Jak przyrządzić cielęcinę

Mięso cieląt zawiera mało tłuszczu i dużo białka oraz podobne witaminy, co inne rodzaje czerwonego mięsa, lecz mniej cynku i żelaza, zwłaszcza jeśli cielęta były karmione mlekiem.

Jak trafiają na nasz stół?

Cielęcina jest nierozerwalnie związana z przemysłem mleczarskim, który opiera się na rodzących cielęta krowach, dających mleko wykorzystywane w produkcji. Większość cieląt-samic staje się następnym pokoleniem krów mlecznych, natomiast samce cieląt krów mlecznych nie są już przydatne rolnikom zajmującym się mleczarstwem, dlatego szybko sprzedaje się je hodowcom produkującym cielęcinę.

➻ **Cielęcina biała** pochodzi od cieląt z hodowli intensywnej, będących na diecie mlecznej, aby mięso zachowało blady kolor. Początkowo zwierzęta trzyma się w oddzielnych boksach, a od drugiego miesiąca życia hoduje się w grupach od 5 do 10 sztuk aż po stada liczące 80 sztuk. Przebywają w pomieszczeniach o betonowych podłogach bez słomy, ponieważ, gdyby ją jadły, mogłaby zabarwić mięso. Cielaki idące na rzeź mają od 4 do 8 miesięcy. Prawo Unii Europejskiej nakazuje uzupełnianie diety mlecznej paszą roślinną, aby zwierzęta nie miały anemii i były zdrowsze. Zazwyczaj hodowcy stosują kukurydzę, która nie zabarwia mięsa.

➻ **Cielęcina różowa** pochodzi od zwierząt karmionych mlekiem z dodatkiem zielonej paszy roślinnej. Owa bardziej naturalna dieta sprawia, że mięso zabarwia się na różowo. Większość cieląt na terenie Wielkiej Brytanii pasie się na wolnym powietrzu przynajmniej przez jakiś czas, lecz niektóre trzyma się w tak zwanych oborach wolnostanowiskowych wyściełanych słomą, po których mogą się poruszać. Większość cieląt zarzyna się pomiędzy 8. a 12. miesiącem życia. Im młodsze zwierzę, tym łagodniejsze w smaku i bardziej kruche mięso; starszą cielęcinę nazywa się czasami „młodą wołowiną”.

➻ **Cielęta z hodowli organicznej** pozostają przy matce lub pod opieką „emerytowanej” krowy pełniącej rolę mamki. Pewna ilość cielęciny różowej we Francji pochodzi od cieląt karmionych przez matki, które wypasają się na trawie.

Czego szukać

Najlepiej wybierać cielęcinę o różowawym zabarwieniu – ma wyższą wartość odżywczą niż biała i pochodzi od cieląt, którym prawdopodobnie żyło się lepiej. Najzdrowsza cielęcina pochodzi od cieląt wypasanych na wolnym powietrzu. Zawiera więcej kwasów tłuszczowych omega-3 i sprzężonego kwasu linolowego, a także jest bogatsza w cynk i żelazo.

Jak wykorzystać?

Cielęcinę można przechowywać w lodówce od 2 do 3 dni, a w zamrażarce od 9 do 12 miesięcy (mieloną – od 3 do 4 miesięcy). Ze względu na niską zawartość tłuszczu, potrzebuje dodatku jakiegoś płynu, sosu lub nadzienia, aby była wilgotna i soczysta.
➻ **Upiec** Udziec cielęcy to najlepszy kawałek na pieczeń; po usunięciu kości i nafaszerowaniu mięso pozostaje wilgotne. Do pieczenia doskonale nadaje się także polędwica.
➻ **Ugrillować lub obsmażyć i udusić** Ta metoda najlepiej sprawdza się w przypadku kotletów cielęcych z kością lub bez.
➻ **Udusić** Pokrojone w kostkę łopatka lub goleń, gotowane powoli na małym ogniu, doskonale nadają się na gulasz i zapiekankę.

Fot. Adobe Stock