magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 30. 10. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Jak zpestřit jídelníček? Vyzkoušejte i neobvyklé druhy masa

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zpestrit-jidelnicek-Vyzkousejte-i-neobvykle-druhy-masa__s10010x19319.html

Hovězí, kuřecí či vepřové maso jsou hodně běžné. Telecí, jehněčí, či králičí maso už tak často nejíme. Ale co ještě méně typické druhy masa – klokaní, pštrosí nebo antilopí? Určitě stojí za vyzkoušení, mají specifickou chuť a nízký obsah tuku i cholesterolu.

Zvěřina

Jelen, srnčí nebo daněk jsou na našem území doma. Pštros, klokan, nebo krokodýl, či antilopa už jsou opravdová „exotika“. Dnes se pro produkci masa

určeného ke konzumaci nepoužívají zvířata z volné přírody, ale obvykle se vyžívají zejména **„farmové“ chovy těchto zvířat**. Jejich strava se sice může lišit od běžné stravy a životního režimu těchto zvířat v přírodě, ale zase je lépe zajištěna bezpečnost a stabilní kvalita.

Klokaní maso

Je významným zdrojem konjugované kyseliny alfa-linolenové. Tato kyselina se v našem organismu účastní různých dějů, ovlivňuje **imunitní systém, hladinu cholesterolu, růst svalové hmoty**, ale působí i antioxidačně. Konjugovaná kyselina alfa-linolenová vzniká díky procesu fermentace potravy v přední části střeva klokanů (podobně se tvoří také třeba u jehňat a ovcí, obsah kyseliny alfa-linolenové je v jejich mase byl donedávna považován za nejvyšší, fakticky je ale nižší než v mase klokaním). Klokaní maso patří mezi **červené druhy masa s nízkým obsahem tuku** – obsahuje pouze cca 2 % tuku. Je bohatým zdrojem bílkovin, také železa

a zinku. Je poměrně křehké, nepotřebuje příliš dlouhou tepelnou úpravu – což je další bod k dobru. Steaky využijeme na grilování, lze z něj ale připravit i guláš nebo jej využít na špízy. Chuťově i vůní se údajně podobá srnčímu masu (je mírně nasládlé).

Maso antilop

Částečně se podobá masu hovězímu nebo vysoké zvěřině, také je červené, má nízký obsah tuků a poměrně **vysoký obsah nenasycených mastných kyselin**. V Africe se považuje za jedno z nejchutnějších mas. Je křehké a upravuje se podobně jako zvěřina. I po tepelné úpravě si zachovává červenou barvu. **Hodí se pro grilování**, je ale potřeba dát pozor, abychom ho neupravovali příliš dlouho a zachovala se jeho šťavnatost. Další části pak můžeme využít při přípravě guláše.

Krokodýlí maso

Je také jako oba předchozí druhy **velmi libové**. Pokud se jedná o zvíře z chovu, které má odlišnou stravu od zvířete z volné přírody, pak u něj **pach rybiny nehrozí**. Chutí prý připomíná mladé vepřové maso, chuť není příliš výrazná (a tak není vhodné jej upravovat s příliš aromatickými kořeními, které jeho přirozenou chuť přebijí), naštěstí také není tuhé.

- Nejlepší částí je podobně jako u hovězího tzv. svíčková – dva malé svaly na spodní části ocasu a část ocasu bez kosti.

Krokodýlí maso se často využívá pro rychlou úpravu – zejména v podobě steaku, jiné části je ale možné využít třeba i na polévku. V ČR na jižní Moravě před několika lety vznikla farma, která krokodýly chovala právě jako jateční zvířata – na maso, ale pro příliš malý zájem byl chov ukončen – **krokodýlí maso se tak do ČR pouze dováží**.

Pštrosí maso

Má tmavší červenou barvu, údajně svou chutí a vůní připomíná **telecí maso s lehkou příchutí zvěřiny** (má mírně nasládlou chuť). Pštrosí maso má také velmi nízký obsah tuku i cholesterolu – má měně kalorií i tuku než krůtí maso. Lze jej vařit, dusit i péct, ale i grilovat. Opět je potřeba dát pozor na to, aby zůstalo šťavnaté.

Vnitřnosti a kousky masa nižší kvality využijeme do polévky, případně na guláš. Nejkvalitnějším kouskem jsou ale samozřejmě steaky. Vyrábí se také různé masné produkty – **paštika, klobásy či párky, dokonce je k dostání i pštrosí sádlo**. Pro vaření guláše bude vhodný tlakový hrnec, vyzrálé maso na steak nebude potřeba upravovat příliš dlouho.

Zpestření, které stojí za zkoušku

Všechna tato netradiční masa mají jednu nevýhodu – **v běžném řeznictví je určitě nekoupíte**. Navíc s ohledem na jejich exotičnost je potřeba počítat s vyšší cenou. Nejsou to tak druhy masa, které si dopřejeme každý den - určitě má ale cenu je zkusit ochutnat a zpestřit si svůj jídelníček.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz