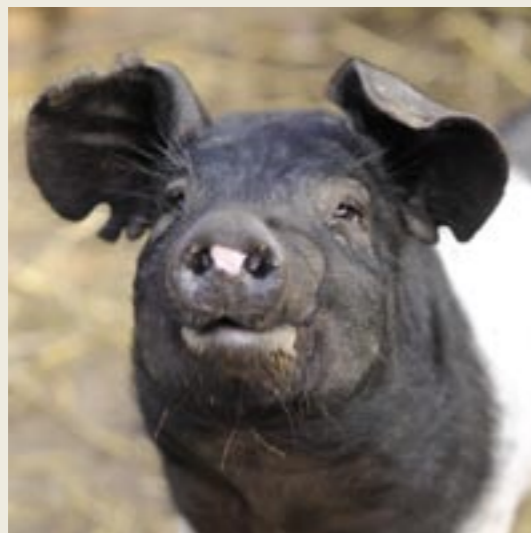


Jaký je rozdíl mezi běžnými uzeninami a biouzeninami?

Největší rozdíl mezi bio a nebio uzeninami je v kvalitě použitých surovin a v množství přídavných látek, tzv. éček. Při výrobě běžných uzenin se používají fosfáty na kurování masa (tzn. rozmělnění masa včetně tuku a šlach), protože jsou schopny na sebe poutat spoustu vody. Používají se i různé emulgátory, díky kterým lze do uzenin zapracovat i méněcenný materiál. U biouzenin jsou fosfáty zakázány a je dovoleno použít na rozmělnění jen soli kyseliny citronové, citrany.

Mnoho dalších aditiv v uzeninách se stará o prodloužení trvanlivosti, zvýraznění chuti, barvy. Vtipy o tom, že v uzeninách je více sóji a mouky než masa, jsou do určité míry pravdivé. Český normalizační institut totiž vydal v roce 2007 normu, podle které mohou rostlinné suroviny (tedy nejen sója, ale třeba i různé škroby či pšeničná mouka) tvořit celých 60 % uzenářského výrobku (po celou uzenářskou historii se v naší zemi používalo jen kolem 3 % rostlinných surovin).



.....
Kromě takto legálně falšovaných produktů si s běžnou levnou uzeninou kupujete také spoustu vody. Za nejzajímavější považují srovnání, které mi poskytl český ekofarmář Josef Sklenář, který ze 100 kg masa vyrobí 80 kg poctivé biošunky. Výrobce běžné šunky jí ze 100 kg masa dokáže vyrobit 180 kg. Není to zázrak? Rozdíl je pak samozřejmě v ceně: 100 g běžné šunky si koupíte za 15–20 Kč, 100 g této biošunky cca za 50 Kč (v roce 2010).
.....

Proč dusitany v uzeninách škodí zdraví?

A teď se dostáváme k nejkontroverznější látce v uzeninách, a tou je nitrátová sůl E250 (jedná se o sůl s dusitanem sodným). E250 je všeobecně známá jako karcinogenní látka, proto by většina z nás předpokládala, že v biouzeninách ji nenajdete. Pokud jste si však koupili biouzeniny v nějakém supermarketu, určitě jste na jejich obale ve složení E250 našli. U biouzenin je totiž také povolena, ale s omezením. To znamená, že se nesmí používat v takových množstvích jako u konvenčních uzenin. Všeobecně se ví, že přílišná konzumace dusitanů ohrožuje zdraví. Dusitany se vážou na červené barvivo hemoglobin a tak omezují přenos kyslíku krví. Omezený přísun kyslíku k jednotlivým buňkám ohrožuje zejména citlivý dětský organismus, a proto se uzeniny často uvádějí jako nevhodné pro děti do tří let.

Z dusitanů se mohou tvořit rakovinné látky. Tento proces se eliminuje pomocí vitamínu C, který se proto do různých uzenin přidává jako přídavná látka a také se doporučuje jíst maso či uzeniny se zeleninou. Karcinogenní látky vznikají též při silném zahřátí uzenin.

Proč se dusitany v běžných uzeninách používají?

- ~ Mají efekt červené barvy
- ~ Hubí škodlivé bakterie
- ~ Prodlužují trvanlivost
- ~ Zvýrazňují aroma

Proč se nebezpečné dusitany využívají i u biouzenin?

Výrobci tvrdí, že zejména kvůli barvě. Většina spotřebitelů totiž špatně reaguje na přirozeně našedlou či vybledlou barvu biouzenin bez dusitanů. Často jsem slyšela, že lidé měli obavu z biošunky bez dusitanů, protože nevypadá čerstvě. Je to ale jen otázka zvyku, přirozená a poctivá je právě ta šunka bez dusitanů, i se svou ne tak růžovou barvičkou.

V biouzeninách se dusitany používají v mnohem menším množství než u běžných uzenin, a proto se spekulovalo o tom, že by se v biouzeninách mohla objevit větší rizika mikrobiální kontaminace (dusitany se totiž využívají i na hubení bakterií). Výsledky testů v Německu ale nic takového neprokázaly.

Kvalitní biouzeniny bez dusitanů využívají konzervačních účinků mořské soli a určitých druhů bylin a koření. Samozřejmostí je také, na rozdíl od konvenčních uzenin, vysoká kvalita vstupních surovin. Existují ale některé svazy ekofarmářů a ekovýrobců, které nitrátovou sůl ve svých biouzeninách zakazují (v Německu například Demeter nebo Bioland), i u nás můžete koupit skvělou bišunku a biouherák bez jakýchkoli dusitanů!



Biouherák

Zajímavý příběh o biouheráku

Pamatuji si dobu, kdy český ekofarmář Josef Sklenář přišel na trh s novinkou – s biouherákem! Když tehdy vyvíjel recepturu, postupoval dle standardů EU, takže se v receptuře objevilo i povolené minimální množství dusitanové soli. Později po konzultacích s výživovými odborníky zjistil, že tato receptura není optimální. A hned začal vymýšlet, jak udělat výborný uherák bez jakýchkoli éček, pouze s mořskou solí a kořením. Pan Sklenář prostě myslí srdcem a chce lidem nabízet to nejlepší, a ne to, na čem může on sám nejvíce vydělat. A díky tomu si můžete pochutnávat na tomto ojedinělém výrobku! Právě pan Sklenář stojí i za skvělou, výše zmiňovanou biošunkou bez dusitanů a novým biolovečkem (více na www.biofarma.cz).

Rekapitulace

- ~ Běžné uzeniny omezte na minimum a malým dětem je nedávejte vůbec.
- ~ Vybírejte ty nejkvalitnější uzeniny s vysokým procentem masa a s minimem éček! Nejlepší volbou jsou biouzeniny.
- ~ V současnosti nejlepší českou biošunku, biouherák a bioloveček najdete na www.biofarma.cz. Dovedou vám ho až do domu!