



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 19. 9. 2023 | redakce Vím, co jím

Burčák s chutí podzimu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Burcak-s-chuti-podzimu__s10010x7959.html

Nadcházející podzim s sebou přináší nejen padající listí, nižší teploty a vlny nachlazení a viróz, ale je také obdobím očekávaných sklizní. Mnozí se těší zejména na vinobraní a někteří si tuto roční dobu nedovedou představit bez lahodného burčáku.



Co to ten burčák vlastně je?

Burčák je částečně zkvašený mošt z plodů vinné révy, který obsahuje

vyvážený a chuťově harmonický poměr alkoholu, cukru a kyselin. Jde o meziprodukt při výrobě vína, který bývá k dispozici několik dní po začátku kvašení moštu. **Obsah alkoholu se různí v závislosti na stadiu kvašení**, může to být od 1 do přibližně 7 %. Jako „burčák“ může být podle naší legislativy označen částečně zkvašený mošt pocházející výlučně z vinných hroznů, které byly sklizeny a zpracovány na území České republiky.

Na ten „pravý“ burčák vinaři často bedlivě čekají, protože okamžik, kdy mošt začne „správně“ bouřlivě kvasit, trvá jen krátce (počítáno na minuty, max. hodiny). Nicméně, abychom si burčák mohli vychutnat i my – nevinaři, je na trhu k dispozici v různých fázích kvašení. Podle toho můžeme i burčák rozdělit na:

- **Sladký** – mladý vinný mošt, v němž převažuje přírodní cukr nad alkoholem, chuť je příjemná, moštová.
- **Ve varu** – další fáze, v níž již kvasinky pracují naplno. Poměr cukru a alkoholu se vyrovnává, chuť je vyvážená.
- **Po zlomení** – následující fáze, kdy začínají vystupovat kyseliny a převažovat alkohol nad sladkostí.
- **Mydliňák** – obsahuje jen malé množství cukru, převažují kvasné látky. Chuť je ostřejší, dokysela.
- **Mladé víno** - téměř čisté víno s ustálenou chutí, kvasné látky sedimentují.

Vystupuje vůně a chuť odrůdy.

Bílý je klasika

Na trhu se objevuje převážně burčák vyrobený z bílých hroznů. Kvalitní burčák má světle žlutou barvu a je zkalen kvasným kalem, neobsahuje však žádné mechanické nečistoty ani velké shluky kvasinek. Na dně a na stěnách nádoby se může usazovat jemná usazenina.



Existuje také červený burčák z modrých hroznů, ten se ale na trhu objevuje méně často.

Všeho s mírou

Jedná se o alkoholický nápoj, proto bychom měli pečlivě hlídat, kolik jej vypijeme. Pro muže je doporučená denní dávka kolem půllitru burčáku.

Vinařská tradice praví, že každý by měl za rok vypít tolik burčáku, kolik má krve v těle, aby si zajistil pevné zdraví. Kvantitativně vyjádřeno je to asi 5-6 litrů. Vzhledem k obsahu alkoholu je vhodné si pozitivní zdravotní účinky rozložit do pozvolné konzumace o objemu cca 4 dcl denně v průběhu celého burčákového období, rozhodně nezkonsumovat celý objem naráz.

A co nám burčák přinese z hlediska výživy?



Ten průměrně vyztárlý asi 5 % alkoholu, 16 % cukru, aktivní a na bílkoviny bohaté kvasinky. Obsah vitamínů se liší podle jednotlivých odrůd a je ovlivněn technologickým postupem výroby vína. Nejvíce jsou obsaženy vitamíny skupiny B:

- Vitamín B1 (thiamin) – napomáhá srdeční činnosti, účastní se přeměny cukrů v těle, je důležitý pro správnou funkci nervové soustavy
- Vitamín B2 (riboflavin) – udržuje dobrý stav pokožky, podporuje činnost

rohovky a sítnice, reguluje růstové procesy

- Vitamín B5 (kyselina pantotenová) – ovlivňuje nervovou koordinaci, účastní se přeměny bílkovin, cukrů a tuků, zvyšuje imunitu
- Vitamín B6 (pyridoxin) – významný při tvorbě hemoglobinu, podporuje regeneraci kůže a funkci nervového systému
- Vitamin B12 (kobalamin) – má vliv na léčení chudokrevnosti, omezuje únavu, napomáhá léčbě depresí
- Biotin (nebo také vitamín B7 či vitamín H) – má příznivý vliv na kvalitu pokožky, vlasů a nehtů
- Vitamín B3 (niacin) – ovlivňuje činnost žaludku a střev, prokrvuje pokožku

Obsahuje také vitamin C a stopové prvky, jako je zinek, železo či měď. Zároveň je bohatý na antioxidant rasveratrol, který velmi prospívá činnosti srdce a cév.

Pozor na explozi!

Burčák je třeba skladovat v chladnu, ale pít jej je vhodné v pokojové teplotě.

- Nádobu s burčákem nesmí být vzduchotěsně uzavřená, protože kvasný proces je neustále aktivní a vznikající oxid uhličitý může způsobit slušnou explozi.

A zapomínat bychom neměli ani nato, že kvašení dále probíhá i v našem

trávicím traktu. To má sice pozitivní očištný efekt, ale požití většího množství může způsobit **nepříjemné zažívací potíže**, jako je průjem a nadýmání. Navíc kombinace alkoholu, cukru a kvasinek nevylučuje ani bolesti hlavy, opilost a následnou kocovinu. Raději se tak držte hesla, že nic se nemá přehánět.

Zdroj obrázků v textu: Vltava/Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-321>

<https://www.burcakoveslavnosti.cz/>

<https://www.vinomapa.cz/burcak/>

[alkohol](#) [burčák](#) [vinná réva](#) [vitaminy skupiny B](#) [zažívací potíže](#) [zdravá střeva](#)

Copyright © 2024

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