**SKOPOVÉ MASO**

Získáváme z ovcí, beranů a skopců. Má červenou až tmavě červenou barvu. Vyznačuje se vysokou biologickou hodnotou. Doporučuje se chudokrevným pacientům pro vysoký obsah draslíku, sodíku a železa.

Skopový lůj má tuhou konzistenci, po zahřátí velmi rychle tuhne a proto se musí pokrmy ze skopového masa podávat horké. Ovce nám kromě masa poskytují i kůži.

**Dělení skopového masa**

Skopci se nerozsekávají na půlky, protože mají tvrdé páteřní kosti. Skopové maso dělíme na přední a zadní.

*       Zadní* - kýta a hřbet

*      Přední*– plec, krk, pupek, hrudí, kližky

**Použití skopového masa v kuchyni**

Skopové maso je vhodné k dušení nebo pečení. Důležité je potlačit jeho typický pach, zvláště u starších kusů, proto maso zbavujeme tuku, případně ho odblaníme. Upravujeme ho s výraznějším kořením, hlavně na česneku, majoránce, na divoko, na kořenovém základě, na paprice.

*1.   Krk*– na ragú, na dušení

*2.3.Hřbet* – na skopové kotlety a pečení v celku

*4.   Kýta* – bifteky, šašliky, dušené plátky, nadívání

*5.   Hrudí* – na ragú, k dušení na zelenině

*6.   Plec* – na dušení, sekané, pečení, roláda

*7.   Bok (pupek)* – na rolády, ragú

 

**Jehněčí maso**

pochází z mladých [ovcí](https://cs.wikipedia.org/wiki/Ovce) ve věku do šesti měsíců. Jehněčí maso má podobné vlastnosti jako maso skopové či [kůzlečí maso](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=K%C5%AFzle%C4%8D%C3%AD_maso&action=edit&redlink=1), pro neznalé lze toto maso popsat jako něco mezi [hovězím](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hov%C4%9Bz%C3%AD_maso) a králíkem. Jde o maso jemné a velmi kvalitní, vyrostlé v naprosté většině případů díky [mateřskému mléku](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mate%C5%99sk%C3%A9_ml%C3%A9ko) a čerstvé [pastvě](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pastva) a tudíž velmi zdravé. Vyznačuje se typickou příchutí, která je však mnohem slabší než masa skopového. Proto se tradičně upravuje s [česnekem](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cesnek) a bylinkami, například [majoránkou](https://cs.wikipedia.org/wiki/Major%C3%A1nka_zahradn%C3%AD) nebo [dobromyslí](https://cs.wikipedia.org/wiki/Dobromysl_obecn%C3%A1%22%20%5Co%20%22Dobromysl%20obecn%C3%A1). Lze jej využít ke [grilování](https://cs.wikipedia.org/wiki/Grilov%C3%A1n%C3%AD), [pečení](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pe%C4%8Den%C3%AD), [dušení](https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1en%C3%AD_%28va%C5%99en%C3%AD%29) nebo přípravě [ragú](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rag%C3%BA).

Jehněčí maso neobsahuje téměř žádné [tuky](https://cs.wikipedia.org/wiki/Tuky_ve_v%C3%BD%C5%BEiv%C4%9B_%C4%8Dlov%C4%9Bka) a [cholesterol](https://cs.wikipedia.org/wiki/Cholesterol). Je zdrojem [bílkovin](https://cs.wikipedia.org/wiki/B%C3%ADlkoviny_ve_v%C3%BD%C5%BEiv%C4%9B_%C4%8Dlov%C4%9Bka), [nenasycených mastných kyselin](https://cs.wikipedia.org/wiki/Nenasycen%C3%A1_mastn%C3%A1_kyselina), minerálů ([vápník](https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%A1pn%C3%ADk), [fosfor](https://cs.wikipedia.org/wiki/Fosfor), [železo](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDelezo), [zinek](https://cs.wikipedia.org/wiki/Zinek), [hořčík](https://cs.wikipedia.org/wiki/Ho%C5%99%C4%8D%C3%ADk), [selen](https://cs.wikipedia.org/wiki/Selen), [měď](https://cs.wikipedia.org/wiki/M%C4%9B%C4%8F)) a [vitamínů skupiny B](https://cs.wikipedia.org/wiki/B-komplex). Obsahuje velké množství [omega-3 mastných kyselin](https://cs.wikipedia.org/wiki/Omega-3_nenasycen%C3%A9_mastn%C3%A9_kyseliny)

**Kůzlata**

Kůzlata jsou mladé, čtyřtýdenní kozy. Jejich maso je méně tučné, jemné, lehce stravitelné. Kůzlečí maso se používá v dietním stravování.

**Rozdělení kůzlečího a jehněčího masa**

       Zadní – kýta, hřbet – používáme na pečení (řízky, filé);

       Přední maso – plecko, hrudí, krk – dušení, zadělávané pokrmy, plněné rolády;

**Jehněčí droby – mozeček, játra, srdce, plíce, slezina, jazyk.**