magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 6. 2014 | tla

Jak upéct maso, aby bylo zdravé, šťavnaté a měkké?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-upect-maso,-aby-bylo-zdrave,-stavnate-a-mekke__s10010x8461.html

Říkáte si, že upéct maso není nic složitého? Jednoduše ho osolíte, okořeníte, dáte na pekáč, přihodíte cibuli, česnek, pokapete olejem, podlijete a strčíte do trouby. Jenže tak jednoznačné to není, pokud si má maso zachovat typickou chuť, vůni, šťavnatost a co nejvíce živin.

Základem pro pečení masa je kvalitní libový produkt. Tvrdíte, že by bylo příliš tvrdé a suché, a tak musíte kupovat bůček? I když vám chrup neslouží, není kvůli tomu nutné péct jen tučné. Pokud zachováte správný postup, nemusíte se bát, že libové skončí na talíři jako podrážka.

„I když koupíme maso libové, měli bychom z něj odstranit viditelné části tuku,“ doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. Podle ní lidé dělají velkou chybu, když zbytečně pečou tučné maso a ještě k němu přidávají tuk, aby se nevysoušelo a mělo na povrchu kůrčičku. **„Toho, aby bylo maso šťavnaté, měkké a přitom pěkně opečené, dosáhneme tak, že ho budeme hodinu a půl až dvě hodiny péct pod poklicí a na posledních deset až patnáct minut odklopíme,“** radí dietoložka.

Sůl maso zbytečně vysušuje

Maso nepřesolujte, nebo raději nesolte vůbec. Jednak přílišné solení zvyšuje krevní tlak, což časem vede k onemocnění srdce a cév, a pak sůl maso vysušuje. Místo solí lze chuť pokrmu zvýraznit kořením, zeleninou či ovocem. Navíc maso má přirozený obsah soli již v sobě. **„Mnohem vhodnější je přidat cibuli, česnek, hodně zeleniny, například kořenové, rajčata, papriky, ale i cuketu, lilek, prostě cokoliv podle fantazie a toho, co nám chutná,“** radí Karolína Hlavatá. Zajímavou chuť získáme i přidáním ovoce, například jablek, broskví, sušených švestek.

Nepřipalujte, škodí to zdraví

Pozor na připalování. Rozhodně neplatí, že čím vyšší teplota v troubě, tím rychleji maso upečeme. Docílíme jedině toho, že ho připálíme. A už vůbec nevěřte hospodyňkám, které tvrdí, že připečené až připálené maso či šťáva v pekáči teprve dodá jídlu ten správní šmak. **„Při vysokých teplotách se změní struktura tuku a bílkovin. Vzniká pak spousta rakovinotvorných látek,“** varuje dietoložka.

Štiku, tresku a filé před pečením osušte

Výborné jsou pečené ryby. Na pekáči v troubě lze chutně upéct zejména ty větší, v celku, rozpůlené eventuálně plněné, které by se nám nevešly na pánev. Můžeme tak připravit i jednotlivé porce. Pokud jsou méně tučné, například štika, treska, filé a podobně, musíme počítat s tím, že mívají tendenci se při pečení rozpadat. Je tedy třeba je před pečením dobře osušit a slabě poprášit hladkou moukou.

Ryby v pergamenu

Ryby všeho druhu lze péct i zabalené v pergamenovém papíru vymaštěném olejem či máslem. Ideální je, jsou-li ryby menší nebo naporcované či rozpůlené a vykostěné. Balíčky položíme na suchý plech, papír dostatečně pokropíme studenou vodou a v horké troubě pečeme. Ryba musí být zabalena tak, aby z balíčku neunikala pára. Porce nebo malé ryby pečeme asi 15 až 20 minut, větší 30 minut. Při této úpravě se v rybě zachovají všechny cenné látky.

Vyberte správný olej

Abychom maso upekli co nejzdravěji, záleží také na oleji. Slunečnicový olej,

není nejvhodnější. Při vysokých teplotách je nestabilní a přepaluje se. Přitom vznikají zdraví škodlivé látky. Sáhněte raději po oleji řepkovém. Použít můžete s čistým svědomím i olivový olej. Oba patří díky svému složení k tepelně nejstabilnějším a zdravým.

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