Jaką wartość mają odpadki mięsa

Gdy przyniesiemy mięso do kuchni, odcinamy od niego zbyt duże kawałki
tłuszczu, usuwamy kości (co w języku zawodowym nazywamy wyluzowaniem), i zdejmujemy błony, wycinamy ścięgna przyczepiające mięśnie do
kośćca.
Tłuszcz, kości, błony, ścięgna — są to odpadki mięsa, które fachowcy dzielą na jadalne i niejadalne. Oczywiście tłuszcz jest odpadkiem jadalnym, ale nie każdy tłuszcz ma jednakową wartość. Tłuszcz wieprzowy, gęsi i koński jest bardzo cenny. Tłuszcz wołowy i barani, czyli łój, ma mniejszą wartość. Strawność tłuszczów zależy, od łatwości topienia się. Tłuszcze, które się łatwo topią, jak wieprzowy, są łatwo strawne i dlatego są wyżej cenione. Łoje mają nieprzyjemny smak, topią się trudno, krzepną łatwo i dlatego są niestrawne. Ale nawet cenniejsze tłuszcze nie powinny pokrywać mięsa warstwą grubszą niż 2 cm. Jeżeli tłuszczu jest więcej, nadmiar powinien być odcięty (już w sklepie mięsnym), gdyż podczas ogrzewania mięsa tłuszcz się wytapia, tak że jeśli jest go zbyt wiele, powoduje to nadmierne straty na wadze. Mniej pożyteczne od tłuszczu są kości. Niektóre z nich pozostawia się nie odcięte, np. przy przyrządzaniu wieprzowych i cielęcych kotletów ż kostką. Częściej jednak kości odcinamy i używamy do zup. Co prawda nie dodaje to zupie wiele wartości odżywczej; trochę białka, trochę tłuszczu, wygotowuje się też nieco ciał wyciągowych działających pobudzająco. Wskutek tego poprawia się smak i zapach zup warzywnych. Najważniejsze jest jednak to, że jak twierdzą niektórzy badacze — odrobina białka i tłuszczu wygotowanych z kości ochrania przed zniszczeniem witaminy zawarte we włoszczyźnie i innych warzywach, z których przyrządzamy zupę. Rozróżniamy kości płaskie, długie i krótkie, czyli kruche. Z kości krótkich mamy największy pożytek przy gotowaniu. Kości długie zawierają szpik i wywary z nich, czyli rosoły, są bardzo tłuste. Najmniejszy pożytek mamy z kości płaskich. Kość wygotowane nie mają żadnej wartości w gospodarstwie, domowym, ale dla przemysłu są bardzo ważne i cenne. Ze wszystkich odpadków mięsnych najmniej cenimy błony i ścięgna. Mięso, które zawiera wiele tkanki ścięgnistej, nie nadaje się do smażenia ani pieczenia. Jeśli jednak mięso poprzerastane błonami i ścięgnami powoli ugotujemy lub udusimy, może być z niego pożytek. Trzeba jednak pamiętać, że tkanka ścięgnista zbudowana jest z mniej dla nas wartościowego białka, z którego ciało ludzkie nie może wytwarzać swoich tkanek. Białko to zwane jest kolagenem; w czasie gotowania w wodzie powstaje z niego żelatyna, która może być strawiona w przewodzie pokarmowym. Jest to jednak białko niepełnowartościowe, pożyteczne dla nas dopiero wtedy, gdy zostaje uzupełnione białkiem wyższej wartości. Kolagen jest zawarty nie tylko w błonach i ścięgnach, ale również w kościach, a zwłaszcza w chrząstkach, i dlatego można z nich otrzymywać galaretę.