Wołowina – najzdrowsze czerwone mięso

Wysokiej jakości mięso bydła z wolnego wybiegu jest zarówno najzdrowsze, jak i najsmaczniejsze.

Jak trafi a na nasz stół?

Tradycyjna wołowina pochodzi z karmionego trawą bydła. Produkcja mięsa ze zwierząt wypasanych na pastwiskach trwa co najmniej dwa lata i jest ono zazwyczaj droższe niż z hodowli przemysłowej. Mięso zwierząt karmionych trawą zawiera więcej witamin i zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3 niż bydła karmionego zbożem i soją. Wołowina produkowana na skalę przemysłową pochodzi zwykle od bydła z krzyżówek tradycyjnych ras z szybciej rosnącymi rasami lub z rasami mlecznymi. Stada te wypasane są na trawiastych pastwiskach przez część życia, lecz gdy robią się starsze, zwykle zamyka się je w oborach, aby szybciej przybierały na wadze na paszy zbożowej. Są wtedy gotowe na ubój między 12. a 18. miesiącem życia, dlatego ich hodowla bardziej się opłaca.

Kupować najlepsze
Znakiem rozpoznawczym dobrej wołowiny jest intensywny smak. Warto kupować mięso najlepszej jakości, na jaką możemy sobie pozwolić.

Czego szukać
Dobrej jakości wołowina ma trzy cechy:
1) Dość ciemny kolor – jest raczej koloru czerwonego wina niż jasnoczerwona.
2) Nie wygląda na mokrą, nie wyciekają z niej soki.
3) Tłuszcz ma kolor kremowy (charakterystyczny dla bydła karmionego trawą), a nie biały (charakterystyczny dla bydła karmionego paszą zbożową). Żyłki tłuszczu przecinają mięso (to żyłkowanie). Wielu kucharzy twierdzi, że żyłkowanie jest

pożądane, ponieważ tłuszcz naturalnie „podlewa” mięso w trakcie gotowania, natomiast specjaliści do spraw żywienia zalecają zdrowsze chudsze kawałki mięsa.

Gdzie kupować
Sklep rzeźniczy to prawdopodobnie najlepsze miejsce. Rzeźnicy rozwieszają mięso prawidłowo w chłodnych, suchych pomieszczeniach na 2–4 tygodnie. Dzięki temu dojrzewa, kruszeje i podnoszą się jego walory smakowe. Profesjonalny rzeźnik umie podzielić mięso i doradzić najlepsze kawałki, w zależności od tego, co chcemy ugotować – wcale nie muszą być zawsze najdroższe. W sklepie rzeźniczym jest zwykle taniej niż w supermarkecie, dlatego zyskujemy aż dwa razy – na smaku, obsłudze i cenie. U rzeźnika można zwykle kupić zarówno wołowinę tradycyjną jak i z hodowli przemysłowej, dlatego warto sprawdzać, co kupujemy.

A wołowina z supermarketu?
W supermarketach zwykle sprzedaje się mięso, które rozbiera się tuż po zarżnięciu zwierzęcia, opakowuje w plastik i wysyła do sklepów. Kawałki mięsa układa się na chłonnych podkładkach, aby wsiąkały w nie soki, które odparowałyby, gdyby mięso było rozwieszone zgodnie z regułami sztuki rzeźniczej. Mięso ma zwykle jasnoczerwony kolor i jest miękkie w dotyku, co nie gwarantuje jednak, że będzie kruche i miękkie po ugotowaniu. Wołowinę kupioną w supermarkecie przed gotowaniem należy rozpakować, osuszyć ręcznikiem kuchennym i pozostawić do wyschnięcia w temperaturze pokojowej. Dzięki temu łatwiej się przyrumieni.

Jak wykorzystać?

Wołowinę można przechowywać w lodówce nie dłużej niż trzy dni, a w zamrażarce od 6 do 9 miesięcy. Dla mięsa mielonego okres ten jest krótszy: tylko jeden dzień w lodówce i do trzech miesięcy w zamrażarce. Wołowinę należy podawać z warzywami, aby uzupełnić witaminy i błonnik.
Ugrillować w piekarniku Ogólnie to zdrowszy sposób

przygotowywania mięsa niż smażenie czy grillowanie na grillu węglowym.
Upiec Polędwica, antrykot, zrazowa górna to najlepsze kawałki na tradycyjną pieczeń. Zrazowa dolna i mostek lepiej sprawdzają się w pieczeni duszonej, gotowanej na wolnym ogniu z dodatkiem płynu.
Udusić Aby przygotować smaczny, niedrogi obiad na chłodne dni, wystarczy zrumienić pokrojony w kostkę tańszy kawałek wołowiny, a następnie dodać cebulę oraz wywar i gotować na wolnym ogniu. W połowie gotowania dodać dużą ilość dodatków takich jak marchewka i pieczarki.
Zemleć Z chudej mielonej wołowiny można przygotować wiele zdrowych i niedrogich dań: burgery, spaghetti bolognese czy klopsiki.
Przygotować wywar Z goleni i małego kawałka łaty wołowej, ugotowanych na wolnym ogniu z dodatkiem cebuli, marchewki, łodygi selera naciowego, liścia laurowego i ziaren pieprzu, otrzymamy duży garnek wywaru, na którym można gotować zupy, risotta i dania.

Przetworzone produkty wołowe

Zawierają dużo soli, dlatego należy je spożywać w małych ilościach i tylko od czasu do czasu.
Bresaola – włoski specjał z suszonej wołowiny o charakterystycznym smaku zbliżonym do dziczyzny. Sprzedaje się ją pokrojoną w bardzo cienkie plastry i podaje tradycyjnie na przekąskę.
Mielonka wołowa to peklowane, gotowane, prasowane mięso sprzedawane w puszkach. Zawiera dużo tłuszczu i soli, ale jest tanim i przydatnym produktem, który warto mieć w kuchennej szafce.
Pastrami to mostek wołowy marynowany w przyprawach, cukrze i czosnku, a następnie wędzony i gotowany na parze.
Wołowina suszona to chude mięso, cienko pokrojone, solone i/lub marynowane, a następnie wysuszone lub uwędzone w niskiej temperaturze.

Fot. Shutterstock