Tradycja i nowoczesność w kuchni

Oprócz wołowiny, cielęciny, jagnięciny i wieprzowiny można dziś kupić inne gatunki mięsa. W sklepach jest też coraz więcej wędlin i przetworów mięsnych z różnych stron świata. Są one zazwyczaj bardzo smaczne i czasami wystarczy plasterek lub dwa, by przyrządzić smakowitą kanapkę.

Zawsze popularne – kiełbasy

Wytwórcy wędlin umieją przyrządzać doskonałe kiełbasy według tradycyjnych receptur. Każdy kraj ma swoje przepisy. Warto przeczytać etykietę i sprawdzić, z czego ją przyrządzono, zwracając szczególną uwagę na procentowy udział tłuszczu. Najzdrowsze są kiełbasy, które zawierają dużo mięsa. Najwięcej kiełbas wytwarza się z wołowiny i wieprzowiny, ale są też z jagnięciny, sarniny, dzika i drobiu. Jeśli podajemy je na gorąco to, aby nie były zbyt tłuste, upieczmy je na grillu lub usmażmy na patelni grillowej czy teflonowej. Kiełbasy smakują też doskonale w zapiekankach, duszone z warzywami i w sosach do makaronu.

ABC kiełbasianych delikatesów

Różnorodność kiełbas z różnych stron świata może przyprawić o zawrót głowy. Każdy kraj ma własne kiełbasiane przysmaki, niektóre z nich wymagają gotowania.
Bratwurst to niemiecka wędzona kiełbasa wieprzowa lub cielęca. Zazwyczaj smaży się ją lub piecze na grillu.
Chorizo to hiszpańska kiełbasa wieprzowa, wędzona lub nie. Zazwyczaj jest bardzo ostra. Niektóre gatunki jada się na surowo w cienkich plasterkach, inne wymagają gotowania. Już odrobina chorizo zmienia smak potraw duszonych i sosów.
Frankfurterki to długie, cienkie kiełbaski wędzone

przyrządzane z mieszaniny mięsa wołowego i wieprzowego. Można je podgrzewać w gorącej wodzie, piec na grillu, smażyć lub dodawać do potraw duszonych i zapiekanek.
Kaszanka (boudin noir we Francji, black pudding w Anglii) przyrządzana jest z krwi świńskiej (w Szkocji z owczej), kaszy, łoju i przypraw. Można ją smażyć w plastrach lub piec (również na grillu) w całości.
Kiełbasy z Tuluzy, z grubo siekanej wieprzowiny, to główny składnik tradycyjnej, francuskiej zapiekanki cassoulet.
Salami to przysmak w wielu krajach europejskich. Zazwyczaj jest robione z wieprzowiny, jednak do niektórych odmian dodaje się inne mięsa. Wszystkie przez kilka tygodni są suszone i „dojrzewają”. Większość gatunków salami jada się na surowo.

Konserwowanie mięs

Mięsa można konserwować na różne sposoby – suszyć, solić, wędzić lub peklować. Konserwowane ma bardzo wyrazisty smak, jednak często zawiera mnóstwo soli i nasyconych kwasów tłuszczowych, więc nie należy go jadać zbyt dużo i zbyt często. Niektóre procesy wymagają użycia środków konserwujących takich jak azotan sodu (saletra), które organizm rozkłada na szkodliwe azotyny. Aby je zneutralizować, należy podawać konserwowane mięso z owocami i warzywami zawierającymi dużo witaminy C.
Bekon, konserwowane mięso z tylnej lub bocznej partii świni, może być wędzony lub nie. Zastosowana metoda wędzenia wpływa na smak tej wędliny. Najbardziej chudy jest bekon niepoprzerastany tłuszczem.
Bresaola to suszona na powietrzu wołowina pochodząca z Włoch. Sprzedawana jest w cieniutkich plasterkach i podawana najczęściej na przystawkę. Można ją też dodawać posiekaną do sałatek i innych potraw. Silny smak bresaoli przypomina dziczyznę.
Corned beef to brytyjski przysmak, który dziś w większości sprowadzany jest w puszkach z Argentyny. To prasowana, gotowana wołowina. Można ją serwować schłodzoną i pokrojoną w

cieniutkie plasterki, w sałatkach lub kanapkach, bądź też posiekaną w zapiekankach ziemniaczanych.
Gammon to rodzaj bekonu sprzedawany w postaci grubych plastrów lub kotletów. Można go gotować lub piec.
Pancetta to poprzerastany cieniutkimi żyłkami tłuszczu bekon z Włoch, często siekany i dodawany do takich potraw jak spaghetti carbonara oraz do sosów, zup i zapiekanek. Pancetta może być wędzona lub nie.
Pastrami to mostek wołowy marynowany z dodatkiem cukru, przypraw i czosnku, a następnie wędzony. Podaje się go w bardzo cienkich plasterkach.
Prosciutto crudo to solona, suszona na powietrzu szynka włoska. Prosciutto di Parma, czyli szynka parmeńska, to najbardziej znany, a także najdroższy jej gatunek. Po długotrwałym dojrzewaniu jest zazwyczaj krojona w cieniutkie plasterki i podawana na surowo. Czasami sieka się ją i dodaje do risotto lub sosów do makaronów. Prosciutto jest też chudszym zamiennikiem bekonu.
Szynka to wędzony lub peklowany udziec świński. Istnieje mnóstwo rodzajów szynki, a ich smak zależy od gatunku świni, sposobu jej karmienia oraz zastosowanej metody konserwowania i dodatków smakowych. Niektóre szynki są tylko solone, inne również wędzone.

Coś innego

W niektórych supermarketach i sklepach mięsnych można kupić mięso królika oraz sarny. Bardziej egzotyczne gatunki mięsa, takie jak ze strusia, kangura lub bizona dość trudno kupić. Być może jednak w przyszłości staną się one łatwiej dostępne.

Królik Mięso samicy uważane jest za najlepsze. Ma jasny kolor i łagodny smak. Pod względem wartości odżywczych przypomina wołowinę, ale zawiera znacznie mniej cynku. Jeden królik, to 6–8 porcji, które piecze się lub dusi. Mięso królicze można przyrządzić według każdego przepisu na potrawę z kurczaka.

Zając Zająca dzieli się podobnie jak królika. Ma on też podobne wartości odżywcze. Różni się od niego znacznie bardziej wyrazistym smakiem i ciemniejszym mięsem. Jeden zając wystarczy na posiłek dla 6–8 osób. Można go upiec w całości, nadziewanego, lub podzielić na kawałki i udusić.

Sarna Jej mięso jest wyjątkowo chude i pożywne. Dostarcza organizmowi więcej białka niż inne rodzaje mięsa, a także zawiera dwa razy więcej żelaza niż wołowina. Jest też bardzo miękkie i smaczne. Do pieczenia najlepiej nadają się udziec i comber, które starczają zwykle dla 8–10 osób. W sklepach są też chude steki z sarniny, doskonałe z patelni i z grilla. Pokrojoną w kostkę sarninę dodaje się do potraw duszonych, natomiast mielonej można użyć we wszystkich przepisach na dania z mielonej wołowiny.

Dzik Chude mięso dzika ma intensywny smak. Warto je zamarynować przed pieczeniem, by było soczyste i by złamać nieco smak, który dla wielu osób jest zbyt wyrazisty. Z mięsa dzika przyrządza się potrawy zwykle przygotowywane z wieprzowiny lub sarniny.

Struś Mięso strusia jest dobrym, chudym źródłem białka. Spośród wszystkich mięs zawiera najmniej nasyconych kwasów tłuszczowych.

Kangur W Australii dziko żyjące kangury znajdują się pod ochroną. Ich hodowlę na mięso oraz sprzedaż w kraju i na eksport regulują rygorystyczne przepisy. Bardzo chude mięso kangura jest doskonałym źródłem żelaza i cynku. W smaku przypomina zająca i jest wyjątkowo miękkie. Można je przyrządzać według przepisów na kurczaka.

Bizon Polędwicę z bizona sprzedają nieliczne, wyspecjalizowane sklepy. Mięso to nawet w porównaniu z wołowiną lub kurczakiem jest doskonałym, bardzo chudym i niskokalorycznym źródłem białka. Polędwicę najlepiej zamarynować w winie z ziołami, a następnie upiec

w całości lub pokroić na steki i usmażyć.

Fot. Adobe Stock