

## Jak vybírat maso?

---



### Vybírejte maso na konkrétní druh pokrmu

Při výběru **záleží na tom, zda hledáte maso na grilovaný steak, smažený řízek, španělské ptáčky nebo nudličky se zeleninou.** Je libo hovězí, vepřové, drůbeží nebo snad ryby, divočinu nebo mořské plody?

**Nejprve zapátrejte v kuchařských knihách a teprve potom vyrazte k řezníkovi.** Hovězí **vyšoký roštěnec** je ideální pro zpracování k omáčkám. Jedná se o křehké maso, které nemusíte příliš naklepávat. Musíte s ním ale umět zacházet, protože při dlouhém vaření se snadno rozpadne. Pravý český gulášek zase vyžaduje pěkně **prorostlou klišku**, nad kterou mnohdy ohrnujeme nos kvůli náročnějšímu ořezávání. Kvůli tuhému kolagenu vyžaduje delší tepelnou úpravu, ale výsledek je nenahraditelný. **Rozhodně byste měli vyzkoušet i méně známé kousky hovězího masa, jako jsou líčka, pupek nebo hovězí veverka.** Hodí se jednak na dušení, jednak pro úpravu na grilu.

**U vepřového masa neohrnujte nos nad výrazným tukovým mramorováním. Tuk je totiž nositelem chuti!** Libovější řízky připravíte z vepřové kýty, pokud však objevíte u řezníka pěknou **krkovičku**, neváhejte ji upravit v trojbalu. Na vaření a dušení se perfektně hodí **plec**, která si i při tepelné úpravě výborně udrží šťávu. Naopak libové kousky pečeně využijete do minutkových receptů. Nej kvalitnější částí je **vepřová panenka**, ze které vykouzlíte vynikající medailonky. Zajímavé využití nabízí třeba **vepřové ocásky**, ze kterých vytvoříte lahodnou polévku, a ovařené maso zužitkujete třeba na rizoto nebo k zapečeným bramborám a těstovinám.

# Zajímejte se o původ masa

**Kvalitu masa ovlivňuje široké množství faktorů - pohlaví zvířete, jeho věk, způsob výživy, hmotnost při porážce a způsob porážky, následně také doba zrání masa.** U hovězího masa je všeobecně rozšířený názor, že nejlepší maso nabízí zhruba dvouletí býčci, ačkoliv odborné příručky nabádají spíše ke konzumaci masa z dvouletých jalovic a tříletých volků. Lépe u nich vynikne typická chuť hovězího. Dále by vás mělo zajímat pravidelné mramorování (bílé tukové žilky v maso) a naopak chybějící vrchní lojovitá tkáň. **Mramorování zajišťuje masu šťávu, a tedy křehkost, zatímco nadbytek kolagenu prodlužuje dobu tepelné úpravy.**

## Čím starší, tím lepší?

Zatímco u ovoce a zeleniny je žádoucí, aby se na stůl dostaly co nejrychleji po sklizení, u masa není kam spěchat. Rozhodně nelze říct, že nejčerstvější maso je to nejchutnější. **Proces zrání masa je složitý a vyžaduje specifické podmínky,** kterých doma dosáhneme jen stěží. Proto je lepší najít si dobrého řezníka a správně uleželé maso u něj rovnou zakoupit. Pokud je maso po porážce příliš rychle zchlazeno, bude po tepelné úpravě tuhé.

**Telecí maso dosahuje ideální křehkosti asi jeden týden od porážky, hovězí dokonce až po dvou týdnech. Půlky vepřového masa potřebují minimálně pět dní.** U kuřecího a rybího masa postačí k odležení několik hodin. Naopak prvotřídní kusy hovězího masa na steaky se hluboce mrazí a vakuují, takže ideální křehkosti dosáhnou až za několik měsíců od porážky.

Pokud zakoupíte maso čerstvě poraženého zvířete (obvykle na pultech obchodů kolem 5 dní od porážky), bude tepelná úprava trvat dlouho a maso zůstane tuhé. Takové maso můžeme nechat dozrát i v domácích podmínkách. Existují různá doporučení, jak nechat maso uležet v lednici při nízké teplotě do 4 °C a za pomoci pravidelné výměny bavlněného plátna.

Daleko snazší a z hlediska zdraví bezpečnější je zakoupení domácí vakuovačky. Zavakuované maso vydrží v lednici při nízké teplotě i dva týdny. Můžete ho nasolit, čímž se konzervace ještě zlepší, nebo k němu přidat bylinky a další ingredience, aby se chutě propojily.

## Křehké není křehčené

**Mnohdy se setkáte s tzv. křehčeným masem, které se snaží klasický proces zrání obejít.** Nejedná se už o maso jako takové, ale podle legislativy jen o masný polotovar. Maso je napuštěno směsí vody, soli a polyfosfátů. Této směsi je v maso zhruba 20 %. Výrobci uvádí, že takové maso je po tepelné úpravě šťavnatější, ale mnohem lepšího výsledku lze dosáhnout i v domácích podmínkách - maso naklepeme, podusíme na vývaru nebo víně, můžeme ho prošpikovat nebo naložit.

**Upřednostňujte chlazené maso.** Všimněte si úrovně prodeje masa, zda jsou dodrženy všechny hygienické zásady, zda je maso správně skladováno a řádně označeno podle platné legislativy. Pokud kupujete balené maso, dbejte na jeho neporušený obal. Vyhněte se kontaminaci masa a naopak zabráníte kontaktu s ostatními potravinami z vašeho nákupu.

**Podle štítku je možné dohledat, z jakých jatek a bouráren maso pochází** (kód začínající písmeny, např. CZ). Jejich rejstřík naleznete na stránkách Státní veterinární správy. To, že zkratka začíná písmeny CZ, ještě nutně neznamená, že pochází od tuzemského farmáře! Mohlo být v Česku pouze rozbouřeno a zabaleno. Je nutné všimnout si také číselného kódu. Například marketingové značení CZ15 a CZ333 na výrobku upozorňuje spotřebitele, že se jedná o maso z českých chovů.

## Na množství záleží

Spotřeba masa napříč celosvětovou populací rychle roste a odborníci bijí na poplach s tím, že tento trend není z dlouhodobého pohledu udržitelný. **Dávejte přednost masu pocházejícímu z ekologických chovů.** Pokud je prioritou nízká cena, na stůl se dostává maso z průmyslových chovů, kdy je nutné, aby zvíře dosáhlo jateční hmotnosti co nejrychleji a za co nejnižší náklady. **Zvířata z domácích chovů a výběhů jsou dražší, ale chuťové i výživové vlastnosti jsou nesrovnatelné.** Pokud budete znát svého „farmáře“, snadněji ohlídáte, čím je zvíře krmeno, v jakých podmínkách bylo chováno i poraženo.

**Dbejte tedy na kvalitu a nikoliv jen na kvantitu. Ocení to budoucí generace i vaše chuťové buňky.**