Zanim kupisz jagnięcinę albo baraninę

Jagnięcina to bardzo pożywne czerwone mięso od zwierząt wypasanych na trawiastych pastwiskach. Około połowa tłuszczu to „dobre” jedno lub wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Jak trafia na nasz stół?

Spośród wszystkich zwierząt hodowlanych, owce żyją najbliżej natury, podobnie jak dzikie zwierzęta. Większość owiec spędza czas na dworze, żywiąc się trawą i innymi roślinami. Miejsca wypasu mogą być różne: od bujnych pastwisk po skromniej porośnięte górskie hale. Jeśli tereny nie są wystarczająco żyzne, aby zwierzęta przybrały odpowiednio na wadze
przed zimą, hodowcy przenoszą stada na lepsze pastwiska lub podają paszę, na przykład brukiew, w miesiącach zimowych dla uzupełnienia naturalnej diety w postaci trawy.

Różne rodzaje
Smak jagnięciny zależy od wieku zwierzęcia oraz rodzaju terenu, na którym się pasie.

WIEK:
➻ Jagnięcina wiosenna pochodzi od kilkumiesięcznych jagniąt. Ma najdelikatniejszy smak i ceni się raczej soczystą kruchość niż walory smakowe. Warto sprawdzać kraj pochodzenia – jagnięcina sprzedawana wiosną może być importowana z Nowej Zelandii, więc tak naprawdę będzie to jagnięcina jesienna.
➻ Jagnięcina zwykła to mięso pochodzące od wypasanych na pastwiskach owiec mających od sześciu miesięcy do roku. Jej kolor jest bardziej czerwony w porównaniu z jagnięciną wiosenną, charakteryzuje się też bardziej intensywnym i treściwym smakiem. Najlepsza jesienią i zimą.
➻ Mięso młodej owcy, zwykle dostępne tylko bezpośrednio u hodowcy, to mięso od pasących się na pastwiskach owiec, które

ukończyły pierwszy rok życia. Ich mięso jest ciemniejsze niż zwykła jagnięcina i wyjątkowo intensywne w smaku. Dostępne zazwyczaj od października do marca.
➻ Baranina pochodzi od pasących się na pastwiskach owiec lub baranów, które ukończyły drugi rok życia. Zwykle dostępna jest od października do marca. Mięso ma głębszy smak, bo starsze owce wypasały się dłużej, jedząc różnorodne rośliny. Charakteryzuje się ściślejszym ułożeniem włókien poprzerastanych żyłkowaniem ze zdrowego kwasu tłuszczowego omega-3.

Gdzie kupować
➻ W sklepie rzeźniczym. Jagnięcina robi się bardziej krucha i smaczniejsza, gdy pozostaje rozwieszona co najmniej przez tydzień (dłużej w przypadku mięsa z młodej owcy i baraniny). Profesjonalny rzeźnik umie rozwiesić i podzielić jagnięcinę tak, aby była krucha, równo pokrojona i prawidłowo oprawiona. Większości jagnięciny z supermarketu nie rozwiesza się.
➻ Bezpośrednio od rolnika.

Warto wiedzieć

Jagnięcina dobrze się zamraża, więc jeśli mamy w zamrażarce miejsce na połówkę jagnięcia albo możemy je kupić wspólnie ze znajomymi, znacznie obniżą się koszty. Jagnięcinę często sprzedaje się już podzieloną na pieczeń.
Gdy kupujemy od hodowcy całą tuszę lub połowę, dostajemy trochę tańszych, lecz smacznych kawałków, normalnie trudnych do kupienia, takich jak: grasica, podgardle, mostek i łata, z których można przygotować rozmaite potrawy.
Jagnięcinę można przechowywać do 3 dni w lodówce oraz od 6 do 9 miesięcy w zamrażarce. Mięso mielone: jeden dzień w lodówce i do 3 miesięcy w zamrażarce.

Jak wykorzystać?

Jagnięcina ma intensywny smak, więc nie potrzeba jej dużo. Mała ilość wspaniale urozmaici potrawę składającą się głównie

z warzyw.
➻ **Upiec** Tradycyjnie piecze się udziec, lecz tańszą – a przez niektórych ocenianą jako lepszą – pieczeń otrzymamy z łopatki powoli pieczonej na ruszcie, aby tłuszcz mógł łatwo ściekać, naturalnie podlewając mięso w trakcie pieczenia. Resztki nadają się do mięsnej zapiekanki lub curry.
➻ **Udusić** Można w ten sposób przygotować: gulasz z jagnięciny i ulubionych warzyw; danie jednogarnkowe z warzyw korzeniowych, passaty pomidorowej i wywaru; sycącą zupę z porem, ziemniakami, pomidorami i kapustą.
➻ **Użyć jagnięciny mielonej** Mieloną jagnięcinę warto mieć zawsze w zamrażarce. Można z niej przygotować smaczne posiłki, na przykład: gołąbki w liściach winogron czy kebab; burgery jagnięce z miętą podawane z jogurtem; mussakę; lub nadziewane bakłażany, papryki czy cukinie.
➻ **Krótko obsmażyć najlepsze kawałki** Kotlety jagnięce i steki z udźca po krótkim obsmażeniu nabierają wspaniałej kruchości.
➻ **Ugrillować lub usmażyć** Kawałek drogiego, dobrej jakości filetu jagnięcego, udźca lub karkówki starczy na dłużej, gdy po przygotowaniu pokroimy mięso w cienkie plastry i podamy na ciepło na chlebku pitta posmarowanym hummusem – wraz z sałatką doskonale sprawdzi się jako danie główne.
➻ **Delikatnie ugotować lub powoli upiec** mięso młodej owcy lub owcy po pierwszym strzyżeniu albo baraninę. Podawać z wyśmienitą i niezwykle pożywną włoską salsą verde przygotowaną z kaparów, anchois, oliwy z oliwek, soku z cytryny i dużej ilości posiekanej natki pietruszki, bazylii oraz mięty.

Przetworzone produkty jagnięce

Należą do rzadkości w porównaniu z innymi rodzajami mięsa
➻ **Merguez** Prawdopodobnie najbardziej znane kiełbaski z jagnięciny to ostre merguez z kuchni marokańskiej, które dobrze komponują się z kuskusem, fasolą, soczewicą i warzywami w wielu różnych daniach. Kupując kiełbaski jagnięce, należy sprawdzać ilość dodanych konserwantów; lepiej nie jeść ich zbyt wiele i zbyt często.

Fot. Shutterstock