Wielka, mięsna czwórka

Wołowina, cielęcina, jagnięcina i wieprzowina oraz ich podroby to doskonałe źródło białka. Te mięsa zawierają też wiele innych ważnych substancji odżywczych. Poszczególne gatunki różnią się smakiem i konsystencją, a wybór jest ogromny.

Wołowina

Wołowina to mięso młodych wołów lub bukatów w wieku do półtora roku, bądź jałówek, które nie są przeznaczone do rozrodu. Mięso to powinno być kruche, soczyste i czerwone. Jeśli jest ciemniejsze, czerwono-brązowawe, oznacza, że kruszało przez 2–3 tygodnie, więc ma znacznie bardziej intensywny smak.
Mięso wołowe zawiera mnóstwo cynku i dość dużo żelaza oraz witaminy z grupy B (głównie B12) i D.
Rostbef, antrykot, zrazówka i ligawa to najlepsze części do pieczenia. Chudą i delikatną polędwicę można również piec zarówno w całości, jak i w kawałkach. Porcja mięsa bez kości to 100–170 g, natomiast z kością 230–340 g. Należy jednak pamiętać, że podczas przygotowania i obróbki cieplnej traci ono na wadze, dlatego gotowa porcja to zazwyczaj 85–100 g.
Mostek i skrzydło wymagają długiej, powolnej obróbki cieplnej, żeby stały się miękkie i soczyste. Najlepiej piecze się je w jednym kawałku z warzywami i przyprawami.
Rostbef, rumsztyk i polędwica są na tyle delikatne, że można je przyrządzać na grillu lub na patelni. Grillowanie to najzdrowszy sposób przygotowywania steków, ponieważ nie trzeba dodawać tłuszczu. Równie zdrowe jest smażenie na patelni grillowej lub na teflonowej o grubym dnie, pod warunkiem, że używamy niewielkiej ilości tłuszczu, najlepiej oliwy z oliwek lub oleju słonecznikowego. Doświadczeni kucharze wiedzą, że patelnię należy dobrze rozgrzać zanim wrzucimy mięso.
Steki można też pokroić na paseczki i użyć w potrawach typu stir-fry lub w kostkę na szaszłyki. Szczególnie dobrze do tego ostatniego celu nadaje się rumsztyk, ponieważ jego mięso jest

zwarte i nie ma obawy, że spadnie ze szpikulców.
Goleń przednia i tylna oraz szyja i przednia część szpondra to kawałki twardsze, ponieważ składają się z mięśni, które dźwigają większość wagi zwierzęcia. Z tego powodu wymagają długotrwałej obróbki cieplnej w niezbyt wysokiej temperaturze. Można je dusić z warzywami, ziołami i przyprawami. Wielogodzinne duszenie sprawia, że mięso staje się miękkie i soczyste.
Łopatka, karkówka i rozbratel są nieco delikatniejsze od kawałków przeznaczonych wyłącznie do duszenia, takich jak goleń przednia, jednak zbyt twarde do grillowania lub smażenia. Idealnie nadają się do duszenia i pieczenia.

Cielęcina

Cielęcina to mięso z młodego cielaka w wieku 18–20 tygodni. Powinna mieć bardzo jasno kremową lub różowawą barwę i być praktycznie pozbawiona tłuszczu. Cielęcina, jako chude mięso, jest bardzo zdrowa, trzeba jednak dodawać do niej płynów lub sosów podczas pieczenia, by była soczysta. Pod względem wartości odżywczych cielęcina jest bardzo podobna do wołowiny, choć zawiera dwa razy mniej żelaza.
Udziec to doskonały chudy kawałek do pieczenia. Jedna porcja surowego mięsa powinna ważyć około 225 g. Najlepszy jest udziec pozbawiony kości i faszerowany, ponieważ dzięki nadzieniu mięso staje się soczyste i smaczniejsze.
Polędwiczka i nerkówka świetnie nadają się do pieczenia, choć często kroi się je w plastry w poprzek włókien, rozbija na bardzo cienkie sznycle lub eskalopki i smaży.
Eskalopki z udźca są bardzo cienkie, dlatego doskonale nadają się do szybkiego obsmażenia na patelni.
Górkę piecze się z kością lub bez, nafaszerowaną i zwiniętą w roladę. Można też ją pokroić na kotlety z kością lub bez i upiec w piekarniku lub na grillu, usmażyć lub udusić.
Łopatkę cielęcą z kością faszeruje się i piecze. Można też mięso pozbawić kości, okroić z tłuszczu i przyrządzić gulasz.
Goleń najlepiej nadaje się do pieczenia. Pyszne są plastry

mięsa krojone wraz z kością, zwane we Włoszech ossobuco.

Jagnięcina

Jagnięcina zyskała dzięki nowym metodom rozbioru tuszy i przygotowywania do sprzedaży najwięcej ze wszystkich czerwonych
mięs. Obecnie wykrawa się z niej znacznie więcej tłuszczu. Nie trzeba już kupować wielkich kawałków jagnięciny – dostępne są porcje, z których można przygotować posiłek nawet dla jednej lub dwóch osób. Mięso bardzo młodych sztuk ma jaśniejszy różowy kolor niż sztuk nieco starszych, a także drobniejsze włókna. Jagnięcina jest doskonałym źródłem witaminy B12 i cynku, zawiera też znaczne ilości witaminy B1 (tiaminy) oraz sporo żelaza. Udziec, antrykot, plecówka i łopatka doskonale nadają się do pieczenia z kością. Udziec można też pozbawić kości, rozpłaszczyć i upiec na grillu. Antrykot najczęściej się nadziewa i zwija w roladę do pieczenia lub nacina i zwija w koło, tworząc „koronę”. W Wielkiej Brytanii często łączy się ze sobą dwa antrykoty w ten sposób, że ich kostki krzyżują się ze sobą. Plecówkę można upiec i pokroić na 6–7 kotletów. Okrągły otwór po kości często nadziewa się farszem. Przeciętna porcja mięsabez kości to 85–170 g, natomiast mięsa z kością 225–340 g.
Karkówka, kotlety z plecówki, steki wykrawane z górnej części udźca oraz comber i kotlety z antrykotu świetnie nadają się do pieczenia na grillu. Można je też usmażyć na żeliwnej patelni grillowej lub teflonowej, używając jedynie odrobiny oleju. Antrykot i comber są też bardzo smaczne jako pieczeń, podobnie jak udziec zarówno z kością, jak i bez. Karkówka i górna część udźca bez kości to bardzo delikatne i chude mięso. Można z niego przygotować pyszne szaszłyki lub smażyć cienkie paseczki w potrawach stir-fry. Warto je uprzednio zamarynować – będzie wtedy jeszcze bardziej soczyste i smaczniejsze.

Wieprzowina

Wieprzowinę sprzedaje się surową, przetworzoną – w świeżych i suchych kiełbasach – oraz w postaci wędlin takich jak szynka. Dzięki nowoczesnym metodom doboru sztuk hodowlanych wieprzowina jest dziś znacznie chudsza niż dawniej. Tłuszczu jest mniej nawet w tkance mięśniowej, dzięki czemu mięso to jest zdrowe. Świeża wieprzowina powinna być gładka i różowa. Należy unikać mięsa o szarym odcieniu.Wieprzowina to doskonałe źródło witaminy B12 oraz dobre źródło cynku, witaminy B1 (tiaminy) i B6.

Szynka, łopatka i schab to najpopularniejsze kawałki chudej wieprzowiny używane do pieczenia. Tłuszcz można przed obróbką usunąć lub pozostawić – mięso będzie wtedy bardziej soczyste. W tym drugim wypadku warto umieścić je na kratce, by tłuszcz spływał, a nie wsiąkał w mięso. Będzie ono też bardziej soczyste, jeśli upieczemy je ze skórą, choć lepiej nie jeść jej zbyt dużo, nawet gdy jest chrupiąca. Zawiera bowiem mnóstwo nasyconych kwasów tłuszczowych – aż 45%. Nie należy też dusić i gotować mięsa ze skórą, ponieważ tłuszcz znajdujący się pod nią roztapia się i dostaje do sosu. Szynkę i schab można okroić z kości i nadziać przed pieczeniem. Jedna porcja mięsa na pieczeń bez kości to 85–170 g, a z kością 225–340 g.

Polędwiczka wieprzowa jest bardzo chuda i delikatna. Można ją upiec w całości, ewentualnie pokroić w kostkę na szaszłyk lub paseczki na potrawę typu stir-fry.

Kotlety schabowe można piec w piekarniku lub na grillu, a także smażyć. Mięso to jest chude i łatwo wysycha, więc dobrze jest je smarować tłuszczem lub marynatą podczas pieczenia, a najlepiej udusić. W Polsce tradycyjnie przyrządza się je w panierce z tartej bułki.

Szynka i łopatka idealnie nadają się do duszenia z warzywami. Kawałki te są wyjątkowo soczyste i delikatne.

Podroby – zdrowe i pożywne

Do podrobów zalicza się wątrobę, cynaderki (nerki), serce, ozór, płucka, grasicę i móżdżek. Oprócz wątroby, cynaderek i serc inne rodzaje podrobów nie są dziś zbyt popularne, choć odpowiednio przyrządzone bardzo smaczne. Wszystkie podroby mają duże wartości odżywcze, ale najwartościowsze z nich to wątroba, cynaderki i serca. Są bogate w żelazo i witaminy z grupy B, szczególnie B3 i B12, a także witaminy A i D. Ponieważ organizm magazynuje te dwie ostatnie, wystarczy porcja 85 g podrobów raz w tygodniu, by zapobiec niedoborom. Osoby, które nie lubią podrobów, mogą jadać je w pasztetach lub w potrawach duszonych.

Wątroba cielęca jest bardzo miękka i ma delikatny smak. Najlepsza jest z patelni lub z grilla. Natomiast jagnięca ma dość wyrazisty smak. Można ją również smażyć, lecz najlepiej nadaje się do duszenia z warzywami. Wątróbka wieprzowa ma najsilniejszy smak i jest miękka. Dobrze smakuje duszona z warzywami, jest świetnym dodatkiem do pasztetów.

Jagnięce cynaderki, czyli nerki, są niewielkie, delikatne i smaczne. Można je smażyć i piec na grillu. Jedna porcja to dwie cynaderki. Nerki wołowe, cielęce i wieprzowe mają bardziej wyrazisty smak i najlepiej smakują w potrawach duszonych. Należy przeznaczyć 1–2 na osobę.

Serce wołowe jest bardzo smaczne nadziewane i pieczone. Można je też pokroić w plastry i udusić z warzywami. Jagnięce serce jest delikatniejsze od cielęcego. Oba można dusić lub piec nadziewane.

Ozór najlepiej zamarynować, a następnie zapeklować w glinianym naczyniu. Małe ozorki jagnięce można peklować, ewentualnie udusić, pokroić na plastry i podawać na zimno.

Smażona grasica cielęca lub jagnięca to tradycyjny smakołyk. Grasica wołowa jest twardsza i najlepiej nadaje się do duszenia.

Za najlepszy móżdżek jest uważany cielęcy. Jagnięcy najlepiej smakuje duszony.

Najczęściej wykorzystuje się gicze wieprzowe i jagnięce. Można je gotować lub piec na grillu i podawać na gorąco albo ugotować powoli w wywarze i przyrządzić z nich galaretę.

Fot. Shutterstock