



RECEPTY A JÍDLO 31. 08. 2018

Jak vybrat dobrou uzeninu?

Na začátek by bylo dobré si říct, co je vlastně uzenina. Jedná se o masný výrobek, který prochází řadou úprav jako je solení, mělnění, tvarování,...

Češi uzeniny jednoduše milují a jejich roční spotřeba rozhodně neklesá. Asi nemusíme zdůrazňovat, že uzeniny nepatří mezi zdravou výživu. Právě proto věnujte výběru velkou pozornost a kupujte jen ty nejkvalitnější. A jak na to, vám prozradíme v tomto článku.



Co patří mezi uzeniny?

Na začátek by bylo dobré si říct, co je vlastně uzenina. Jedná se o **masný výrobek, který prochází řadou úprav** jako je solení, mělnění, tvarování, uzení a sušení. Mezi uzeniny patří například párky, salámy, šunky, slaniny, buřty, klobásy nebo maso v konzervě. Kvůli tomu, že maso prochází řadou úprav a výrobce do něj přidává další suroviny, není takto zpracovaná potravina nejzdravější. **Obsahuje různé chemické sloučeniny, které přirozeně v čerstvém mase nenajdeme.** Proto je častá konzumace a vysoká spotřeba spojená s rizikem chronických onemocnění. Nicméně zpestření jídelníčku kvalitní uzeninou jednou za čas nikomu neuškodí, ale je potřeba, abyste při nákupu sáhli po co nejkvalitnějších výrobcích.

Jak nakupovat kvalitní uzeniny?

Kvalitní masné výrobky se cenově téměř rovnají čistému masu. Je v tom logika. Dobrou uzeninu **poznáte podle vysokého obsahu masa**. Čím více ho v masném výrobku je, tím je výrobek kvalitnější, protože se v něm vyskytuje méně náhražek. Vybírejte si proto např. **šunky nejvyšší jakosti**. U masných výrobků čtěte poctivě etiketu. V případě, že narazíte na uzeninu, která má v sobě víc než 90 % masa a nízký obsah soli (pod 2,5 %) a tuku (max. 5 %), není důvod, abyste si takové výrobky odpírali. Ano, cena kvalitních uzenin je vyšší, ale pokud budete sledovat různé akce obchodních řetězců, nakoupíte i **prémiové masné výrobky za velmi zajímavé ceny**. Podívejte se například na [akční leták Kaufland](#) a vyberte si ty nejlepší uzeniny.

Dětská šunka: Názvem se nenechte zmást

A jak je to například s dětskou šunkou a mohou vůbec děti jíst uzeniny? Názory odborníků se v tomto případě liší. Někteří říkají, že děti od 3 let věku mohou šunku bez problémů zařadit do svého jídelníčku, protože ten je již stejný jako jídelníček dospělého člověka. Většina odborníků se ale shodne na tom, že uzeniny na dětský talíř nepatří. Co si s toho odnést? Dítěti občas můžete dát šunku na chleba, ale i tady platí následující – **šetřete s ní a vybírejte opravdu kvalitní výrobek s co nejvyšším procentem masa**. Nenechte se od výrobců zmást etiketou „dětská šunka“ a raději se vždy podívejte, kolik procent masa skutečně uzenina obsahuje. Neexistuje nic jako šunka pro děti a zároveň žádná potravina vyloženě neškodí, pokud jí budete konzumovat s rozumem.

Tip na závěr: Pokud dáváte přednost radši sladkému, přečtěte si náš recept na [výborný nepečený dort](#).