

JERKY, JERKY - POCHOUTKA

Neděle, 20 listopad 2022

Američtí indiáni věděli, co je dobré. Jerky je rozhodně jejich věc a dneska ho zná skoro každá. Jerky se nejčastěji dělají z hovězího, pádného bizona, drábeňáka nebo vepřového masa. Ale dělají se i z lososa nebo kančího masa. Jerky se suší na rozdělit na dva základní typy – jerky, které pocházejí z oblasti Severní Ameriky a jihoafrickýbiltong. Jerky jsou u nás stále mnohem populárnější a tak se označují "jerky" většinou jako obecné označení všech druhů sušených mas.

Jerky mají sloužit jako skladný zdroj bílkovin. Oblibu proto nacházejí zejména mezi turisty a sportovci obecně. Obsah bílkovin je jedním z hlavních důvodů, kterým by se jim věnovala větší pozornost. Obsah bílkovin může dosahovat až 60 % a v něm většinou slibuje, tím lépe.

Jerky mají sloužit jako skladný zdroj bílkovin. Oblibu proto nacházejí zejména mezi turisty a sportovci obecně. Obsah bílkovin je jedním z hlavních důvodů, kterým by se jim věnovala větší pozornost. Obsah bílkovin může dosahovat až 60 % a v něm většinou slibuje, tím lépe.

V nutriční tabulce si můžete všimnout obsahu soli. Jerky se vyrábějí tak, že se maso marinuje a poté vysuší. Během sušení se asi 2,5krát sníží jeho hmotnost. Vysušené zraje zakonzervuje všechny složky masa, včetně soli. Ve 100 g jerky proto můžete očekávat asi 4,5 g soli, což představuje 75 % doporučené denní dávky soli pro dospělé. Doporučujeme proto vybrat méně slané výrobky, například stjerky po menších porcích.

Složení jerky má být velmi rozmanité. Na trhu najdeme výrobky obsahující pouze maso a sůl, vedle nich však existují i ty s celou řadou dalších ochucujících ingrediencí. Obecně se předpokládá, že nejednoduššímu složení. Na druhou stranu není test ukázkou zřejmou souvislost: jerky, deklarující ve složení octa se mnohem jednodušeji skládají.

Převzato z dTestu

P.S. Máte ho také rádi? Zkoušeli jste si ho udělat sami? Ne – to věc nic takového...