magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 7. 2014 | tla

Špekáčky? Raději kvalitní maso!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Spekacky-Radeji-kvalitni-maso!__s10010x8509.html

Není na špekáček opečený nad ohněm… Pěkně si ho nakrojit, napíchnout na klacek, může být i moderní vidlice, a dát nad plápolající táborák. A pěkně ho na ohýnku připéct. Mňam!

Dát si jednou za čas – delší čas – vypečený buřtík doplněný množstvím zeleniny, neuškodí. Opékáte-li pravidelně každý víkend, nebo o prázdninách dokonce denně, vyměňte špekáčky za kvalitní maso. Zejména máte-li děti.

Ptáte se proč? Třeba už jen proto, že jsou hodně mastné. Aby ne, špek mají už ve svém názvu. Dále při opékání vznikají rakovinotvorné látky, a v neposlední řadě jde o uzeninu. **„Uzeniny v jídelníčku nepotřebujeme my, natož děti,“** říká expertka na výživu doktorka Karolína Hlavatá.

Kvalitní buřt se musí hledat

Špekáček patří k několika málo potravinám, které pro Českou republiku získaly ochranu Evropské unie, jde o takzvanou „zaručenou tradiční specialitu“. Ale ani Evropa českému špekáčku nezaručuje složení, které měl v době svého vzniku. **„Špekáček musí obsahovat 30 procent vepřového masa, 30 procent špeku a 40 procent hovězího masa,“** uvádí Ministerstvo zemědělství ČR.

Pokud poměr surovin srovnáme s tím, jaké měl v roce 1891, kdy byl poprvé představen na Zemské jubilejní výstavě v pražské Královské oboře, můžeme o tom opravdu pravém špekáčku, který ve své době nepotřeboval známku „Zaručená kvalitní specialita“, jen snít. Podle původní receptury se skládal z: 50 procent z hovězího zadního masa, z 20 procent z vepřového masa bez kůže a

30 procent tvořily na kousky nakrájené kousky špeku.

Zda se dnes do špekáčku dá vepřové maso i s kůží či to nejlevnější hovězí, už nikdo neřeší. Určitě se i dnes setkáte s kvalitními špekáčky, ale jak je poznat...

Pozor na opékáčky!

Buřtíky, opékáčky, grilováčky či další výrobky vypadající na první pohled jako špekáčky, opravdovými špekáčky nejsou. Ty narozdíl od nich totiž nemusí dodržet ani takové složení, které nyní uvádí ministerstvo zemědělství.

Vsaďte na maso

Přesné složení „buřtů“ najdeme obvykle jen na balených výrobcích, o tom co opravdu je v těch prodávaných u pultu na váhu, obvykle nemáme ani zdání. Prodavači jen řeknou: tyhle jsou lepší! Mnohdy však sami nevědí a řídí se jen vyšší cenou. Ale ani dražší výrobek nemusí vždy znamenat, že je lepší a chutnější. Jako zákazníci bychom neměli zapomínat na naše zákonné právo, kdy si můžeme u pultu říci, aby nám ukázali přesné složení vybraného výrobku.

Karolína Hlavatá proto doporučuje sáhnou spíše po mase než uzenině: **„Vhodnější je koupit si například kuřecí maso, připravit si doma**

vlastní marinádu a opéct ho na grilu.“

Libové proto, že při pečetí tučného či v tučné marinádě připravovaného, se při grilování či opékání vytvářejí při odkapávání tuku do ohně rakovinotvorné látky a teplem se dostávají na maso či špekáček. „Případně na přípravu použijte elektrické, plynové či parní grily, u nich odpadají zplodiny hoření,“ doporučuje Karolína Hlavatá a dodává radu, kterou se řídí při letních večerech s dětmi a manželem ona: **„Ideální je udělat si pěkný ohýnek a zároveň mít gril. Do ohýnku se dívat, děti si na něm rády opékají třeba chleba, ale na přípravu pokrmů využít gril.“**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz