Boczek i szynka na polskich stołach

Tradycyjnie wieprzowinę pekluje się częściej niż jakikolwiek inny rodzaj mięsa, aby otrzymać produkt, które będzie przydatny do spożycia przez o wiele dłuższy czas i nadal będzie dostarczać białka, minerałów i witamin. W ten sposób w różnych krajach powstały rozmaite produkty, takie jak gotowana szynka, boczek i pancetta, peklowane szynki surowe i wiele innych.

Jak trafiają na nasz stół?

Istnieją dwa sposoby peklowania wieprzowiny:
➻ **Peklowanie na sucho** Boczek, szynka, salami i inne produkty smakują najlepiej, gdy pekluje się je na sucho. Świeżą wieprzowinę naciera się solą i, prawie zawsze, konserwantami, aby zapobiec rozwojowi bakterii wywołujących zatrucia pokarmowe – zwykle są to azotany albo azotyny potasu lub sodu, a także przyprawami i często słodkim dodatkiem, na przykład miodem czy marmoladą.
➻ **Suszenie na powietrzu** Tradycyjnie na południu Europy szynka peklowana na sucho jest następnie suszona przez kilka miesięcy na powietrzu. W przypadku szynek najlepszej jakości, cały proces trwa nawet do trzech lat.
➻ **Wędzenie** Boczek i szynkę można następnie poddać wędzeniu: w przypadku boczku wędzenie trwa od kilku godzin do kilku dni, natomiast szynkę Black forest wędzi się kilka tygodni.
➻ **Peklowanie w solance** Częściej stosowaną metodą peklowania świeżej wieprzowiny jest moczenie jej w roztworze solankowym składającym się z tych samych składników, co w przypadku peklowania na sucho, wymieszanych z wodą.
➻ Do wyrobu tańszych rodzajów boczku i szynki często dodaje się do solanki polifosforany, aby mięso wchłonęło i zatrzymało więcej wody.

Czego szukać

Dobrej jakości szynka gotowana będzie miała delikatny różowy kolor i miękką, lekko „tępą” powierzchnię. Nie należy kupować intensywnie różowej, błyszczącej, wilgotnej szynki – taki wygląd świadczy o tym, że prawie na pewno była peklowana w solance z dodatkiem polifosforanów i zawiera mnóstwo wody.
➻ Bardziej naturalna szynka gotowana może mieć nieregularny kształt, co oznacza, że mięso odcięto z jednego całego kawałka peklowanej wieprzowiny. Szynka o równomiernym kształcie i rozmiarze najprawdopodobniej powstała z różnych kawałków mięsa połączonych z wodą, żelatyną i innymi dodatkami; dzięki równomiernemu kształtowi łatwiej się kroi. Owa produkowana na skalę przemysłową „ładna” szynka nie będzie smakować tak dobrze jak naturalna.
➻ Lepiej wybrać dobrej jakości boczek peklowany na sucho zamiast tego peklowanego w solance. Chociaż jest zwykle droższy, ma bardziej zwartą strukturę. Z boczku peklowanego w solance podczas gotowania wycieka biały płyn, przez co trudno otrzymać smaczne chrupiące plastry. Drugą jego wadą jest to, że znacznie kurczy się na patelni, dlatego warto zastanowić się, czy nie lepiej wydać nieco więcej na droższy peklowany na sucho.
➻ Do niektórych paczkowanych boczków i produktów wieprzowych dodaje się witaminę C (kwas askorbinowy), która może przeciwdziałać potencjalnemu rakotwórczemu działaniu konserwantów.

Ile można zjeść?

Boczek, szynkę i inne przetworzone produkty wieprzowe zalicza się do czerwonego mięsa. Boczek, szynka i inne produkty peklowane zawierają też zazwyczaj bardzo dużo soli.
Według najnowszych zaleceń specjalistów, spożycie peklowanych produktów wieprzowych należy ograniczyć lub całkowicie wykluczyć z diety. Jeśli trudno nam zrezygnować z boczku czy szynki, trzeba po prostu sięgać po nie tylko od czasu do czasu

i starać się, aby były jak najlepszej jakości.

Jak wykorzystać?

Boczek i szynka mają tak intensywny smak, że nie trzeba kupować ich dużo. Najlepiej spożywać je w niewielkich ilościach wraz z warzywami i owocami bogatymi w witaminę C. Boczek można przechowywać od 3 do 5 dni w lodówce lub miesiąc w zamrażarce; pakowany próżniowo wytrzyma w lodówce co najmniej tydzień, a w zamrażarce 3 miesiące, lecz po otwarciu należy traktować go jak zwykły kupowany luzem. Jeśli chodzi o szynkę, okres przechowywania w lodówce zależy od rodzaju i wynosi od 3 do 5 dni w przypadku gotowanej szynki w plastrach do aż 3 miesięcy w przypadku szynki suszonej na powietrzu. Należy sprawdzać datę przydatności do spożycia na opakowaniu i nie jeść produktów, które brzydko pachną.

➻ **Na śniadanie** Jajka na boczku nie powinny pojawiać się na talerzu częściej niż raz w tygodniu i najlepiej jeśli popijamy je świeżo wyciśniętym sokiem z pomarańczy.

➻ **W zupie** Wędzone żeberka doskonale wzbogacają smak sycących zup, takich jak zupa z soczewicy czy minestrone. Z kilku żeberek lub niewielkiego kawałka wędzonej golonki ugotowanych z dynią i kabaczkiem, kapustą, jarmużem lub porem i odrobiną ziemniaków otrzymamy duży garnek zupy.

➻ **Dla wzbogacenia smaku** Odrobina pokrojonej w kostkę pancetty, czyli tłustego włoskiego boczku, nadaje doskonały smak zupom, gulaszom i prostym sosom do makaronu, takim jak carbonara; warto dodać też dużo posiekanej natki pietruszki bogatej w witaminę C.

➻ **Dla wzbogacenia konsystencji** Podsmażony boczek, którym posypiemy sałatę z dodatkiem awokado, będzie przyjemnie chrupać, a także wzbogaci sałatkę o białko.

➻ **W roli smakołyku** Prosciutto di Parma i szynka hiszpańska to najlepsze szynki suszone na powietrzu z Włoch i Hiszpanii. Podaje się je krojone w bardzo cienkie plastry.

Fot. Adobe Stock