

Několik receptů z hovězího masa

Grilované steaky s bylinkovou hořčicí

4 dobře opracované plátky z nízkého nebo vysokého roštěnce o síle 2,5 cm, bylinková hořčice, 2 velké drcené stroužky česneku, 2 lžičky Dijonské (francouzské) hořčice, 1 lžička sušené drcené bazalky, 1/2 lžičky pepře, 1/2 lžičky sušeného tymiánu



V šálku rozmícháme se 2 lžicemi vody všechny přísady, potřeme steaky po obou stranách. Pak steaky umístíme na mřížce nad uhlíky středně pokryté popelem. Steaky z roštěnky grilujeme až do růžového propečení (medium) 15 - 18 minut (vysoký roštěnec 11 - 14 minut) za občasného obrácení, nakonec podle chuti osolíme.

Příloha: zelenina, brambory.

Hovězí žebra po texasku

1 1/2 kg hovězích žebér rozseknutých příčně napůl, 2 lžičky oleje, 1/4 šálku mouky, 1 malá cibule nakrájená nadrobno, 1 lžička soli, 1/4 lžičky mletého pepře, 1/4 lžičky sušeného oregana, 1/2 lžičky sušeného tymiánu, 1/4 šálku vařící vody, 1 šálek chilli omáčky, 1/4 šálku kyselých okurek nakrájených nadrobno

Z hovězích žebér odkrájíme přebytečný lůj a tuk. Opláchneme je a dobře osušíme. Ve velkém kastrolu rozejdeme olej na středně silném ohni, žebra z obou stran poprášíme moukou a opečeme je v oleji dohněda. Pak vyndáme a položíme na prkénko. Odlejeme všechnen tuk z kastrolu až na jednu lžičku. Vhodíme cibulku a osmahneme ji dočervena. Přidáme sůl a ostatní koření, zalejeme vodou, zmírníme oheň a přidáme chilli omáčku, okurky a opečená žebra. Kastrol přikryjeme a necháme na mírném ohni 10 minut. Potom dáme žebra péct do horké trouby v uzavřeném kastrolu, až změkknou (přibližně hodinu). Hotová žebra ihned podáváme.

Příloha: rýže nebo chléb

Guláš

500 g čistého hovězího masa, 30 g rostlinného tuku, 500 g cibule, pepř, sůl, sladká paprika, majoránka, gulášové koření, 2 polévkové lžičky rajčatového protlaku, 120 g podušených žampionů, 1 - 2 stříky tabasca

Maso opláchneme, osušíme a nakrájíme na kostky. Tuk rozejdeme, maso ze všech stran dobře opečeme. Rozkrájenou cibuli osmahneme s masem. Maso osolíme, okořeníme pepřem, paprikou, majoránkou, gulášovým kořením, přidáme rajčatový protlak a vodu a necháme dusit doměkka. Pak přidáme podušené žampiony a dusíme. Dochutíme solí, pepřem, sladkou paprikou a 1 - 2 stříky tabasca. Tepelná úprava trvá 1 - 1 1/2 hodiny.

Příloha: bramborová kaše, vařená rýže nebo makaróny, rajčatový, okurkový nebo listový salát.

Rostbíf s křenovou omáčkou

800 g masa, stolní olej, sůl, pepř, 30 g bílého chleba, 125 ml bílého vína, 2 polévkové lžičky křenu, 1 lžička hořčice, 1 lžička kyselé smetany, cukr, žloutek

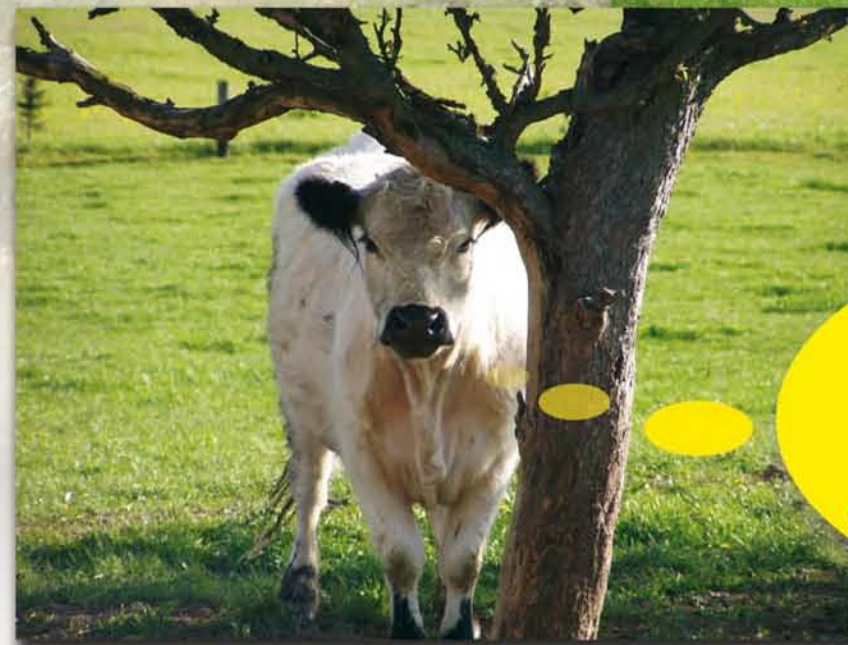
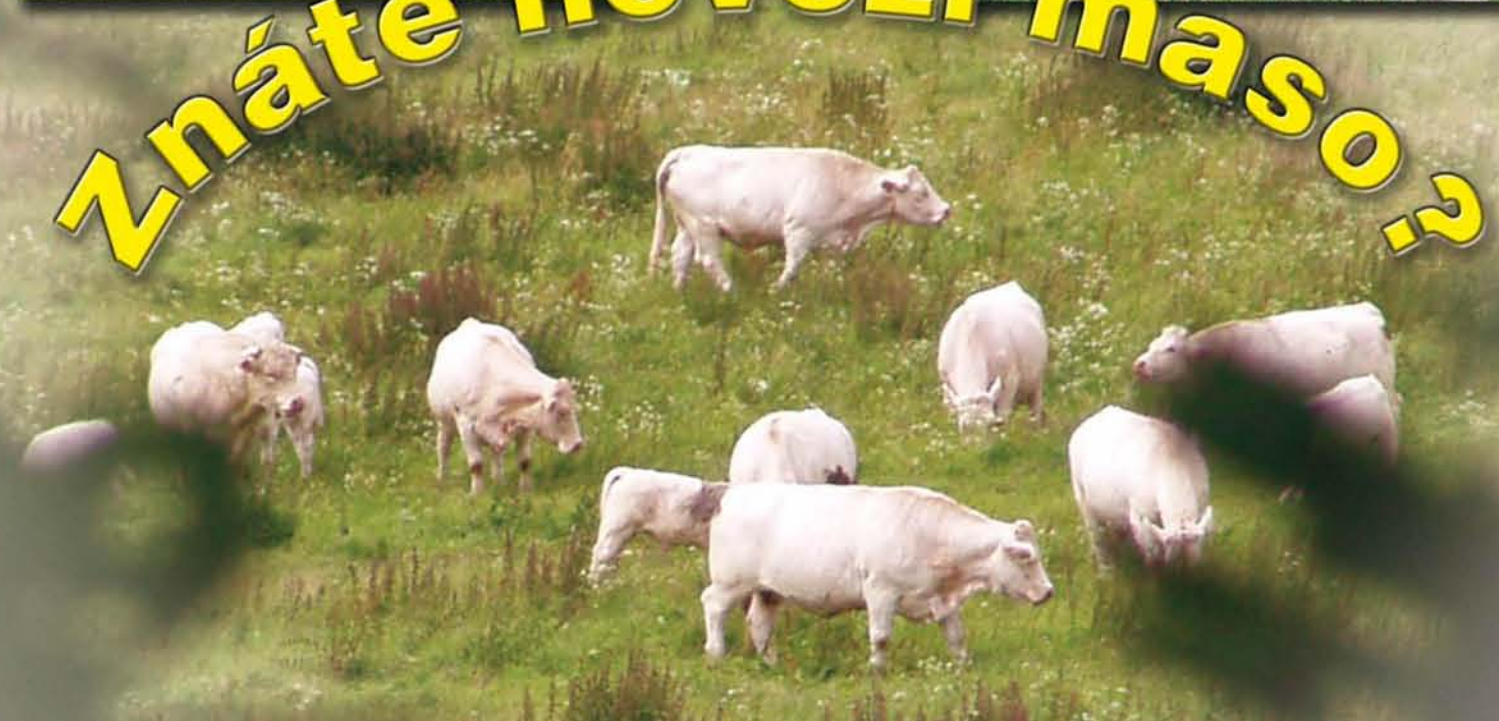


Zapékací misku předehřejeme 6-8 minut na 100°C. Maso potřeme stolním olejem, okořeníme solí a pepřem a vložíme do misky, 5 - 6 minut pečeme na 100°C. Obrátíme, 7 - 8 minut pečeme na 100°C doměkka (potravinový teploměr 50°C střed). Rostbíf vyjmeme z mikrovlnné trouby, přiklopený necháme 10 minut stát. Na přípravu křenové omáčky chleba zbavíme kůrky, dáme do skleněné misky, namočíme do vína, smícháme s křenem, hořčicí, smetanou a ochutíme solí, cukrem a, asi 2 - 3 minuty vaříme na 100°C. Během vaření promícháme, vmícháme 1 žloutek a ještě asi 1 minutu na 70 až 60°C prohřejeme. Omáčku podáváme k masu. Tepelná úprava trvá asi 15 minut.

Příloha: pečené brambory nebo hranolky, jemná zelenina.



Znáte hovězí maso?



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

Víte, že ... ?

... hovězí maso má proti vepřovému vyšší obsah **železa, zinku, selenu, kyseliny listové a vitamínu B12.**

... hovězí maso je přirozeným zdrojem CLA.

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

... hovězí maso patří k biologicky nejplnohodnotnějším druhům masa.

... hovězí maso má jen od 3 - do 6 % tuku.

... v roce 1990 každý z Vás snědl 28 kg hovězího masa, kdežto v roce 2003 jen 11,5 kg.

... každý Francouz sní ročně 26,4 kg hovězího masa, kdežto Ital 23,9 kg.

My víme, že ... !

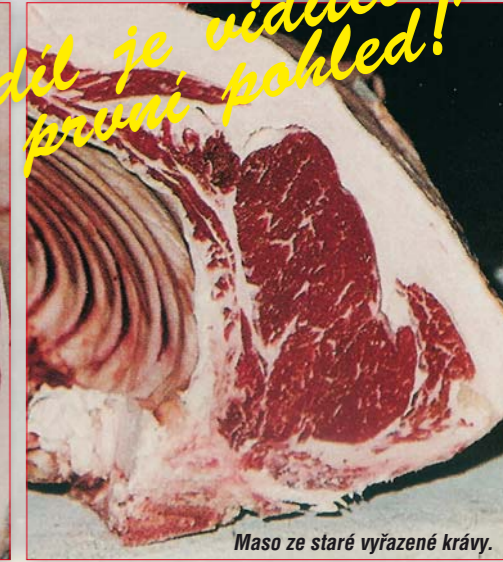
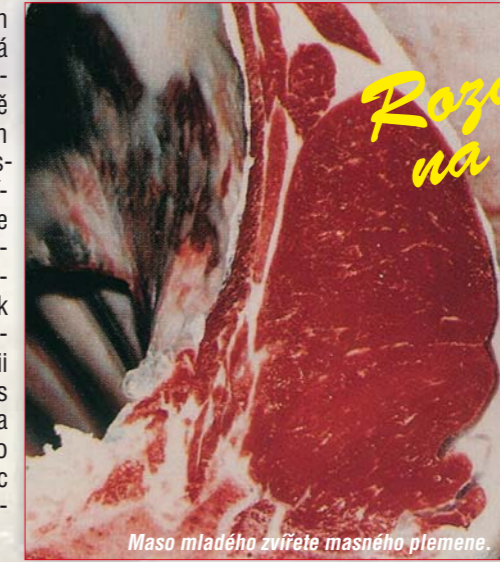
... nám nikdo nekrmí antibiotika ani hormony.

... 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. Možná se zeptáte jaké jiné maso se dá koupit? Odpověď je jednoduchá můžete koupit maso ze zvířete, které prvotně bylo chováno pro produkci mléka. Typickým příkladem jsou zde staré vyřazené krávy (toto maso může být krásně upraveno, ale zklamání, které Vás čeká při jeho přípravě raději ponechte jiným). Kráva jako kategorie je obecně chována proto aby produkovala mléko (v dojnicích systémech) nebo telata v masném systému chovu. Jako taková by se měla touto produkcí i zaplatit tak je to v naprosté většině ve světě. Její maso se pak používá do krmení pro psy a kočky. Je pravdou, že v historii jsme neměli možnost zjistit co kupujeme, ale dnes musí být a také je na každém kousku hovězího masa údaj o věku a pohlaví zvířete. Kupujeme proto maso z mladých jalovic a býků (cca. 14-18 měsíců u jalovic a 14-22 měsíců u býků), kteří se skutečně u nás chovají pro produkci masa.



Rozdíl je viditelný na první pohled!

Zrání masa a jeho kvalita

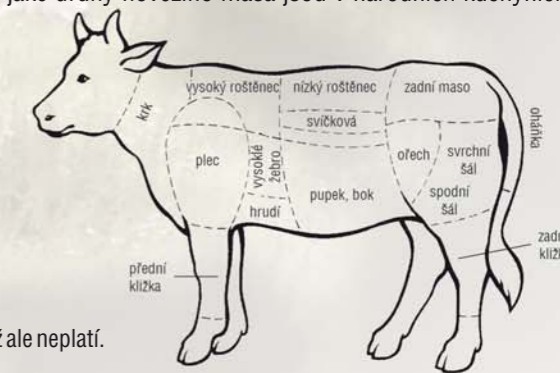
Druhou zásadou je, že každé maso a tedy i to kvalitní potřebuje před kuchyňskou úpravou vyžrát. Jde o celý komplex, který zaručí křehkost a chutnost masa. Doba zrání je u různých mas různě dlouhá (uvádí se u drůbeže 0,3 dne, vepřového masa asi 4 dny, u zvěřiny cca 10 dnů) a i velmi kvalitní maso musí být náležitě vyžralé. Ve vyspělých zemích je běžné, že maso se expeduje z jatek až osmý den a k zákazníkovi se dostává po desátém dnu - to je minimum pro jeho zrání. Vyžralé maso je dva až třikrát křehčí než maso nevyžralé - nám proto nezbyvá nic jiného, než si hovězí maso koupit o něco dřív než jej chceme připravovat. Doma je pak jen dočistíme, zabalíme pevně do folie a v běžné lednici necháme 5 až 10 dnů dozrát. Nemusíte mít obavu - 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
klížka - 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 vzadu za přední kýtu.



Plátky klížky. Libové, 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 vláknitost.



Krk. S prorostlou svalovinou a silnou vláknitostí.



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 entrecotes.



Hrudí, špička hrudí. Kus mezi předními nohama.



Pupek, bok. Prorostlé šlachami a tukem.



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



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



Osekaná špička. Libový, malý kousek zadní kýty.