



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 26. 2. 2013 | jra

Nákup šunky u pultu? Vyzkoušeli jsme za vás

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakup-sunky-u-pultu-Vyzkouseli-jsme-za-vas_s10010x7596.html

Při výběru balené šunky její složení zjistíme z obalu. Co ale dělat, pokud nakupujeme u pultu? Navštívili jsme několik obchodů a výsledek vám přinášíme v reportáži.



V lednu jsme publikovali [video Karolíny Hlavaté a Petra Havlíčka](#) o tom, co je kvalitní šunka a na co si dát při jejím výběru pozor. Zopakujme si hlavní fakta. Opravdu top šunka je taková, která má **obsah masa nad 90 % a obsah soli do 2,5 %** (ev. s údajem max. 3 %). Obsah bílkovin a tuku závisí na druhu masa, z něhož je šunka vyrobena. Ty nejlepší mají **obsah čistých svalových bílkovin kolem 19 %**, tuk by neměl přesahovat 5 gramů na 10 dekgramů výrobku.

*"Hodnoty čistých svalových bílkovin v maso oproti létům minulým poklesly, což je dáno genetikou chovů a šlechtěním masných plemen prasat. Dnes je běžné, že syrové maso obsahuje 18% čistých svalových bílkovin, tudíž je zcela nereálné, aby dušená šunka měla kolem 20 %. U uvedených údajů je nutné sledovat upřesňující údaje, tj. u obsahu čistých svalových bílkovin **min. 16 %**," vysvětlil*



Petr Korejs, manažer kvality a kvalifikace společnosti **LE&CO**.

Ještě než jsem vyrazil na nákup, poučil jsem se také, jaké informace by měl prodejce nebalených uzenin poskytovat. Tady máte výběr tohoto nejdůležitějšího:

Pro označování masných výrobků platí obecně §8 zák. č. 110/1997, konkrétně §12 vyhlášky č. 326/2001sb. **U masných výrobků musí být na viditelném místě tyto údaje:**

- název,
- množství,
- datum spotřeby nebo datum minimální trvanlivosti,
- možnosti nepříznivého ovlivnění zdraví,
- ošetření potravin ionizujícím zářením,

- třída jakosti u potravin, kde je to stanoveno právním předpisem. Pokud je šunka z jiného než vepřového masa, musí to být uvedeno společně s údajem o části jatečného těla, ze které pochází (například „kuřecí prsní šunka“).

Pokud chcete podrobnější údaje, měl by vám je personál na vyžádání poskytnout. **Povinnost mít složení potravin někde u pultu volně k nahlédnutí však zákon neukládá.**

Šunky dle jakosti

Třída	Charakteristika
Nejvyšší	Obsah čistých svalových bílkovin musí být nejméně 16 % hmotnosti. Použití přídatných látek (barviv, vlákniny, škrobu, rostlinných a jiných živočišných bílkovin) není povoleno.
Výběrová	Obsah čistých svalových bílkovin musí být nejméně 13 % hmotnosti. Použití přídatných látek (barviv, vlákniny, škrobu, rostlinných a jiných živočišných bílkovin) není povoleno.
Standardní	Obsah čistých svalových bílkovin musí být nejméně 10 % hmotnosti. Mohou se používat přídatné látky.

Vzhůru do hypermarketu

Vyzbrojen základními informacemi o šunkách i právech spotřebitele mířím do Tesca v pražském Edenu. Pult s uzeninami poskytuje dostatečný výběr, štítky u šunek jsou správně opatřeny názvem, hmotností i označením jakosti a u nevěřových šunek se také dozvídám druh masa i část zvířete.

Jen co na mě přijde řada, zdvořile se tážu obsluhující prodavačky: „*Prosím vás, která šunka má největší podíl masa?*“ Dozvídám se, že z dnešní nabídky šunek je to Zvonařka. Při otázce na konkrétní složení mi obsluha ochotně vytiskne etiketu. Nakonec ale bez dotazu kupuju ‘Mistral šunku výběrovou’. Měl jsem se však zeptat. **I když je to šunka výběrová, obsahuje jen 73 % masa. Poučení pro příště: značení výběrová šunka neznamena automaticky podíl masa nad 80 %.**

Chvíli ještě postávám nedaleko pultu a vyhlížím nějakou vstřícně vypadající osobu, které bych položil několik otázek. Stává se jí mladá maminka Jana, kterou doprovází její dvě děti. „*Jakostní dělení šunek znám, proto vybírám buď výběrové, anebo radši šunky nejvyšší jakosti,*“ odpovídá na můj dotaz a pokračuje, „*v těchto kategoriích se pak řídím hlavně chutí, tedy hlavně chutí manžela a dětí.*“

Podobnou zkušenost jako v Tescu mám i s hypermarketem Globus na Černém Mostě. I tam jsou štítky u šunek v pořádku a při dotazu vám obsluha poradí nebo informuje o složení produktu.

Výlet do Polabí



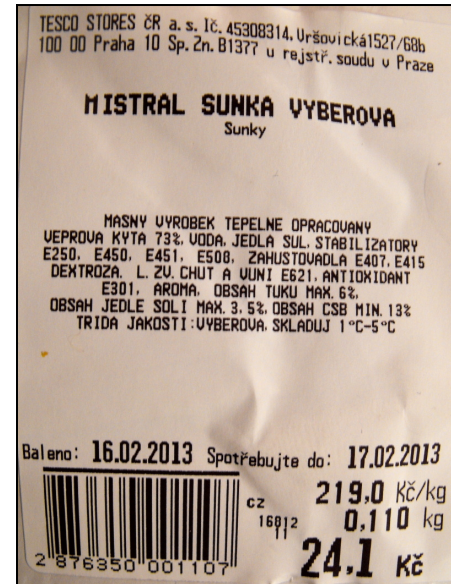
Popojel jsem z Prahy a vyzkoušel potraviny COOP na náměstí v Nymburku, kde mě čekal klasický pult s přiměřenou nabídkou. U štítků ale bohužel chyběly údaje o jakosti, k mání je jen název šunky a cena za 100 g. Tentokrát se zaměřím na dušenou vepřovou šunku a chci znát její složení. Během chvílky mi ho sympatická prodavačka sdělí dle informací uvedených na štítku velkého balení. Jsem u pultu sám, a tak zapředu rozhovor a zjišťuji, že podrobné informace o výrobcích sice automaticky neposkytují, ale na požádání není problém zákazníka informovat. **„Příliš mnoho lidí se ale neptá, kupují spíše podle chuti a ceny,”** dodává prodavačka.

Řeznictví nejde ve všem příkladem

Nakonec jsem zamířil do řeznictví na Olšanském náměstí v Praze. Se štítky tu jsou na tom podobně jako v Nymburku. Sem tam se sice vyskytne údaj o jakosti, ale častěji spíš chybí. Je pátek odpoledne, za mnou celkem fronta. Proto jsem zvědavý jen střídmě a pokládám jedinou otázku po nejlepší šunce. Je mi sděleno vše podstatné. Dokonce jsem upozorněn také na šunku společnosti LE&CO, která neobsahuje lepek. Přiznám se bez mučení, pokašlávání lidí za mnou mě zbavuje kuráže vyptávat se dál, a tak promptně zaplatím.

Ještě než dám ale řeznictví vale, oslovím u vchodu statného muže: *„Chodím sem vedle do fitka, tak tady kupuju maso a uzeniny. O jakostech vím, ale zajímá mě hlavně obsah bílkovin, takže už z tohoto důvodu kupuju vlastně ty kvalitní šunky. Sůl nijak moc neřeším,“* sděluje mi.

Ptát se, ptát se, ptát se



Resumé mého malého testu? **Informace na štítcích byly v pořádku spíše ojediněle**, v tomto ohledu mají obchody co dohánět. Jinak ale platí známé přísloví o líné hubě. Pokud jsem se zeptal, dostal jsem vždy dostatečnou odpověď. Netvrdím, že to tak funguje všude, ale pokud nebydlíte zrovna na vesničce o jednom krámku, tak vám nic nebrání nakupovat tam, kde vám informace poskytnou.

Jiná otázka je, co kdybych přišel k pultu a vyžádal si složení půlky sortimentu v nabídce a obšírně se s ním seznamoval, jako si studuji etikety balených produktů. Pokud už bych měl takovou dávku spotřebitelské asertivity, ostatní

nakupující by mě asi příliš nepochválili. Jak krásné by bylo si při čekání ve frontě či opodál pultu vše hezky prostudovat třeba z nástěnné tabule.

Blýská se na lepší časy?

Poslední týden proběhly v médiích zprávy o chvályhodné snaze Potravinářské komory ČR. Ta usiluje o to, aby obchodníci při pultovém prodeji měli povinnost označovat podíl hlavní složky výrobku, například právě obsah masa. Už aby to bylo.

Copyright © 2024

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