změknutí. Z jedné střední dýně získáme až 800 g dužniny. Kostičky dýně vhodíme do vroucí vody a vaříme 5–10 minut podle velikosti. Polévkovou zeleninu, z níž jsme vybrali většinu mrkve, uvaříme v páře, společně s dýní osolíme, okořeníme a promícháme s lžicí tatarsky.

Vařila

Taťána Lankašová



Oproti mnohahodinovému až několikadennímu uzení v kouři se maso dnes vaří a do kontaktu s kouřem jde jen na krátkou dobu.

S uzenými lahůdkami se můžeme setkat i ve světě bio. Biofarma Sasov nabízí jemně zauzenou bio šunku, ale to už není novinka. Co je ale novinkou, to je bio uzené vepřové maso.



A jak se uzené maso připravuje?

Alespoň ve stručnosti: Maso se připraví do vhodných tvarů na bourárně. V nabídce je maso „klasické“ i maso z mladých kanečků. Po opracování se maso naloží do vody s mořskou solí a speciální směsí koření (bio). Směs neobsahuje dusitan, což je výjimka i mezi dalšími masnými bio produkty. Neobsahuje ani látky poutající vodu (karagenany, fosfáty, modifikované škro-

by...), takže výsledný produkt je skutečně jen maso.

Po naložení se maso navěsí a ve speciálních komorách se vaří, poté se (asi hodinu) udí. Uzení probíhá přírodním kouřem, používají se bukové štěpky. Vzniká uzené maso speciální chutě a vůně, s poměrně dlouhou trvanlivostí. Ta je zajištěna solí, vařením a uzením. Vzhledem k tomu, že nejsou přidána žádná další aditiva, základním předpokladem je kvalita masa i všech kroků během procesu přípravy.

A jak je to s biouherákem?

To je zase úplně jiná technologie. Někdo tvrdí, že původní receptura vznikla v Maďarsku z oslího masa, někdo zase toto vyvrací. Pátrali jsme, ale pravý původ jsme zatím nezjistili. Pokud k tomu máte důvěryhodné informace, prosíme, podělte se s námi. Ať to bylo jakkoli, tak vznikl produkt, který obohatil náš jídelníček o fantastické



chutě. Vlastně ani nejde o uzeninu. Uherák je tepelně neopracovaný salám, tedy se ani nevaří, ani neudí. Je to vlastně syrové maso, které se naočkuje ušlechtilou speciální mikrobiální kulturou a nechá se ve speciálních místnostech žrát – fermentovat. Dalo by se to přirovnat – jako z mléka fermentací vznikne jogurt, tak z masa vznikne biouherák. Jogurt i biouherák se také vyznačuje výjimečnou chutí a trvanlivostí. A také podle studie z Jihočeské nemocnice a vysoké školy – je uherák stejně zdravý prospěšný, jako jogurt!

Vrcholem řeznického umění by měl být Biohermín, na kterém roste jedlá plíseň, bez obalu, podobně jako na sýru Hermelín.

Josef Sklenář, Lucie Hejná

**FOTO: Kateřina Hrubá
biofarma.cz**