

Krůtí maso

O krůtě se říká, že nabízí až 9 druhů masa lišících se zbarvením, konzistencí, ale i obsahem tuku. Krůtí maso je asi ze 70 % bílé a 30 % tmavé. Jednotlivé druhy masa se od sebe liší nutriční hodnotou. Bílé maso obsahuje méně tuků a je méně kalorické. Právě proto má širokou škálu uplatnění v kuchyni, lze ho různě upravit, přičemž pak, díky jeho rozmanitosti, dosáhneme velkého množství chuťových variací.

Právě v USA na Den díkuvzdání a během vánočních svátků je pečení krůty nebo krocana samozřejmostí a dlouhou tradicí. Také v Česku, hlavně poslední roky, v některých rodinách na Vánoce upečená krůta nesmí chybět. Pro pečení v celku se pak hodí především mladší a tedy i menší kusy, toto maso je křehčí s šťavnatější a hlavně, vleze se do trouby a pekáče! Právě při pečení celé krůty jsou skvělé recepty na různé nádivky, které pak na talíři krůtu skvěle obohatí o další chuťové požitky. Nádivky jsou také skvělé v tom, že krásně do sebe natáhnou chuť a vůni právě pečeného krůtího masa a navzájem se tak pěkně doplňují.

Krůtí maso můžeme koupit jak v celku, tak naporcované například na horní a dolní stehna, prsa ..., všechny varianty jak v čerstvém, tak zamraženém stavu. Téměř 1/3 celé hmotnosti krůty tvoří **prsa (1)**, která mají maso křehké, vzdáleně připomínající telecí. Je vhodné na grilování, uzení, pečení, vaření a na řízky.

Zato maso z **stehen (2)** se chutí mírně blíží masu z divoké zvěře. Dělí se na **spodní stehno** - je to maso nejtavnější - hutnější, vhodné k uzení, pečení i vaření - krůtí ovar. **Horní stehno** - vykostěné s odstraněnou kůží má charakter telecího - vhodné na řízky, pečení a světlé omáčky.

A maso z **křídél? (3)** To chutná něco mezi telecím a kuřecím. Vynikající upečené na cibuli a česneku - možnost odkostění - malá roláda.

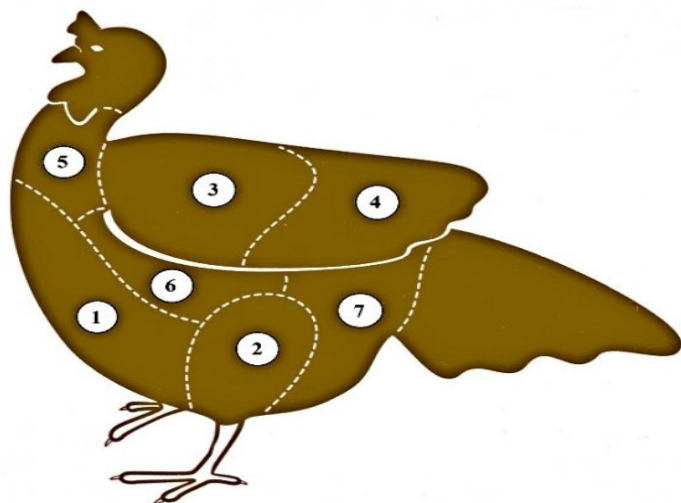
Samotné **letky (4)** s velkým podílem kůže jsou oproti jiné drůbeži dobře svalnaté a maso chutná podobně jako maso kuřecí. Výborné jsou opečené nebo grilované.

Dlouhé maso z **krku a boků (5-6)** zase obsahuje více tuku a hodí se do polévek či rizota. Dalším lákadlem je maso malého bederního svalu vhodné na minutkovou přípravu, například šťavnatých medailonků.

Ovšem nejužší částí krůty je samotný **biskup (7)**, dobře upečený připomíná husí pečinku. Specialita pro gurmány - uzený, nebo pečený.

A nakonec **droby**, tedy **játra a žaludek**, ty přinášejí další chuťové variace v kuchyni upravené krůty. **Žaludek** je pevně svalnatý - výborný do polévky nebo na guláš. **Krůtí játra** - váží až 150 g, jsou pevnější než kuřecí. Vynikající jsou restovaná.

Krůtí vejce - jsou krémově zbarvená, přibližně jsou 2x větší než vejce slepičí, ale využití je stejné jako u vajíček slepic.



Je krocán tužší než krůta?

Není. Většina veřejnosti dává ze zvyku přednost krůtě. Krůty jsou celkově menší a tedy i porce jsou menší a lépe zpracovatelné. Krocani se pro svoji velikost a váhu hůře porcují a dlouho žijící jedinci mohou mít tužší svalovinu.

Na náš trh přichází maso jak krůt tak i krocánů. Na pulty se dostává drůbež mladá porážená před tím, než se u její svaloviny projeví tzv. nevýhody vyššího věku. U krůt to bývá větší procento tuků a u krocánů tuhost. Rozdíl tedy v kvalitě sice existují, ale po opracování jsou tak nepatrné, že je běžný zákazník nepozná.

Krůtí maso je zdravé

Odborníci na výživu řadí krůtí maso mezi 14 superpotravin. Těmi dalšími superpotravinami jsou rajčata, brokolice, borůvky, čaj, luštěniny, oves, dýně, jogurt, vlašské ořechy, špenát, losos, sója a pomeranče. Říká se, že jsou nejlepší prevencí proti civilizačním chorobám a pomáhají i prodloužit lidský život.

Krůtí maso má minimální obsah tuků a ve srovnání s jinými masy mnohem vyšší obsah bílkovin, které potřebujeme pro obnovu a správné fungování buněk. Je tedy z hlediska zdraví velice kvalitním a zároveň lehce stravitelným masem...

Základní vlastnosti krůtího masa:

1. Krůtí maso má nejnižší obsah tuku (i z drůbeže):
 - o je snadno stravitelné,
 - o nepodporuje usazování cholesterolu v cévách,
 - o vhodné pro osoby s cévními a srdečními problémy.
2. Díky vysokému obsahu zinku (150g masa - denní dávka zinku) má blahodárný vliv:
 - o na fyzický vývoj dospívajících,
 - o na imunitní systém,
 - o na potenci.
3. Krůtí maso obsahuje vitamín B 12 a jeho blahodárný účinek:
 - o zabraňuje chudokrevnosti,
 - o podporuje nervový systém.
4. Krůtí maso je investice pro vlastní zdraví:
 - o pravidelnou konzumaci prodlužujete život sobě i svým blízkým.
5. Krůtí maso obsahuje aminokyselinu tryptophan:
 - o snižuje deprese,
 - o odstraňuje nespavost,
 - o pomáhá s abstinenčními příznaky při odvykání kouření.

Krůtí maso je vynikající surovinou pro přípravu nejrůznějších pokrmů a ve srovnání s ostatní drůbeží má krůta:

- a. vyšší podíl bílkovin ve svalovině - (prsni svalovina obsahuje téměř 25% bílkovin, stehno více než 21%),
- b. nižší obsah tuků v krůtím maso - (100 gramů krůtího masa obsahuje asi 4 gramy tuku, zatímco 100 g vepřové kýty 14 gramů a pečeně 22 gramů tuku).

Krůtí tuk má také výhodnější složení než tuk z vepřového nebo hovězího masa. Obsahuje více kyseliny linolové, což je jedna z esenciálních nenasycených mastných kyselin, které jsou nezbytné pro udržení dobrého stavu tepen a přispívají ke snížení hladiny cholesterolu v krvi. Dá se tedy bez nadsázky říci, že krůtí maso je zdravé.

Krůtí maso patří mezi největší zdroje kvalitních bílkovin, nutných k obnově buněk lidského těla, je vhodné pro pacienty s velmi přísnými dietami, jakou je například pankreatická. Samozřejmě při této dietě musí být krůtí maso správně upravené. Vyvarujeme se smažení ani nepřipravujeme tučné omáčky.

Krůtí maso také obsahuje důležité vitamíny řady B a také zvýšené množství minerálů jako jsou například železo, vápník, selen a zinek. Zvýšené množství železa podporuje krvetvorbu a fungování červených krvinek. Je cenné například pro sportovce a pro ženy po menstruaci, případně s anemickými potížemi. Vyšší obsah vápníku může být užitečný zase pro ženy v klimakteriu, které ohrožuje řídnutí kostí. Selen a zinek patří mezi minerály důležité v boji proti volným radikálům. Podporují imunitu. Krůtí maso se doporučuje i při jaterní dietě. Krůtí maso se doporučuje především lidem, kteří chtějí předcházet nemocem srdce, mají vysoký cholesterol nebo nechtějí ztloustnout. Tedy kardiakům, pacientům s hypertenzí, diabetikům a lidem s nadbytečnými kily. Ideální je ale také pro malé děti nebo pro pacienty po operaci. Odborníci na výživu s ním zároveň vykrmují sportovce, kosmonauty a všechny, kteří musí podávat velké výkony.

Použité zdroje:

<https://www.receptyonline.cz/deleni-a-uprava-krutiho-masa/>
<http://www.krutimaso.cz/proc-kruti-maso/kruti-maso-je-zdrave.html>