Mięso - praktyczne wiadomości ogólne

Mięso duszone w warzywach

Najprostsze w wykonaniu i wymagające najmniejszego nakładu pracy, wykorzystania naczyń i czasu są wszelkie odmiany mięsa duszonego w warzywach. Do tych potraw zużytkowuje się poślednie części mięsa z kośćmi. Mięso opłukane, nie osmażone lub osmażone (dla wzmocnienia zapachu potrawy) wkłada się wraz z kośćmi, tłuszczem i przyprawami do surowych pokrajanych warzyw. Wszystko to dusi się, razem do miękkości na niezbyt silnym ogniu. Warzywa przeniknięte zapachem mięsa są bardzo smaczną i aromatyczne. Dla podwyższenia sytności potraw dodaje się często osobno gotowaną (fasolę, ziemniaki oraz sporządza się do nich najprostszą surówkę lub sałatę (pomidory krajane z cebulą, ogórek kiszony z papryką- warzywną, papryka czerwona uduszona z cebulą i pomidorami, sałata zielona z koprem, surówka z kiszonej kapusty z cebulą, chrzan tarty ze śmietaną i szczypiorkiem, cebula cukrowa z jabłkiem i olejem). Podnosi to znakomicie smak dania.

Te sezonowe dodatki muszą być tak dobrane, aby były najprostsze w wykonaniu, tanie i dostępne.

Kotlety mielone półmięsne i warzywa nadziewane

Zupełnie inaczej sporządza się kotlety półmięsne. Nie są to już jednak potrawy jednogarnkowe. Na przykład do mięsa surowego przeznaczonego na kotlety dodaje się kapustę słodką, ugotowaną, odciśniętą i zmieloną wraz z mięsem. Zwłaszcza doskonałe są najtańsze i bardzo wydajne kotlety z mięsa mielonego wymieszanego z gotowanymi ziemniakami. Do tego typu kotletów dodaje się ziarniniaki i kwaśne sezonowe surówki, ćwikłę lub inne sałatki. Tak samo z surowym, mielonym mięsem, wymieszanym z kaszą lub ryżem (albo nawet ze zwykłą masą kotletową) można sporządzić gołąbki w liściach kapusty lub sałaty, kapustę faszerowaną, pomidory, paprykę lub kabaczki nadziewane itp.

Wszystkie odmiany nadzienia z mięsa bardzo zyskują na objętości i smaku przez dodatek tanich, lecz aromatycznych poślednich gatunków grzybów, np: maślaków, koźlarzy, podpieniek, kurek uduszonych, a później zmielonych wraz z mięsem.

Gorące zupy z mięsem

Duże znaczenie w żywieniu ludzi pracujących na powietrzu mają pożywne zupy. Przez słowo pożywne trzeba rozumieć, że są one dostatecznie gęste, i sycące i dobrze omaszczone. Gotuje się je z kawałkiem mięsa i rozmaitymi warzywami, które nadają zupie nie tylko pożywność ale i dobry zapach i smak.

Zupy należy podawać świeżo po ugotowaniu, a nie trzymać ich" przez pot dnia na piecu, gdyż świeże jedzenie ma duże' znaczenie dla zdrowia człowieka.

W chłodnej porze roku zupy powinny być podane na/gorąco, aby każdy mógł się rozgrzać po przyjściu z pracy. W lecie, odwrotnie, trzeba sporządzać zupy chłodne i kwaśne, które orzeźwiają człowieka zgrzanego pracą na słońcu. Zup zimnych nie można sporządzać na tłustym mięsie, ale na wywarze z warzyw, na słodkim lub kwaśnym mleku, albo też z owoców.

Podając dorosłemu człowiekowi na obiad tylko zupę, trzeba jej przygotować 3/4—l litra na osobę dorosłą ciężko pracującą. Jeżeli na obiad podaje się dwie potrawy, można ograniczyć zupę do 1/2 litra na l porcję. Dlatego do wywarów, w miarę jak wygotowują się one, trzeba dodawać po trochu wrzącej wody.

Przygotowanie mięsa do zup

Do zup mięsnych wybiera się najtańsze gatunki mięsa, a także kości obrośnięte mięsem, które gotując się z warzywami dają smaczną, pożywną i tanią potrawę. Są to: łeb z mięsem i ogon wołowy, łata, pręga wołowa, szyja; kark, łata i ogon barani kark i szyja cielęca; ogon i głowizna wieprzowa. Mięso nie tylko uzupełnia braki białka warzyw, ale i zaostrza smak, bo daje wywar esencjonalny, pachnący rosołem. Dla zaoszczędzenia drogiego tłuszczu do podprawy na zupy, które powinny być suto kraszone, używa się Często mięso przerośnięte tłuszczem. Takie mięso stosuje się głównie do fasolówki, grochówki i do zup kwaśnych z kapusty, do barszczu, żuru, szczawiowe j, pomidorowej.

Z wymienionych mięs najwięcej pracy wymaga przygotowanie łbów. Należy je starannie oskrobać i nożykiem doczyścić okolice oka, ucha i nozdrzy. Po zewnętrznym oczyszczeniu trzeba przerąbać łeb wzdłuż na dwie połowy i przystąpić do oczyszczenia pyska. Jest to ważne, zwłaszcza przy głowiźnie wieprzowej, mocno, zwykle, zanieczyszczonej. Pysk od wewnątrz wyszorować ostrą szczotką, trzymając pysk cały czas pod prądem wody, która porywa za sobą oderwane zanieczyszczenia. Następnie trzeba odrąbać krawędzie szczęk wraz z zębami i odrzucić. Głowiznę wieprzową obgotowuje się w odkrytym naczyniu, wkładając na wrzątek. Połówek łba wołowego nie; trzeba obgotowywać. Rąbie się je na mniejsze kawałki. Tak przygotowane łby można już używać do gotowania potrawy. Ponieważ każdy łeb zawiera dużo ścięgien, błon i skóry, musi się go powoli i długo gotować do miękkości. Zupełnie miękkie mięso łbów jest smaczne i daje dobry rosół.

Tak samo długo trzeba gotować ogon. Po ugotowaniu dzieli się go na równe porcje i wkłada wraz z kośćmi na talerz. Grubsze warstwy mięsa z szyi, karku i łaty kraje się po ugotowaniu na małe kawałki, które można wygodnie nabrać łyżką z talerza. Przy wydawaniu zupy wkłada się jednakową ilość kawałków mięsa na każdy talerz.

Mięsa do zupy nie osmaża się przed włożeniem do warzyw. Wszystkie składniki dodaje się razem, wkładając nieco wcześniej te, które długo gotują się. Na końcu zwykle wkłada się startą włoszczyznę (mięknie w ciągu 20 min. gotowania).

Przygotowanie warzyw do zupy

Oprócz mięsa w skład zup jednogarnkowych wchodzą duże ilości warzyw. Należy je starannie opłukać i oczyścić, a potem zetrzeć na tarce o grubych okach na długie pasemka (lub pokrajać w paski, ale to trwa dłużej). Kapustę kraje się w grubą kostkę 2—3 cm. Fasolę lub groch po opłukaniu trzeba najpierw namoczyć przez kilka godzin w przegotowanej, zimnej wodzie, a później ugotować wraz z mięsem. Ponieważ pokrajane warzywa gotują się względnie szybko, należy najpierw gotować mięso, zwłaszcza łby i ogony baranie (i fasolę lub groch). Gdy mięso jest już miękkie, włożyć pokrajane warzywa i powoli ugotować. Kapustę gotuje się w naczyniu odkrytymi. Na końcu, gdy już wszystko jest miękkiej zupę trzeba podprawić mąką i tłuszczem lub śmietaną i dodać zawsze jakąś surowiznę: krajaną zieleninę, - pomidory w cząstkach, surowy zakwas burakowy lub ogórkowy, surowe ogórki kiszone z papryką, drobno pokrajane itp.

Należy pamiętać, aby przed zakończeniem gotowania sprawdzić objętość zupy gdyż znacznie odparowuje podczas gotowania, i w miarę potrzeby dodać zagotowanej gorącej wody.

Przepisy na dania jednogarnkowe zamieszczone są w rozdziałach o warzywach, mięsie, zupach. Każdy z nich jest oznaczony gwiazdką.