



Využití HM na diety, zdravotní pokrmy a v racionální výživě



65-51-H/01

Tento učební materiál k závěrečným zkouškám pro studenty středních odborných škol vznikl v rámci projektu Odborné vzdělávání – Cesta k úspěšné budoucnosti, který je realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) a dánskou The VELUX Foundations.



HM-dietní stravování a racionální výživa

Hovězí maso má zásadní význam pro přípravu dietních pokrmů a v přípravě racionální stravy.

Hovězí maso je bohaté na:

- **Minerální látky** -železo, zinek a selen.. (významné pro celkové zdraví)
- **Vitamíny** - B6 a B12
- **Tuky**-obsah především polynenasycených mastných kyselin, (prevencí proti ateroskleróze anti-trombotické a protizánětlivé účinky).

jsou vhodné v období těhotenství.

Vhodná kulinářská úprava hovězího masa z něj následně vytvoří kvalitní pokrm doporučovaný poradci ve výživě.



HM-dietní stravování a racionální výživa

- Je považováno za jeden z mála zdrojů zinku, bez kterého imunitní systém přestává správně fungovat.
- Je velice důležitý v dietách při snižování hladiny cholesterolu.
- Hovězí maso má **vyvážený poměr energie a bílkovin**, takže zcela určitě nemůže jeho konzum zvyšovat naši tělesnou hmotnost.
- Hovězí maso má **vysoký obsah železa**.
- Hovězí maso je zdrojem **bílkovin (plnohodnotné)** – ty jsou velmi dobře využitelné **pro stavbu svalové hmoty**.



Hovězí maso- složení



Složení hovězího masa se liší v závislosti na konkrétním druhu, stáří, stravě.

Obecně má hovězí maso velmi výživovou hodnotu a je bohaté na bílkoviny, minerály, vitamíny a tuky.

Složení v číslech:

- **Bílkoviny**- 20 až 25% (plnohodnotných)
- **Tuky**- 3 až 30%
- **Minerální látky**- DRASLÍK, HOŘČÍK, VÁPÍK, ZINEK, ŽELEZO, a další
- **Vitamíny**- A a řady B (nejvíce B6 a B12)



Hovězí maso- složení



- Hovězí maso obsahuje přibližně **60–75 % vody**, v závislosti na druhu masa a jeho tučnosti
- **Tučné maso** – 60 až 65% vody (např.-hrudí, krk)
- **Libové maso** – 70 až 75% vody (např.- kýta, svíčková)



Části HM vhodné pro přípravu pokrmů

- Nejlibovější části hovězího masa:

1. **Svíčková** – nejlibovější a nejkvalitnější část, obsah tuku kolem **3-5 %**.
2. **Roštěnec nízký (střední část)** – obsah tuku kolem **5-7 %**.
3. **Hovězí kýta** – zahrnuje několik libových částí:
 1. **Vrchní šál** – velmi libový, **3-5 % tuku**.
 2. **Spodní šál** – lehce prorostlý, **5-7 % tuku**.
 3. **Květová špička** – jemně mramorovaná, **6-8 % tuku**.
4. **Hovězí plec** – obsah tuku kolem **5-10 %**, dobrá na dušení či pečení.
5. **Hovězí pupek** – libový, **4-8 % tuku**.

Části HM vhodné pro přípravu pokrmů



Svíčková



Pupek



Nízký roštěnec



Pupek



Květová špička



Holubička

Úpravy vhodné pro dietní pokrmy



Pro dietní stravování jsou vhodné šetrné způsoby přípravy, které zachovají živiny, chuť a minimalizují přidaný tuk.

- Doporučené způsoby úpravy:

1. Vaření ve vodě nebo vývaru

2. Dušení

3. Pečení v troubě

4. Grilování – bez použití oleje, nejlépe na kontaktním grilu

5. Vaření v páře – zachovává šťavnatost a živiny.

6. Sous-vide (pomalu při nízké teplotě ve vakuu) – šetrná úprava bez ztráty šťávy.



Úpravy vhodné pro racionální stravování

- Pro racionální stravování, jsou vhodné způsoby přípravy, které zachovávají živiny, chuť a šťavnatost masa bez nadměrného použití tuku či soli.
- Vhodné tepelné úpravy:
 1. Dušení
 2. Vaření
 3. Pečení v troubě – při nižších teplotách (cca **150–180 °C**)
 4. Grilování – (např. **svíčková, vysoký i nízký roštěnec**).
 5. Opékání na sucho – na kvalitní nepřilnavé pánvi nebo kontaktním grilu
 6. Sous-vide (pomalu při nízké teplotě ve vakuu) – uchová šťavnatost a živiny.
 7. Tlakové vaření (v papiňáku) – zkracuje dobu vaření a zachovává chuť.



Diabetes a hovězí maso



Důležité je dbát na **minimální (nejlépe žádný) obsah tuku**, vhodnou přípravu.

Doporučené přílohy k hovězímu masu pro diabetiky:

- **Celozrnná rýže, quinoa, bulgur** – pomalejší uvolňování sacharidů.
- **Brambory vařené ve slupce nebo batáty** – nižší glykemický index než hranolky či kaše.
- **Luštěniny** – čočka, fazole, cizrna jako zdroj vlákniny a bílkovin.
- **Zelenina** – dušená, pečená nebo syrová (brokolice, špenát, cuketa, paprika).

Klíčová je **rovnováha živin a pestrost** v jídelníčku.



Zásady přípravy hovězího masa pro diabetes

- **Vaření** – ve vodě či vývaru, skvělé na **hovězí polévky, vývary nebo vařené maso do salátů**.
- **Pečení v troubě** – při nižších teplotách (cca **150–180 °C**), ideálně s bylinkami a kořenovou zeleninou
- **Sous-vide (pomalu při nízké teplotě ve vakuu)** – uchová šťavnatost a živiny.
- **Tlakové vaření (v papiňáku)** – zkracuje dobu vaření a zachovává chuť.

Doporučené pokrmy a úpravy



Hovězí steak se špenátem a pečenou dýní

- Steak ze **svíčkové nebo vysoké roštěné**, připravený Sous-vide metodou a opečený na sucho.
- Podáván s **dušeným špenátem a pečenou dýní**.

Vařené hovězí maso se zeleninou

- **Hovězí kýta** vařená ve vodě nebo vývaru.
- Podávat s **dušenou zeleninou** (mrkev, cuketa, květák) a malou porcí vařených **brambor ve slupce**.



Celiakie a hovězí maso

- Hovězí maso je přirozeně bezlepkové, takže je vhodné pro osoby s celiakií.



Obrázek: Hovězí maso (vlastní obrázek, vytvořen v nástroji Copilot dne 26. 2. 2025 -obrázek upraven)

Zásady přípravy hovězího masa pro Celiakii

- **Vyhýbat se mouce** – běžné moučné zahušťování omáček a polévek je nevhodné, místo toho lze použít **brambory, kukuřičný škrob nebo červenou čočku**.
- **Dávat pozor na marinády a koření** – některé hotové marinády a kořenící směsi mohou obsahovat lepek (např. sójová omáčka, worcester).
- **Vyhýbat se průmyslově zpracovaným výrobkům** – masové konzervy, některé klobásy a párky mohou obsahovat stopy lepku.
- **Opatrnost při smažení** – nepoužívat klasickou strouhanku, vhodná náhrada je **kukuřičná strouhanka, mleté ořechy nebo drcené bezlepkové cornflakes**.

Doporučená masa, přílohy a úpravy



1. Zeleninová polévka s hovězím masem a čočkou

- **Maso:** vařené libové hovězí
- **Příloha:** červená čočka, mrkev, celer

Hovězí salát s čočkou a avokádem

- **Maso:** kousky vařeného hovězího
- **Příloha:** červená čočka, paprika, avokádo

Dušené hovězí s rýží

- **Maso:** hovězí kýta nebo zadní část
- **Úprava:** dušené na cibuli, mrkvi a rajčatech
- **Příloha:** basmati rýže nebo jáhly



Pracovní list

- 
1. Pokrmy připravované pro osoby s Diabetes se mohou připravovat jakýmkoliv způsobem, bez omezení všemi tepelnými úpravami. ANO x NE
 2. Jestliže budeme připravovat pro celiaka připravovat smažený pokrm tak složení trojobalu bude:
 1. Vejce, pšeničná mouka a strouhanka z běžného bílého pečiva
 2. Vejce, bezlepková mouka a strouhanka z běžného bílého pečiva
 3. Vejce, bezlepková mouka a drcené kukuřičné lupínky, nebo kukuřičná strouhanka
 3. Napište alespoň 3 části hovězího masa, které jsou pro svůj nízký obsah tuku, vhodné při úpravě dietních pokrmů
 1.
 2.
 - 3.....
 4. Sous-vide je tepelná úprava, která díky své šetrnosti zachovává během tepelné úpravy velké množství živin potřebných pro správný vývoj člověka. ANO x NE
 5. Racionální strava vyžaduje, v jednotlivých skupinách strávníků, od pokrmů:
 1. Rychlé tepelné úpravy, které zajistí rychlý přísun pokrmů
 2. Pouze smažené pokrmy, protože jsou velmi oblíbené
 3. Takové tepelné úpravy, které u pokrmu zachovají jeho max. množství živin a šťavnatost mas.
- 

Zdroje



- <https://www.kulinarskeumeni.cz/>
- HANA SEDLÁČKOVÁ **Technologie přípravy pokrmů 3.**, Nakladatelství Fortuna, Praha 2000, ISBN 80-7168-737-5
- UMĚLÁ INTELLIGENCE- chat GPT (únor 2025)

