

Wrzuć coś na ruszt!

Na grillowym ruszcie królują mięso i przetwory mięsne. Powinniśmy wiedzieć, że prawo nie precyzuje wymagań jakościowych dla przetworów mięsnych. Pod tą samą nazwą, np. kielbasa grillowa, śląska, podwawelska, mogą kryć się różne produkty pod względem składu. Wybierając kielbasę na grilla, w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na zawartość mięsa w produkcie, która świadczy o ilości mięsa, jaka została wykorzystana podczas produkcji. Informację tę znajdziemy w nazwie produktu lub obok nazwy składnika w wykazie.

Warto również zwrócić uwagę na skład produktu przetworów mięsnych. Wraz ze zmniejszającą się ilością mięsa w kielbasach na grilla, w procesie produkcyjnym wykorzystywane są składniki, które zwykle nie kojarzą się z przetworami mięsnymi: błonnik pszenny, błonnik bambusowy, skrobia ziemniaczana, białka mleka, soja, białka sojowe czy też wysoko przetworzone koncentraty lub izolaty białek sojowych. Surowce te charakteryzują się dobrą absorpcją wody i tłuszczu. Stąd też wykorzystywane są do poprawy wydajności przetworów. Soja i białka sojowe z niej otrzymywane stosowane są również jako zamienniki mięsa w przetworach mięsnych mające zwiększyć zawartości białka w tych produktach. Obecność tego typu surowców w przetworach mięsnych powinna wzbudzić czujność przede wszystkim osób cierpiących na różnego rodzaju alergię i reakcje nietolerancji.

Sezon grillowy trwa, kielbaska z rusztu, aromatyczna karkóweczka czy kawałek grillowanego sera z żurawinowym sosem sprawiają, że czujemy ogromną chęć wrzucić na ruszt „małe co nieco”. Raczej niespecjalnie zastanawiamy się nad zdrowotną stroną takiego jedzenia, tym bardziej że z reguły jest ono okazjonalne. Sprawdźmy jednak, na co zwrócić uwagę, wybierając produkty, które chcemy zaserwować.

Fot. Pixabay

W składzie przetworów mięsnych może znajdować się również mięso oddzielone mechanicznie, tzw. MOM. MOM nie jest tym samym, co mięso. Powstaje on przez poddanie kości wraz z przyległymi do nich tkankami, które pozostały na kości po usunięciu z nich mięsa, obróbce mechanicznej prowadzącej do utraty struktury włókien mięśniowych. Produkt ten nie ma więc nic wspólnego z mięsem, które w przepisach prawa zostało zdefiniowane jako „mięśnie szkieletowe gatunków ssaków i ptaków uznane za odpowiednie do spożycia przez ludzi, z naturalnie zawartą lub przynależną tkanką”.

Warto również zwrócić uwagę na obecność w pro-

dukcie dozwolonych substancji dodatkowych np. kwas fosforowy – fosforany – di-, tri- i polifosforany określone znakami od E 338 do E 452 pełniące funkcje stabilizatorów, regulatorów kwasowości, wzmacniaczy smaku, wśród których najbardziej znany jest glutaminian monosodowy E 621, barwniki. Większość kielbas i innych przetworów mięsnych ma również dodatek azotanów i azotynów, które wykorzystywane są w procesie peklowania mięsa. Związki te w przetworach mięsnych stosowane są jako substancje konserwujące w celu zabezpieczenia ich przed psuciem, rozwojem bakterii Clostridium botulinum, która odpowiedzialna jest za wytwa-

rzanie jadu kielbasianego. Warto jednak wiedzieć, że azotany i azotyny w czasie długotrwałego grillowania ulegają przekształceniu do nitrozoamin, które nie są pożądane w naszej diecie. Producenci przetworów mięsnych celem zabezpieczenia swoich wyrobów przed psuciem wykorzy-

półprodukty, powinniśmy zweryfikować, co kryje się w ich składzie. Przede wszystkim sprawdzimy, co determinuje ich cechy smakowo-zapachowe. Mogą to być zioła i przyprawy, ekstrakty przypraw, produkty te mogą jednak zawierać w swoim składzie aromaty.

składzie sól. Niejednokrotnie sól wymieniona jest jako pierwsza w wykazie składników mieszanki, co oznacza, że jest jej najwięcej w produkcie. Jest to niezwykle istotne w momencie przygotowywania dania, aby go nie przesolić, zwłaszcza jeśli chcemy wykorzystać, dodać inne składniki zawierające w swoim składzie sól.

Mieszanki przyprawowe na grilla mogą znacząco różnić się między sobą. Wybór odpowiedniej dla nas może ułatwić podstawowa zasada tworzenia wykazu składników mówiąca, że wykaz składników zawsze podawany jest w kolejności malejącej.

Grillowanie nie obędzie się również bez takich dodatków jak ketchup czy musztarda. W przypadku tych produktów również warto zweryfikować ich skład. Sprawdźmy więc, czy musztarda lub ketchup, po które sięgamy, mają tzw. czysty skład, czy jednak zawierają substancje dodatkowe pełniące określone funkcje technologiczne. Mogą być to: regulatory kwasowości, barwniki – np. karoteny, kurkumina, karmel, różnego rodzaju substancje słodzące, zagęstniki – np. guma guar, konserwanty – np. kwas sorbowy, kwas benzoowy lub dwutlenek siarki. Zwróćmy uwagę na procentową zawartość składników charakterystycznych, wyróżniających produkt – np. chrzan w musztardzie chrzanowej, miód w musztardzie miodowej czy zawartość surowca pochodzącego z pomidorów w ketchupie. Przepisy nie określają, jaka powinna być ilość składnika charakterystycznego, aby wyróżnić nazwę produktu nazwą jednego z jego składników, np. musztarda miodowa. To producent decyduje, jaka ilość dodana w procesie produkcyjnym wystarczy, aby nadać odpowiednie walory smakowo-zapachowe temu wyrobowi.

Sylwia Ciągło-Androsiuk



stują również ekstrakty warzywne, ekstrakty owocowo-warzywne lub susze warzywne, np. ekstrakt z selera, sok z selera, seler wproszku, ekstrakt z aceroli. Składniki te są źródłem azotanów służących zakonserwowaniu kielbasy w taki sam sposób jak azotany i azotyny w czystej postaci dodawane do przetworów mięsnych np. w postaci saletry stanowiącej składnik soli peklującej.

Grillujemy nie tylko kielbaski, ale również mięso. W tym celu możemy wybrać świeże mięso i samemu je doprawić lub zdecydować się na produkty przygotowane do grillowania, odpowiednio doprawione i zamarynowane tzw. surowe wyroby mięsne. Wybierając gotowe

Warto sprawdzić produkty, które chcemy zaserwować bliskim

Jeśli zaliczamy się do grupy ambitniejszych amatorów grilla i zdecydujemy się na wybór surowego mięsa, które doprawimy sami, sprawdzimy jego kraj pochodzenia. W przypadku świeżego mięsa wieprzowego, drobiowego z kóz i owiec w miejscu sprzedaży na opakowaniu lub dołączonej etykiecie powinna się znaleźć informacja wskazująca na kraj pochodzenia.

Dobór odpowiednich przypraw, mieszank przyprawowych również nie powinien być przypadkowy, chociażby z uwagi na to, że mieszanki przyprawowe zawierają w swoim

Źródło: miesięcznik „Rolnicze ABC” nr 8 (396) sierpień 2023 str. 29