Kančí maso chutná po celý rok

Kančí u nás i u sousedů

V České republice má úprava kančího masa dlouhou tradici. Na talíři si ho dopřáváme hlavně v zimních měsících a v období honů. Na druhou stranu se na černou zvěř nevztahuje doba hájení, takže čerstvé kančí maso je k dostání po celý rok.

Tradičně se připravuje pečené, dušené nebo na šťávě, často doplněné o kysané zelí, knedlíky nebo brambory. Na svátečním stole není výjimkou ani **kančí guláš nebo kančí řízky**. Maso je velmi ceněné pro svou jemnost a výraznou chuť, která se liší od běžného vepřového.

Kančí maso je oblíbené v mnoha evropských zemích, především v Německu, Francii a Itálii, kde se používá do různých masových pokrmů, například **do ragú, nebo se podává jako steak**. V Německu si kančí maso objednáte třeba jako tradiční Wildschweinbraten, tedy pečené kančí maso, které je podáváno s bramborami a špenátem. V Itálii se zase připravuje jako součást cacciatore, což jsou různá masová ragú. Černá zvěř (divoký vepř) má chuťově výborné tmavě červené maso. Dělí se stejně jako vepřové maso. Nejjemnější a nejhodnotnější maso je z mladých kusů. Zvláštní pochoutkou je **uzená šunka z divočáka nebo uzený špek**.

Je kančí maso zdravé?

Kromě chuťových benefitů má konzumace kančího masa i zdravotní přínos. Je **bohaté na kvalitní bílkoviny**

, které jsou nezbytné pro růst a obnovu svalů a tkání. **Ve srovnání s jinými druhy masa, jako je hovězí nebo vepřové, má kančí maso nižší obsah tuků**, což znamená, že je vhodné i pro osoby, které se snaží snížit příjem tuků ve stravě. **Obsahuje množství minerálů, jako je železo, zinek, fosfor a draslík**, které jsou důležité pro správnou funkci organismu. Zanedbatelný není ani obsah vitamínů skupiny B, které podporují metabolismus a nervovou soustavu. Díky tomu, že divoká prasata mají přirozenou stravu, obsahuje jejich maso **více omega-3 mastných kyselin než maso z farmových prasat**.

Klíčový je původ

Tak jako u jiného zboží i zde platí, že nakupovat je možné na mnoho místech, ale kvalita se může významně lišit. Nejlepší volbou je pořizovat maso u ověřených prodejců s dobrými referencemi. **Doporučujeme hledat kvalitní masné výrobky u specialistů na divočinu**, například v prodejnách se zaměřením na divoké maso nebo v některých farmářských obchodech. **Další možností je nákup přímo od lovců**, kteří prodávají čerstvé maso. Naopak se vyhněte nákupu kančího masa na místech, kde je otázka původu masa nejasná, nebo na tržištích, kde se často vyskytují masné výrobky nižší kvality. U kančího masa **je důležité sledovat, zda je maso čerstvé, správně skladované a hygienicky zpracované**.

Vyzkoušejte naše recepty:

Kančí guláš

1 kg kančího masa (nejlépe krk, plec), 3 cibule, 3 stroužky česneku, 1 červená paprika, 1 l hovězího vývaru, 2 dl suchého červeného vína, 1 lžíce mleté papriky, sůl, pepř, kmín, tymián, bobkový list

Kančí maso nakrájíme na kostky. Na rozpáleném oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme česnek, najemno nakrájenou červenou papriku a krátce podusíme. Na závěr přisypeme mletou papriku a necháme rozvonět. Přidáme maso a zprudka opečeme. Zalijeme červeným vínem a dusíme, dokud se neodpaří alkohol. Poté zalijeme částí vývaru, maso osolíme, opeříme, přidáme kmín, tymián a bobkový list. Dusíme na mírném ohni 2 až 3 hodiny, dokud maso nezměkne. Průběžně kontrolujeme a podléváme vývarem. Šťávu můžeme dle chuti zahustit jíškou.

Svíčková s pomerančovo-brusinkovou omáčkou

1,5 kg svíčkové z divočáka, 2 lžičky kukuřičného či bramborového škrobu, ¼ lžičky mleté skořice, sůl, 1 lžička pomerančové kůry, 2 lžíce pomerančové šťávy, 1 dl červeného vína, 150 g brusinek (zavařenina), 1 velká červená cibule

Před vařením necháme maso asi hodinu odpočinout při pokojové teplotě. Předehřejeme troubu na 160 °C. V malém hrnci na středním ohni smícháme škrob, mletou skořici, mořskou sůl a pomerančovou kůru. Přidáme pomerančovou šťávu, červené víno a brusinky, mícháme, dokud směs nezhoustne, poté odstavíme. Svíčkovou z divočáka osolíme, opepříme a vložíme do pekáče. Pečeme v troubě 45-50 minut. Poté maso obsypeme cibulí nakrájenou na kolečka a přilijeme polovinu svařené brusinkové omáčky. Společně pečeme dalších 30 minut, Po vyjmutí z trouby necháme maso asi 15 minut odpočinout, aby se šťáva rovnoměrně rozložila. Podáváme ozdobené brusinkovým přelivem s pečivem nebo šťouchaným bramborem.

Kančí paštika

500 g kančího masa (krk nebo plec), 200 g vepřového bůčku, 100 g slaniny, 2 stroužky česneku, 1 cibule, 1 lžíce sádla, 1 lžíce koňaku (dle chuti), 1 lžička sušeného tymiánu, sůl, pepř, 100 g brusinek (čerstvých nebo sušených), 100 ml smetany ke šlehání, 1 vejce

Kančí maso, bůček a slaninu nakrájíme na menší kousky. Na sádle osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme pokrájené maso a necháme krátce orestovat. Poté vše rozemeleme na jemno (nebo použijeme mixér). Směs osolíme, opepříme, přidáme tymián, koňak, brusinky, smetanu a vejce. Vše dobře promícháme. Připravenou směs vložíme do formy na paštiku nebo zapékací mísy, kterou jsme předem vyložili plátky slaniny. Pečeme asi 1,5 hodiny ve vodní lázni v troubě předehřáté na 160 °C. Necháme vychladnout a poté uložíme do lednice na několik hodin, ideálně přes noc. Podáváme zastudena s čerstvým chlebem, nakládanou zeleninou nebo brusinkovou omáčkou.

Kančí pečeně

1 kg kančí pečeně (lze použít i krk), 2 cibule, 3 stroužky česneku, 500 ml vývaru, 1 lžíce dijonské hořčice, 1 lžíce medu, 1 lžíce másla, 1 lžíce sádla

Maso osolíme, opepříme a potřeme hořčicí. Zprudka opečeme ze všech stran, aby se zatáhlo. Přidáme několik lístků másla a sádla a pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 1,5 hodiny, pravidelně přeléváme vývarem. Na posledních 30 minut přidáme med pro glazování. Podle chuti můžeme dodat i nahrubo nakrájenou kořenovou zeleninu. Podáváme s bramborovými knedlíky.

Kančí maso je vynikající alternativou pro ty, kteří chtějí ochutnat něco nového a zároveň zdravého. Jeho využití v kuchyni je široké a rozmanité. Díky svým pozitivním vlivům na naše zdraví, jako jsou nízký obsah tuku a vysoký obsah bílkovin, představuje ideální volbu pro každého, kdo dbá na vyváženou stravu. Pokud s jeho zařazením do jídelníčku váháte, letos je ten správný čas ho vyzkoušet.