



Kallós Angéla

Egészen sütéssel, frissen  
sütéssel készíthető sertéshús  
ételek készítése



A követelménymodul megnevezése:

Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-024-30



## EGÉSZBEN SÜTÉSSEL ÉS FRISSEN SÜTÉSSEL KÉSZÜLT SERTÉSHÚSÉTELEK KÉSZÍTÉSE

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az étterem, ahol Ön szakácsként dolgozik új alkalmazottat vesz fel a konyhára. A konyhafőnök és az étterem vezetője Önt bízta meg azzal a feladattal, hogy az új kollégáját az egészben és frissen sütéssel készült sertéshúsételekkel megismertesse.

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

#### 1. Házi sertés, vagy mangalica?

Egy ország húsfogyasztási szokásainak alakulásában meghatározó szerepet játszik a nemzeti konyha. Mindemellett azonban a lakosság által egy év alatt elfogyasztott hús mennyiségére hatással lehetnek más tényezők is, mint pl. az élelmiszerbiztonság (az állatokat pusztító járványok, a szennyezett takarmányok), az emelkedő árak, valamint olyan általánosan elterjedt megítélések is, melyek szerint a húsfogyasztás kedvezőtlenül befolyásolja az egészséget. Leginkább a sertéshúst éri a vád, hogy fogyasztása elhízáshoz, szív- és érrendszeri betegségek, valamint egyéb szövődmények kialakulásához vezet. De vajon felelőssé tehető-e önmagában egy nyersanyag mindezért?

A házsertés, sertés vagy disznó, a disznófélék családjába tartozó vaddisznó házasított formája.



*1. ábra. Házi sertés*

A mangalica a Magyarországon őshonos, törvényileg védett háziállatok egyike, világhírű sertésfajta. Kis testű, vékony csontozatú és gyaluforgácsszerűen göndörödő szőrköntös takarja. Az őshonos magyar sertésfajtának tekintett mangalica száz éve még Európa legjobb minőségű sertésének számított, majd a hústermelés fokozására irányuló mennyiségi szemlélet következtében 1990-re a kihalás fenyegette.



*2. ábra. Mangalica*



Magyarországon az elmúlt évtizedben mérséklődött a húsfogyasztás. Míg 1990-ben 75,8 kg húst fogyasztottunk évente és fejenként, addig 1998-ra ez a mennyiség 63 kg-ra csökkent. Ha ehhez hozzászámítjuk a 3 kg-os fejenkénti halfogyasztást, akkor is sereghajtónak számítunk húsfogyasztásban az európai országok között. Ausztria, Dánia, Franciaország, Írország, Szlovénia, Spanyolország fogyasztóinak asztalaira majdnem kétszer annyi, 103–110 kg hús és jelentős mennyiségű, 12–41 kg hal kerül évente. Svédország, Norvégia, Finnország lakossága, hasonlóan hozzánk, 61–67 kg húst fogyaszt el évente, de – hasonlóan az előbbi országokhoz – ez a mennyiség 35–44 kg hallal egészül ki. Az európai országok közül csak Romániában fogy kevesebb hús, mint Magyarországon. A csökkenés okait keresve sokan azonnal a húsarak drasztikus emelkedésében, a vásárlóerő csökkenésében találják meg a választ. Emellett azonban szerepet kaptak azok az információk is, amelyek megkérdőjelezték a húrok szerepét az egészségmegőrző táplálkozásban. Eltúlozzák vagy tévesen ítélik meg szerepüket az elhízásban és a különböző betegségek előidézésében. Mindehhez járult még, hogy az előző években a Nyugat-Európa állatállományában fellépő tömeges megbetegedések (száj- és körömfájás, BSE), a belgiumi dioxinnal szennyezett takarmány ügye a fogyasztók bizalmát megrendítette. A közvélemény figyelme fokozottan irányul a hússal kapcsolatos élelmiszerbiztonsági veszélyekre. Egyre fontosabbá válik az állat-egészségügyi ellenőrző rendszer, felértékelődik a természetes tartási körülmények között tenyésztett állatok húsa. Étrendünket továbbra is az öt alapélelmiszer-csoportból (gabonafélék és az azokból készült termékek, zöldségfélék, gyümölcsök, tej-tejtermékek, húrok, húskészítmények) megfelelő mennyiségben és arányban kell összeválogatnunk. Így biztosítható a legjobban, hogy a különböző tápanyagok szervezetünkbe a megfelelő mennyiségben és minőségben jussanak be. A kiegyensúlyozott táplálkozásban a húrok is fontos helyet kapnak. A húsnak élvezeti értéke mellett jelentős a táplálkozás-élettani értéke is. Ez kémiai összetételének, elsősorban fehérje-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának köszönhető.

A hús: az állatok azon izomzata, mely más élőlények, például az ember számára tápanyagforrást jelent és nyersen, vagy elkészítve fogyasztják. Nagyrészt harántcsíkolt izom és az azt összetartó kötőszövet alkotja, továbbá a húson található még az inak, erek és idegek. A hús magas fehérjetartalma miatt könnyen emészthető és kiemelkedő helyet foglal el az emberi táplálkozásban. A legtöbb húson található kisebb-nagyobb mennyiségben zsír is. A hús fő tápanyagát a benne található fehérje adja. A zsírnak is fontos szerepe van az energia raktározásában. A húrok összetétele függ az adott állat fajtától.

A húrok fehérjetartalma: első helyen kell megemlíteni, hogy a húrok nagy biológiai értékű fehérjéket tartalmaznak. A húrok átlagos fehérjetartalma 20%, s ennek jelentős része teljes értékű fehérje. Ezért a tojással, tejjel, tejtermékekkel együtt szinte nélkülözhetetlenek az egészségmegőrző táplálkozásban.

A húsok zsiradék tartalma: a húsok zsiradék tartalma tág határok között változik. Függetlenül az állat fajtájától, korától, nemétől, tápláltsági állapotától, s nem utolsósorban attól, hogy az állatnak mely testrészéből származik a hús. A zsírszövet egyes húsféleségeknél (pl. a nagy vágóállatok húzában) átszövi az izomzatot. Ez a zsiradék nem vagy nem könnyen távolítható el. Más húsok esetén, pl. a baromfi húsok jó részénél, a zsírszövet a bőr alatti rétegekben és a hasüregben raktározódik, s viszonylag könnyen elválasztható az izomzattól. A túlzott zsírcsökkentés nem kívánatos, egyebek közt érzékszervi korlátai is vannak, hiszen a zsír aromaanyagok fontos hordozója. Az 1,5%-nál kevesebb zsírtartalmú hús már túlságosan száraz, élvezeti értéke kisebb. Magyarországon a férfiak csaknem kétszer, a nők másfélszer annyi zsírt fogyasztanak, mint amennyire szervezetüknek szüksége van. A túlzott zsírfelvétel okát sokan a húsok, húskészítmények túlzott mértékű fogyasztásában látják. Táplálkozási felmérések szerint azonban e többlet zsiradék több mint fele az ételkészítéshez, sütéshez, főzéshez, sűrítéshez és kenyérkenéshez használt zsiradékokból származik, s csak kisebb hányada a húsból, húskészítményekből. Természetesen a zsíros húsok kedvelői esetében nagyobb zsírbevitel adódik e termékekből, mint azoknál, akik figyelnek a zsiradék tartalomra, s a soványabb húsrészeket, zsírban szegényebb húskészítményeket választják. A húsok többsége jól beilleszthető az egészséges táplálkozásba. Természetesen a legsoványabb húsok is zsírban gazdag étellé alakíthatók egyes elkészítési módokkal. Ilyenek például a rántott, párizsias, bő zsírban sült változatok. Zsírtartalma 60–70%, mely nagyban függ a hús zsírosságától. Hő hatására a hús vizet veszít. A hús, víztartalma miatt kedvező tápanyaga a mikrobáknak, ezért tartósításának egyik módja a vízcsökkentés. Minél kisebb a hús víztartalma, annál jobb az eltarthatósága, hosszabb a szavatossági ideje. A hús gyorsan romló áru. Az állati eredetű fehérjék teljes értékűek. (az emberi szervezet számára aminosavat és esszenciális aminosavat tartalmaznak). A húszom sokféle fehérjéből épül fel. A hús kevesebb, mint 0,5% szénhidrátot tartalmaz. Ez a szénhidrát nagy szerepet játszik a hús érésében. Az állatok izomzatának zsírtartalma 5–35%, mely függ az állat fajtájától és tápláltságától.

*Koleszterintartalom: sok vád éri a húsokat a koleszterintartalom miatt. Valóban, a növényi eredetű élelmiszerekben nincs koleszterin, csak az állati eredetűek tartalmazzák. Legtöbbet a tojás, a belsőségek, illetve az azokból készült termékek tartalmazzák. Napi 300 mg koleszterin felvétele a táplálkozási ajánlások szerint nem jelent kockázatot. A húsféleségek nagy részének koleszterintartalma e határon belül van. Például 100 g füstölt comb, füstölt karaj 36 mg, a libamell 58 mg, a sovány sertéshús 68 mg, a szárnyashús 38 mg koleszterint tartalmaz. A húskészítmények közül a párizsi 75 mg, a sonkafélék 45 mg, az alacsony zsírtartalmú felvágottak 50 mg koleszterint tartalmaznak 100 grammonként. Kellő odafigyeléssel, a húsforrások és a mennyiségek jó megválasztásával a koleszterin felvétel húsfogyasztás esetén is megfelelő korlátok között tartható.*

*Vitamin- és ásványianyag-tartalom*

*A hús sok értékes ásványi anyagot és vitamint (A-, D-, B1-, B2-, B6-, B12-vitamin, niacin, vas, cink, réz, mangán, szelén stb.) tartalmaz. A B12-vitamin és a vasszükséglet húsfogyasztás nélkül csak nehezen kielégíthető. A vashiány megelőzése táplálkozási feladat. A húsekben található cink felszívódása (20-40%) szintén jó. A húsek átlagos fogyasztás mellett biztosítják a cinkfelvétel egyharmadát. A húsek szeléntartalma jelentős mértékben hozzájárul a szervezet szelénszükségletének kielégítéséhez, mivel az újabb adatok azt mutatják, hogy a szelén felszívódása a húsekkel megközelítően olyan mértékű, mint a növényi élelmiszerekből.*

**2. A sertéshús jellemzése**

A sertés házasítása már kb. 7000 évvel ezelőtt elkezdődött Kínában, de csak Kr. e. 1500 körül jelent meg a Tigris és az Eufrátesz közén. Az ókori Rómában is tenyésztettek sertést. Jellemző volt, hogy – mivel a kukorica Amerika felfedezése előtt még nem juthatott el Európába – makkon, korpán, babon, az ínyencek pedig gesztenyén vagy mandulán hizlalták az állatokat. Apicius, a kor híres szakácsa fűgét és mézes bort is adatott a jószágoknak, hogy a májuk nagyobbra nőjön. Magyar őseink valószínűleg vándorlásuk során ismerkedtek meg a sertéssel, elsőként az ún. szalontai fajtával, de a letelepedés után már az itt honos bakonyi fajtát is tenyésztetni kezdték.

A sertéshús világosabb piros vagy vörös árnyalatú. Állománya tömött, finom rostozatú, egyes tájakon zsírral átszótt. Lényeges eltérés van a sovány és zsíros sertéshús összetételében. A zsíros sertéshús koleszterintartalma elérheti a sovány kétszeresét is. Sütés, vagy főzés után a nagy vágóállatok húsa közül a legvilágosabb színű. Hazánkban, nagy mennyiségben fogyasztott húsféleség.

A húsetel zsírtartalmára hatással van az alkalmazott konyhatechnológia is. Egy megfelelően elkészített sovány sertéskaraj, szűzpecsenye jól beilleszthető akár egy testtömegcsökkentő étrendbe is. A zsírszegény módszerek – alufóliában vagy sütőzacskóban sütés, hőálló edényben, római tálban, kuktában és teflonedényben párolás, főzés, stb. – gyakori alkalmazása előnyösebb, mint az ezekkel ellentétes hatású bő zsiradékban sütés (pl. rántothús-készítés), amelynek következtében még egy sovány hús is magas energiatartalmúvá alakulhat.

Az ételkészítések során jellemző különböző hőhatások (főzés, párolás, sütés) javítják a húsek emészthetőségét, amely alapvetően az állatok életkorával együtt változó kötőszövetek minőségétől függ. A fiatalabb állatok húsa könnyebben emészthető.

A sertésszír telítettzsírsav-tartalma 43%, amely a többi húsféleséghez viszonyítva közepes mennyiség. A telítettzsírsav-tartalom egyharmadát azonban olyan zsírsavak alkotják, melyek nem jelentenek veszélyt az egészségre nézve.

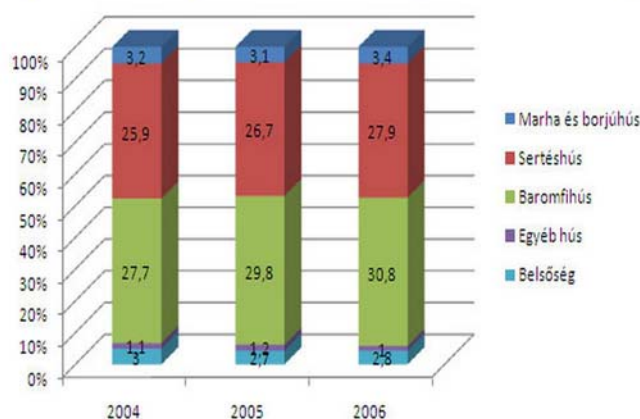
**A túlzás következményei**

A húsok mértéktelen fogyasztása kerülendő, hiszen az ezzel együtt járó nagy mértékű fehérjebevitel olyan anyagcsere-változásokat indíthat el a szervezetben, melyek többek között fokozzák a vesék megterhelését, valamint a kalciumvesztést, és ezzel előmozdíthatják a csontritkulás kialakulását is.

A sertéshús az ún. vörös húsok csoportjába tartozik. A kutatások szerint a túlzott vöröshús fogyasztás valószínűleg növeli a vastagbél-, és végbélrák kockázatát. Az oki kapcsolatra egyelőre nincs elfogadható magyarázat. Feltételezik, hogy a kockázatnövelő hatás összefüggésben van az összes zsír- és telítettsírsav-tartalommal, illetve az elkészítéssel.

A táplálkozásban jelenlegi eredményeinek tükrében látható, hogy a magyar gasztronómia méltán híres fogásait – melyek közül többnek elengedhetetlen alapanyaga a sertéshús – nem kell elfelednünk. Továbbra is élvezhetjük a megszokott ízeket, ha figyelünk a legfontosabb szempontokra: a felesleges zsiradék eltávolítására, a kíméletes hőkezelésre, a megfelelő elkészítésre és mindenekelőtt a mértékletességre.

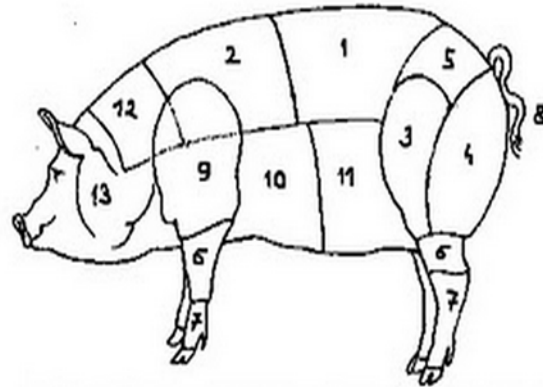
Egy főre jutó húsfogyasztás alakulása és megoszlása 2004-2006 (kg)



3. ábra. Hazánk egy főre jutó húsfogyasztás alakulása<sup>1</sup>

### 3. Sertéshús részei

<sup>1</sup> Forrás: [http://www.agrarkamara.hu/Portals/0/Images/Content/StaticContent/graf\\_efjhaem20042006.jpg](http://www.agrarkamara.hu/Portals/0/Images/Content/StaticContent/graf_efjhaem20042006.jpg)



1 - Rövidkaraj 2 - Hosszúkaraj 3 - Dió (comb) 4 - Frikandó (comb) 5 - Rózsa (comb)  
6 - Csülök 7 - Láb, körmök 8 - Farok 9 - Lapocka 10 - Oldalas 11 - Dagadó 12 - Tarja 13 - Fej

4. ábra. Sertés bontási részei

#### Egészben sütéssel elkészíthető húsrészek

Karaj, Tarja, szűzpecsenye, lapocka, comb részei: felsál, dió, rózsa, csülök, oldalas



5. ábra. Rövidkaraj, hosszúkaraj, borda (levágott szelet)





6. ábra. Tarja



7. ábra. Lapocka



8. ábra. Oldalas



9. ábra. Csülök



10. ábra. Comb



11. ábra. Szűzpecsenye

**A sertéshús darabolása frissen sütéssel készíthető ételekhez<sup>2</sup>**

Húsrészek	Szelethús elnevezése	Darab	Tömeg (g/darab)	Tömeg (g/adag)
Karaj	Borda	2	80-100	160-200
Bőrös karaj	Lacipecsenye	1	160-200	160-200
Szűzpecsenye	Szűzermék	3	50-60	150-180
Comb: Dió	Java	1	150-180	150-180
Felsál, rózsza	Szelet	2	70-90	140-180
Felsál, rózsza	Érem	3	50-60	150-180
Tarja	Flekkén	1	150-180	150-180

**4. Egészen sütéssel készíthető sertéshús ételek**

**Az egészen sütéssel készíthető sertéshúsételek készítésének főbb lépései a következők:**

- Az egészen sütésre alkalmas húsrészt előkészítjük. A húsrészeket lehártyázzuk, levágjuk a csüngő részeket, és a rajtuk maradt zsiradékot. (parírozás) A formatartást kötözéssel is elősegíthetjük. Ezt követi az ízesítés, fűszerezés
- Tűzdelés/spékelés: száraz húsokat sütés (párolás) előtt füstöltszalonna-csíkokkal tűzdeljük. Ehhez rugalmas, nehezen szakadó szalonnát választunk, s azt 3-4 milliméter széles és olyan hosszú hasábokra vágjuk, hogy majd mindkét oldalon kilógjon a sültből. A húst egyenletes távolságokra (2-3 centiméterenként), rostjaival párhuzamosan tűzdeljük. A művelethez lehetőleg úgynevezett spékelőtűt használunk (ennek a végébe be lehet fogni a szalonnacsíkot), mert így a hús felszúrása és a szalonna behelyezése ugyanazzal a mozdulattal történhet. Ennek híján és hosszú és nagyon keskeny pengéjű késsel előre felszúrjuk a húst, s megpróbáljuk valamilyen trükkel átkínlódni a résen a szalonnát.
- Füstölt szalonna lapokkal való burkolás (Bardírozás): A füstöltszalonna-szeletekből vékony lapokat vágunk és ezeket óvatosan, ügyelve arra, hogy ne sérüljön meg, húsverő kalapáccsal kivergetjük. Ebbe a húst betekerjük, vékony zsineggel rögzítjük, majd megsütjük. Sütés közben a szalonna zsírját a hús magába szívja, ezzel élvezhetőbbé, zamatosabbá válik.
- Töltéshez történő előkészítés: húsok felszúrásával, üreg kialakításával pl: karaj, dagadó. A töltelék elhelyezéséhez célszerű habzsákot használunk. Fontos átgondolni a várható térfogatváltozást, hiszen a hús zsugorodik a töltelék térfogata, pedig megnőhet. A töltött húsok nyílását összevarrhatjuk tiszta cérnával, vagy összetűzhetjük hústűvel.

<sup>2</sup> Forrás: Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó 2008. 238. oldal

- Az egészben sütésnek első lépése a hús rostjainak lezárása forró zsiradékkal, ilyenkor a húst minden oldalán, kevés zsiradékon elősütjük
- Második szakaszban, sütőben, kemencében (zárt légtérben) folyadék hozzáadásával állandó locsolgatás és forgatás mellett készre sütjük. Ennek célja, hogy a hús ne száradjon ki, és felülete ropogós legyen. Célszerű maghőmérőt használni élelmiszerbiztonsági okból is, mely informál minket, hogy a hús kellőképpen átsült-e. Az ellenőrzött hús maghőmérsékletének 76–80 °C között kell lennie. Az egészben sült sertéshúsételek meg kell említeni, hogy süldő malacot egészben nyárson faszénparázs felett is lehet sütni
- Az elkészült húst letakarva pihentetjük, majd szeletelve tálaljuk



12. ábra. Maghőmérő



13. ábra. Egészben sült malac nyárson

**Egészben sütésre alkalmas berendezések**





14. ábra. Kemence



15. ábra. Hagyományos sütő



16. ábra. Kombinált sütő

**Sertéssült füstölt sörös szósszal, bajor perec–knédliivel**

Hozzávalók:

1,5 kg bőrös sertéskaraj

0,7 kg füstölt sertés csont

0,5 l barna sör

0,3 kg vöröshagyma

0,1 kg fokhagyma

8 db sós perec

0,25 l tel

4 db tojás

1 csomó petrezselyem

0,02 kg vaj

0,03 kg só

frissen őrölt szerecsendió

Őrölt bors

Majoranna

Elkészítés

A vörös hagymát héjával együtt vágjuk 8 darabra és a csontokkal együtt rakjuk tűzálló tálba. Magas hőmérsékleten süssük, amíg fekete nem kezd lenni a hagyma. Öntsünk hozzá egy kevés vizet és szedjük fel vele az odasült réteget. A hagymát annyira kell odaégetni, hogy ezután egy sötétbarna levet kapjunk. Öntsünk hozzá annyi vizet, hogy kb. 2cm-re álljon a tálban a folyadék.

Mossuk meg hideg vízzel a sertéshúst, töröljük szárazra. Egy éles késsel irdaljuk be a bőrét (ügyeljünk rá, hogy ne szántunk túl mélyre), majd dörzsöljük be a húst alaposan sóval, borssal és majorannával. Darabokra aprított fokhagymával együtt helyezük a bőrével lefelé a hagymához és a csontokhoz, majd tegyük a sütőbe sülni 250°C-on.

Fél óra elteltével fordítsuk meg a húst, hogy a bőre legyen felfelé és szedjük fel az esetleg odasült hagymát. Újabb fél óra eltelte után ismét szedjük fel az esetleg odasült hagymát, majd locsoljuk meg a húst barna sör felével. Ezt ismételjük meg fél órával később is a maradék sörrel. Összesen kb. 2 órán át süssük a húst.

Szedjük le a perecekről a felesleges só, majd vágjuk kockákra. Öntsük hozzá a felmelegített tejet s kavarjuk össze. A petrezselymet mossuk meg, majd csipkedjük le és vágjuk közepes méretű darabokra. A vöröshagymát vágjuk apróra és vajon pirítjuk üvegesre. Adjunk a tejes perechez a tojásokat, a petrezselymet, a hagymát, majd fűszerezzük sóval, frissen reszelt szerecsendióval és borssal. keverjük jól össze, majd kb. fél órán át hagyjuk állni. Közben egyszer keverjük át.

Egy tiszta ruhát nedvesítsünk be, csavarjunk ki alaposan, s tegyük rá a petrezselymes pencedarabokat, s csavarjuk össze úgy, hogy egy kb. 8cm átmérőjű hengerformát kapjunk. Helyezzük egy széles edénybe enyhén forrásban lévő vízbe és lefedve hagyjuk kb. 30-40 perc alatt átfőni. Miután megfőtt, vegyük ki a ruhából és vágjuk ujjnyi vastagságú szeletekre.

Miután megsült a hús, vegyük ki a sütőtálból, s tartsuk melegen. A tál tartalmát szűrjük le, s forraljuk fel a szósz. Ízlés szerint tovább ízesíthetjük a szósz sóval és borssal.

Vágjuk fel a húst vékony szeletekre, helyezzük mellé a knédlszeleteket és locsoljuk meg bőven a füstölt sörös szósszal.



17. ábra. Sertéssült füstölt sörös szósszal bajor pereg-knédllivel

### Szilvás-almás töltött sertéskaraj

Hozzávalók:

0,6 l testes vörösbor

2 kg kicsontozott sertéskaraj egyben

0,8 kg aszalt szilva

2 ág friss rozmaring vagy 2 kk szárított

0,2 kg vöröshagyma

0,1 l olaj

1,6 kg alma

Egész fahéj

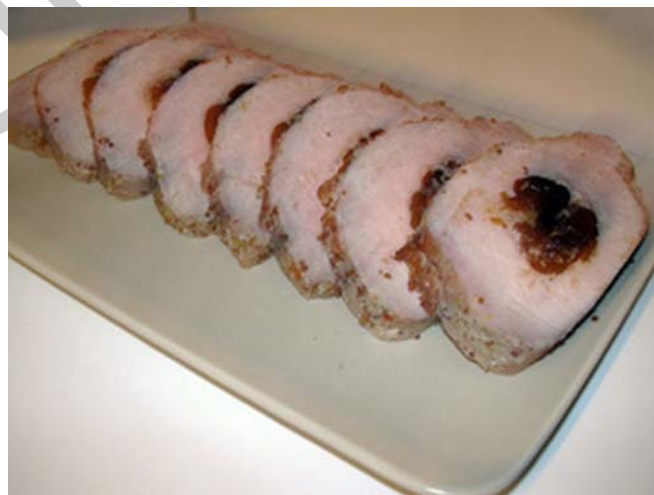
Szefűszeg

0,03 kg só

Őrölt bors

Előző nap felforraljuk a bort a szefűszeggel és a fahéjjal, majd langyos állapotban a megmosott aszalt szilvára öntjük.

Az elkészítés napján a húst hosszú pengéjű éles késsel felszúrjuk, besózzuk. Az aszalt szilvát leszűrjük, kimagozzuk és kb. egyharmad részét jó szorosan a felszúrt húsba töltjük, két végét megtűzzük és hurokkötéssel formázzuk. Sütőepsire helyezük, mellé tesszük a rozmaringot, a fokhagymát, a negyedelt hagymát, meghintjük borssal és meglocsoljuk olajjal. Előmelegített forró sütőben 10 percig erős tűzön kérget sütünk rá. Aláöntünk egy kevés vizet és lefedve 1 órán keresztül pároljuk. A szilva áztatólevét egyharmadára beforraljuk, leszűrjük, átforrosítjuk benne a maradék szilvát. Közben az almákat megmossuk a hús mellé helyezük. A húst közben fedő nélkül gyakori locsolgatással készre sütjük az almákkal együtt. A húst pihentetés a tű és a zsineg eltávolítása után szeleteljük, sült almával és pecsenyelével tálaljuk



18. ábra. Szilvás-almás töltött sertéskaraj



### Fonott sertéspecsenye

Hozzávalók:

1,6 kg szűzpecsenye

2 ágacska csombor (borsikafű)

0,03 kg só

0,1 l olaj

Körethez

0,8 kg kelbimbó

0,1 kg

0,1 kg fokhagyma

0,4 kg mogoróhagyma

0,2 l száraz fehér bor

0,1 kg paradicsompüré

2 csokor petrezselyem

Őrölt bors

A húst besózzuk, hosszában 3 azonos vastagságú csíkra vágjuk, úgy, hogy az egyik végén egyben maradjon a hús. . Megszórjuk finomra vágott csomborral és hármassal megfonjuk, a fonat végét hústúval rögzítjük. A fonatokat serpenyőben felforrósított olajon mindkét oldalukon hirtelen megkapatjuk, átesszük egy sütőedénybe, egy kevés vizet öntünk alá és közepes hőmérsékletű sütőben puhára pároljuk, pirosra sütjük. A zöldségeket megtisztítjuk, a kelbimbót vajon fokhagymával és kevés vízzel puhára pároljuk. A felhevített olajon átforgatjuk a mogoróhagymákat, sózzuk, borsozzuk. Felöntjük borral és puhára pároljuk, a végén hozzáadjuk a paradicsompürét. A fonatokat előmelegített tála tálaljuk a zöldségekkel.



19. ábra. Fonott sertéspecsenye

## 5. Frissen sütéssel készült sertéshús ételek

Az frissen sütéssel készíthető sertéshúsételek készítésének főbb lépései a következők:

- Az előkészített, az étel jellegének megfelelően a hús rostjaira merőlegesen szeletelt sertéscombot, karajt (bordákat), szűzpecsenyét. A szeletek kialakításánál követelmény, hogy a választott ételnek megfelelő formára és méretre vágjuk. Ezt segíti az 1. fejezetben feltüntetett táblázat.
- A felszeletelt húsok közül a keményebb, erősebb rostozatúakat ki kell klopfolni. Mindezt úgy tegyük, hogy a szeletek ne legyenek nagyon laposak, vékonyak. Célunk az, hogy megtörjük a hús rostjait, ezáltal elősegítjük a jobb elkészíthetőséget, rághatóságot, emészthetőséget. A kiveregetett húsok szélén lévő hártyákat a kés hegyével vagdossuk be. Ha ezt elmulasztjuk a hús sütés közben összekunkorodik, rontja az esztétikai élményt, és meggátolja az étel puhulását.
- Szelethúsok ízesítése, fűszerezése, esetleg pácolása
  - Száraz pácolás: Száraz pácolásnak nevezzük, amikor a fűszereket a hússal dörzsöljük, vagy kevés olajjal, vagy zsírral bekenve, fűszereket hintünk rá, majd zsírpapírba, ill. alufóliába csomagoljuk.
  - Nedves pácolás: Nedves pác készítésekor tisztított, szeletelt vegyes zöldséget, zellert, vöröshagymát, egész borsot, babérlevelet, egész borókabogyót, felfőzünk, majd a főzés befejezése előtt valamilyen savat (ecet, citromlé, stb.), zöldfűszereket (kakukkfű, tárkony, stb.) és fehér-, vagy vörösbort adunk hozzá. A páclé lehűtése után behelyezzük a húsokat és hűtőbe téve 4-6 napig pácoljuk azokat.
  - Étolajban pácolás: a húsokat fűszerezve, mustározva, vagy anélkül, étolajba tesszük.
  - Tejtermékben pácolás: használhatunk tejfölt, kefírt, joghurtot, tejet

- Bundázás: lényege hogy a szelethúsokat valamilyen élelmianyagba mártjuk és megsütjük. A hús ropogós kérget kap, ezáltal esztétikusabb, táplálóbb és ízletesebb lesz. Hazánkban igen elterjedt a bécsi bundázás alkalmazása, talán nem is múlhat el egy klasszikus vasárnapi ebéd rántott szelet nélkül. Bécsi szeletnek viszont csak a borjúfelsőlől készült bécsi bundázással panírozott kisütött hússzeletet nevezünk. A sertésből bécsi bundázással készült szelethúst, ha karajból a bordatőcsonttal együtt van levágva rántott sertésbordának, ha sertéscomból akkor rántott sertés szeletnek nevezünk. Ezen kívül az ételkészítés technológiájában még számos más bundázási eljárást alkalmazunk (lásd a táblázatban), amely kreativitással tovább fejleszthető, új ételek alkothatók.

Bundázási eljárás neve	Bundázási eljárás alapanyagai	Elkészítés módja	Szelet neve
Natúr	liszt	Kevés zsiradékban sütés	Natúr szelet
Párizsi	Liszt, felvert tojás	Bő zsiradékban sütés	Párizsi szelet
Bécsi	Liszt, felvert tojás, zsemlemorzsa	Bő zsiradékban sütés	Rántott sertésborda, vagy Rántott sertésszelet
Milánói/olaszos	Liszt, felvert tojás, reszelt sajtos zsemlemorzsa	Bő zsiradékban sütés	Milánói sertésborda
Angolos	Olvasztott vaj, zsemlemorzsa	Grillezve, vagy sütőtepsiben sütve	Sertés húsból nem jellemző a készítése

#### Frissen sütés módjai, eszközei

- Nyílt légtérben: Nyárson faparázs felett  
Roston (elektromos rostlapon, faszén felett rostélyon, lávakövek felett rostélyon)
- Bő zsiradékban: Serpenyőben, frituban
- Kevés forró zsiradékban (natúron) : Serpenyőben
- Sütés sugárzó hővel: Kontaktgrill sütő



20. ábra. Rostlap



21. ábra. Szabadtéri faszenes grill



22. ábra. Fritőz





23. ábra. Kontaktgrill

### **Mézes mustáros sertés szelet**

Hozzávalók:

10 adag görög saláta

1,6 kg sertés tarja

0,2 kg mustár

0,2 l akácméz

0,03 kg só

Őrölt bors

0,2 l étolaj

A sertés tarjából ujjnyi vastagra szeleteljük, enyhén klopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, majd a mézből és mustárból készült pácba forgatjuk és egy éjszakán át érleljük a hűtőben. Másnap a húsokat grillrácsra tesszük, és omlósra sütjük olajos kenetetés mellett. Friss, görög salátával tálaljuk

### **Spáhi-gróf kedvence**

Hozzávalók:

10 adag fokhagyma mártás

1,8 kg sertéskaraj

0,5 kg szeletelt trappista sajt

0,4 kg szeletelt bacon szalonna

0,6 kg kelbimbó

0,2 kg vaj

0,03 kg só

0,1 kg fokhagyma

0,1 l olaj

Őrölt bors

A kelbimbót megtisztítjuk, vajon puhára pároljuk, sózzuk, A sertésbordákat kiklopfoljuk, sózzuk borsozzuk. Az ételt rendelésre készítjük. Két baconszeletet kiterítünk, rátesszük a kiklopolt sertésbordát, rátesszünk egy szelet sajtot, pár szem kelbimbót. Felgöngyöljük, megtűzzük. Olajozott rostlapon gyakorl forgatással megsütjük. Fokhagymamártással, és burgonyakörettel tálaljuk

### **Nagycserkeszi tehéntánc**

Hozzávalók:

1,8 kg sertésborda

0,5 kg darabolt bacon szalonna

0,5 kg tehéntúró

0,3 kg gomba

0,2 kg trappista sajt

0,2 kg vöröshagyma

só, bors, kakukkfű

Elkészítés:

A darabolt bacont felhevített serpenyőben kiolvasztjuk, kissé megpirítjuk, majd a finomra vágott vöröshagymával tovább pirítjuk. Ezután hozzáadjuk az apró kockára vágott gombát, és jól összepirítjuk. Belekeverjük a fűszereket, majd amikor kihűlt, belekeverjük a túrót és a reszelt sajtot. Az egészet alaposan összedolgozzuk A hússzeleteket, kiklopfoljuk, besózzuk, majd a töltelék két szelet közé tesszük, felgöngyöljük, összetűzzük, bécsiesen bundázzuk. Ezután bő forró olajban mindkét oldalát aranyárgára sütjük. Tálalás előtt lecsepegtetjük. Rézsútosan kettévágjuk, tálaljuk. Párolt rizs, vagy burgonyaköretet adunk hozzá

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Gyakorlati feladat: Írja össze gyakorlati munkahelyén milyen egészben és frissen sütéssel készült sertéshús ételeket ismert meg, ide értve a hely specialitásait is!

---

---

---

---

---

---

2. Hasonlítsa össze a házi sertés és a mangalica hús alapvető jellemzőit. Írja le a hasonlóságokat és Különbségeket. A kereséshez használja az internetet, vagy az iskolai könyvtárat!

Hasonlóságok

Különbségek

3. Olvassa el, majd emlékezetből írja le az egészben sütésre alkalmas húsrészeket!

---

4. Olvassa el, majd emlékezetből írja le a frissen sütésre alkalmas húsrészeket!

---

5. Végezzen kutatómunkát! Látogasson el hús-hentesáru üzletbe, és figyelje meg a félsertés bontását! Készítsen képeket! Tapasztalatait írja le röviden


6. Válasszon magának társat és készítsenek munkaterveket a technológiai leírásokhoz. Az oktatójukkal beszéljék meg a párválasztást, ügyelve arra, hogy segítő párok alakuljanak.

*Minta a munkaterv táblázathoz*

Alapanyag	Művelet	Eszközök	Egyéb

7. Gyakorlati feladat: A munkatervek alapján az iskolai tankonyhán keressék meg és gyűjtsék össze az elkészítéshez szükséges eszközöket. Nézze meg a készítéshez szükséges berendezéseket, gyakorolja kezelésüket!

8. Gyakorlati feladat: a tanult bundázási eljárásokon kívül próbáljon új kreatív bundázási anyagokat létrehozni! Írja le ötleteit és próbálja ki a gyakorlatban is!

---

---

---

---

---

---

---

---

## MEGOLDÁSOK

### 2. feladat

Hasonlóságok: magyaros ételek alapanyagai

Különbségek: mangalica sertés testét göndör szőr borítja, 1900-es évek elejére a kihalás fenyegette

### 3. feladat

Karaj, Tarja, szűzpecsenye, lapocka, comb részei: felsál, dió, rózsa, csülök, oldalas

### 4. feladat

Karaj, Bőrös Karaj, Tarja, Szűzpecsenye, comb részei: dió, felsál, rózsa



## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. Írja le a sertéshúsból készíthető ételek csoportosítását!

---



---



---



---



---



---



---



---

2. Mit nevezünk húsnak?

---



---



---

3. Töltse ki a táblázat hiányzó adatait!

Bundázási eljárás neve	Bundázási eljárás alapanyagai	Elkészítés módja	Szelet neve
Natúr			
	Liszt, felvert tojás, zsemlemorzsa		
			Párizsi szelet
	Liszt, felvert tojás, reszelt sajtos zsemlemorzsa		
Angolos			

**4. Melyik technológiai leírásra ismer rá?**

Az elkészítés napján a húst hosszú pengéjű éles késsel felszúrjuk, besózzuk. Az aszalt szilvát leszűrjük, kimagozzuk és kb. egyharmad részét jó szorosan a felszúrt húsba töltjük, két végét megtűzzük és hurokkötéssel formázzuk. Sütőtepsire helyezük, mellé tesszük a rozsmaringot, a fokhagymát, a negyedelt hagymát, meghintjük borssal és meglocsoljuk olajjal. Előmelegített forró sütőben 10 percig erős tűzön kérget sütünk rá. Alöntünk egy kevés vizet és lefedve 1 órán keresztül pároljuk. A szilva áztatólevét egyharmadára beforraljuk, leszűrjük, átforrosítjuk benne a maradék szilvát. Közben az almákat megmossuk a hús mellé helyezük. A húst közben fedő nélkül gyakori locsolgatással készre sütjük az almákkal együtt. A húst pihentetés a tű és a zsineg eltávolítása után szeleteljük, sült almával és pecsenyelével tálaljuk

---

**5. Egészítse ki a szöveget!**

.....: száraz húsokat sütés (párolás) előtt .....tűzdeljük. Ehhez rugalmas, nehezen szakadó szalonnát választunk, s azt .....széles és olyan hosszú .....vágjuk, hogy majd mindkét oldalon kilógjon a sültből. A húst egyenletes távolságokra (2–3 centiméterenként), rostjaival .....tűzdeljük. A művelethez lehetőleg úgynevezett .....(ennek a végébe be lehet fogni a szalonnacsíkot), mert így a hús felszúrása és a szalonna behelyezése ugyanazzal a mozdulattal történhet.

**6. Igaz vagy hamis az állítás? Írjon "I" betűt ha igaz, "H" betűt ha hamis!**

A tarja szelethús elnevezése flekken	
Bécsi szeletnek nevezünk, minden bécsies bundázással készült módozatot	
A parírozás más néven bundázás	
A spékélés szalonnacsíkokkal való tűzdelés	
A szűzermékből egy adagba három darabot adunk	
A maghőmérővel a sütőtér hőmérsékletét tudjuk ellenőrizni	
A Nagycserkeszi tehéntánc c étel jelleget adó anyaga a sörös, füstölt mártás	
A dióból levágott szeletet javá-nak hívjuk	

7. Sorolja fel a húсок egészben sütésére alkalmas eszközöket, berendezéseket!

---

---

---

---

8. Mi a pácolás célja? Milyen fajtái vannak a pácolásnak?

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Sorolja fel a húсок frissen sütésére alkalmas eszközöket, berendezéseket!

---

---

---

---

---

---

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

Egészen sötéssel készíthető sertéshúskételek

Frissen sötéssel készíthető sertéshúskételek

Párolással készíthető sertéshúskételek

Szeletben párolással készíthető sertéshúskételek

Apróhúsból párolással készíthető sertéshús ételek

Főzéssel készíthető sertéshúskételek

Füstölt sertéshúsok

Disznótoros

Belsősegekből készíthető sertéshúskételek

### 2. feladat

A hús az állatok azon izomzata, mely más élőlények, például az ember számára tápanyagforrást jelent és nyersen, vagy elkészítve fogyasztják. Nagyrészt harántcsíkolt izom és az azt összetartó kötőszövet alkotja, továbbá a húson található még az inak, erek és idegek. A hús magas fehérjetartalma miatt könnyen emészthető és kiemelkedő helyet foglal el az emberi táplálkozásban.

### 3. feladat

Bundázási eljárás neve	Bundázási eljárás alapanyagai	Elkészítés módja	Szelet neve
	liszt	Kevés zsiradékban sütés	Natúr szelet
Bécsi		Bő zsiradékban sütés	Rántott sertésborda, vagy Rántott sertésszelet
Párizsi	Liszt, felvert tojás,	Bő zsiradékban sütés	
Milánói/olaszos		Bő zsiradékban sütés	Milánói sertésborda
	Olvasztott vaj, zsemlemorzsa	Grillezve, vagy sütőtepsiben sütve	Sertés húsból nem jellemző a készítése

4. feladat

Szilvás–almás töltött sertéskaraj

5. feladat

Spékelés/tűzdelés, füstölt–szalonna csíkokkal, 3–4 mm, hasábokra, párhuzamosan, spékelőtű

6. feladat

I
H
H
I
I
H
H
I

7. feladat

Kemence, hagyományos sütő, kombinált sütő, Nyárs

8. feladat

**Száraz pácolás:** Száraz pácolásnak nevezzük, amikor a fűszereket a húsról dörzsöljük, vagy kevés olajjal, vagy zsírral bekenve, fűszereket hintünk rá, majd zsírpapírba, ill. alufóliába csomagoljuk.

**Nedves pácolás:** Nedves pác készítésekor tisztított, szeletelt vegyes zöldséget, zellert, vöröshagymát, egész borsot, babérlevelet, egész borókabogyót, felfőzünk, majd a főzés befejezése előtt valamilyen savat (ecet, citromlé, stb.), zöldfűszereket (kakukkfű, tárkony, stb.) és fehér-, vagy vörösbort adunk hozzá. A páclé lehűtése után belehelyezzük a húsokat és hűtőbe téve 4–6 napig pácoljuk azokat.

**Étolajban pácolás:** a húsokat fűszerezve, mustározva, vagy anélkül, étolajba tesszük.

**Tejtermékben pácolás:** használhatunk tejfölt, kefírt, joghurtot, tejet



9. feladat

Nyílt légtérben: Nyárson faparázs felett

Roston (elektromos rostlapon, faszén felett rostélyon, lávakövek

Felett rostélyon)

Bő zsiradékban: Serpenyőben, frituban

Kevés forró zsiradékban (natúron) : Serpenyőben

Sütés sugárzó hővel: Kontaktgrill sütő

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

Sándor Dénes: Szakács Szakmai ismeretek, Tankönyvmester Kiadó, 2009

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2008.

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek a vendéglátó terület számára, Képzőművészeti Kiadó, 2002.

Rákóczi János: Konyhaművészet, Betűmetsző könyvkereskedés, 2007

### AJÁNLOTT IRODALOM

Sándor Dénes: Szakács Szakmai ismeretek, Tankönyvmester Kiadó, 2009

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2008.

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek a vendéglátó terület számára, Képzőművészeti Kiadó, 2002.

A(z) 1465-06 modul 024-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
19 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató