HOVORME O JEDLE
od 15. do 19. októbra 2018

Odporúčania pre spotrebiteľov – nakupovanie, príprava a uchovávanie mäsa

Človek je vo svojej podstate všežravec. Je to dané jeho fylogenetickým vývojom, počas ktorého boli geneticky zakódované metabolické procesy, ktoré vyžadujú príjem určitých živín. Vzhľadom na skutočnosť, že pre získanie mäsa je nevyhnutné zabíjať živočíchy, existujú rôzne filozofické názory, náboženské zákazy, či etické obmedzenia. Napriek tomu, však veľké množstvo spotrebiteľov mäso konzumuje.

Mäso môžeme nakúpiť v špecializovaných predajniach (v mäsiarstve), v supermarkete, alebo priamo u chovateľa (predaj z dvora). Na každom z týchto miest je však nevyhnutné kupovať mäso veterinárne skontrolované, správne ošetrené a riadne vychladené. Nákup je potrebné prispôsobiť účelu použitia a spôsobu jeho úpravy. Pri nákupe sa okrem údajov na obale riadime farbou (jasne červená a primerane svetlá) – ideálnou pomôckou je pozrieť si mäso mimo chladiacej vitríny, ktoré sú často vybavené špeciálnym osvetlením, ktoré mäso „sfarbuje“ do červena. Mäso na povrchu nesmie byť obschnuté a slizké na dotyk. Ak sa v predanom pulte nachádza mäso, ktoré je „namočené“ vo vlastnej šťave, nekupujeme ho. To isté platí aj pre vopred porcované a marinované mäso. Všímame si hygienu pracoviska a hygienu samotného personálu.

Mäso je potrebné skladovať tak, aby sa dodržal chladiaci reťazec. Ideálna teplota pre mäso je okolo 0°C (-1,5 až 2 °C), čo nie je vždy celkom možné dodržať. V každom prípade je však nutné udržiavať mäso pri teplote pod 5 °C. Prenos z obchodu do domácnosti bez použitia izotermickej tašky by nemal trvať dlhšie ako jednu hodinu. Bežne vydrží mäso v chladničke niekoľko dní až týždňov, najkvalitnejšie pri dodržaní teploty okolo 0 °C aj niekoľko mesiacov. Nemá však zmysel robiť si zásoby mäsa na dlhšiu dobu.

Mäso, ktoré sa dlhú dobu varí vo vode alebo pečie, býva dostatočne tepelne opracované. Krátkodobé tepelné opracovanie sa musí robiť tak, aby sa mäso prehrialo až do stredu. Mäso určené na konzumáciu v surovom stave musí byť vyberané veľmi dôkladne. Odporúčame ponechať na odborníkov.

Mäsové polotovary, tvarovo upravené na kulinárnu úpravu, je potrebné pripravovať podľa návodu výrobcu priamo v tuhom zmrazenom stave. Pokiaľ sa tieto výrobky pred spracovaním rozmrazujú, dochádza k prevlhnutiu a poškodeniu celistvosti ich povrchu a tvaru. Takéto výrobky nie je vhodné po rozmrazení skladovať v chladničke alebo opätovne zamraziť.

Zmrazovaním mäsa dochádza k poškodeniu tkaniva ľadovými kryštálikmi, v dôsledku čoho z mäsa vyteká mastná šťava vrátane senzoricky a výživovo významných látok. Zmrazovanie by sa preto malo využívať iba v nevyhnutných prípadoch. Pri dlhšom uchovávaní zmrazeného mäsa v netesnom obale dochádza k zmene farby povrchu mäsa a oxidácii tukov. Dôležité je aj rozmrazovanie mäsa, ktoré sa má robiť pomaly v chladničke, dostatočne dlhú dobu pred jeho použitím.

Poznáme rôzne spôsoby uchovávania mäsa v extrémnych podmienkach, napríklad nasolenie, sušenie, nakladanie do octu a pod. Tieto spôsoby však vzhľadom na dnešnú ľahkú dostupnosť mäsa a s ohľadom na možné mikrobiálne procesy odporúčame iba v prípade núdzového ošetrenia mäsa v extrémnych podmienkach.

Centrum rozvoja znalostí o potravinách n. o.
SPPK Slovenská poľnohospodárska a potravinárska komora
MINISTERSTVO PÔDOHOSPODÁRSTVA A ROZVOJA VIDIEKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
PROJEKT PODPORILA ČSOB NADÁCIA