

Několik receptů z hovězího masa

Sladkokyselé grilované roštěnky

600 g hovězího z roštěnce, 0,5 dcl červeného vína, stejné množství červeného vinného octa, 1 lžička hnědého cukru, 1 lžička medu, po lžičci sójové a worchestrové omáčky, 1 lžička red curry

Maso nakrájíme na tenké plátky. Všechny ostatní ingredience smícháme, čímž nám vznikne marináda. Plátky masa klademe do mísy a zaléváme marinádou. Pokud máme grilování v plánu na sobotní večer, musíme si maso naložit již v pátek ráno. Odleželé maso grilujeme na dřevěném uhlí.

Příloha: plátky lilku potřené česnekem, pokapané citronem a ogrilované, lze ogrilovat i plátky ananasu



Bratislavský tokáň

600 g hovězího masa (nepravá svičková), 2 cibule, 300 g čerstvých hub, 1 lžička rajského protlaku, 100 g sterilovaného hrášku, olej, kmín, pepř, sůl, chlebová kůrka z jednoho silnějšího krajíce, vývar

Maso nakrájíme na silnější nudličky. Jemně nakrájenou cibuli zpěníme na rozehřátém oleji a vložíme do ní nudličky masa. Krátce po všech stranách osmahneme, osolíme, opepříme a podlijeme vývarem. Přiklopíme pokličkou a za občasného míchání a podlévání dusíme. Než maso změkne, připravíme si houby. Nakrájené houby posolíme, pokmínujeme a ve vlastní šťávě dusíme, až se všechna šťáva vydusí. Dušené houby přidáme k téměř měkkému masu. Do směsi masa a hub vložíme okapaný sterilovaný hrášek, rajčatový protlak, velmi jemně nakrájenou chlebovou kůrku a vše dodusíme. Servírujeme do vydlabaného kulatého chlebového bochníku.

Příloha: vařený brambor, rýže, chléb



Steakový závitok s Hermelínem

4 silnější plátky svičkové, 1 hermelín, 4 plátky šunky, 1 pórek, 4 plátky ementálu, 1 kapie, 4 plátky slaniny, sůl, pepř, olej

Plátky svičkové naklapeme, osolíme, opepříme. Na naklepaný steak klademe plátek slaniny, plátek ementálu, plátek šunky, přiměřeně nakrájenou ¼ hermelínu, proužek kapie a několik koleček nakrájeného póruku. Steak pevně zabalíme, stáhneme párátky a na rozpáleném oleji prudce osmažíme po celém povrchu. Maso musí uvnitř zůstat růžové, obsah závitku se musí spojit roztavenými sýry.

Příloha: rýže, brambory (vařené, americké..)



Hovězí kostičky se špenátem

600 g hovězího z roštěnce, 600 g čerstvého špenátu (ne protlaku), 4 lžičce sezamových semínek, 3 lžičce tmavé sójové omáčky, chilli, kari, sůl, olej

Roštěnec pokrájíme na kostičky, které obalíme v koření, jemně osolíme a vložíme do sójové omáčky. Na suché pánvi opražíme sezamová semínka dozlatova a odstavíme. Špenátové lístky omyté a okapané vložíme do větší mísy. Na pánvi, případně na voku, rozpálíme menší množství oleje a na něm rychle osmahneme kostičky roštěnce. Musejí být uvnitř růžové, na povrchu s kůrčičkou. Přidáme zlatavá semínka sezamu, dochuťme kořením a sójovou omáčkou a vše nasypeme do mísy se špenátovými lístky. Rychle promícháme a hned podáváme.

Příloha: smažené čínské nudle, kari rýže s hráškem



Znáte hovězí maso?



**Víte proč
určitě patří
na Váš stůl?**

Víte, že hovězí maso....?

... má oproti vepřovému vyšší obsah železa, zinku, selenu, kyseliny listové a vitamínu B12

.... je přirozeným zdrojem konjugované kyseliny linolové (CLA), která podporuje imunitu a odbourávání tuku a snižuje cholesterol

... je významným zdrojem látek a živin pro krev tvorbu

... patří k biologicky nejplnohodnotnějším druhům masa

... obsahuje pouze do 5 % tuku, a řadí se tak mezi nízkotučné potraviny

... bylo v roce 1990 zkonzumováno každým z Vás v množství 28 kg za rok, ale v současné době už to není ani 11 kg

... spořádá každý Francouz v množství 26 kg, Američan 43 kg a Brazilec 65 kg ročně

My víme, že!

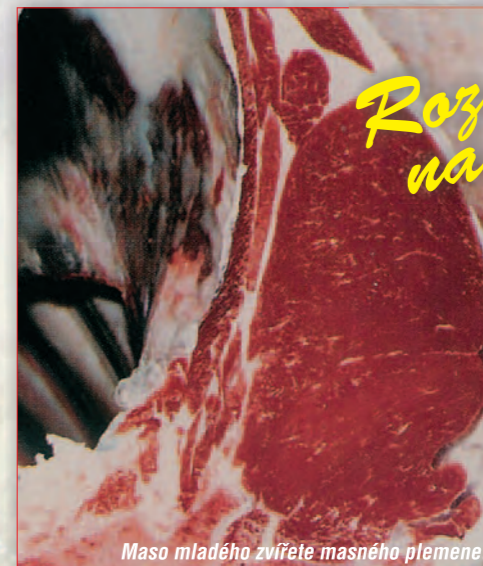
... nám nikdo nepodává antibiotika ani hormony

... jsme krmeny pouze rostlinnými krmivy

... více než polovinu života prožijeme na pastvinách a loukách

Nákup masa

První zásadou, která je skutečně prioritní, je, abychom koupili maso ze zvířete záměrně vykrmeného. Jaké maso lze koupit? V obchodech můžete narazit na maso z kusu, který byl prvotně chován pro produkci mléka. Typickým příkladem jsou staré vyřazené krávy, jejichž maso může vypadat na první pohled dobře, ale zklamání, které Vás čeká při jeho přípravě, raději ponechte jiným. Kráva je jako kategorie chována proto, aby produkovala mléko (v dojných systémech chovu) nebo telata (v masném systému chovu). Touto produkcí by se měla zaplatit a ona sama je poté použita na výrobu krmiva pro psy a kočky. Tak tomu je ve většině zemí. U nás si ještě musíme dát pozor. Dříve jsme neměli možnost zjistit, co kupujeme, dnes však musí každý balíček s hovězím masem obsahovat, mimo jiné, údaje o věku a pohlaví zvířete. Cílem je koupit maso z mladých jalovic (14-18 měsíců) a býků (14-22 měsíců) z chovů specializovaných na masnou produkci.



Maso mladého zvířete masného plemene.



Maso ze staré vyřazené krávy.

Rozdíl je viditelný na první pohled!

Zrání masa a jeho kvalita

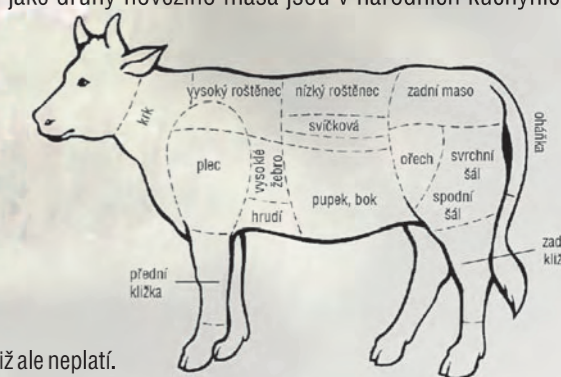
Druhou zásadou je, že každé maso, tedy i to kvalitní, potřebuje před kuchyňskou úpravou vyzrát. Jde o celý komplex, který zaručí křehkost a chutnost masa. Doba zrání je u různých mas různě dlouhá (u drůbeže se uvádí 7 hodin, u vepřového 4 dny a u zvěřiny asi 10 dnů). Ve vyspělých zemích je běžné, že hovězí maso se z jatek expeduje až osmý den a k zákazníkovi se dostává po desátém dnu. Toto je minimální doba zrání. Vyzrálé maso je dva až třikrát křehčí než maso, které procesem zrání neprošlo.

Proto je vhodné koupit si hovězí maso o něco dříve, než jej chceme připravovat. Doma jej dočistíme - omyjeme studenou vodou a osušíme, zabalíme do potravinové fólie tak, abychom zamezili přístupu vzduchu, a necháme 5 až 10 dnů dozrát v lednici. Není třeba se obávat - maso se nezkaží.

Dělení hovězího masa

Samozřejmostí je, že každý druh masa se hodí na jinou úpravu. Protože ale pojednání o tom, jaké druhy hovězího masa jsou v národních kuchyních upřednostňovány na jakou úpravu, by dalo na celou knihu, spokojme se s následujícím zjednodušeným přehledem:

- I. kategorie svíčková - pečení, dušení, smažení, roštování
kýta (ořech, svrchní a spodní šál, zadní maso) - pečení, dušení, plátky
- II. kategorie roštěnec - pečení, dušení
plec - pečení, dušení, vaření
kulatá plec - pečení, dušení, smažení, roštování
- III. kategorie žebro, hrudí - vaření, vývar na polévku
krk - dušení, vaření
- IV. kategorie špička hrudí - polévka
kliška - guláš



Nikdo samozřejmě neudělá chybu, pokud použije kvalitnější maso na méně náročnou úpravu, naopak to již ale neplatí.



Koule, ořech. Velmi jemný kus kýty. Vrchní cenová kategorie.



Vrchní šál. Libový kus z kýty s jemným tukovým žilkováním.



Vysoké nebo holé žebro. Kus ležící vzhůru za přední kýtou.



Plátky klišky. Libový, prorostlé šlachami. Morek v kostech s vysokým podílem tuku.



Kulatá plec. Jemný kus z přední kýty.



Nepravá svíčková. Jemný kus z přední kýty. Má hrubší vláknivost.



Krk. S prorostlou svalovinou a silnou vláknivostí.



Podkrčí. Spodní část krku.



Vysoký hřbet, vysoký roštěnec. Ze střední části tohoto kusu jsou jemné steaky.



Roastbeef. Nízký hřbet (šus), nízký roštěnec. Dělí se na rumpsteaks a entrecôtes.



Hrudí, špička hrudí. Kus mezi předníma nohama.



Pupek, bok. Prorostlé šlachami a tukem.



Svíčková, filé. Nejhodnotnější kus. Velmi jemný, na steaky.



Zadní maso. Libový kus položený k oháněci. Vrchní cenová kategorie.



Osekaná špička. Libový, malý kousek zadní kýty.