

Mięso i jego przetwory są znakomitym źródłem białka oraz niektórych witamin z grupy B. Wartość odżywcza, strawność oraz przyswajalność jest wysoka, zależy jednak w dużym stopniu od jakości mięsa, części tuszy oraz sposobu przyrządzenia. Po uboju mięso przechodzi okres stężenia trwający do 24 godzin. Po stężeniu następuje okres dojrzewania, trwający od 8 do 10 dni. Obecnie bardzo rzadko zdarza nam się kupowanie mięsa tuż po uboju, w sklepach jest zazwyczaj już dojrzałe, gotowe do spożycia, nie wymagające szczególnych zabiegów. Ale może kiedyś trafi Wam się okazja kupić takie świeże mięso, więc dobrze wiedzieć jak z nim postępować. Potrawy sporządzone natychmiast po uboju są twarde, łykowate i ciężkostrawne. Oprócz jakości surowca decydujący wpływ na miękkość, smak i soczystość potraw ma odpowiedni dobór metody przygotowania do części tuszy. I tak:

Potrawy gotowane

Wywary, zupy szponder, mostek, łata, krzyżowa

Pulpety szpik, głowizna

Sztuka mięsa krzyżowa, mostek, pręga, szponder

Potrawy smażone

Brizol/filet saute polędwica

Befsztyk polędwica, antrykot

Rumsztyk polędwica, rostbief, krzyżowa

WOŁOWINA

Wpisany przez Dana

poniedziałek, 23 lipca 2012 17:33 - Poprawiony poniedziałek, 23 lipca 2012 19:58

Rozbratel..... antrykot

Boeuf Strogonow polędwica, rostbef, krzyżowa

Kotlety mielone/hamburgery łopatka, skrzydło

Szaszłyk polędwica

Potrawy duszone

Gulasz łopatka, mostek, pręga, kark, krzyżowa dolna, skrzydło

Zrazy zrazowa, krzyżowa

Pieczeń duszone/Rolada/Sztufada zrazowa, krzyżowa, łopatka

Bitki zrazowa, skrzydło, antrykot

Potrawy pieczone

Pieczeń zrazowa

Rostbef po angielsku rostbef

Klops łopatka, skrzydło

Podroby

Gotowanie..... flaki, ozór, serce, kości, ogon

Duszenie nerki, gulasz z serc

Smażenie wątroba, mózg

Powyższe zestawienie zrobiłam wg "Kuchni polskiej" pod redakcją dr Stanisława Bergera z 1962 roku

Po podzieleniu na porcje część można zamrozić, część przerobić. W sprzedaży jest cała masa najróżniejszych, gotowych przypraw i polepszaczy, ale dobrze jest mięso zamarynować "starym" sposobem. Są to bardzo proste zaprawy :

1. zaprawa z oleju, warzyw i przypraw : marchewkę, pietruszkę i seler należy zetrzeć na tarce jarzynowej, cebulę pokroić w cieniutkie krążki. Liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i goździki utłuc w moździerz niezbyt drobno. Mieszać ugniatając, aż warzywa puszczą sok. Zalać olejem, wymieszać. Natrzeć marynatą mięso, włożyć do szklanego lub kamiennego naczynia, szczelnie nakryć i odstawić w chłodne miejsce na 15-20 godzin;

2. bejca octowa :zagotować wodę z dodatkiem krążków cebuli, liści laurowych, ziele angielskiego, pieprzu i octu (na 1 l wody 1/4 l octu 10%). Mięso ułożyć w szklanym lub kamiennym naczyniu, zalać bejcą i odstawić na 2-3 dni.

3. marynowanie w mleku obecnie jest nieco ekskluzywne, ponieważ do takiej marynaty nadaje się jedynie świeże, niepasteryzowane mleko. Mięso ułożyć w szklanym lub kamiennym naczyniu i całkowicie zalać słodkim mlekiem. Kwaśniejące mleko konserwuje mięso na 2 dni, powoduje też jego kruszenie.