magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 12. 2017 | tla

Krásně stočenou vinnou klobásou oslavujeme slunovrat

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Krasne-stocenou-vinnou-klobasou-oslavujeme-slunovrat__s10010x9479.html

Smažená jen tak, zlehka „zasněžená“ hladkou moukou, případně obalená jako řízek v trojobalu. Jindy upečená v troubě nasucho na pečícím papíru. Pokaždé ale pěkně stočená do spirály a proti roztočení zajištěná špejlí. Kromě kapříka patří v Česku k Vánocům i vinná klobása. Víte, co si v obchodech pod tímto názvem kupujeme?

Typickým vánočním pokrmem mohl být i v chudších rodinách v českých zemích díky vyspělému rybníkářství kapr. Je možné ho konzumovat, stejně jako ostatní ryby, i v době půstu. Řízek k nám „přišel z jihu“, z Vídně. A ze severozápadních Čech se postupně do celé republiky rozšířila obliba bílé vinné klobásy. Kuchařští

experti v ní vidí podobnost s klobáskami bavorskými.

Vinná není nevinnou

Patříte-li mezi milovníky vinné klobásy, měli byste vědět, z čeho je vyrobená. Zas tak nevinnou dobrotou totiž není.

Do správné klobásy patří cca 15 procent hovězího masa, 50 procent tučnějšího vepřového masa, 10 procent libového masa z kýty, 10 procent žemle a samozřejmě víno, to by mělo být kvůli chuti a vůni muškátové. Zapomenout se nesmí na koření, velmi důležitý je muškátový oříšek, někdo přidává i květ, a citrónová kůra. Jemně pomleté maso se ochutí a naplní do tenkých skopových střívek.

Poměr použitých surovin není legislativou pevně stanoven a proto se liší nejen chuť a vzhled (některé jsou pěkně tenké, jiné silnější) vinné klobásy, ale také nutriční hodnoty jednotlivých výrobků.

„Obecně je potřeba upozornit, že vinná klobása je velmi tučný výrobek. Vzhledem k velkému podílu tučnějšího vepřového masa obsahuje nasycené mastné kyseliny, kterých máme v jídelníčku nadměrné množství,“ upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Řada Čechů si klobásu vyrábí podle rodinných receptů sama, omezit podíl tučnějšího masa se však nedoporučuje, výsledkem bývá sice domácí vinná klobása, ale suchá.

Zkuste ji německy

„Není důvod si na vinné klobáse nepochutnat. Pokud je tradiční součástí štědrovečerního menu s bramborovým salátem, je jednou za rok možné zamhouřit obě oči. Je však potřeba si uvědomit, že sto gramová porce má průměrně 1300 kilojoulů. A pokud k ní připočítáte salát s majonézou, několik kousků cukroví, je tuku extrémní množství,“ uvádí Zuzana Douchová a hned přidává radu, jak si pochutnat a nemít černé svědomí. **„V Německu, kde jsme se s výrobou vinné klobásy zřejmě inspirovali, klobásy nekonzumují s bramborovým salátem. Přílohou bývají brambory a hlavně hromada kysaného zelí. Případně salát z kysaného eventuálně čerstvého zelí,“ popisuje nutriční terapeutka, jak pokrm zlehčit a hlavně přidat vlákninu ze zelí. „Ta v zažívacím traktu zčásti zabrání vstřebání tuku,“**

vysvětluje fígl Zuzana Douchová.

Kde ji koupit?

Protože si každý výrobce může „udělat“ vinnou klobásu podle svého receptu, bylo by dobré si před svátky nakoupit testovací vzorky. Asi se již každému stalo, že jeden rok měl krásné klobásky i po upečení, a napřesrok se po usmažení scvrkly, vypeklo se z nich neuvěřitelné množství tuku. Vždy záleží na poměru libového/tučnějšího masa a také na tom, co konkrétní řezník považuje za maso tučnější. Jestli s tenkými proužky tuku či tenkými proužky libového. Dále na podílu vody, mouky (respektive žemle)… **Kvalitní klobása by neměla nejen prasknout, ale ani se výrazně vypéct.** Když si řezníka předem otestujete, nebudete u sváteční večeře 24. prosince zklamaní.

A proč se stáčí do spirál? Stočené vinné klobásy mají po opečení připomínat slunce. **Jídlem tak oslavujeme slunovrat, vítáme delší dny.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz