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 **vysoký 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 kližku**, 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 trojobalu. 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. Nejkvalitnější 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 mase) 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 ºC 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 mase 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. Všímejte 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. Vyhnete 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 rozbouráno a zabaleno. Je nutné všímat 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.