

Kuřecí maso



Kuřecí maso, zvláště pak prsní svalovina, je díky svým nutričním hodnotám oblíbenou součástí jídelníčku aktivních sportovců i zastánců zdravé výživy. A není divu. Toto bílé maso je totiž vynikajícím zdrojem bílkovin, vitamínů i minerálů, neobsahuje příliš velké množství tuku, je lehce stravitelné a navíc se dá připravit na obrovské množství způsobů, takže ani chuťové pohárky nezůstanou ochuzeny. Ovšem jako vše, tak i konzumace kuřecího masa má svá pro a proti.

Proč jíst kuřecí maso

- Je výborným zdrojem **proteinů**, které jsou nezbytné jak pro podporu a nárůst svalové hmoty, tak pro regeneraci.
- Díky **nízkému obsahu tuku** se dobře hodí pro redukční diety.
- Obsahuje **niacin**, jeden z **vitamínů skupiny B**, který ovlivňuje uvolňování energie ze sacharidů a podílí se na řízení hladiny krevního cukru, niacinu se také připisuje schopnost snižovat riziko vzniku rakoviny.
- Zajišťuje příjem **selenu**, který chrání tělo při stresu, zvyšuje účinnost imunitního systému a je prevencí proti vzniku rakovinného bujení.
- Obsahuje **vitamín B6**, který společně s niacinem ovlivňuje energetický metabolismus.
- Je zdrojem **fosforu**, který udržuje zdravé zuby a kosti a má protizánětlivé účinky.

Negativa konzumace kuřecího masa

- Má vysoký obsah **cholesterolu** (v tomto ohledu si nestojí kuřecí maso nikterak lépe než jiné druhy mas).
- Jak prokázaly mnohé studie, příliš častá konzumace (platí pro všechny druhy masa) může zvýšit riziko vzniku krevních sraženin a **infarktu** myokardu.
- Nadbytečný příjem kuřecího masa a tedy i bílkovin vede k hromadění odpadních látek z metabolismu bílkovin a tím k **přetěžování ledvin**.
- Kuřecí maso obsahuje **puriny**, z kterých vzniká kyselina močová, ta může vést ke vzniku **dny** nebo **ledvinových kamenů**.
- Některé z **přídavných látek**, které se používají při zpracovávání kuřecího masa, mohou u citlivějších jedinců vyvolat alergické reakce či jiné zdravotní obtíže.

Kuřecí maso, pokud možno prsa, na jakýkoliv jiný způsob, to je nejčastější jídlo téměř všech dnešních domácností. Jenže odkud se ty hromady kuřecích prsou berou? Ne, vážně nerostou v supermarketu! Většinu kuřat, která v rámci svých příprav, diet a zdravého životního stylu spořádáme, vyprodukují drůbežárny.

Život kuřete

Jak vypadá takový život kuřete, které je chováno proto, abychom si na něm my lidé mohli pochutnat? Čerstvě vyklubané pískle spatří poprvé světlo světa v líhni, a krátce poté už řádně vakcinované putuje do místa svého nového bydliště, v našem případě do chovných hal drůbežáren. Tam stráví ve společnosti dalších stovek tisíc příbuzných většinou kolem 40 dní svého života (prý přesně 35 dní!), během kterých doroste do požadované hmotnosti kolem dvou kilogramů. Ještě před asi 30 lety rostly dvakrát tak pomaleji! Chovatelé zabezpečují, že za to nemůžou hormony, v celé Evropské unii jsou zakázané. Stejně je to i s antibiotiky. Antibiotika se mohou podávat pouze z léčebných důvodů a před porážkou musí být dodržena ochranná lhůta, kdy se zvířatům nesmí podávat. Za rychlý růst může sofistikovaná denní krmná dávka, kterou jim zajišťují automatické přístroje, a šlechtění. Podstatou genetického šlechtění je výběr nejvhodnějších samčích a samičích jedinců v populaci, kteří odpovídají předem stanovenému šlechtitelskému záměru. Záměr je takový, aby měla co nejvíce prsní svaloviny, po které je největší poptávka. Naopak mají menší stehna a křídla. Zatímco příroda evolučně vyvíjela co nejschopnější jedince, člověk vyšlechtil života neschopné hybridy, kteří celý život trpí chronickými bolestmi a více než 40 dnů by se stejně

nedožili. Takto vyšlechtěná kuřata se nazývají brojleři. Od kuřat u "babičky na vesnici" se liší především svou muskulaturou. Jsou dlouhodobě šlechtěna na rychlý růst a rychlou tvorbu svalové hmoty. Pokud vám připadalo divné, že kuře za tak krátký život nabude jateční hmotnosti 1,8 kilogramů, byli jste na správné stopě. Brojleři žijí ve velkých halách bez oken, Celý život prožijí v permanentním šeru a střídání dne a noci neznají. Do největších hal se vejde 100 tisíc kuřat, ale běžná norma je tak 10 až 20 tisíc. Na metr čtvereční připadá postupem času (jak rostou) 16 - 20 brojlerů. Pohyblivost je tedy velmi omezená a nejen kvůli prostoru. Zvířata mají velmi křehké kosti, které nejsou schopny unést neúměrně silné tělo. Teď už je vám asi jasné, že babiččino kuře a brojler jsou dvě různá zvířata.

Jaký je rozdíl mezi kuřetem z velkochovu a bio kuřetem z ekofarmy?

Aby mohla mít kuřata nálepkou "BIO", musí být krmena bio krmivem a musí být chována i porážena podle přesně daných norem. Kuřata z ekofarmy mají více životního prostoru, přísun zeleného krmiva a také delší život. Co se týče výživových hodnot, bio kuře se od toho z velkochovu nijak neliší, chuťově je ale lahodnější a výraznější. Ovšem výraznější, a to podstatně, je i jejich cena. Zatímco za „obyčejné“ kuře zaplatíte kolem 60 Kč za kg váhy, za kilogram bio kuřete dáte i 250 Kč. Pro drůbež je nesmírně důležité zelené krmění. Pokud není možnost pastvy, musí drůbež dostat zelené krmění doplňkově, například ve formě granulí či organických zbytků. Pro drůbež je ale nejdůležitější volný pohyb. Pohyb se odrazí na kvalitě masa. Například to, že kuře začne chodit, okamžitě změní jeho svalovinu, což potvrzují četní kuchaři. Struktura svalových vláken je jiná, maso působí vyžralé. Sice je tužší a musí se déle připravovat, ale zase není blátivé jako ta třicetidenní kuřata – rychlokvašky. Správné "farmářské" kuře potřebuje dnů šedesát až osmdesát. Dostává do krmítka krmnou směs bez úpravy pro intenzivní růst, ve dne neběhá v uzavřené hale, v noci mu nikdo nesvítí, ale jako v kurníku ve tmě spí, aby si organizmus odpočinul a mohl mimo bílkovin tvořit i tuky, které dají masu chuť a vůni (dobrý kuchař ví, že tuk je základní nositel chuti). Drůbež má pravidelnou výměnu podestýlky, aby měla stále sucho a pohodu. Kuřata se odchovávají na podestýlce přírodního původu, nejčastěji pilinách, mají k dispozici písek pro hrabání. Jejich denní koloběh není uměle ovlivňován umělým osvětlením jako je tomu v konvenčních chovech. Pohyb na čerstvém vzduchu a slunci má blahodárný vliv na zdraví zvířat. Kuřata mají volnost a mohou volit mezi venkovním a vnitřním prostředím.

Do České republiky se dováží kuřecí maso z různých zemí. Může se jednat o kvalitní produkty, ale stejně tak i o nekvalitní výrobky, které nespĺňují naše kvalitativní normy, čehož jsou důkazem i ne právě ojedinělé negativní kontroly dovážené drůbeže. Už z tohoto důvodu je lepší kupovat českou drůbež, která, než se dostane na pulty, prochází řadou kontrol kvality. Navíc jeho koupí podpoříte české chovy. Zboží pocházející z české produkce bývá často označeno nálepkou CZ, nebo jinými popisy deklarujícími jeho původ. Ale pozor! Nálepkou CZ může použít i ten, kdo produkt doveze ze zahraničí a u nás je jen zabalí. Větší garancí je označení "Český produkt", které uděluje Česká potravinářská komora. Chcete-li u kuřete vědět, ze které drůbežárny kus konkrétně pochází, musíte zapátrat trochu více. Většina obchodních řetězců prodává kuřata pod vlastní značkou, rozklíčovat dodavatele ale můžete podle číselného kódu, kterým jsou balené výrobky označeny. Úplnou jistotu ale budete mít jen u dobrého farmáře, kterému důvěřujete.

Nemusíte být zrovna gurmáni, abyste z některého kuřátka z hypermarketu ucítili pachut' něčeho umělého a divného, co se vám ihned přestane líbit. Nemusíte být zrovna šéfkuchař pětihvězdičkového hotelu, abyste si uvědomili, že to kuřecí masíčko na prkýnku se nápadně promáčklo pod vašim lehkým stiskem, a že se konzistencí blíží blátu.

Můžu to potvrdit z vlastní zkušenosti a můžu přidat postřeh: kromě toho, že mi doma (u babičky a maminky) vychované kuře voní a konečně chutná, má taky přirozeně rostlé a pevné maso, které je překvapivě sytější než např. maso tzv. křehčené nebo maso kuřátek z nějakých brutálních velkochovů. Sníte ho vlastně méně a najednou jste sytí... A také máte vlastní přičinění na jeho růstu, když mu přinesete vodu a zrní nebo trávu ze zahrady, aby se našralo. "Domácí porážka" je také práce, která dnes mnohým nevoní a obírat opažené peří by dnešní leckterá dáma také určitě nedělala. Upřímně řečeno, je to spousta práce s velkými riziky neúspěchu a nedostatečným finančním ohodnocením. Kvalita a její záruka se dá udržet jen osobní zárukou. **To, co nabízejí markety, může mít 100x certifikát bio a stejně nevíte, odkud a jak to dovezli.** I bio se dá dělat špatně. Šídit práci, krmivo, nechovat se dobře ke zvířatům, na výrobcích se to zcela jistě projeví.

Ideální je kupovat kuřecí maso českého původu, protože má zákazník alespoň trochu záruku, že bylo kuře chováno a zpracováno podle přísných norem EU. Nejlepší je ovšem samozřejmě vlastní, domácí.