

## Pomen in hranilna vrednost

Meso je za človeka osnovni vir živalskih beljakovin, ki so polnovredne, ker vsebujejo vseh deset esencialnih aminokislin, poleg tega ima pa tudi druge hranilne snovi. Je nasitljivo in za zdravega človeka razmeroma dobro prebavljivo. Meso lahko pripravljamo na različne načine. Nekatere vrste mesnih jedi imamo zelo kratek priprave. Zato postaja meso sestavni del vsakodnevne prehrane, ne pa samo nedeljskih in prazničnih kosil. Na žalost pa moramo povedati, da so to najdražje beljakovine v človekovi prehrani.

Povprečni hranilni sestav mesa: meso je živilo, ki ima veliko vode ( od 45 do 75%), poleg tega pa še beljakovine ( od 15% do 25%), - maščobe (od 1% do 15% ali celo do 30%), mineralne snovi 8 od 1 do 1,5%), ogljikove hidrate (od 0,01 do 0,1%) in malo vitaminov.

Tudi količina maščobe v mesu je različna. Nekaj maščob je nevidnih, večji del pa vidnih v maščobnem tkivu kot loj ali salo. Maščobo v mesu sestavljajo trigliceridi, fosfolipidi in holesterol.

Od ogljikovih hidratov je v živalskem tkivu glikogen. Nekaj več glikogena ima konjsko meso in jetra. Glikogen najdemo v mišicah le še dan ali dva po zakolu ker ga encimi razgradijo v mlečno kislino.

Meso je tudi vir vitaminov kompleksa B. Prežvekovalci sami sintetizirajo vitamine kompleksa B z mikrobi, ki jih imajo v vampu. Drobovina, zlasti jetra, so bogat vir vitamina A.

## Zgradba mesa

Mišično tkivo je skupnost celic, v katerih prevladujejo dolga mišična vlakna, ki so med seboj povezana z vezivnim tkivom ( kolagenom). Čim krajša so vlakna, tem lažje je meso prebavljivo. Čim starejša je žival, čim več dela opravlja, tem debelejša je vezivno tkivo, meso je zaradi tega trše in slabše prebavljivo.

Vezivno tkivo so ovojnice mišic, kite in vezi. Vezivno tkivo je sestavljeno iz mreže vezivnotkivnih vlaken. Poznamo tri vrste vlaken v zgradbi vezivnega tkiva: kolagenska, elastinska in retikulinska vlakna.

Maščobno tkivo je posebna oblika vezivnega tkiva. Pojavi se, ko hrana prekorači tisto količino, ki je potrebna za gradnjo organov. V vezivnotkivnih celicah se začno nalagati mastne kapljice, ki se postopoma združujejo tako nastane marmorirano meso. Zlasti pa se oblikuje mastno tkivo v vezivnem tkivu pod kožna, tako se pri govedu oblikuje podkožni loj, pri prašičih pa slanina. Mastno tkivo se oblikuje tudi v vezivnem tkivu ki obkroža ledvice. Pri govedu se tako tvori ledvični loj, pri prašičih pa salo. S starostjo sposobnost oblikovanja mastnega tkiva narašča, zlasti podkožnega in ledvičnega loja.

## Pridobivanje mesa

*Zakol.* Meso pridobivamo z zakolom živali. Da dobimo dobro meso, moramo pravilno pripraviti žival za zakol, pravilno izvesti zakol in poskrbeti za higieno.

Pred zakolom se mora žival odpočiti, mora biti primerno krmljena in ne sme imeti podplutb od udarcev. Živo žival veterinar pregleda, če je zdrava.

Žival najprej omamimo z udarcem, elektriko ali strelom. Nato jo dvignemo v viseči položaj na tekoči trak, spustijo kri, oderejo kožo, pri čemer pazijo da jo čim manj poškodujejo; ločijo glavo od telesa, presekajo prsni koš ter izpraznijo drobovino. Iz klavnega prostora čim prej odstranijo kri, kožo in drobovino. Trup nato razsekajo in očistijo.

*Žigosanje.* Pri zakolu je prisoten veterinarski inšpektor. Pregleda drobovino in meso. Meso žigosa z žigi, ki so različne oblike. Na žigu mora biti napisan kraj kjer je bilo meso pregledano in datum pregleda oziroma zakola.



Živinozdravnik pri pregledu govedine.

*Zorenje mesa.* Spremembe- biokemični procesi- na mesu po zakolu potekajo pod vplivom encimov, ki so v mišičnih celicah. Vse spremembe vplivajo na kakovost mesa, tako tehnološko kot jedilno. Ti procesi se lahko razvijajo ugodno za meso- njihova posledica je zorenje mesa, ali pa neugodno – če pride do smrdljivega zorenja, pozneje pa tudi do gnitja.

# mesni izdelki

## Zrezano ali mleto meso:

Zmleto meso je izdelek, ki ga dobimo z mletjem ali rezanjem govejega, svinjskega, ovčjega ali mesa kopitarjev z dodatki ali brez dodatkov. Za zmleto meso smemo uporabljati le sveže meso (ne zmrznjeno), pri čemer ima lahko svinjsko meso do 30% masti, ostale vrste mesa pa le do 25%.

Zmleto meso uporabljamo za:

- za pripravo jedi
- za pripravo mesnih izdelkov, kot so čevapčiči, pleskavice, sesekljeni zrezki (le do 15% drugih dodatkov)
- za predelavo v salame, klobase in konzerve.

## Klobašični izdelki

Med klobasičarske izdelke štejemo klobase in salame. Ti izdelki vsebujejo mleto meso, mastno tkivo, mesno testo in razne dodatke. To meso izdelujejo po določenem tehnološkem postopku, polnijo v naravna čreva ali druge ovoje.

Vrste klobasičarskih izdelkov- glede na surovino in način izdelave.

- trajne klobase in salame vsebujejo od 30 do 40 % vode,
- poltrajne klobase vsebujejo do 55 % vode,
- obarjene klobase vsebujejo do 60 % vode
- pečenice,
- kuhane klobase (klobase iz drobovine).

Obarjene klobase, pečenice in kuhane klobase štejemo med sveže klobasičarske izdelke.

## Trajne klobase

Trajne klobase in salame so: zimska, milanska salama, kulen, slavonska ali sremska klobasa, salamini, čajna klobasa in itd. Proizvajalci pa lahko izdelujejo tudi druge trajne salame, če za njih izdelajo proizvodno specifikacijo.

*Zimska salama* vsebuje 70 do 75% kvalitetnega svinjskega mesa starejših živali, slanino in 5 do 10% govejega mesa I. kvalitete ter dišave. Najbolj znane zimske salame so kavrilovičeva in ogrska.

*Milanska salama* je podobna zimski salami

*Salamini* pripravljajo jih tako kot zimske salame, le da jih polnijo v ožje ovoje.

*Sremska klobasa* vsebuje grobo mleto svinjsko meso in trdo mastno tkivo, ki je močno papricirano in vsebuje še česen.

*Kulen* vsebuje sveže svinjsko meso s papriko.

## Poltrajne klobase

Poltrajne klobase in salame so: šunkarica, tirolska salama kranjska klobasa, letna salama, lovska klobasa, goveja klobasa in tako dalje.

Ti izdelki vsebujejo zrezano meso klavne živine, mastno tkivo, mastno testo ali »prat«, drobovino, kožice, ostanke vezivnega in mastnega tkiva ter dovoljene dodatke.

## Obarjene klobase

Obarjene klobase so: hrenovke, safalade, pariška klobasa in extra ali posebna klobasa. Obarjene klobase vsebujejo 70% mesnega testa, do 20% mesnega testa lahko nadomestijo z mletim svinjskim mesom I. in II. Kvalitete. Ti izdelki se ne razlikujejo dosti po vsebini pač pa po obliki.

## Pečenice

Pečenice so izdelane iz debelo zrezanega svinjskega mesa I. in II. Kvalitete. Mastnih tkiv in dodatkov. V izdelku sme biti največ 30% masti. To so klobase iz surovega mesa, zato jih moramo pri pripravi dobro tehnično obdelati (kuhanje in pečenje).

## Kuhane klobase

Kuhane klobase ali klobase iz drobovine so: tlačenske, krvavice, jetrne paštete v črevih. Proizvajalci pa lahko izdelujejo še druge kuhane klobase, če za njih izdelajo proizvodno speditivacijo. Te izdelke dajo v vrelo vodo, nato jih pustijo približno pol ure pri 70 stopinj Celzija.



Kuhanje mesa



## KAZALO

Pomen in hranilna vrednost mesa.....	str. 1
Zgradba mesa.....	str. 1
Pridobivanje mesa.....	str.2
Mesni izdelki.....	str.3
zrezano ali mleto meso.....	str. 3
klobasični izdelki.....	str. 3
trajne klobase.....	str. 3
poltrajne klobase.....	str. 4
obarjene klobase.....	str. 4
pečenice.....	str.4
kuhane klobase.....	str. 4

Viri: Prehrana  
Microsoft encarta encyclopedia