

Toto mäso má menej tuku než hovädzie a veľa bielkovín. Napriek tomu ho ľudia kupujú len zriedka

19.4.2026 - | SITA

Regály obchodov sú zaplnené najmä kuracím a bravčovým mäsom, ktoré tvoria základ jedálneho lístka vo väčšine domácností. Popri nich však existuje aj menej bežná alternatíva - srnčie mäso. Hoci sa na Slovensku konzumuje skôr výnimočne, z nutričného hľadiska ide o veľmi hodnotnú potravinu, ktorá si zaslúži viac pozornosti.

Prirodzený pôvod sa odráža na kvalite

Srnčia zver žije vo voľnej prírode, kde má dostatok pohybu a pestrú stravu. To sa prejavuje aj na kvalite mäsa. V porovnaní s mäsom z intenzívnych chovov býva srnčina:

- chudšia
- menej prerastená tukom
- s pevnejšou štruktúrou

To však neznamená, že je automaticky „lepšia“ vo všetkých ohľadoch – kvalita vždy závisí aj od spracovania, skladovania a prípravy.

Vysoký obsah bielkovín a nízky podiel tuku

Jednou z hlavných výhod srnčieho mäsa je jeho nutričné zloženie. Obsahuje:

- vysoké množstvo kvalitných bielkovín
- nízky podiel tuku v porovnaní s niektorými časťami bravčového či hovädzieho

Vďaka tomu je vhodné pre ľudí, ktorí:

- sa snažia kontrolovať príjem tukov
- chcú podporiť rast svalovej hmoty
- preferujú ľahšie stráviteľné jedlá

Treba však dodať, že aj hovädzie mäso môže byť veľmi kvalitným zdrojom živín – najmä ak ide o chudé kúsky.

Železo, zinok a ďalšie dôležité minerály

Srnčina obsahuje tzv. hemové železo, ktoré telo dokáže efektívne využiť. Okrem toho je zdrojom:

- zinku
- fosforu
- selénu

Tieto látky sú dôležité napríklad pre:

- tvorbu červených krviniek
- správne fungovanie imunity
- regeneráciu organizmu

Výživová hodnota je porovnateľná s inými druhmi červeného mäsa, pričom výhodou srnčiny je najmä nižší obsah tuku.

Vitamíny skupiny B pre nervový systém

Rovnako ako iné druhy mäsa, aj srnčie obsahuje vitamíny skupiny B, najmä vitamín B12. Ten je dôležitý pre:

- nervový systém
- tvorbu krvi
- energetický metabolizmus

Nedostatok vitamínu B12 môže viesť k únave či problémom s koncentráciou, preto je jeho dostatočný príjem dôležitý.

Dôležitá je správna príprava

Srnčie mäso má nízky obsah tuku, čo ovplyvňuje aj jeho spracovanie. Pri nesprávnej príprave sa môže ľahko vysušiť a stvrdnúť.

Odporúčané spôsoby úpravy:

- pomalé dusenie
- šetrné pečenie
- príprava pri nižších teplotách

Naopak, prudké smaženie alebo príliš dlhé tepelné spracovanie môže zhoršiť jeho chuť aj konzistenciu.

Patrí do vyváženej stravy, nie na každý deň

Srnčie mäso sa radí medzi červené mäso. Odborníci preto odporúčajú jeho konzumáciu s mierou, podobne ako pri hovädzom či bravčovom.

Najlepšie je zaradiť ho do jedálneho lístka:

- občasne
- v kombinácii so zeleninou a prílohami
- ako súčasť pestrej stravy

Prečo ho ľudia kupujú menej často?

Napriek svojim výhodám zostáva srnčina menej rozšírená. Dôvody sú najmä:

- vyššia cena
- horšia dostupnosť v bežných obchodoch
- menšia skúsenosť s prípravou

Zhrnutie

Srňie mäso je kvalitný zdroj bielkovín, vitamínov a minerálov, pričom vyniká najmä nižším obsahom tuku. Nie je však „zázračnou potravinou“, ktorá by bola automaticky lepšia než všetky ostatné druhy mäsa.

Ak sa pripraví správne a zaradí do vyváženého jedálneho lístka, môže byť chutným a výživným spestrením stravy.

<https://sita.sk/byvaniehrou/toto-maso-ma-menej-tuku-nez-hovadzie-a-vela-bielkovin-napriek-tomu-ho-ludia-kupuju-len-zriedka>