

# 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 mokłą, 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, opakuje w plastik i wysyła do sklepów. Kawałki mięsa układa się na chłonnych podkładkach, aby wsiąkały w nie soki, które odparowałyby, gdyby mięso było rozwieszane 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.

**Ugrilłować w piekarniku** Ogólnie to zdrowszy sposób

przygotowywania mięsa niż smażenie czy grillowanie na grillu węglowym.

**Upiec** Połędwica, 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.

