Králičí maso tradičně i netradičně







Evropská unie
Evropský fond pro regionální rozvoj

Cíl EÚS
Česká republika - Svobodný stát Bavorsko 2014 - 2020

Projekt "Udržitelný venkov v česko-bavorském příhraničí". Tento projekt je spolufinancována z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj a státního rozpočtu ČR.

Řízek z králičího stehna marinovaný v jogurtu

Suroviny:
vykostěné králičí horní stehno, vejce, strouhanka, mouka, škrob, bílý jogurt, olej na smažení, česnek, tymián, sůl, pepř, citrónová šťáva

Postup:
Vykostěná stehna důkladně naklepeme, popř. nařízneme části s pevnějším vazivem. Ochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou a promícháme s jogurtem, česnekem a vejci. Zakryté necháme v lednici alespoň jeden den odležet. Poté vše promícháme s moukou a škrobem dokud nevznikne husté těstíčko. Kousky masa pokryté v těstíčkem obalíme ve strouhance ochucené tymiánem a osmažíme v rozpáleném oleji dozlatova. Necháme pár minut dojít nezakryté v předehřáté troubě. Podáváme s bramborovou kaší nebo jednoduchým bramborovým salátem.



Rychlá králičí paštika

Suroviny:
králičí játra popř. tepelně upravené maso, slanina, máslo, cibule, česnek, paštikové koření, brandy nebo portské víno, sůl, pepř, popř. bylinky (tymián nebo saturejka)

Na pokrájené a rozpuštěné slanině orestujeme jemně krájenou cibuli do sklovata, poté přidáme hrubě krájený česnek a cca po minutě i očištěná, pokrájená játra. Játra orestujeme, podlijeme brandy nebo portským vínem, ochutíme paštikovým kořením a pepřem, zmírníme zdroj tepla a vše podusíme pod pokličkou cca 8- 10 minut. Necháme pár minut zchladnout a v mixéru vymixujeme dohladka. V této fázi můžeme přidat i tepelně upravené maso. V závěru mixování přidáme sůl a změklé máslo. Vychladíme a podáváme s pečivem a brusinkami.



Kroketky z králičího hřbetu

Suroviny:
králičí hřbet zbavený šlach, smetana, česnek, špek, led, sůl, máslo

Očištěné a dobře vychlazené maso a špek jemně pokrájíme nebo semeleme a poté rozsekáme s česnekem v mixéru. V průběhu sekání přidáváme drcený led a smetanu. Ochutíme solí a tymiánem, tvarujeme a opečeme na másle nebo osmažíme v trojobalu. Podáváme jako součást salátu nebo jako předkrm.



Králičí ragů

Suroviny:
vařené králičí maso, choriso, krájená rajčata, zakysaná smetana, cibule, česnek, olej a zredukovaný vývar, sůl a pepř, popř. chilli

Na tuku zprudka orestujeme hrubě krájenou cibuli a česnek, přidáme vývar a krájená rajčata a krátce povaříme. Ochutíme solí, pepřem a chili, vložíme nakrájené uvařené králičí maso a nakrájené povařené choriso, prohřejeme, stáhneme z ohně a vmícháme zakysanou smetanu. Podáváme teplé s rýží, těstovinami nebo tarhoňou.



Salát z vařeného králičího masa

Suroviny:
vařené nebo pečené králičí maso, kyselé okurky, cibule, majonéza, sůl, pepř, cukr, dijonská hořčice, trochu nálevu z okurek

Postup:
Vařené nebo pečené maso nakrájíme na drobné kousky, přidáme pokrájené kyselé okurky a jemně nakrájenou cibule na kostičky. Promícháme a ochutíme majonézou, solí, pepřem, cukrem a dijonskou hořčicí. Na závěr můžeme přidat i trochu nálevu z okurek.

Tip: do salátu možno přidat i vařenou kořenovou zeleninu, hrášek, sterilovanou červenou řepu, kukuřici, a pod.



Něco málo o králičím mase

Proč jíst králíka?
Králičí maso je velmi dietní, s velkým obsahem omega-3 nenasycených mastných kyselin. Nevyvolává alergie, je snadno stravitelné, je vhodné jako 1. masný příkrm pro děti. Králík nemá v mase žádné svalové parazity ani není přenašeč salmonely jako drůbež. Je to z hygienického hlediska jedno z nejčistších a nejbezpečnějších mas.

Proč ne z klecového chovu?
V obchodech najdete nabídku králičího masa POUZE z klecových chovů, kdy je jeden králík chován (= vykrmován) v drátěné krabici od bot. Na síťovaných roštech se ani neotočí, jeho výkaly padají pod klec. Králík jako hlodavec musí obrušovat své stále dorůstající přední zuby, což o klec není přirozené a mnohá zvířata se poraní a trpí hnisavými záněty čelistí. Králík pro správnou funkci trávení travin a dřevin, což je hrubá vláknina, potřebuje pojídat své měkké bobky, aby měl v trávicím traktu více pomocných bakterií. Proto je chov v klecích absolutně nevhodný, jde proti přirozenému chování zvířat a způsobuje problémy s trávením potravy. To se ve velkochovech řeší pravidelným dávkováním antibiotik, kokcidiostatik a dalších látek s protizánětlivými účinky.



Prodej ze dvora
Dle platné legislativy je prodej ze dvora umožněn pouze v celku i s hlavou a droby, vždy jen čerstvý kus (nikoli mražený). Je povinné uvádět informaci o tom, že maso nebylo veterinárně vyšetřeno. U velkochovů se maso veterinárně vyšetřuje POUZE na překročení povolené hladiny reziduí antibiotik – jak již bylo uvedeno výše, králičí maso je hygienicky čisté a v případě nepoužívání antibiotik jej není na co veterinárně vyšetřovat. Zárukou kvality a zdraví jsou právě droby – vždy si prohlédněte játra, jsou to čističky organismu a podle jejich barvy a konzistence poznáte, zda byl králík zdravý či nikoli. Z velkochovu játra nejsou součástí prodeje.
Pokud máte ke králičímu masu averzi z dětství a pamatuje si jej jako suché tuhé maso, věřte, že důvodem nekvalitního masa bylo stáří a původní vliv divokých králíků, jejichž maso je hodně šlachovité a tuhé. Dnes jsou vyšlechtěna velká masná plemena a poráží se mladé kusy do 4 měsíců věku. Ve velkochovech dokonce ve věku 90 – 95 dní (proto je v obchodech k dostání běžně králík o váze 1,3-1,4kg, což je více kostí než masa).

Něco málo o králičím mase

Jak využít celého králíka? FUJ, hlava!

Ano, hlava je dle legislativy nutná a víme, že se může „eklovat". Je to ale velmi kvalitní surovina, naše babičky a dědové zpracovali ze zvířete vždy vše, měli úctu k přírodě. Zkuste to také, neplýtvejte a hlavu rychle odřízněte, omyjte a dejte do hrnce s vodou. Ze 2 hlav a jiných kostí nebo ořezů (břišní plachty apod.) připravíte lahodný jemný vývar bez jakékoli pachuti, s velmi vysokou výživovou hodnotou, je vhodný i pro kojence. Časem si zvyknete a z hlavy jistě oberete i maso z líček či krku, jde o velmi jemná vlákna.
Doporučujeme králíka rozporcovat (jde to v kloubech snadněji než u drůbeže) a zpracovat vždy stejné druhy masa – stehna zvlášť (ideální pečení s různými marinádami jako je hořčičná, medová s chilli apod.), vyřezané hřbety jsou ideální na řízky, hrudní koše s přední nohou pak na omáčky či pečení.
Vyzkoušejte králičí játra (vždy lesklá, stejnobarevná bez šedých fleků nebo bílých teček, pružná) buď jako předkrm na minutkovou úpravu na cibulce s troškou majoránky nebo do knedlíčků do vývaru. Králičí játra nemají typickou játrovou pachuť, jsou velmi jemná a obsahují velké množství železa a vitamíny sk. B.

Přejeme Vám dobrou chuť!

Text „Něco málo o králičím mase" připravila rodinná farma Kovárna Kamýk, www.kovarnakamyk.cz

A kde ještě zakoupit v pošumavském regionu králíky přímo z farmy? Kromě Kovárny Kamýk třeba na farmě Václava Jíchy, Trnčí 18, www.kralici-maso.cz



Recepty připravil: šéfkuchař Martin Havlík