

Konzervací masa

Kategorie: Uzené maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

Postup

Po dlouhá staletí se mnohé potraviny upravovaly tak, aby vydržely co nejdéle. Moderní technologie však způsobily, že některé z tradičních způsobů uchovávání jídel jsou již zbytečné. Přesto ale řada z nich přežívá, protože lidé mají neustále rádi typickou aromatickou chuť vznikající při těchto úpravách.

Jeden z nejznámějších způsobů prodloužení trvanlivosti potravin je uzení. Charakteristická vůně uzených potravin je způsobena kouřovými zplodinami kombinaci s účinkem pomalé tepelné úpravy při nízkých teplotách. Udí se mnoho různých potravin - sýra, maso, ryby. Uzená chuť je tak populární, že se často dodává i uměle - např. křupkám. Kouř se skládá z velkého počtu chemických látek, jejichž složení závisí na spalované hmotě a na intenzitě spalování. Některé z těchto látek jsou toxické pro bakterie, jiné zpomalují oxidaci tuků a zabraňují tak žluknutí, některé zas dodávají potravě vůni hořícího dřeva. Pro typické aroma se užívá hlavně dřevo z dubu a jabloně. O některých zplodinách v kouři je ale známo, že jsou škodlivé: kouř často obsahuje karcinogenní látky (např. dehet). Snad u všech doporučení pro racionální stravování se uvádí vynechat z každodenního jídelníčku uzené potraviny. Faktem ale je, že pokud se takto upravená jídla - uzená i rožněná - nejí každý den a ve větším množství, je zdravotní riziko jejich konzumace minimální.

Další, velmi účinnou a používanou metodou konzervování potravin, je nasolování. Často se provádí právě kombinaci s uzením. Používají se chlorid sodný (kuchyňská sůl), dusičnany a dusitany (tyto látky reagují s pigmentem obsaženým v masě a vytvářejí tak přitažlivou růžovou barvu, kterou maso získá po vyuzení).

Dusíkaté látky mají v tomto případě tu výhodu, že snižují riziko otravy masem (potlačují růst bakterií *Clostridium botulinum*, která bývá příčinou často smrtelného botulismu). Na stranu druhou dusitany mohou s potravou vytvářet nitrosaminy, které mají karcinogenní účinky. I přesto, že obsah dusíkatých látek v potravinách je minimální, je lepší se těmito potravinám vyhýbat. Dalším velkým mínusem takto upravených potravin je vysoký obsah sodíku - protože je vysoký příjem soli považován za škodlivý (zvyšuje např. krevní tlak), je vhodné si vybírat potraviny s nižším obsahem solí.

Jednou z méně známých metod uchovávání potravin je jejich barvení. K takovým postupům se používají především azobarviva (druh dusíkatých barviv), kde některé z nich mohou vyvolávat alergické reakce a u dětí syndrom hyperaktivity. Nejčastěji se barví některé druhy ryb před uzením.

Pokud už dostaneme neodolatelnou chuť na dobře vypadající a skvěle vonící uzené, mějme na paměti, že v mnoha případech obsahují zbytečně vysoké množství soli, některých potenciálně karcinogenních látek a nezdídko i významné zastoupení nasycených tuků, což při jejich pravidelné konzumaci může vyvolat spoustu nepříjemných zdravotních komplikací.