



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O výživě](#) 8. 2. 2022 | redakce Vím, co jím

Hledáte kvalitní šunku? Sáhněte pro Amálce od rodinné společnosti Krásno

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hledate-kvalitni-sunku-Sahnete-pro-Amalce-od-rodinne-spolecnosti-Krasno__s10010x20204.html

Maso a masné výrobky mají svůj význam v rámci pestré vyvážené stravy. Někdo si bez masa nedokáže představit život. Na druhou stranu narůstá počet lidí, kteří ho omezují nebo dokonce vyřazují ze svého jídelníčku. Šunky jsou ale mezi obyvateli ČR stále velice populární. Pětina Čechů si totiž dopřává šunku každý den a skoro všichni alespoň jednou týdně.



- Kvalitní šunku z vepřové kýty nebo drůbežího masa poznáte podle jejího zbarvení do růžova. Na jejím povrchu jsou jasně viditelné svaly, šunka krásně voní a při ochutnání ucítíte lehce slanou, vláčnou a lahodnou chuť, která se vám postupně rozplyne v ústech.

Amálka to vyhrála



Šunky mají v naší výživě opodstatněné místo. Jsou dobrým **zdrojem plnohodnotných bílkovin**, dodávají i některé vitaminy – především skupiny B a minerální látky – zinek, železo. Při výběru šunky je důležitým faktorem množství masa a od toho se odvíjí jakostní třída. Čím je třída nižší, tím obsahuje méně masa, zato bývá více

náhražek a přídatných látek.

- Příkladem šunky, kde se náhražek nemusíte obávat, je **dětská šunka nejvyšší jakosti Amálka** (92 % masa). Tato šunka od společnosti Krásno obsadila první příčku mezi deseti testovanými balenými šunkami z vepřového a drůbežího masa, u kterých prováděl laboratorní testy Státní veterinární ústav v Praze.

Aditiva v šunkách nemusí být na škodu



- I šunky nejvyšší jakosti jako je [Amálka z Krásna](#) obsahují látky, jejichž úkolem je zajištění delší trvanlivosti a zdravotní nezávadnosti. Jsou zdraví neškodné a kdyby tam nebyly, šunka by krátce po otevření byla nepoživatelná. Na zadní straně obalů si tedy můžete přečíst o přítomnosti antioxidantů **chránících před oxidací a dusitanů**.

„Dusitan sodný se přidává do šunky z několika důvodů – zabraňuje množení bakterií Clostridium botulinum, je to stabilizátor barvy a také umožňuje vyrábět šunky o nižším obsahu soli. Je to pouze jedna z přídatných látek, která se používá z opodstatněných důvodů. Dříve se šunky konzervovaly naložením do solného láku a uzením,“ říká výživová poradkyně a odborná garantka iniciativy VíM, co jím a piju

Karolína Hlavatá. Dusitany i antioxidanty byste objevily i v Amálce, kam patří.

- Oproti tomu taková **zahušťovadla**, která částečně nahrazují chybějící surovinu, maso, kvalitní šunka nepotřebuje. V [dětské šunce Amálka z Krásna](#) je nenajdete a stejně byste marně pátraly po barvivech a aromatech pro zlepšení smyslových vjemů.

Krásno: [Rodinná společnost z Valaška](#)

Krásno je hrdou rodinnou firmou již šesté generace **řeznického rodu Pilčíků**. Díky obrovskému rodinnému nasazení se v uplynulých 27 letech podařilo vybudovat z Krásna podnik, který symbolizuje spojení řeznické tradice, valašského kumštu a moderních technologií. Rod Pilčíků se věnuje řeznickému řemeslu již od roku 1855. Tradice se předávala z pokolení na pokolení a Karel Pilčík, majitel firmy Krásno, zastupuje již pátou generaci tohoto valašského rodu, který zasvětil svůj život masu. Do chodu firmy se již zapojily i jeho děti. Sám se řeznickému řemeslu naučil od svého otce a strýce.

[Krásno](#) je pevně spjaté s Valaškem, kraji zaslíbeném dobrému masu a uzeninám. Bohatý sortiment uzenin vyrábí s úctou k valašským recepturám.

Mnoho výrobků odpovídá Českým cechovním normám.



**Recept na 4 slané palačinky se šunkou
AMÁLKA od [společnosti Krásno](#)**



Na těsto:

- 1 ks vejce
- 120 ml polotučného mléka
- 50 g čerstvých špenátových listů
- 1/2 lžičky soli
- špetka mletého bílého pepře
- 120 ml vody
- 125 g hladké mouky

Na náplň:

- 120 g měkkého másla

- 120 g polotučného tvarohu
- 1 lžíce zakysané smetany
- sůl a pepř dle chuti
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 250 g [Amálka šunka nejvyšší jakosti](#)

Příprava těsta:

Do mísy nalijte mléko, vejce a čerstvé špenátové listy a rozmixujte na hladkou směs. Přidejte zbylé suroviny a opět promixujte. Palačinkové těsto tak bude krásně nadýchané. Těsto nechejte minimálně deset minut odpočívat. Palačinky smažte na nepřilnavé pánvi na malém množství rostlinného oleje. Palačinky budou trochu silnější než běžné palačinky, na které jste zvyklí.

Příprava náplně:

Měkké máslo vyšlehejte s tvarohem a zakysanou smetanou. Ochuťte solí a pepřem a také stroužkem česneku. Pokud máte čerstvé bylinky – petržel nebo pažitku, jemně je nasekejte a přidejte do náplně.

Připravenou směs rozdělte na čtyři části a každou namažte jednu palačinku. Nahoru naskládejte plátky šunky. Zamotejte, rozkrojte napůl a ihned podávejte.

Zdroj obrázků v textu: se souhlasem MP Krásno

[60 dnů aktivně a zdravě bílkoviny dětský jídelníček MP Krásno špenátové palačinky šunka zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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