magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 7. 8. 2017 | tla

Maso v létě nás může zradit. Vyplatí se být nekompromisní

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Maso-v-lete-nas-muze-zradit.-Vyplati-se-byt-nekompromisni__s10012x10541.html

I když léto nabádá k lehčí a „chladnější“ stravě, přesto si typičtí „masožravci“ nedají kus masa vzít, a to nejen toho lehkého, jako jsou ryby či drůbež. Pečeni ani steak prostě salát nenahradí. A grilování to si už nechá jít málokdo. Nakonec, proč bychom se masu bránili. Přesto bychom měli být v létě mnohem obezřetnější při jeho nakupování, skladování i zpracování.

Pravidla, jak správně nakládat se syrovým masem, platí v jakémkoliv ročním období. Nicméně, pokud je porušíme, v letním parnu, kdy potraviny podléhají mnohem rychleji zkáze, je riziko, že grilovačka skončí střevními potížemi, ještě podstatně vyšší.

Buďte nekompromisní

Pozor si musíme dávat už při nákupu masa. Základem je, aby bylo čerstvé, kompromis se rozhodně nevyplatí. Vybíráme-li maso balené, nemusí být špatné, ale je třeba pečlivě přečíst datum spotřeby. Ani fakt, že ho uložíme hned do lednice, ho bezpečně neprodlouží. Obvyklá trvanlivost čerstvého masa je dva až čtyři dny v lednici. Drůbeží vydrží maximálně tři dny. Ideální je ale maso zpracovat nejdéle do dvou dnů.

Pozor na mleté

Velký pozor bychom s měli dát především na mleté maso. **„Raději nekupovat již připravené mleté. Nikdy nevíme, co v balíčku skutečně je. Je mnohem lepší, a to jak z hlediska zdraví, tak i chutě, vybrat si kus masa, například kýty a pokud ho nemůžeme namlít doma, nechat si ho umlít přímo v obchodě,“** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. Další problém je, že mleté podléhá zkáze nejrychleji. **„Určitě bychom ho měli zpracovat do druhého dne, ne později,“** varuje.

Čerstvé ano, ale … Maso z farmy je nutné nechat odležet

O potřebné čerstvosti masa nikdo nejspíš nepochybuje. Avšak i to má své, ale… **„Koupíme-li si čerstvé maso přímo na farmě po porážce, je to fajn, ale v tomto případě je chybou ho okamžitě zpracovat. Pro kvalitu masa je důležité ho nechat chvilinku zrát. Jinak můžeme očekávat zklamání. Neuzrálé maso nebude křehké, ale tuhé a nebude mít chuť, na kterou se těšíme. Nejkvalitnější masa na steaky jsou zralé tak, že jsou zcela tmavé,“** objasňuje Karolína Hlavatá. Co tedy s tím? **„U červených druhů nechat zabalené v misce v lednici minimálně tři čtyři dny. Králíka je vhodné nechat dojít alespoň dva dny,“** doporučuje dietoložka. Ani slepice by podle ní neměla „skočit ze dvorku rovnou do hrnce“.

Oddělovat a zase oddělovat. Různá prkénka jsou bezpečná

Abychom se ubránili bakteriální kontaminaci, je třeba při skladování masa zabránit tomu, aby se ještě před tepelnou úpravou dostalo do styku s potravinami, které budeme jíst syrové, například se zeleninou. **„V lednici je**

ho nutné uložit do oddělené nádoby a zajistit, aby z něj neodkapávala krev kolem. Také při zpracování je důležité používat jiné prkénko, talíř, nůž a podobně, než na krájení a servírování zeleniny, sýrů a dalších potravin na studený bufet,” radí dietoložka.

Při nakládání bychom neměli šetřit na marinádě. Nikdy ji nepoužívejte opakovaně. I když se vám zdá, že je v pořádku a měli jste ji uloženou v lednici, raději ji vyhoďte a připravte vždy čerstvou.

Rozmrazit jen jednou

Důležitá zásada platí také pro masa zmražená. Zmražením sice prodloužíme trvanlivost o týdny až měsíce, avšak abychom sobě či hostům nezpůsobili zdravotní problémy, platí jediné – již jednou rozmražené nikdy znovu nezmrazujeme.

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