



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 1. 4. 2015 | tep

Maso: Dozvíte se více o zemi původu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Maso:-Dozvite-se-vice-o-zemi-puvodu__s10010x8990.html

Maso je důležitou součástí stravy. Od začátku dubna o něm v obchodech získáte více informací. Nově se dozvíte zemi původu také u drůbežího, vepřového, skopového a kozího masa. Dosud byl tento údaj povinný jen u hovězího. Co konkrétně budete moci najít na obalech?



Uvést, odkud do obchodu doputovalo kuře, husa nebo vepřík, je od 1. dubna povinné. Označení země původu znamená, že na obalech bude muset být **uvedena země chovu a země porážky**. Tuto změnu přineslo Nařízení EU č.1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům čl. 26 Země původu.

Dříve byla na obalech uváděna pouze země původu. „*Zemi původu u masných výrobků chápu jako označení místa, **kde byl výrobek vyroben** a nikoliv kupříkladu zabalen, jak tomu bylo donedávna. Takový požadavek se jeví jako smysluplný a **zamezuje spekulacím ohledně původu výrobku**,*“ vítá změnu Petr Korejs - manažer divize Kvalita a kvalifikace společnosti LE & CO.

Lepší informovanost o zemi chovu

Nové nařízení by mělo řešit spor, zda je zemí původu místo, **kde se zvíře**

narodilo, nebo místo, kde bylo vykrmeno. Podstatná bude především **dobu chovu zvířete v dané destinaci.** Ta se různí podle druhu masa.

Platí tak například, že u vepře staršího půl roku bude zemí chovu ta, kde byl naposledy, zároveň zde ale strávil **alespoň čtyři měsíce svého života.** U drůbeže bude uvedeno místo, kde žila **alespoň jeden měsíc** (platí pro zvířata starší 30 dnů).

Pokud bylo zvíře chováno postupně v několika různých zemích, bude na obalech buď země s převažující dobou chovu, nebo výčet zemí. Pojem „**původ**“ bude vyhrazen jen pro maso získané ze zvířat narozených, chovaných a poražených v jedné zemi.

Tyto novinky mají vést k lepší informovanosti spotřebitele. Jedná se o **pozitivní změnu**, i když některé možnosti – například uvedení chovu „v několika členských zemích EU“ případně v „jiných zemích než v členských státech EU“ mají poměrně slabou informační hodnotu.

Nově i drůbež a vepřové

Novinkou také je, že si informace o původu budou zákazníci moci najít téměř **u všech druhů uchovávaného masa** – půjde o maso čerstvé, chlazené i zmrazené. *„Spotřebitel má právo si informace u nebaleného masa vyžádat u*

obsluhy,“ sděluje garantka Vím, co jím a piju Jana Dostálová. K povinně značenému hovězímu se **přidá také maso vepřové, skopové, kozí a drůbeží.** *„U drůbeže se jedná o kohouty, slepice, husy, krocany a hrdličky,*“ dodává Dostálová.

Maso obsahuje vitaminy skupiny B

Maso nechybí v jídelníčku většiny Čechů. Poskytuje **plnohodnotné bílkoviny** živočišného původu, tuk, vápník, fosfor a železo a vitaminy - hlavně vitaminy B skupiny, především B1, B6, B12.

Určitou nevýhodou masa může být **vysoký podíl nasycených tuků a cholesterolu.** Z hlediska obsahu tuku je však rozhodující druh masa, zda se jedná o maso libové nebo prorostlé a zvolená tepelná úprava. *„Například kuřecí maso s kůží připravené na tuku má vyšší obsah tuku než grilovaná vepřová panenka,*“ vysvětluje garantka Vím, co jím a piju **Karolína Hlavatá.** Senzoricky významný je především **intramuskulární tuk** (tzv. mramorování), který zajišťuje křehkost a šťavnatost masa.

Typy masa:



- **Drůbeží maso** obsahuje velmi málo tuku, a pokud zvolíte i vhodnou tepelnou úpravu (dušení, pečení bez tuku, grilování), tak je i velmi dietní. Určitou nevýhodou je nižší obsah železa a poměrně vysoký obsah cholesterolu.
- **Králičí maso** se vyznačuje nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem vitamínu B12. Není ale moc chuťově výrazné, proto při jeho tepelné úpravě použijte bylinky, koření, víno a zeleninu.
- **Hovězí nebo vepřové maso** je oproti drůbežímu masu bohatší na železo a vitamin B12.
- **Telecí maso** obsahuje málo tuku. V porovnání s ostatními druhy mas je bohaté na zinek.
- **Zvěřina** má nízký obsah tuku, nevýhodou je však vyšší obsah cholesterolu.

Jak vybírat maso

Při výběru masa rozhoduje to, **co z něho budete vařit**. Na přípravu polévek nebo na guláš je nejvhodnější **maso s vyšším podílem kolagenu**, pro smažení nebo pečení se hodí masa **libová a mramorovaná**. Nekupujte příliš světlé maso, je tu riziko, že bude příliš pouštět šťávu, příliš tmavé maso se zas vyznačuje sníženou údržností.

Tepelná úprava masa

Maso se nejčastěji tepelně upravuje **opékáním na malém množství tuku**, dušením, pečením v troubě, grilováním, smažením a zapékáním. *„Opékání znamená snadný způsob tepelné úpravy na malém množství tuku. Při použití vhodných nádob je možné připravovat jídla **zcela bez tuku**,“* radí Karolína Hlavatá.