

Rozhovor Jak zvládnout biftek

Z nekvalitního masa dobrý biftek neudělá ani nejlepší kuchař, říká spoluzaměstnanec pražské restaurace Suterer Richard Šusta.



Richard Šusta kuchař restaurace Suterer

Tak jaké hovězí maso je tedy nejlepší?

Samozejmě svíčková. Dobře uleželá, ale nemražená, mražením ztratí maso část vody a není už tolik šťavnatá. Nejlepší je velká pevná svíčková o šířce 15 až 20 cm, tak přes dvě kila. Vliv na kvalitu má i plemeno. Teba takový Angus nebo Charolais má užasně křehké maso.

Mělo by se před úpravou namožit?

Jsou dva trendy. Jeden říká pepř, sůl, ořech, případně Česnek a nechat maso marinovat. Druhý trend je opačný – maso neupravovat, zprudka opět na oleji, nechat pomalinku dořadit a teprve potom solit a pepřit. Když je maso skutečně hodně kvalitní, nemusí se nakládat, když je horší, je samozřejmě lepší namožit je do oleje, aby změklo. Ale byl bych opatrný na různá steaková koření, většinou je v nich hodně glutamátu a soli. Ono to potom sice chutná, ale takové koření přebíje chuť samotného masa.

Co různé křehčí soli, které mají maso změkčit?

Ty se používají především na pečení nebo dušení. Ale ne na kvalitní svíčkovou, ta opravdu nic nepotřebuje.

Je lepší, když biftek naklepeme?

V žádném případě. Spousta restaurací to sice dělá, plátek je pak tenčí a rychleji se propeče, ale u svíčkové je to velká škoda. Když chce host biftek hodně propečený, tak mu nabídneme, že porci rozkrojíme na dva tenčí plátky. Kdybychom chtěli dobře propečet vysoký kus masa, trvalo by to dlouho a maso by se vysušilo.

Jak silně plátky bychom měli nakrájet?

Záleží na tom, jak velkou máte svíčkovou. Když má velký průměr, krájte užší plátky, když je tenká, krájte silnější, aby měla porce vždycky 200 gramů. Víc než čtyři centimetry by to ale být nemělo.

A pak rovnou na rozpálenou pánev?

Dobré je maso nechat hodinu dvě při pokojové teplotě, samozřejmě ne na přímém slunci. Když dáte na rozžhavenou pánev maso, které jste vyndali z lednice, dostane šok. Nejlepší je rozpálit pánev na sucho, dát na ni kapku oleje a maso z obou stran opéct, aby se uzavřelo a šťáva zůstala uvnitř. Pánev by měla být větší, aby maso mělo prostor, když jsou steaky blízko u sebe, tak se začnou spíš vařit. Já používám ještě jeden trik. Když je biftek vyšší, opěkáme ho i ze stran, je pak šťavnatější. A na závěr dám celou pánevku do trouby předehřáté na 180 °C a nechám maso dořadit.

Jak poznám, že je hotové?

Riznout do něj nožem nemůžu, protože by vytekla šťáva. Ano, to by bylo špatně. Musíte to zkoušet palcem, nemasíte se bít, maso vždy nespíjí ani nepaří. Podle toho, jak klade odpor, se pozná, jak je propečené. Chce to trochu cvik.

Vyznejte se v hovězím mase, aby vám opravdu chutnalo

Už se vám stalo, že jste uvařili roštěnou tvrdou jako podrážka? Nejspíš jste si koupili maso ze staré vyřazené krávy, nikoliv z mladého býka. Nebo jste vybrali

SPRÁVNÉ MASO, ale nenechali ho vyzrát.

Hana Večerková

N ež půjdete přistě kupovat hovězí, měli byste vědět, že nejlepší je maso z mladých býků (od 14 do 24 měsíců). Dobrá bude i jalovice, pokud je mladá (tak 14 až 20 měsíců), ale rozhodně ne kráva. Ta si svou práci odvedla tím, že celý život dávala mlátko nebo rodila telata. Na porážku šla proto, že už byla z chovu vyřazena, ne proto, aby skončila na vašem talíři, její maso je tvrdé a tuhé. „V zahraničí končí v konzervách pro psy a kočky,“ říká Kamil Malát z Českého svazu chovatelů masného skotu.

Kupujte býka Takže zásada číslo jedna zní: hledejte v obchodě býka, nejlépe mladého, hlavně pokud se chystáte dělat steaky. Jak ho poznáte? Musí vám to říct obchodník. U každého kusu hovězího masa musí být podle vyhlášky č. 326/2001 uvedena mimo jiné kategorie zvířete, například mladý skot, mladý býk, býk, volák, jalovice nebo kráva (viz Podle věku). U baleného masa musí být informace na obale (nikoliv uvnitř, tam je vám k ničemu), a teznika musí být napsána na tabuli nad vystaveným masem.

Nejlépe z masného plemene Zásada číslo dvě: Kupte přednostně maso z masného plemene. „Nejlépe je samozřejmě maso ze zvířete, které bylo vyšlechtěno pro produkci masa,“ vysvětluje Kamil Malát. Jsou to například Charolais,



Kráva, nebo býk?

Co myslíte, nosí tuhle náušnici kráva, nebo býk? Prozradíme vám jednoduchou pomůcku. Rozhoduje o tom malé trojúhelní nad číslem zvířete. Pokud začíná nulou, je to býk, pokud devítkou, je to kráva. Takže tuto ušní známku má samice. Až bude poražena a její maso se dostane do obcho-

Rada MF DNES Maso si dobře prohlédněte a prověřte

- Kupujte maso z mladého býka nebo jalovice
Vyberte jen maso, které si můžete dobře prohlédnout, nechte si ho vyndat z chladicího pultu, kde jsou světa, která zkrusují
Zajímte se o to, z jakého plemene zvíře je

- Ověřte si „svůj“ balíček masa na www.hovezimaso.cz nebo www.biohovezi.cz, podrobné informace najdete na stránkách Českého svazu chovatelů masného skotu www.csmms.cz
Pokud zjistíte nějaké nesrovnalosti mezi údaji na obale a v registru zvířat, maso reklamujte

Limousin, Hereford, Galloway, Aberdeen Angus... Zvířata žijí téměř celoročně na pastvinách, nikoliv ve stájích jako plemena chovaná na produkci mláka. Krávy se vůbec nedojí a mlátko se využívá pouze pro výživu telat. Problém je, že plemeno se z etikety nedozvíte. Plemeno nepatří k povinným údajům. Zjistit ho můžete podle registračního čísla zvířete, které má být u každého kusu masa uvedeno, na portálu hovezimaso.cz ministerstva zemědělství.

Kvalita se vyvíjí

Zhruba 80 procent masa v obchodní síti bohužel pochází z dojných nebo kombinovaných plemen, která nejsou prioritně určena k produkci masa, a jen asi dvacet procent je z masných plemen. Tuzemští obchodníci nemají o kvalitnější, ale ani dražší maso zájem, protože by ho jen těžko prodali. V zahraničí je tento poměr obrácený. „U nás je to postaven jinak. Kvalitu, kterou tady máme, raději vyvezeme do zahraničí, kde za ni spotřebitelé rádi zaplatí. Zatímco u nás vyžadují nízkou cenu,“ míní ředitel svazu chovatelů.

Kdo chce mít jistotu, měl by sáhnout po biohovězím, pocházejícím z kontrolovaných ekologických chovů, kde se používají jen přirozené krmiva. Maso je třeba vybrat i podle toho, co z něj chceme připravit. Jiné maso si koupíte na guláš, jiné na svíčkovou (viz Nacitě se...)

přísnějším kritériem než běžná produkce hovězího masa.

Nečtejte čerstvé maso

Zásada číslo tři: maso musí vyzrát. I když si koupíte správný kus masa, nebude dobré, když deset až čtrnáct dní nezrálo. Bezprostředně po porážce je totiž tuhé a bez chuti. Velký omyl je proto požadovat maso co „nejčerstvější“. A absolutně nesmyslné je počínání hypermarketu, který na maso z kusu poraženého 10. května uvede datum spotřeby 13. května. Pokud se budete datem řídit třeba z obav, že by za pár dnů už nemuselo být maso v pořádku, zkazíte si chuťový zážitek. „I biftek z masného plemene bude tvrdý, pokud ho budete jíst tři dny po porážce, za deset dní už bude křehký a štavnatý,“ říká Josef Duben ze Státní veterinární správy.

Ve vyzrálých zemech, kde je spotřeba hovězího mnohem vyšší (například v Itálii nebo Francii), je běžné, že se maso z jatek dostane k zákazníkovi nejlépe desátý den. Nám nezbyvá nic jiného než s tím počítat a nechat si maso uzrát v lednici. „Je to sice lepší než nic, ale ideální je, když maso dozraje ve speciálním chladicím boxu s kontrolovanou teplotou a ještě neozobourané,“ dodává Duben.

Další zásady už platí pro kuchyňskou přípravu. Maso je třeba vybrat i podle toho, co z něj chceme připravit. Jiné maso si koupíte na guláš, jiné na svíčkovou (viz Nacitě se...)

Hypermarkety neříkají o mase pravdu

Už šest let se zákazník při výběru hovězího masa nemusí rozhodovat jen mezi předním a zadním, svíčkovou či klížkou, dnes by měl na každém balíčku masa najít údaje, které mu výběr usnadní. Jenže některé hypermarkety dávají zákazníkům neúplné a někdy dokonce nepravdivé informace.

Prokázal to průzkum, který s koncem dubna udělal Český svaz chovatelů masného skotu. Ukázalo se, že někteří obchodníci porušují zákonnou povinnost, která ukládá uvádět u hovězího masa tyto údaje: kategori skotu, registrační číslo zvířete, země, kde se narodilo, bylo vykrmeno a poraženo, číslo jatek a číslo bourárny.

Utajení původu

Mnohdy se zákazník nedozví, na co má právo, ale co je horší, někdy údaje neodpovídají skutečnosti. Býk se nabízí jako mladý býk (o rozdílech se dozvíte vpravo), zvíře ze zahraničí je vydáváno za české...

Pojďme se podívat na výsledky sondy, která zmapovala prodejny jedenácti obchodních řetězců. V každém obchodě vybrali zaměstnanci Českého svazu chovatelů masného skotu několik balíčků hovězího masa a posoudili, zda jsou na nich všechny

údaje, které tam mají být, a ověřili, zda jsou pravdivé. Co zjistili?

Nejhlů se s informační povinností vypořádali v Delvité, Hypernově, Kauflandu a Intersparu.

V Delvité nešlo o maso z mladého býka ve státi 23 měsíců, jak bylo uvedeno na balíčku, ale o býka, kterému bylo v době porážky 25 měsíců. Obchod tedy vydával méně kvalitní maso za kvalitnější. Jasně kladná spotřebitele.

„Informace o původu masa najdete uvnitř,“ stálo na štítku telecího masa z Holandska v Hypernově. Údaje uvnitř byly neúplné, navíc ani ne v češtině. Nemluvě o tom, k čemu bude zákazníkovi, když je místo porážky uvedeno Rakousko? Číslo neexistujícího zvířete figurovalo i na dalším balíčku. A další maso, tentokrát nabalené, by muselo být starší tři roky, protože podle čísla, které obchod uváděl, byl býk poražen v dubnu 2004.

Kategorie zvířete neodpovídala ani v Kauflandu. Býka, který se

Poradce MF DNES



Ivana Pícková Sdružení obrana spotřebitele

Když kupujete balené hovězí maso a nenajdete na něm základní informace, obraťte se na vedení obchodu a trvejte na jejich doplnění. Pokud odmítnou, dejte podnět Státní zemědělské a potravinářské inspekci.

podle registru narodil 17. 2. 2005 a poražen byl 6. 4. 2007 (tedy starého 26 měsíců), označili za mladého býka (ten nemůže být starší než 24 měsíců). U dalšího balíčku štítek říkal, že se zvíře narodilo, bylo vykrmeno a poraženo v České republice. Podle ušního čísla se však v registru tuzemských zvířat vůbec nevyktuje

Bez problémů bývají prodejci českého masa

To je jen několik příkladů, které ukazují, že se značením masa není všechno v pořádku. Kdo je vinen, zda obchodník, nebo zpracovatel masa, to už by měla zjistit veterinární inspekce.

Nedostatků nebyly zjištěny v Globusu, Lidlu, Plusu a Tesku, Bille a Plusu.

„Nejlépe je značení u těch prodejců, kteří odebírají maso od českých zpracovatelů. Ti velmi často dobrovolně uvádějí další nepovinné údaje, které pomáhají lépe identifikovat původ produktu. Naopak u obchodníků, kteří nabízejí maso z dovozu, dost často údaje chybějí nebo jsou neúplné či spotřebiteli neumožňují snadnou dohledatelnost,“ shrnul výsledky sondy Kamil Malát z Českého svazu chovatelů masného skotu. (hve)

4 důvody Proč jíst hovězí maso

Přestože některé studie říkají, že vysoká spotřeba červeného masa a uzenin může ležet zvýšit riziko rakoviny, hovězí maso je v naší stravě důležité. Proč?

1 Obsahuje hodnotné bílkoviny

Hovězí patří k nejhodnotnějším druhům masa především kvůli plnohodnotným bílkovinám. Sto-gramový hovězí steak dodá 20 gramů bílkovin. Stejně množství přinese 100 gramů ryby, dvě vejce, desetdeka šunky, čtyři jogurty nebo sedmdeka omeňtů.

2 Je hlavním zdrojem železa...

Hovězí je pro člověka také významným zdrojem železa, především proto, že je tělo dokáže využít. Železo ze zeleniny, luštěnin, mýčkových výrobků a vajec organismus přijímá hůře. Hovězí je na železo bohatší (2,5 mg/100 g) než telecí, vepřové nebo drůbeží (1 až 1,8 mg) nebo ryby (0,8 až 1,2 mg).

3 ... i dalších minerálních látek

Kromě železa obsahuje i hodně zinku, selenu, kyseliny listové a vitamín B12. Je také přirozeným zdrojem CLA (konjugované kyseliny linolové, která napomáhá k vytvoření optimální rovnováhy mezi svalovou a tukovou hmotou v lidském těle).

4 Není vůbec tučné

Hovězí je dnes mnohem libovější než dřív. Libové (bílé, rostlinné) nemá víc než čtyři procenta tuku. Samozřejmě některé kusy jsou tučnější, ale tak nikdy nepřesahuje 13 procent. Není se tedy třeba obávat zvýšení hladiny cholesterolu. Naopak, studie prokázaly, že maso některých masných plemen má dokonce nižší obsah cholesterolu než maso drůbeží. Vepřové obsahuje v průměru 15 a jehněčí 16 procent tuku. (hve)

Podle věku a pohlaví

Nejlépe je maso z mladých býků nebo mladých jalovic, proto je důležité sledovat údaje na obalech. Můžete se setkat s těmito kategoriemi.

Tele: zvíře bez rozdílu pohlaví s hmotností do 160 kg ve věku do 7 měsíců. Maso je křehké a jemné, ale má méně výraznou chuť než hovězí.

Mladý býk: nekastrovaný býk, od 12 do 24 měsíců. Nejlepší maso na steaky. Nejčastěji uváděná kategorie.

Býk: dospělý nekastrovaný samec, podle předpisů nad 9 měsíců. V praxi bývá býkem ale označováno zvíře starší 24 měsíců. Maso ze staršího kusu je vždy tužší než z mladého.

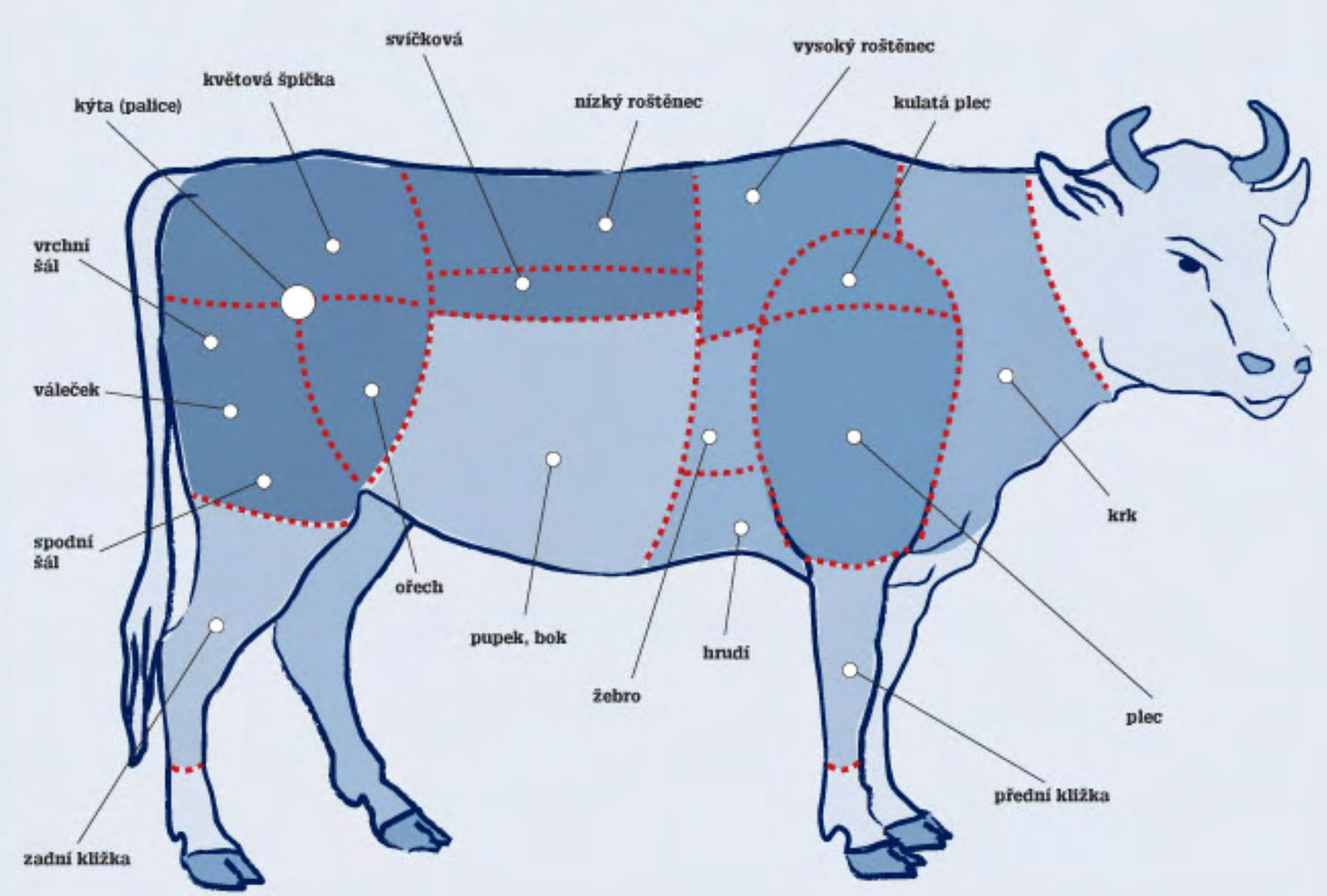
Volák: vykastovaný býk, nad 12 měsíců. Má měkké a chutné maso. Do Česka se volské maso jen dováží, a to z Argentiny nebo Irska.

Jalovice: neotelená samice, nad 7 měsíců. Maso je podobné volskému.

Kráva: samice, která se již otělila. Maso ze starých dojnec je nevhodné pro kuchyňskou úpravu, v zahraničí se používá jen k výrobě masných produktů a psího žrádla, u nás se nabízí i v obchodech.

Podle vyhlášky existuje ještě kategorie mladý skot pro zvíře bez ohledu na pohlaví, těžší než 160 kg, ve věku od 8 do 12 měsíců. V zahraničí značené jako „baby beef“.

Naučte se rozlišovat jednotlivé druhy hovězího



U hovězího masa je obzvlášť důležitá správná volba kulinařské úpravy. Každý kus masa se totiž hodí k něčemu jinému.

Tradiční dělení na zadní a přední, s kterým se setkáváme v obchodě, nesouvisí úplně s tím, z jaké části zvířete pochází. Je to jen zjednodušující dělení na více (zadní) a méně (přední) kvalitní maso. Zadním masem teznici označují plec (kulatou, loupáncu

i vysokou), třebaže pochází z přední části zvířete.

Z dobře vyvinutých svalových částí, které je vhodné namáhané, jako je klížka, hrudi, bok nebo krk, pochází chutově výrazné maso, které je však silně protkáno vazivem. Proto se musí déle tepelně upravovat, a už vařit, dusit nebo péct v troubě. Přípravu se pozvolna a za dostatečného přísunu tekutin, aby se nevysušilo.

Méně namáhané části zvířete, jako je svíčková, kýta nebo řbet, dávají jemnější maso, které však nemá tak výraznou chuť. Výborné se hodí na mmutky. Přípravovat se musí rychle a za vysoké teploty, alespoň v první fázi úpravy.

Pojednáni o tom, co k čemu se hodí, by vydalo na celou kuchařku. Uvádíme alespoň základní přehled o dělení a využití hovězího masa.

Kategorie hovězího masa

- I. kategorie: svíčková – pečení, dušení, smažení, grilování
III. kategorie: kýta (ofech, vrchní šál, spodní šál, květová špička, voleček) – pečení, dušení, plátky
II. kategorie: vysoký roštěnec – pečení, dušení
IV. kategorie: kulatá plec – pečení, dušení, vaření
smažení, grilování
žebro, hrudi – vaření, vývar na polévku
krk – dušení, vaření
špička hrudi – vývar na polévku
guláš – guláš
pupek, bok – vaření, polévka

- Spodní šál: Maso bývá o něco tužší a má hrubší svalová vlákna než maso z vrchního šálu. Vhodné je hlavně na dušení nebo pečení v troubě, dobrá je z něj hovězí roláda.
Voleček: Kus libového masa, který se odděluje od spodního šálu. Tato část kýty se hodí na pečení a dušení v troubě. Když se nakrájí na plátky a rozkěpá, dá se použít na roládu nebo na ptáčky.
Vysoký roštěnec: Přední hřbet je tučnější než zadní. Plátek s kostí nakrájený na šířku žebra (na obrázku) je tím nejlepším masem k vaření. Prorostlé maso bez kosti se hodí i k pečení.
Kulatá plec: Jemný kus přední kýty tvarem připomíná svíčkovou, z pečené plece prospikované slaninou je vynikající svíčková, hodí se i k přípravě „tataráku“, i když správně se dělá z pravé svíčkové.

S jakými kusy hovězího masa se můžete setkat u řezníka

Grid of images showing various cuts of beef with descriptions: Svíčková, Květová špička, Ofech, Vrchní šál, Nízký roštěnec, Spodní šál, Voleček, Všechno ze světa potravin Food, Všechno ze světa potravin, Fotografie použity z knihy Christiana Teubnera Food, Všechno ze světa potravin © 2001 TEUBNER Edition, Kulatá plec, Žebro, Krk, Špička hrudi, Klížka.