

## Není drůbež jako drůbež

---



Nikdo už se nedozví, kdy začaly slepice pobíhat kolem primitivních obydlí našich praprapředků. Ti prostě jednoho dne přišli na to, že lepší než se za nimi honit je lovit je a hledat jejich vejce, udělat jim ohrádku a mít je přímo u ruky. Obdobně to asi bylo i s kachnami a za velkou louží s krocany. Divoké husy začal nějaký koumák vykrmovat a připravil tak královskou lahůdku.

## Druhy drůbeže

Drůbež má **maso bělomasé (krocán, krůta a kur domácí)** nebo **červenomasé (perlička, kachna, husa, holub)**. Barvu masa ovlivňuje podíl krve, proto je **maso ze stehen tmavší než z prsíček**. Brojlery jsou intenzivně krmené mladé kusy drůbeže z masných plemen před pohlavní dospělostí (kuřata ve stáří 8 týdnů, krůty ve stáří 12 - 14 týdnů).

U starší drůbeže je více tuku, hromadí se v dutině břišní. **Nejtučnější jsou pak husa a kachna**. Na druhou stranu říká snad někdo, že bychom měli sníst celou husu na posezení? **Když budeme rozumní a dáme si na talíř menší porci, naše chuťové buňky se velmi zaradují a přitom se nemusíme příliš zpronevěřit kalorickým doporučením.**

**Drůbež se dále rozděluje na:**

- **hrabavou** – kuře, kapoun, kohout, slepice, perlička, krocan, krůta
- **vodní** – husa a kachna (jsou nejtučnější)
- **létavou** – holoubata

## Na co si dát u drůbeže pozor?

Veterináři drůbeží maso, které přichází na trh, bedlivě hlídají a zkoumají, ale přesto se může stát, že si koupíte kuře nebo kachnu, které mají už své nejlepší časy za sebou.

U drůbežího masa může dojít vlivem špatného skladování k:

- zapaření – drůbež má vlhkou, lepkavou a slizkou kůži, maso má nepříjemný pach;
- hnilobě – na povrchu se objeví osliznutí, později nazelenalé zbarvení a nepříjemný zápach;
- plísní – vzniká při dlouhodobém skladování v mrazírnách, při kolísání teplot;
- odvodnění (dehydrataci) – dochází k tomu u nebalené drůbeže, která je dlouho skladována v mrazírně;
- oxidačnímu žluknutí – působením vzdušného kyslíku se kazí podkožní tuk.

## Kuře je dietní

Kuřecí maso je oblíbené u všech věkových kategorií, u stoupenec **zdravého stravování i u sportovců**. Výhodné je při prevenci a léčbě řady metabolických onemocnění. Po nutriční stránce má kuřecí maso **proti masu hovězímu či vepřovému několik předností**

1. Ze všech druhů mas vykazuje **nejnižší energetickou hodnotu**. Záleží ovšem, o jakou část kuřete se jedná, a zdali si na něm pochutnáváme s kůží či bez ní. Nejnižší množství kalorií nacházíme u čisté prsní svaloviny bez kůže – 110 kcal ve 100 g. Kuřecí stehýnko s kůží obsahuje 170 kcal. Pokud bychom si dopřáli kuřecí prsíčka smažená, energetická hodnota se téměř zdvojnásobí.
2. Významnou roli tedy sehrává **způsob kuchyňské úpravy**.
3. Jako u ostatních druhů mas nacházíme i v kuřecím podobné **množství minerálních látek, stopových prvků a vitamínů**. Nejvíce zastoupené minerální látky jsou **draslík, fosfor, síra, chlór, sodík** a v menším množství **hořčík a vápník**.

### Kuřecí roláda bez rolování a zavazování

*600 g kuřecího masa, slanina, plátkový sýr, míchaná vajíčka, čerstvá paprika, sůl, mletý pepř, sladká paprika, forma „srnčí hřbet“, pečicí papír*

Srnčí hřbet vyložíme pečicím papírem. Naklepeme hodně tenké řízky, osolíme a masem vyložíme formu na

dně a po stranách. Poklademe slaninou, sýrem, umíchanými vejci, paprikou a navrch poklademe opět řízkou. Pečeme zhruba hodinu. Podáváme s bramborem.

## Galantina z kuřete

1 kuře, ½ kg mletého masa (drůbežího nebo netučného vepřového), 100 g šunky nebo anglické slaniny, 100 g žampionů, 2 vařená vejce, 1 lžice práškové želatiny, 1 lžice paštikového koření, 1 lžice koňaku, lžice másla

Kuře vykostíme podélným řezem kolem krku a páteře i s celou kostrou. Křídelní klouby a kyčelní kosti oddělíme řezem od kostry. Důležité je neproříznout kůži, proto u křídel a stehen maso od kosti odškrabujeme a vyjmeme. Vykostěné kuře upravíme kůži na fólii, srovnáme stejnoměrnou vrstvu masa – odkrojíme z prsního svalu a vyplníme prostor na kůži – lehce nožem přeřízneme jemné šlachy na maso a posypeme práškovou želatinou spolu se solí. Plát poklademe šunkou nebo slaninou. Mleté maso osolíme, dochutíme paštikovým kořením, koňakem a plát jím potřeme. Posypeme kostičkami vejce a poklademe plátky žampionů osmahnutými na másle. Dobře zabalíme a pevně srolujeme do fólie, konce upevníme a vložíme i s kostmi do horké vody. Vaříme pod pokličkou asi 80 minut, poté necháme zchladit ve studené vodě, rozbalíme, osušíme a druhý den krájíme na plátky. Galantinu podáváme jako studený předkrm, pokrm hlavní nebo jako součást studeného bufetu.

## Slepice má nejvíc vitamínů B

V dnešní době se sice na talíři i v kuchyni preferuje hlavně kuře, ale ani dospělá slepice by se neměla z moderního racionálního jídelníčku vytratit. Má **nízké procento cholesterolu, hodně hodnotných a dobře stravitelných bílkovin** nutných pro tvorbu i obnovování tělních tkání. Velmi důležité pro zdravý organismus jsou také **vitamíny řady B**, které jsou nezbytné pro správné fungování nervové soustavy. A „béčky“ slepice doslova hýří. Kromě těchto životně důležitých látek obsahuje slepičí maso **imnoho minerálů a stopových prvků, hlavně draslík a fosfor**.

Snad jedinou **nevýhodou slepice je její značná tučnost**. Ale také v tomto případě si lze pomoci. Více než polovina celkového množství tuku se totiž skrývá v slepičí kůži. Takže ji stačí před tepelnou úpravou prostě stáhnout.

Jak dosáhnout toho, aby slepice měla **křehké a šťavnaté maso a nebyla tuhá**? Slepici nejdříve krátce povaříme, tzv. oblanšírujeme, pak ji zchladíme, opláchneme studenou vodou a teprve potom dál tepelně zpracováváme.

## Slepice na paprice s knedlíkem

1 slepice, 1 cibule, ½ l smetany, ½ l mléka, olej, červená sladká paprika, sůl, mletý pepř

Slepici omyjeme, rozporcujeme a osolíme. Jemně nakrájenou cibuli osmahneme na tuku dorůžova, přidáme papriku. Krátce zpěníme a ihned zalijeme vodou, aby pokrm nezhořkl. Vše přivedeme k varu, vložíme porce slepice a pod pokličkou dusíme. Měkké maso vyjmeme a omáčku zahustíme světlou jíškou. Ke konci varu přilijeme mléko a smetanu, podle potřeby osolíme a opepříme. Do omáčky vrátíme maso, krátce povaříme, aby se propojily chutě. Podáváme například s chlupatým knedlíkem.

## Krůta je uspávací jídlo

O krůtě se tvrdí, že má **devět druhů mas**. Krůtí maso patří mezi **největší zdroje kvalitních bílkovin** nutných k obnově buněk lidského těla. Podle jedné studie kalifornských vědců existuje čtrnáct základních potravin, které prodlužují lidský život. Na čestném místě tohoto seznamu stojí i krůtí maso.

Vhodně upravené si ho mohou dovolit i pacienti s velmi přísnými dietami, jakou je například pankreatická. Možná nevíte, že **krůtí maso patří mezi přirozené uspávací prostředky**. Je totiž zdrojem tryptofanu. Ten se v mozku mění na serotonin, jehož snížená hladina bývá prvotní příčinou poruch spánku.

## **Krůtí medailonky**

*750 g krůtích prsou, lžička soli, ½ lžičky mletého zázvoru, 1 lžička mletého pepře, 2 lžíce bílého vína nebo šťáva z 1 citronu, 4 lžíce oleje, 1 menší hrozen vína, 1 oloupaný a pokrájený pomeranč, hrst pražených mandlí*

Krůtí maso pokrájíme, mírně naklepeme, okořeníme zázvorem a bílým pepřem. Pokapeme bílým vínem nebo citronovou šťávou a dáme na chvíli do chladničky odležet. Pečeme na rozpáleném oleji po obou stranách. Když je maso měkké, přidáme kuličky vína a pokrájený pomeranč a ještě chvíli dusíme. Před podáváním posypeme praženými mandlemi. Podáváme s rýží nebo opečenou bagetkou.

## **Pro slavnostní příležitosti:**

### **Husa po staročesku**

*4 porce husy, 500 g hlávkového zelí, 1 velký brambor, 1 jablko, 1 větší cibule, ocet, kmín celý, sůl*

Očištěné porce husy osolíme, okmínujeme. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, podlijeme vodou a pečeme v troubě doměkka a dozlatova. Zelí nakrájíme a spaříme v horké vodě. Oloupané jablko a brambor nastrouháme a promícháme se zelím. Směs osolíme, dáme na upečené porce husy. Pokapeme octem a dopečeme. Podáváme s houskovými nebo bramborovými knedlíky.

### **Kachna nadivoko**

*1 kachna, kousek mrkve, celeru, petržele a cibule, 2 lžíce rybízového kompotu, 1 jablko, 30 g hladké mouky, lžička rajčatového protlaku, špetka cukru, 2 zrnka pepře, 2 zrnka nového koření, kousek bobkového listu, 1 dl červeného vína, citron, sůl*

Kachnu osolenou uvnitř i na povrchu podlijeme trochou vody a přikrytou upečeme do poloměkka. Při pečení kachnu obracíme, přeléváme výpekem, případně podléváme horkou vodou. Občas propíchneme na prsou a pod křídly, aby vyteklo sádlo, které sbíráme (bez šťávy) do jiné nádoby. Na dvou lžících vypečeného sádla dorůžova osmažíme zeleninu a cibuli pokrájenou na plátky, přidáme je k poloměkké kachně spolu s kořením, jablkem pokrájeným na plátky, vínem, rybízovým kompotem a rajčatovým protlakem. Dopečeme. Ke konci pečení sejmemе vrchní pekáček, stehýnka kachny ve slabínách nařízneme, aby vyšla pára a kůže byla křupavá. Měkkou kachnu vyjmeme, šťávu zahustíme jíškou připravenou z mouky a ze dvou lžic kachního sádla, zředíme vodou, přidáme dvě oloupaná kolečka citronu a povaříme. Omáčku i se zeleninou prolisujeme a dochutíme. Podáváme s rýží nebo bramborem.