

Mäso vo všeobecnosti - rozdelenie a použitie.

- Osnova : 1. Mäso – definícia
2. Biologické zloženie mäsa
3. Rozdelenie mäsa
-

✚ **Definícia :** Mäso v **širšom slova** zmysle sú všetky požívateľné časti zvierat určené na výživu ľudí

Mäso v **užšom slova zmysle** je iba kostrová svalovina a vnútornosti

Kostrová svalovina sa skladá: z priečne pruhovaných **vlákien** s obsahom plnohodnotných bielkovín, ktoré sú obalené tenkou blanou.

- Viaceré vlákna sú spojivovým tkanivom stmelené **do zväzkov** obalených hrubšou blanou
- Zväzky sú zasa pospájané v **snopce**, ktoré vytvárajú **svaly** ktoré sú obalené blanitými puzdrami
- **Svaly** sú pospájané spojivovým tkanivom do **svalovej sústavy a s kostrou**
- **Spojivové tkanivo obsahuje neplnohodnotné bielkoviny**

✚ **Biologické zloženie**

Mäso zaraďujeme medzi dôležité zložky výživy, predovšetkým pre

- vysoký obsah bielkovín
- vyznačuje sa chuťovou výraznosťou a sytosťou

Zloženie mäsa :

▶ **BIELKOVINY**– 14 až 22 %

⇒ **plnohodnotné** – v kostrovej svalovine - sú dobre využiteľné a ľahko stráviteľné

⇒ **neplnohodnotné** – spojivové väzivo

* **kolagén** – sa rozvára (nachádza sa v snopcoch)

* **elastín** sa nerozvára (nachádza sa v spojivovom tkanive,)

* **myoglobulín** – sfarbuje mäso do červena množstvo, jeho množstvo závisí od druhu a veku zvierat'a

Pri varení sa táto farba stráca a preto je uvarené mäso bledé.

⇒ **Množstvo bielkovín** závisí i od druhu mäsa – tučné mäsa napr. bravčové obsahuje iba 14 % bielkovín, najviac bielkovín obsahuje zverina až 25 %

▶ **TUK**

tvorí energetickú zložku výživy , závisí od druhu a akosti mäsa priemerne 2 – 30 %

až 60 % pri tukových ošípaných – tučné mäsa sú ťažšie stráviteľné (bravčové, husacie)
5 – 25 % hovädzie mäso

1 – 10 % teľacie mäso, jahňacie, kozľacie, mladá hydina, zverina

⇒ Tuk z mäsa je dobre stráviteľný a má vysokú energetickú hodnotu.

⇒ Je rozpúšťadlom vitamínov ADEK

⇒ Nachádza sa pod kožou v dutine brušnej, v špikových kostiach až 90 %

▶ **SACHARIDY** - obsahuje 0,2 – 2 %, ktoré sú vo forme glykogénu.

⇒ Viac glykogénu obsahuje konské, zajačie, slepačie, pečeň až 8 %

Sacharidy podmieňujú zrenie mäsa

▶ **VITAMÍNY** B₁, B₂, PP sú najviac zastúpené v bravčovom mäse

a v pečeni, v ktorej sa nachádza aj vitamín A

vitamín D v rybacom mäse a hlavne v rybacom tuku

▶ **MINERÁLNE LÁTKY** - predstavujú v mäse asi 1 – 1,5 %.

Najviac sú zastúpené fosfor, železo, vápnik, draslík, sodík, horčík, pritom vnútornosti ich obsahujú viac ako kostrová svalovina

▶ **Mäso ďalej obsahuje :**

- purínové látky, lecitín, cholesterol,
- 50-75 % vody závisí od druhu mäsa teľacie, rybie najviac hovädzie, zverina, mladá hydina obsahuje najmenej vody, chudé obsahuje viac vody ako tučné menej množstvo vody závisí aj veku zvierat'a staršie menej, mladšie viac
- extraktívne látky – ktoré sa pri kuchynskej úprave vylúhujú do vývaru alebo do šťavy a dodávajú pokrmu príjemnú charakteristickú chuť (sú to organické dusíkaté látky vo vode rozpustné)

- extraktívne látky dráždivo pôsobia na žalúdočnú činnosť, čím veľmi podporujú trávenie

✚ Rozdelenie mäsa:

1) Jatočné mäso

⇒ *Hovädzie mäso*

⇒ *Bravčové mäso*

⇒ *Teľacie mäso*

⇒ *Ostatné mäso*

- baranie
- kozľacie
- zajačie

2) Jatočná hydina

⇒ *hrabavá* /kurence, sliepky, kohúty, morky/

⇒ *vodná* /husi a kačice/

⇒ *holuby*

3). Zverina

⇒ *Vysoká* – jeleň, daniel, srnčia zver,

⇒ *Nízka zverina* /zajac poľný, králik,/

⇒ *Čierna zverina* /diviak/

⇒ *Pernatá zverina* /jarabica, prepelica, bažant, divá kačka, divá hus /

4). Studenovodné živočíchy

⇒ *ryby - sladkovodné*

- pstruh,
- kapor, mrena
- zubáč,

⇒ *morské* - Sled', šproty, treska

- sardinky, makrela, tuniak, losos

⇒ *kôrovce* – kraby, homár, krevety

⇒ *mäkkýše* – lastúrniky, ustrice, slimáky, chobotnica

⇒ *obojživelníky* : žaby

Charakteristické vlastnosti mäsa : závisia od spôsobu kŕmenia
veku zvierat'a
tučnosti zvierat'a
druhu zvierat'a

Skladovanie mäsa:

- na dopravu sa používajú špeciálne prostriedky, pravidelne sa dezinfikujú
- zariadeniach spoločného stravovania sa skladuje v dobre vychladených priestoroch s teplotou 0° - 5 °C
- v blízkosti mäsa nesmú byť žiadne znečistené a aromatické potraviny

Konzervovanie mäsa:/ničenie mikroorganizmov/

- 1) znížením teploty (chladenie, mrazenie)
- 2) zvýšením teploty (sterilizácia v konzervách)
- 3) znížením obsahu vody (sušením, pridaním soli)
- 4) obmedzením prístupu vzduchu (vákuovaním, v konzervách)
- 5) použitím konzervačných prostriedkov (solením, údením)

Chyby mäsa:

- cudzie zápachy – po iných intenzívne zapáchajúcich látkach (ryby, syry)
- znečistenie mäsa – po zlej manipulácii pri spracovaní
- zaparenie mäsa – ak sa nevychladnuté mäso poukladá na seba
- znehodnotenie vajčkami múch a červivenie mäsa – v letných mesiacoch
- hniloba a plesnivenie mäsa – pri zlom skladovaní
- mäso napadnuté cudzopasníkmi – svalovec a pásomnica

