

V tomto kurzu si připravíme pořádný kus masa, pustíme se do steaku.

Tento dokument je obsáhlejší, ale obsahuje důležité informace, které vám pomohou pochopit, proč může být maso takové nebo makové. Jistě v nich také naleznete odpovědi na otázky tipu: proč některé maso nejde uvařit ani v tlakovém hrnci a když už, tak to stejně stojí za prd. Zkrátka co všechno ovlivňuje kvalitu masa.

Ukážeme si jak připravit opravdu šťavnatý steak a řekneme si o všech aspektech, které ho ovlivňují. Když se řekne steak, mně se hned vybaví krásný hovězí kus růžového masa, někdo zase uvidí kus šťavnaté krkovičky a další třeba kuřecí prsíčko. Ať už grilujeme jakýkoliv kus masa, princip grilování je v podstatě stejný. Maso rychle zatáhneme, snížíme teplotu a propékáme. Délka grilování i teplota je ovlivněna podle toho, z jakého masa steak je a jak ho chceme propéct.

Řekněme si v krátkosti, co ovlivňuje výsledný steak. Je to způsob chovu, krmení a porážky, ale také proces takzvaného zrání masa, bourání a skladování. Všechny tyto aspekty ovlivňují výsledek na talíři. Bavíme se o mase a tyto aspekty ovlivňují jakékoliv maso. Od ryb, přes kuřecí, vepřové, jehněčí atd., až po hovězí. A právě u hovězího masa je toto vše poznat nejvíce. K jakým změnám v mase dochází, si přečtete níže v odstavci: Posmrtné změny v mase aneb k čemu v mase dochází po porážce.

Příprava masa před steakováním

Než začnete připravovat jakýkoliv kus masa, je důležité, abyste maso vytáhli z lednice, vybalili ho z obalu a nechali při pokojové teplotě, doporučuji hodinu. Maso se prohřeje a při kontaktu s horkou plotnou nedostane šok. Další důležitá věc je, aby bylo maso suché. Vezměte tedy kuchyňskou utěrku a osušte ho. Pokud bude maso mokré nebo vlhké vytvoří se při kontaktu s horkou plotnou jemná vrstva z páry, která nebude maso opékat, ale dusit.

Jednoduchou metodou si ukážeme, jak je steak propečený

Blue Rare

do 50°C

- jen chycený zvenku, uvnitř zůstává syrový červený

Rare - Krvavý

51 °C v jádru

- chycený více, uvnitř ze 75% zůstává syrový, červený

Dotkněte se zlehka palcem ukazováčku

a pokleptejte na sval palce



Medium Rare

55°C v jádru

- kolem propečený, ale uvnitř zůstává stále z 50% syrový červený

Medium - Středně propečený

61 °C v jádru

- kolem propečený, uvnitř je z 25% růžový, již ne syrový

Dotkněte se zlehka palcem prostředníčku

a poklepejte na sval palce



Medium Well done

64°C v jádru

- kolem propečený, uvnitř mírně růžový

Well done - Propečený

70 °C v jádru

- zcela propečený, uvnitř hnědý

Dotkněte se zlehka palcem prsteníčku

a poklepejte na sval palce



Pokud teplotu zkontrolujete vpichovacím teploměrem, dosáhnete přesného výsledku.

Třetí stupeň well done se obecně nedoporučuje.

Zejména u jemných mas jako je svíčková, panenky a hřbety, protože znehodnocuje maso a vysušuje ho.

Doporučuji ukončit vaření před dosažením středního stupně Medium

a maso odstavit na teplé místo, třeba na okraj plotny a nechat dojít a odpočinout.

Nebo do trouby, předeřáté na 70 - 100°C.

Kuřecí a vepřové maso

Obě masa potřeeme trochou oleje a dáme grilovat na hodně rozpálenou pánev. Pánev je rozpálená když se z ní začne lehce kouřit. Sůl a pepř přidávejte až na konec. Díky soli by maso mohlo pouštět vodu, tedy šťávu a my potřebujeme všechnu šťávu udržet v maso. Pepř by se připaloval, je tedy lepší použít čerstvý pepř z mlýnku, až po dokončení grilování. Steak nechejte grilovat přibližně 2 minuty a poté jemně vyzkoušejte, jestli se už odlepil, pak ho můžete obrátit. Nebojte se, nespálíte ho, dřív než se odlepí. Grilujte také 2 minuty z druhé strany. Pokud je steak vysoký můžete ho také opéct ze všech stran, tedy i po bocích. Doporučuji nyní trochu zmírnit teplotu a pokračovat v grilování. Klidně můžete steak co chvíli otáčet, bude se tak rovnoměrně prohřívat a nebude z jedné strany chládnout. Můžete ho také dát dodělat do trouby. Tento kuřecí a vepřový steak vysoký 2-3 centimetry bude potřebovat asi 10 minut při 160°C plus 3-4 minutky odpočinku. Dejte ho nejlépe na mřížku do předehřáté trouby. Po uplynutí času steaky zkontrolujeme podle naší metody, pečeme je well done.

Nyní steaky posolíme a opepříme, můžete na ně také přidat kousek másla a necháme 3-4 minuty odpočívat na teplém místě.

Steaky a vůbec každé maso si musí po tepelné úpravě odpočinout, protože jinak z masa vyteče šťáva.

Hovězí steak

Největší výběr steaků je právě z hovězího masa. Používají se hlavně zádové partie, kde najdeme nejlepší maso: svíčkovou, roštěnce, ze kterých vycházejí steaky s názvy jako filet mignon, porthouse steak, t-bone, rib eye steak, sirlon steak a další. Také z kýty a pupku se připravují steaky například flank steak. Zejména u hovězího hraje velikou roli druh masného skotu, z jaké části světa pochází, jeho ustájení, krmení, věk a porážka, ale tady to rozhodně nekončí. Hovězí maso by mělo zachlazené viset v půlích nebo čtvrtích po dobu, alespoň několika dní ideálně aspoň 14 dní a takzvaně zrát. Tento proces je nezbytný, protože svaly po porážce ztuhnou, jakoby dostaly křeč a tato doba je nezbytná na to, aby se znovu uvolnily. Jistě máte zkušenost, že jste maso dusili několik hodin a přesto nezměklo. Tohle je přesně ten případ, kdy se maso nenechá viset a zrát a třeba je i špatně poražené, takové maso není absolutně vhodné pro kuchyňskou úpravu, bohužel se na pulty dostává a nabízí zákazníkovi. Části, které se dále zpracovávají na steaky, se nechávají zrát už v menších kusech kolem 10 – 15 kg, po dobu až 60 dní při 0-2 °C. Maso tím zkřehne a ztratí vlhkost, kdy po očištění od přebytečného tuku a kostí při naporcování přijdete až o 40% své původní váhy, takže tomu ve finále musí odpovídat i cena. Ale s takovým masem je radost pracovat. Také se

skladováním a mražením není problém, protože v mase už prostě není tolik vody, takže při mražení nedochází k narušení svaloviny ledovými krystalky vody.

Ke každému takovému steaku, ať už je hovězí, ze zvěřiny nebo třeba z jarního jehňátka je třeba přistupovat jako k pokladu a také ho s takovou péčí připravovat. Nechte maso vždycky odpočinout alespoň hodinu při pokojové teplotě. Vetřete do něj trochu oleje a zprudka ho ze všech stran opečte a dejte odpočívat do trouby. Rozpalte pořádně pánev. To že je dost rozpálená poznáte podle toho, že se z ní začne lehce kouřit. Položíme steak a grilujeme ho asi 2 minuty, než ho otočíme. Žádná sůl, pepř ani koření, to přijde na řadu, až bude steak hotový. Po 2 minutách se steak sám odlepí a to je znamení, že ho můžeme otočit a grilujeme také 2 minuty z druhé strany. Nyní steak přendáme na plech a dáme ho do trouby.

Pokud si to můžete z časových důvodů dovolit, nastavte troubu na teplotu do 120°C, a raději si déle počkejte. Po osmi minutách steak zkontrolujeme. Pokud budete steak péci při 160°C zkontrolujte ho už po 5 minutách. Pokud máte, třeba složitější přípravu slavnostního oběda pro rodinu, nastavte troubu klidně na 70, 80 °C, nic tím nezkažíte, ba naopak budete vědět, že se maso udělá krásně do růžova a nestane se, že byste ho udělali do stupně well done, protože u takovýchto mas, by to byla opravdu škoda, zkontrolujte maso po 12-15 minutách.

Steak chci mít medium rare, to znamená něco mezi krvavým a medium, tedy cca 55°C uvnitř. Nejdříve ho zkusím prstem a poté se ujistím vpichovacím teploměrem.

Jakmile je steak propečený podle mého přání, přichází čas ho osolit, popepřit a nechat ještě odpočinout. Steak se nebojte osolit více, protože část soli se odplaví šťávou, které ještě trochu pustí a uvnitř prochucený není. Dejte na steak plátky másla, které ještě podtrhnou chuť masa. Steak musíme nechat 5 minut odpočinout, stačí plech přiklopit nebo dát na teplé místo, třeba zpátky do otevřené trouby. Pokud bysme toto neudělali, značná část šťávy by ze steaku při krájení vytekla, místo toho se teploty na povrchu a uvnitř jakoby vyrovnají a všechna šťáva nám zůstane v mase. Je čas se odměnit a ochutnat tu dobrotu.

Posmrtné změny v mase aneb k čemu v mase dochází po porážce?

V první fázi takzvané **teplé maso**, dochází k tomu, že glykogen ve svalech se přeměňuje na kyselinu mléčnou. V tomto období má maso vysokou vaznost, není tuhé ani neuvolňuje vodu. Je tedy vhodné pro mělněné masné výrobky, a také je možné toto maso zamrazit, čímž se uchovají vlastnosti teplého masa.

Ve druhé fázi tak zvané **rigor mortis** se zvýší hodnota kyseliny mléčné, což má za následek kyselejší prostředí, které potlačuje hnilobné bakterie a maso díky tomu vydrží déle. Ovšem tato fáze je absolutně nevhodná pro jakékoliv další zpracování, ať už se jedná o masnou výrobu nebo kulinární úpravu. Maso je tuhé, špatně se zpracovává a při tepelné úpravě

dochází k velkému uvolnění šťávy z masa. U hovězího masa nastává tato fáze „úplné strnulosti“, po 20 hodinách a trvá až dalších 48 hodin. U vepřového masa nastává do 6 hodin a u drůbeže do 1 hodiny.

Třetí fáze **zrání masa**. V této fázi dochází k uvolňování strnulosti a maso se pozvolna uvolňuje, snižuje se množství kyseliny mléčné a zvyšuje se pH masa. Při tomto procesu se přeměňují bílkoviny a vznikají látky, které vytvářejí chuť a aroma zralého masa. Zrání masa probíhá v chladících boxech a délka zrání je ovlivněna teplotou, kdy je tento proces pozvolnější nebo naopak rychlejší. Hovězí maso by mělo zrát: při teplotě 0-4°C asi 10 - 14 dní, při teplotě 8 – 10°C asi 6 dní, při vyšší teplotě asi 3 dny. Vepřové maso zraje v půlích 5 – 7 dní.

Z vlastní každoroční zkušenosti, kdy si bereme před Vánocemi půlku mladého býčka, tak ho necháváme zrát 2 – 3 týdny zavěšeného na trámu v garáži. Ještě se nestalo, aby teplota přesáhla 7°C. Maso denně kontrolujeme, a pokud se někde objeví vlhkost, třeba v nějakém záhybu, ihned se utře a s takto zazrálým masem je opravdu radost pracovat, nemluvě o chuti a vůni.

Čtvrtá fáze je nežádoucí a je to takzvaná **hluboká autolýza**, je to prostě proces, kdy v mase začíná hnilobný proces. Štěpí se bílkoviny a jejich konečný produkt může být amoniak a sirovodík, maso také získává nepříjemné aroma i chuť. Je absolutně nevhodné pro kulinární použití.

Chemické přeměny jsou v mase dané a je třeba je respektovat. Za předpokladu, že je zvíře poraženo, tak jak by mělo, tedy, aby nebylo stresováno nebo hladovělo, dostaneme k dispozici kvalitní maso vhodné ke kuchyňské úpravě. Pokud to však bylo jinak, nepomůže ani proces zrání, protože takzvané „stresové“ maso, prošlo díky stresovým situacím chemickými reakcemi, které ovlivnily jeho barvu, tuhost i chuť a není vhodné ke kulinární úpravě a jen malé procento se může použít k přípravě masných výrobků.

Skladování a rozmrazování masa

Čerstvé maso skladujte při teplotě 0-4°C při teplotě nad 4°C se začínají množit bakterie a maso se začne kazit místo toho, aby zrál. Pokud jste schopni udržet teplotu do 4°C můžete si takto uskladněné maso nechat po několik dnů dozrát. Je nutné denně kontrolovat teplotu a maso udržovat suché. Proč si nechat maso dozrát? Zejména hovězí maso hlavně steaky lze tímto způsobem udělat kvalitnější a jemnější, jak jsme si popsali výše. Dříve bylo běžně zvykem, že se kusy dobytka nechávaly několik dnů až týdnů takzvaně dozrát, maso je pak jemnější, lahodnější má nižší obsah vody a není třeba tak dlouhá tepelná úprava. Maso tedy v lednici vždy uložte na nejchladnější místo. Teplotní rozdíly v lednici nebudou více než o 2-3 stupně, takže ostatní uspořádání je už na vás.

Ještě si řekněme o rozmrazování a zmrazování masa.

Zmrazené maso – obecně pro zmrazené maso platí jednoduché fyzikální zákony. Za prvé je to zmrazování masa, které je pečlivě vybíráno u jatečných zvířat, co do zmasilosti a dostatečného odpočinku zvířat. Takto poražené maso se mrazí ve velkých blocích, půlkách, čtvrtích, ale i také menších kusech masa. Mrazí se rychle při teplotě -40°C a dále se skladuje při teplotě -18°C , což umožňuje dlouhé skladování masa bez větší újmy na kvalitě a chuti. Toto funguje za předpokladu dodržení teploty -40°C , kdy se v mase utvářejí malé krystalky mrznoucí tekutiny, pokud by byla teplota vyšší třeba -20°C , tyto mrznoucí krystalky by byly daleko větší a tím by nenapravitelně narušily svalovinu. Stejně jako dodržení zmrazování masa je důležité dodržet i následné rozmražení. Rozmražení má být velmi pomalé nejlépe při teplotě $0-4^{\circ}\text{C}$, tedy v lednici. Důvod je jednoduchý, při této teplotě zmrzlé krystalky tekutiny roztávají a je třeba, aby se zpátky vstřebaly do svaloviny, pokud budeme maso rozmrazovat rychle při pokojové teplotě nebo v teplé vodě, dojde k tomu, že rozmražená tekutina se zpátky nevstřebá a odtéká z masa pryč, takovéto maso je mokré a kape z něj voda zabarvená podle barvy svaloviny. Takže stejně jako u zmrazování, tak i u rozmrazování, je třeba dodržet tyto jednoduchá pravidla, která platí i pro velké bourárny a zpracovatele masa. Je-li tedy maso mokré nebo jeví známky vlhkosti, rozhodně jej nekupujte, protože se s ním bude hůře pracovat, o výsledné chuti připraveného pokrmu ani nemluvě.

Takže jak jsme si řekli, jedna věc je umět připravit dobrý steak a druhá je mít kvalitní surovinu, tedy maso. Ani sebelepší kuchař nepřipraví dobrý steak ze špatného masa, ale dokáže se takovému masu, do budoucna vyvarovat.

Poznámky: