

Naši předci na ně stovky let nedali dopustit. Na základě vědeckých závěrů a výživových doporučení se však vepřové sádlo dostalo v druhé polovině minulého století na černou listinu. Teď se zdá, že jeho široké využití začíná být opět doceňováno. Ostatně není to poprvé, co odborníci svůj názor na to, co je (ne)zdravé, přehodnotili.

Namazat na chleba, na smažení i na pečení, jako základ omáček, dokonce i do buchet a do cukroví. Ale také jako báze pro krémy či masti, protože se dobře vstřebává do pokožky, na péči o psí tlapky nebo koňská kopyta, ale i kožené boty, na promazání pantů dveří.

Ve facebookové skupině Farmáři a farmářky stačilo otevřít téma vepřového sádla a valem přibývaly pozitivní komentáře. Jak se ukázalo, využití tohoto živočišného tuku je v českých domácnostech mnohem pestřejší, než by se na první pohled mohlo zdát. Dlouho měl pověst zabijáka našeho zdraví, teď se do českého jídelníčku vrací.

### **Do každé lednice**

„Sádlo je základní potravina, která by podle mě neměla chybět v žádné lednici. Má perfektní univerzální použití ať už v kuchyni, nebo v domácnosti,“ potvrzuje řezník František Kšána mladší, který nejprve dlouhé roky působil v legendárním obchodě svého tatínka na pražském Břevnově a nyní je tváří řeznictví Naše maso ze sítě Ambiente.

„My staří řezníci jsme si vždycky smažili na sádle řízky. Moje babička Lidmila, která měla poručníka pekaře, na sádle dělávala i koblihy a přidávala je také do buchet,“ vzpomíná Kšána na babičku, která před pár týdny zemřela. Sám si sádlo škvaří z přeštických černostrakatých prasat, která jsou na ně bohatá, část ho dodávají do svých restaurací, zbytek prodají na krámě: „A teď ho máme spíše nedostatek.“

Ještě před pár lety by podobné oslavné ódy na sádlo zaznívaly spíše sporadicky. Mělo se totiž za to, že nám živočišné tuky škodí. Na jedné straně byl důvodem obsah cholesterolu, který se od druhé poloviny minulého století považoval za nadměrnou rizikovou složku výživy, která podporuje vznik srdečně-cévních onemocnění. K tomu se přidal ještě mýtus, že se tloustne převážně po tučných poživatinách.

V posledních letech se názory na cholesterol přehodnocují a už se za tolik problematický nepokládá. „Za rizikové se považuje složení mastných kyselin, respektive vysoký obsah nasycených a zejména transmastných kyselin,“ vysvětluje profesorka Jana Dostálová, odbornice na analýzu potravin a zbožíznalství z VŠCHT, která se soustřeďuje zejména na problematiku tuků.

„Sádlo transmastné kyseliny může obsahovat pouze ve stopách a obsah nasycených mastných velmi závisí na krmivu. Čím méně nasycených mastných kyselin sádlo obsahuje, tím je měkčí a pro výživu vhodnější,“ upřesňuje. Složení mastných kyselin sádla je podle ní dokonce výhodnější než u tuků z palem, loje a mléčného tuku. Ještě o něco lépe je na tom z nutričního hlediska sádlo husí a kachní, která mají mnohem více pozitivně působících nenasycených mastných kyselin, a tudíž i méně kyselin nasycených.

Nutriční specialista Pavel Suchánek z poradny FitBee, který je zároveň výzkumným pracovníkem se zaměřením na vliv výživy a pohybu na hladinu cholesterolu v krvi v pražském IKEM, k tomu dodává, že sádlo je bohaté zejména na kyselinu stearovou, kterou podle některých údajů můžeme částečně přeměnit na neutrální kyselinu olejovou.

### **Energetická hodnota nevýhodou**

„Někdo tak činí lépe, někdo hůře, ale díky tomu vliv sádla na hladinu cholesterolu není výrazný,“ říká. Zároveň ale upozorňuje, že i když se sádlo přepaluje až při poměrně vysoké teplotě – 188 °C, při vyšších teplotách vzniká oxidovaná forma cholesterolu a ta již velmi agresivní je a výrazně poškozuje cévy, rozvíjí a podporuje vznik aterosklerózy neboli kornatění tepen. Nikdy by se tudíž nad pánví neměl objevit namodralý kouř.

Asi největší nevýhodu sádla coby stoprocentního tuku v současnosti představuje jeho vysoká energetická hodnota. „Naši předci, zejména na venkově, hodně fyzicky pracovali, takže si vysoký příjem energie ze sádla mohli dovolit. Často říkám: Dědeček nebo pradědeček si namazal chléb sádlem a šel pokosit louku, nyní člověk většinou usedne k počítači a přijatou energii nevydá, ale uloží a pak přibývá na váze,“ říká Dostálová.

V poslední době zaznívají názory, že spíše než cukr je pro tělo efektivnější palivo právě tuk a také některé vitaminy jsou rozpustné pouze v tucích. Sádlo by se ale nemělo na jídelníčku vyskytovat denně. Odborníci radí tuky střídat. Pro tepelnou úpravu doporučuje nutriční specialista Pavel Suchánek olej řepkový, který má velmi vysoký „bod zakouření“.

Jinak řečeno, přepalovat se začíná až při 240 stupních Celsia. Do studené kuchyně a salátů je vhodný třeba olej z vlašských ořechů. Ty lze kombinovat se za studena lisovaným olivovým olejem, konopným olejem, ale i kvalitním máslem.

„Občas krajíc chleba namazaný sádlem se škvarky, případně doplněný nakrájenou cibulí nikomu neuškodí a navíc je to v případě kvalitního sádla pochoutka. Při smažení se sádlo příliš nepřepaluje, ale vadí zmiňovaný zoxidovaný cholesterol, takže nepoužívat příliš často a nesmažit při příliš vysokých teplotách. Já osobně sádlo v kuchyni příliš nepoužívám, ale když mám možnost sníst při nějaké akci chléb namazaný sádlem se škvarky a s cibulí, tak neodolám,“ shrnuje profesorka Dostálová.

### Tuk nese chuť

Sádlo je k dostání přímo u řezníka, průmyslově vyráběné v obchodech, ale lze si ho i poměrně jednoduše vyškvařit doma. Využívá se k tomu buď suroviny pod kůží vepře, a to je lepší, nebo tuku přirostlého na střevech prasete. Řezník Kšána ovšem připomíná, že moderně chovaná prasata nemají sádlo prakticky žádné. Naproti tomu tradiční česká přeštická prasata jsou celkově tučnější a vyznačují se vysokou vrstvou hřbetního sádla.

A jak známo, tuk je nositelem chuti, takže je jejich maso také lahodnější, sádlo voňavější. Někdy se před dokončením škvaření přidává do hrnce také velmi malé množství mléka. To pro lepší barvu a křupavost škvarků. Blogger Martin Kuciel aka Cuketka na svém webu připomíná: „Přeštické prase u nás bylo kdysi normálně rozšířené. Bylo to ještě předtím, než jsme se rozhodli udělat z vepřového nové kuřecí a preferovat levné maso z velkochovů pokud možno s minimem tuku.“

Zdroj: [https://www.lidovky.cz/sadlo-uz-neni-zabijak-odbornici-vyskrtli-zivocisny-tuk-z-cerne-listiny-1nh-/dobra-chut.aspx?c=A171026\\_183123\\_dobra-chut\\_ele](https://www.lidovky.cz/sadlo-uz-neni-zabijak-odbornici-vyskrtli-zivocisny-tuk-z-cerne-listiny-1nh-/dobra-chut.aspx?c=A171026_183123_dobra-chut_ele)