

# Mýty o čerstvém masu – jak je to se zráním masa

Obecně se říká, že „čím čerstvější, tím lepší“. Například mrkev čerstvě vytažená ze země má nejvíce vitamínů, je nejhezčí, nejlépe voní i chutná. S masem je to ale jinak. Pravá kulinářská i nutriční hodnota přichází až po určité době zrání. Hovězí maso by si na nejvyšší kvalitu mělo počkat a zrát až dva měsíce!

Není to tak jednoduché, že by si člověk koupil u řezníka kus čerstvého masa, dal ho doma do lednice a po dvou měsících se těšil na pravé steaky. Proces zrání masa je složitý, vyžaduje přesnou teplotu, vlhkost, dobu a způsob opracování vstupujícího masa. Také hraje roli plemeno, věk, způsob chovu, krmení, fyzická kondice i pohoda chovaného zvířete, zejména bezprostředně před porážkou.

Hovězí maso je obecně velmi zdravé a pokud je správně zpracované a připravené, je výborné. V Čechách se ale na kvalitě dost zapomíná. Maso se nenechává vyzrát potřebnou dobu, často se na pultech objeví hned pár dní po porážce. Pak se Vám snadno stane, že zklamání po nedělním obědě dáte přednost něčemu jinému. Anebo objevíte kouzlo kvalitního vyzrálého masa, jaké můžete pořídit např. dovezené z Argentiny – případně si počkáte na **první česká bio jatka se zráním masa**, která se již během několika týdnů spustí na biofarmě Josefa Sklenáře u Jihlavy.



## A jak je to tedy ve skutečnosti se zráním masa?

Po porážce zvířete dochází ve svalovině k mnoha biochemickým procesům. Přibližně dvě hodiny po porážce se maso nazývá „teplé maso“ – ještě nedochází k velkým změnám, spotřebovává se poslední kyslík a ATP (adenosintrifosfát) jako zdroj energie. Toto maso má dobrou vaznost vody, může se použít k rychlému zmrazení a potom k výrobě salámů. Není to ale ještě maso pro přímou úpravu s typickou kvalitou, vůní a chutí.

Když se vyčerpá poslední kyslík, přecházejí procesy na anaerobní. Tato fáze trvá téměř dva dny od porážky. Vyčerpávají se zásoby glykogenu (zásobárna energie) a tvoří se kyselina mléčná, která způsobí kyselejší prostředí a pokles pH. Svalová vlákna se stahují a svalovina ztrácí pružnost a je tuhá. **Maso v této fázi je naprosto nevhodné k jakémukoli kulinářskému využití.**

Nyní ale nastupuje fáze samotného zrání. Ztuhlá svalovina se uvolňuje a maso zvyšuje svou křehkost a vaznost vody. Kyselina mléčná se degraduje a opět se zvyšuje pH. Probíhají i procesy mikrobiální a štěpí se kolagen. Roste koncentrace peptidů

a aminokyselin jako produktů degradace bílkovin, které dodávají masu jeho typickou chuť a aroma. Výrazně se zlepšují senzorické vlastnosti a křehkost masa. Správně vyzrálé maso má snazší přípravu a méně ztrát hmotnosti (a tedy i lepší ekonomické zhodnocení).

**Délka zrání závisí na mnoha okolnostech a zejména na teplotě prostředí. U hovězího masa může probíhat i mnoho týdnů, u vepřového 5–7 dní.**

## Když se vše urychlí...

Fáze zrání probíhá v chladárnách – ty ale nemívají dostatečnou kapacitu, nemluvě o provozních nákladech, a tak **bývá maso expedováno co nejdříve bez umožnění zrání**. Ke spotřebitelům se tak dostává nevyzrálé maso bez sensorických vlastností a zhoršuje se celková jakost hovězího masa. Někde se můžete dokonce setkat s tzv. „křehčeným masem“, které je podle vyhlášky už jen „masný polotovár“, a kde jsou přirozené procesy nahrazeny umělým vstříkáním roztoku různých látek i enzymů přímo do masa. Toto jsou ale nepřirozené procesy, které zatěžují lidský organizmus cizorodými látkami.

Možná, že špatná péče o kvalitu masa je i důvodem, proč v Čechách obecně klesá spotřeba hovězího masa (kolem 10 kg/osobu/rok). Naproti tomu např. zmiňovaná Argentina je v konzumaci hovězího hned druhá na světě (kolem 70 kg/osobu/rok), jejich hovězí je oblíbené a kvalitní. Může za to jistě i fakt, že skot je u nich chován na obrovských pastvinách a v přirozených podmínkách, které se blíží ekologickému zemědělství. Pokud jsou totiž zvířata ve špatných podmínkách, například ve vazném ustájení, bez kondice, před porážkou jsou pak ve



velkých stresech, tak jejich maso rychle odbourá poslední zásoby glykogenu.

Následné procesy probíhají nestandardně a celková kvalita masa je ta tam. Maso může být tmavé, tuhé a suché (DFD syndrom masa) nebo zejména u vepřového naopak úplně bílé, měkké a vodnaté (PSE syndrom masa).

Není to i důvod, proč se v Severní Americe, zemi s velmi intenzivním zemědělstvím, jedí zejména hamburgery z mletého masa? A naopak Argentinské maso je proslulé na nejlepší steaky? To je jen k zamyšlení.

## Biosteaky lákají

Ekologické zemědělství má výborný předpoklad pro spokojený život zvířat na pastvinách, šetrnější zacházení i porážku. A s tím souvisí i kvalita masa, které po správném uzrání nabízí kulinářské zážitky a nutriční kvalitu. A snad i uzavírá kruh pro trvalejší udržitelný způsob života na venkově a co nejvíce v souladu s přírodou. Další péče o kvalitu a zhodnocení masa je také vyjádřením úcty k chovaným zvířatům.

Sledujte další čísla měsíčníku Bio, budeme vás informovat o dni otevřených bran na nově otevřených bio jatkách.

**Biofarma.cz**  
Josef Sklenář, Lucie Hejná

