magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 10. 2013 | tla

Ochutnejte klokana a pštrosa

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ochutnejte-klokana-a-pstrosa__s10010x7981.html

Rozhodli jste se pro zdravé stravování, vyhýbáte se tučnému masu, a nejčastěji si dáváte libové kuřecí, krůtí či ryby, jenže už se vám zdá váš masový jídelníček fádní? Zkuste klokana nebo pštrosa. Zdravý životní styl tím neporušíte a vaše chuťové buňky i organismus to ocení.

Rozhodně se nemusíte bát, že by vás mlsný jazýček v tomto případě přivedl k obezitě, cukrovce, vysokému tlaku či kardiovaskulárním onemocněním. Právě naopak. Odborníci klokaní a pštrosí maso doporučují i lidem, kteří bojují s nadváhou. Klokaní a pštrosí masa se vyznačují nízkým obsahem tuku a tím i cholesterolu, vysokým

obsahem bílkovin a minerálních látek. Jsou proto vhodná i pro sportovce.

Klokaní maso je červené a chutí připomíná zvěřinu. Je však mnohem křehčí a šťavnatější. **„Důležité je, že obsahuje minimum tuku, a to 0,17 g na 100 g, má relativně vysoký obsah bílkovin, tedy 21 g, a je dobrým zdrojem železa a zinku,“** vyjmenovává pozitiva klokaního masa dietoložka Karolína Hlavatá.

Z klokana hezky česky

Tato zdravá pochoutka se k nám dováží hluboce zamražená vakuovaná z Austrálie. Chuťově je lehce nasládlá. Můžete ji upravit jako steaky, grilovat, péct, dusit. Uvaříte z něj ale i českou klasiku, jako je svíčková, guláš nebo „knedlo-zelo“. Jako příloha je ke klokanímu masu ideální lehká zeleninová obloha či zeleninový salát.

Pštrosí maso zdroj vitamínu B12

Také pštrosí maso je červené. Kulináři je chuťově připodobňují k hovězí svíčkové. Přesto cholesterolu a tuků má méně než bílé maso kuřecí a krůtí a v

dietní stravě podle odborníků dokonce překoná králíka. **„Pštros má tuku v průměru jen 2 g na 100 g. Cenný je v něm obsah vitamínu B12, dále pak zinku, selenu a železa. Ve zdravém jídelníčků by toto maso rozhodně nemělo chybět,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

K čemu tyto látky potřebujeme?
Železo – podílí se na tvorbě červených krvinek, které jsou zodpovědné za okysličování buněk, a tedy mozku, srdce, jater, svalů a všech tkání. Máme-li ho málo, jsme unavení, bolí nás hlava, špatně se soustředíme.
Zinek – je důležitý pro správnou funkci enzymů, účastní se tvorby bílkovin, DNA a dělení buněk. Málo zinku v těle může způsobit špatné hojení ran a sníženou obranyschopnost organismu.
Vitamín B12 – je důležitý pro správnou funkci krvetvorby a nervového systému. Jeho nedostatek se projevuje kromě jiného chudokrevností, hubnutím, zhoršováním paměti, duševní výkonnosti, svalové koordinace.
Selen – v těle hraje důležitou roli v boji proti volným radikálům, při jeho nedostatku hrozí poškození srdečních a svalových buněk, nervového systému, slinivky břišní, jater, očí, žaludku a střev, vlasů atd.

Vaření chce čas a trpělivost

Pštros se hodí od gulášů, polévek, k dušení, na minutky, ke grilování, je chutný i jako mleté maso a labužníci si vychvalují z něj připravené paštiky. Za lahůdku jsou považována pštrosí játra.

Úprava pštrosího masa ale není nic rychlého. Mnohdy trvá déle než zpracování

hovězího a výjimkou není ani pštrosí krk na vydatný, chutný, hnědý vývar. Při vaření pštrosa se doporučuje použít tlakový hrnec. Pro minutky jsou vhodné pštrosí steaky.

Mezi dietními masy jsou klokan a pštros nejdietnější

Druh masa	tuky	bílkoviny	energetická hodnota
Klokan	0,17 g	21 g	386 kJ
Pštros	2 g	26 g	477 kJ
Kuře	9,6 g	20,25 g	709,5 kJ
Krůta	2,86	21,77 g	497 kJ
Králík	6 g	12 g	428 kJ

Výživové hodnoty na 100 g masa

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz