

# Meso

*s tradicijo in okusom*

Dušan Belšak

ZALOŽBA KMEČKI GLAS

GIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55:637.5(083.12)

BELŠAK, Dušan

Meso s tradicijo in okusom / Dušan Belšak ; [fotografije Gveto Sonc]. -  
Ljubljana : Kmečki glas, 2013

ISBN 978-961-203-401-6

267813376

## Vsebina

Knjigi na pot . . . . .	7
Lastnosti in kakovost mesa . . . . .	8
Zorenje mesa . . . . .	9
Razdelitev mesa po kosih . . . . .	10
Termična obdelava mesa . . . . .	10
Dobro je vedeti . . . . .	11

## 12 Recepti

### 14 GOVEDINA

Goveja zarebrnica na žaru . . . . .	18
T-bone steak . . . . .	18
Ramstek na žaru . . . . .	20
Goveji hrbet na rukoli s staranim sirom . . . . .	22
Kockice govejegega hrbta na žaru . . . . .	24
Pečen rostbif v pečici . . . . .	26
Dušen goveji vrat s suhimi slivami in slivovko . . . . .	28
Chateaubriand ali dvojni biftek v omaki madeira . . . . .	30



Biftek z zelenim poprom in gorčičnimi zrnji . . . . .	32
Pljučna v listnatem testu s piščančjimi jetri in jurčki . . . . .	34
Pljučna v višnjevi omaki . . . . .	36
Čebulna bržola. . . . .	38
Kuhana govedina in goveja juha . . . . .	40
Goveja juha 2 . . . . .	42
Kuhana govedina v solati z oljčnim oljem . . . . .	44
Dušen goveji rep. . . . .	46
Goveji golaž . . . . .	48
Vampi po tržaško . . . . .	50
Pekljan goveji jezik . . . . .	52
Kuhan pekljan goveji jezik z bučnim oljem. . . . .	54
Sendvič s pljučno . . . . .	56
V vakuumu kuhan rostbif za hladno ali toplo serviranje . . . . .	58
Goveji karpačo. . . . .	60

## 62 TELETINA

Naravni zrezek . . . . .	66
Dunajski zrezek . . . . .	68
Telečja pečenka iz plečeta . . . . .	70
Osso buco . . . . .	72
Telečja jetrca na ocvrtem jabolku . . . . .	74
Nadevane telečje prsi . . . . .	76



Telečji rajželjč . . . . .	78
Telečji paprikaš . . . . .	80
Telečja obara . . . . .	82
Bolonjska omaka s širokimi rezanci . . . . .	84
Telečja zarebrnica v naravni omaki z zelenim poprom . . . . .	86
Telečja rižota z mladim grahom in lisičkami. . . . .	88
Teletina s tunino. . . . .	90

## 92 SVINJINA

Svinjska pečenka z vrata . . . . .	96
Dunajsko ocvrta svinjska zarebrnica. . . . .	98
Svinjska ribica v mrežici . . . . .	100
Svinjska ribica s popečeno zelenjavo. . . . .	102
Svinjska zarebrnica po cigansko . . . . .	104
Pečena svinjska krača s kožo . . . . .	106
Pečena svinjska rebrca . . . . .	108
Odojek iz pečice . . . . .	110
Pečena šunka v testu . . . . .	112
Svinjska ribica kot prigrizek . . . . .	114
Tlačenka v modelu . . . . .	116
Pečenice . . . . .	118
Suhe dimljene klobase . . . . .	120
Kisla juha . . . . .	122
Nadevane paprike v paradižnikovi omaki . . . . .	124





## 126 DROBNICA

Ocvrt kozliček . . . . .	128
Kozliček izpod peke . . . . .	130
Pečeno jagње v pečici. . . . .	132
Kuhana jagņjetina . . . . .	134
Bakalca . . . . .	136
Jagņjetina na žaru. . . . .	138



## Knjigi na pot

Meso je v prehrani ljudi zelo priljubljeno in že tisočletja njen glavni sestavni del. V sodobnem času so se prehranjevalne navade zelo spremenile in mnogo ljudi ga, čeprav neupravičeno, zapostavlja ali celo izključuje iz prehrane. Za pestro prehrano je meso vsekakor nepogrešljivo in tudi zato mu namenjam to knjigo.

Recepti so zbrani na osnovi 35-letnih izkušenj in dela za štedilnikom. Napisani so z nekoliko več razlage, kot bi bilo treba, in sicer z namenom, da jih lahko uporabljajo tudi ljubitelji kuhanja, ki nimajo strokovnega znanja. Večina mesnih jedi je verjetno že poznanih v domači kuhinji, mogoče pa kdaj komu zmanjka samo tista drobna malenkost,

da bi na koncu dobili vrhunski kulinarični izdelek.

Knjiga je posvečena izključno mesnim jedem, zato se držimo naslednjega pravila:

Do dobrega kosa mesa, se pravi kakovostnega in pravilno uležanega, je treba izkazati spoštovanje in iz nje ga narediti najboljšo, kar je možno. Ne smemo ga prepekati ali razkuhavati, saj ga s tem osiromašimo vsega dobrega in uničimo ves trud, ki smo ga vložili v predpripravo.

Da je meso lahko knjiga postala, se zahvaljujem mali klavnici Špan, ki nam je omogočila, da smo naredili posnetke mesa, Gvetu Soncu za fotografije in sinu Matjažu za pomoč v kuhinji.



## Lastnosti in kakovost mesa

Kadar gledamo meso in ga ocenjujemo, najprej opazimo njegovo osnovno zgradbo, ki je iz mišičnine, veznine in mastnine. Ima visoko prehransko vrednost predvsem zato, ker je kakovosten vir beljakovin. Naše telo ga prepozna in zelo dobro izrablja, ker je meso podobne sestave kot človeško telo. Vsebuje esencialne (nujno potrebne) beljakovine, ki jih telo ne more tvoriti samo, zato lahko rečemo, da je uživanje mesa potrebno za uravnoteženo prehrano ter dobrodošlo za rast in razvoj človeškega telesa. Je tudi pomemben vir železa – predvsem v rdečem mesu –, cinka, selena in vitaminov B-kompleksa. Telo precej bolje izkoristi železo in cink, ki sta v mesu, kot v zelenjavi. Najmanj pozitivno živilo v mesu je maščoba, ki je vir nasičenih maščobnih kislin in holesterola, a se moramo zavedati, da je za okusen kos mesa maščoba pomembna, ker mu daje polnost ter je prenašalec okusa in vonja.

Ob priložnostih, kot so različna slavlja in pikniki, ko pojemo več mesa, poskusimo preostanek živil, ki jih zaužijemo, omejiti na zelenjavo in sadje – predvsem na zelenjavo, ki ne vsebuje veliko škroba. Tako bo prehrana raznovrstna in da ne bomo pretiravali s količinami.

Meso delimo na belo in temno. Belo meso so teletina, perutnina, ribe, meso kuncev,

jagnjetina, kozličevina, žabji kraki. Temno meso pa so govedina, konjsko, divjačina, svinjsko ...

Na žalost v današnjem času zmeraj težje dobimo meso, ki je po okusu in kemični sestavi visoke kakovosti, kajti hiperprodukcija terja svoj davek. Da pridemo do dobrega mesa, je potrebnih več dejavnikov. Začne se pri vzreji. Prvi in najbolj pomemben dejavnik je prehrana, zato je za govedo priporočljivo, da se poleti pase, saj je taka žival na soncu, kar blagodejno vpliva na njen razvoj. Pozimi je idealno, da se hrani s suho krmo, kajti sama silaža zakisa telo, zato je kakovost mesa slabša. Tudi za druge živali je potrebna strokovna skrb pri prehrani, če res hočemo kakovost. Da so rezultati dobri, ni pomembna samo prehrana, ampak tudi to, kako žival preživi svoj čas rasti. Z njo se mora ravnati humano, da ni pod stresom in v strahu, še posebej med prevozom in zakolom. Ubiti se mora čim hitreje in najmanj mučno, ker strah sproži snovi, ki v mesu negativno vplivajo na kakovost.

Po zakolu je zelo pomembno ohlajevanje. V čim krajšem času se mora meso ohladiti na 4 stopinje, nato sledita distribucija in skladiščenje. Takoj po zakolu se začne zorenje, ki poteka ves čas do termične obdelave. To je zelo pomembna faza, saj se tu meso mehča in pridobi okus.

### Zgradba mesa in energijska vrednost:

100 G MESA	voda g	beljakovine g	maščobe g	holesterol g	ogljikovi hidrati g	minerali mg				vitamini mg			Kcal skupaj
						Na	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
GOVEDINA PUSTA	72,0	20,7	5,1	68,0	0,0	100,0	11,0	0,0	2,3	0,1	0,2	0,0	133,4
GOVEDINA SRED. MASTNA	65,0	18,8	15,4	68,0	0,0	100,0	10,0	0,0	2,1	0,1	0,2	0,0	219,1
GOVEDINA MASTNA	52,0	15,8	29,2	65,0	0,0	100,0	10,0	0,0	2,0	0,1	0,2	0,0	332,1
TELETINA PUSTA	72,0	21,3	3,1	68,0	0,0	100,0	11,0	0,0	2,3	0,1	0,2	0,0	117,7
TELETINA SRED. MASTNA	70,0	19,1	9,3	68,0	0,0	100,0	10,0	0,0	2,1	0,1	0,1	0,0	164,9
SVINJINA PUSTA	70,0	20,0	9,0	60,0	0,0	100,0	10,0	0,0	3,0	0,5	0,2	0,0	165,9
SVINJINA SRED. MASTNA	59,0	16,0	24,0	60,0	0,0	100,0	10,0	0,0	2,0	0,4	0,1	0,0	285,6
SVINJINA MASTNA	50,0	14,0	35,0	60,0	0,0	100,0	10,0	0,0	2,0	0,4	0,1	0,0	377,3
JAGNJETINA PUSTA	73,0	20,0	4,6	71,0	0,0	100,0	10,0	0,0	2,0	0,1	0,2	0,0	125,9
JAGNJETINA SRED. MASTNA	65,0	19,0	15,0	71,0	0,0	100,0	10,0	0,0	2,0	0,1	0,2	0,0	216,3
JAGNJETINA MASTNA	65,0	18,0	23,0	71,0	0,0	100,0	10,0	0,0	2,0	0,1	0,2	0,0	284,9
KOZLIČEK	75,0	19,2	4,5	71,0	0,0	0,0	9,0	0,0	1,0	0,1	0,3	0,0	121,6
KONJSKO MESO SRED. MASTNO	75,0	20,9	2,8	60,0	0,0	50,0	12,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	113,3
TELEČJA JETRA	67,0	20,1	7,3	370,0	1,9	93,0	7,0	20,0	8,0	0,2	3,1	18,0	158,8
GOVEJI JEZIK	71,0	19,0	9,0	140,0	0,0	100,0	10,0	0,0	3,0	0,1	0,3	0,0	161,7



## Goveja zarebrnica na žaru

Za 4 osebe:

- 4 uležane zarebrnice
- groba sol
- poper za mletje
- oljčno olje
- rožmarinova vejica za mazanje z oljem
- 60 dag sveže zelenjave (paprika, bučke, šampinjoni, beluši ...)

Obstajata dve vrsti žarov. Na oglje, kjer se po navadi peče na rešetkah, ali žar plošča, ki je večinoma na elektriko ali plin. Bistvo žar plošče je, da ima debelino in lahko akumulira toploto ter nima temperaturnih nihanj. Če te možnosti nimamo, si kupimo ponvico z debelim dnom, lahko je tudi litoželezna.

Za dobro zarebrnico na žaru priporočamo meso mlade telice, stare do 20 mesecev. Meso mora biti marinirano z maščobo, najboljši je zgornji del do lopatice (ribeya steak). Kupimo lahko že 10 dni uležan zgornji hrbet v kosu, težak okoli 2,5 do 3 kg (očiščen bo za 4 porcije po 0,5 do 0,6 kg). Neuležano meso moramo zaviti v prozorno folijo in obesiti v hladilnico za 10 dni. Po 10 dneh naj ga mesar grobo očisti in obreže hrbtenično kost (rebrna kost mora ostati pri mesu) in vakuumira. Kos postavimo doma v hladilnik na 4 °C in tam lahko ostane še 7 dni. Če imamo možnost hranjenja pri 2 °C, lahko podaljšamo ta čas še za en teden. Pazimo, da vakuum ne

spusti, sicer moramo meso ponovno zapakirati. Če nimamo možnosti vakuumskega pakiranja, lahko narežemo 4 ali 5 zarebrnic in jih postavimo v posodo, po njih pa polijemo olje tako, da so pokrite.

Za peko jih posolimo, popopravimo z grobim poprom po strani, ki jo bomo kot drugo postavili na žar, pomažemo z gorčico in pokapamo z oljčnim oljem. Zarebrnico lahko pripravimo tudi brez začimb. Zarebrnico pri 180 °C spečemo na polni plošči, kar bo dalo najboljše rezultate, narahlo polivamo z oljčnim oljem, ko se obarva, pa jo obrnemo. Lahko jo spečemo tudi na oglju ali samo opečemo ter nato postavimo v pečico pri 200 °C na mrežo. Nikakor je ne smemo prepeči. Dokler je na otip še mehka, je v notranjosti tudi rožnata. Če je trda, je prepečena. Zraven popečemo zelenjavo (bučke, papriko, šampinjone ...), poleg mesa postrežemo dobro oljčno olje, grobo sol in poper za mletje ter kozarec dobrega karakternega vina.

## T-bone steak

Za 4 osebe:

- 4 uležane zarebrnice
- groba sol
- poper za mletje
- oljčno olje

Pripravimo ga enako kot zarebrnico. To je spodnji hrbet, narezan skupaj s pljučno za 2 prsta na debelo, kost v sredini pa tvori črko T, po čemer ima tudi ime.



