magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 11. 2013 | beda

Boříme mýty o mase

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Borime-myty-o-mase__s10010x7992.html

Mezi lidmi je rozšířena velká řada polopravd a mýtů o mase. Pojďme se na několik z nich podívat opravdu zblízka.

Maso musí být čerstvé a to, že je v pořádku poznáme bezpečně podle barvy. Pokud není krásně červené, je s ním určitě něco v nepořádku a taky bychom to

neměli přehánět například s kuřecím, to je totiž napíchané hormony. To je jen ukázka několika mýtů, které se kolem masa rojí. Jak je to ale doopravdy?

O mase a mýtech s ním spojených jsme se bavili s **Ing. Janem Katinou, výkonným ředitelem Českého svazu zpracovatelů masa.**

Mýtus 1 – Maso je plné přidaných antibiotik a růstových hormonů

Tento mýtus pravděpodobně vychází z praktik z minulého režimu. Dříve se léky používaly ve větší míře, ale dnes je v rámci EU něco podobného zakázáno a pečlivě kontrolováno.

„Přidávání antibiotik znamená úmyslné porušení předpisů na straně chovatele. Ten není oprávněn podávat chovaným zvířatům **růstové hormony vůbec** a v případě léčiv smí použít **jen ta schválená**. Také je **povinen dodržet ochrannou lhůtu**, během které je zakázáno takto ošetřená zvířata odeslat na porážku," uvádí Katina. **Na dodržování těchto podmínek dohlíží státní**

veterinární dozor, který navíc provádí plošný monitoring obsahu cizorodých látek v mase, včetně případných zbytků léčiv.

Mýtus 2 – Jedině čerstvé maso je to dobré

Na čerstvost potravin je vyvíjen někdy až příliš extrémní tlak. To, co je u jedné potraviny zcela oprávněný požadavek, ale nemusí platit u jiné. Obzvlášť u masa je to v některých případech úplně špatně. „**Maso se ze svaloviny poraženého zvířete stává až po procesu vyzrání**. To je poměrně složitý enzymatický proces, který trvá různě dlouhou dobu v závislosti na druhu masa, podmínkách zrání a dalších faktorech. Obecně lze ale říci, že při běžném chladírenském skladování (při teplotě masa max. 7 °C) hovězí maso ve čtvrtích ideálně vyzraje za 10 až 14 dní a vepřové maso v půlkách za 5 až 7 dní po porážce,“ objasňuje Katina. Maso drůbeže zraje ještě rychleji a rekordmanem v tomto ohledu je maso ryb. Vyzrálé maso má nejlepší chuť, vůni a křehkost. „**Nedoporučuji proto podléhat současným trendům a vyžadovat po prodejci, aby měl hovězí a vepřové na pultu již druhý den po porážce. Takové maso je jistě na pohled velmi vzhledné, ale bude vždy velmi tuhé,**“ radí Katina.

Mýtus 3 – Barva masa musí být vždy červená

Barva baleného masa je zavádějícím ukazatelem při hodnocení jeho stavu. **Balené maso totiž může dosahovat různých, i zdánlivě nepřirozených odstínů šedé, hnědé nebo až nazelenalé barvy**, ačkoliv je naprosto v pořádku. „Jako příklad lze zmínit vakuově balené maso, které vlivem nedostupnosti vzdušného kyslíku přichází o svoji přirozenou červenou barvu. Tento jev je ovšem vratný a **maso se chvíli po otevření balíčku opět začervená**. Druhým příkladem je **balení masa pod vysokým tlakem** do ochranné atmosféry, kde naopak bývá kyslík silně koncentrován. Takové maso je velmi lákavě červené, ale často vykazuje **barevné změny v místech, kde se např. vzájemně dotýkají jednotlivé plátky** uvnitř balení, nebo případně tam, kde se maso dotýká stěny balení. V těchto místech dotyku je totiž nižší tlak ve srovnání s okolním prostředím uvnitř balíčku, což vede k oxidaci svalových barviv a tím i k popsaným změnám barvy. **To ovšem není vůbec na škodu a masu ze zdravotního hlediska nic není**,“ uvádí Katina.

Pro hodnocení možného kažení masa tak lze v domácích podmínkách nejlépe použít čich. Bohužel až po vybalení masa, pokud totiž dochází ke kažení masa

ať už vlivem značně pokročilé enzymatické činnosti uvnitř svaloviny nebo dokonce vlivem mikrobiální činnosti, vždy je tento nežádoucí děj doprovázen tvorbou silně zapáchajících degradačních produktů vznikajících při rozkladu bílkovin a tuků. **Maso, kde došlo pouze k popsaným barevným změnám nikoliv z důvodu kažení, si zachovává přirozenou masovou vůni.**

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