



Balogh Erika

Egészen sütéssel, burkolással, frissen
sütéssel készíthető marhahús ételek
készítése



A követelménymodul megnevezése:

Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-029-30



EGÉSZBEN SÜTÉSSEL, BURKOLÁSSAL, FRISSEN SÜTÉSSEL KÉSZÍTHETŐ MARHAHÚS ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Mindenki találkozott már kemény, rágós marhahússal. Azt mondták rá, hogy marhasült?

Tévedtek, vagy félre vezették önöket.

A marhasült – a hús sütési fokozatától függetlenül – omlós, szaftos, karakteres ízű. Aki evett már életében jól elkészített marhasültet, az sohasem feledi. Az íze igazán leírhatatlan, de ott marad az ember szájában, és gyönyörrel tölti el a későbbiek folyamán, pusztán a gondolata is.

A későbbiekben szeretném, ha megismerhetnék azokat a háttér információkat, szakmai fortélyokat, melyek birtokában sikerül megismerniük, megszeretniük, de legfőképp megszerettetniük az egészben sült és frissen sült marhahús ételeket.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A MARHAHÚS FOGYASZTÁSA MAGYARORSZÁGON

Hazánkban a marhahús nem elég elterjedt. Sajnos éves szinten igen kis mennyiséget fogyasztunk ebből a nagyon finom, és jó minőségű húsfajtából. Sokan idegenkednek a marhahús fogyasztásától, a médiában hallható veszélyforrások miatt. Hallhatunk a szarvasmarhák különböző típusú betegségeiről (Pl. a BSE kórról, de Magyarországon egy eset sem fordult elő még), melyek az emberre nézve is veszélyesek lehetnek, de a sertés és a baromfi éppen úgy elkaphatja a különféle vírusokat. A sertés- és a baromfihús fogyasztása mégis jelentősebb. A KSH adatai szerint az egy főre jutó marhahús fogyasztás 2002-ben 4,3 kg volt. Ez a mennyiség nagyon alacsony, hiszen az összes húsfogyasztáson belül a marhahús aránya 2002-ben mindössze 6% volt.

A MARHAHÚS JELLEMZŐI

A marhahús jellemzői és minősége nagymértékben függ az állat:

- Fajtájától
- Korától
- Nemétől
- Táplálásától
- Vágási körülményeitől
- A hús érlelésétől, pácolásától, konyhatechnológiai előkészítésétől

A marhahús színe vörös, szerkezete tömör. Felülete márványozott, amely a faggyú egyenletes eloszlását mutatja. Víz tartalma közepes, inkább alacsonynak mondható, vízmegtartó képessége kiváló. Íze karakteres. A fentiekben felsorolt körülmények azonban jelentősen befolyásolják a hús tulajdonságait. A szakácsnak ezért fontos ismerni a szarvasmarha fajtákat, és az állattartás körülményeit. Minden ételhez tudni kell a megfelelő húst kiválasztani, majd azt kellő szakértelemmel a vendég kívánsága szerint étellel varázsolni.

Ez a szakértelem a marhahús esetében különösen szükséges, mert a gondos előkészítés, esetleg a megfelelő pácolás hiánya sajnos élvezhetetlenné teheti az ételünket.

Vegyük sorra az egyes befolyásoló tényezőket!

1. A szarvasmarha fajtája

A szarvasmarhafajták kialakulásában a természetes környezet, az éghajlati viszonyok, a takarmányozás, a fogyasztók igényei és a tenyésztők kitűzött céljai játszották a fő szerepet. Mára, közel 400 szarvasmarhafajtát tenyésztettek ki. A különböző fajták rendszerezése több szempont alapján történik. Ezen szempontok közül számunkra a hasznosítás a lényeges, melyet ismerni kell egy szakácsnak ahhoz, hogy a megfelelő alapanyagot tudja kiválasztani az ételkészítés során. A hasznosítás alapján megkülönböztetünk tejhasznú, hústermelő és vegyes hasznosítású fajtákat. A szakácsok számára a húshasznú-, valamint a kettős hasznosítású fajták húsa lenne az ideális. Az izomtömeg mennyisége, és minősége ezen fajtáknál lényeges eltérést mutat a tejhasznúakhoz viszonyítva.

A következőkben ismerkedjenek meg néhány fajtával, amelyekkel találkozhatnak a kereskedelmi forgalomban, és felhasználhatnak a munkájuk során.

Magyar szürke

A fajta eredete vitatott. Egyes források szerint a magyarok bejövetelekor került a Kárpát-medencébe, mások szerint az Árpád-házi királyok uralkodása idején hazánk területén alakult ki. Jelenleg géntartaléknak minősül, valamint nemzeti parkok területén (Bugac, Hortobágy stb.), illetve idegenforgalmi célból létesített bamutatóhelyeken található meg "ridegen" tartva.

A tehenek színe általában ezüstszürke, a borjak világos színűek, a bikák pedig daruszürkék és "kormosak". A tehenek tömege kisebb, mint a bikáké, súlyuk 550–600 kg között változik. Mindezek mellett egy kifejlett magyar szürke bika súlya 700–900 kg. A fajta kiváló igavonó, tejtermelése csekély. Húsa koleszterin szegény, a ridegtartás során legelt gyógynövények befolyásolják a hús ízét, finom rostú, de izomrendszere az igavonáshoz és a mozgáshoz alkalmazkodva alakult ki, ezért kevésbé mutat jó húsformákat. Húsa kevésbé márványozott, mert a hizlalás során a faggyúrteg a bőr alatt és a hasüregben rakódik le.

Szimentáli

Tenyésztése a svájci Alpokban kezdődött, majd fokozatosan elterjedt az egész világon. Színe általában sárgás-, piros tarka. A tehenek tömege 650–750 kg, a bikáké pedig gyakran 1100–1300 kg. Kiváló hústermelő és viszonylag jól tejelő kettős hasznosítású fajta. A bikákat hizlalásba fogva 550–650 kg eléréséig érdemes gazdaságosan hizlalni. Húsuk jó minőségű melynek vágásfelülete márványozott, azaz zsírral arányosan átszótt.

Magyartarka marha

A XX. Század harmincas éveire uralkodó fajtává vált Magyarországon. Kialakulásában nagy szerepe van a szimentáli fajtának. A tehenek élőtömege 600–700 kg, a bikáké 900–1300 kg között változik. Kettős hasznosítású fajta, de nem tartozik a jól tejelő fajták közé. Húsának kiváló a minősége, vékonyrostú, lédús, a növendék bikák 550–600 kg eléréséig jól hizlalhatóak. Az 1970-es évektől azonban a magyartarkafajta létszáma fokozatosan csökken, napjainkban sajnos nem éri el a szarvasmarha állomány 15%-át.

Holstein-fríz

Egyhasznú tejelő fajta. A jellegzetes színe a feketetarka. A magyarországi tehénállomány háromnegyed részét alkotja ez a fajta. Hústermelő képességét közepesnek mondhatjuk. A hízó bikák izmoltsága többnyire nem megfelelő, az értékes húsrészek területein (hát, far, comb), izomszegény. A hús minősége sem sorolható a kiváló kategóriába, mert a vágási felülete nem kellően márványozott, a hasüreg pedig a kívántnál jóval nagyobb mennyiségben tartalmaz faggyút.

Hungarofríz fajta

Tenyésztése hazánkban az 1970-es években kezdődött. A Holstein-fríz és a Jersey fajták előnyös tulajdonságait próbálták megjeleníteni ebben a fajtában a tenyésztők. Nagyon jó tejtermelők, a hústermelő képességük azonban gyenge. A comb és a far izomszegény, a faggyú mennyisége nagy, a hús igen kevésbé márványozott. A magyarországi állományban azonban a tejtermelése miatt igen nagy számban jelenik meg.

Húsmarhafajták

Közös jellemvonásuk a jó izmoltság, többségüknél igen csekély a tejtermelés, főként a borjak felnevelésére korlátozódik.

Testtömegük alapján megkülönböztetünk:

- Kis testtömegű húsfajtákat: kitűnően izmoltak, jó húsformákkal rendelkeznek. Húsminőségük a britt ízlésnek megfelelő, vastag felületi faggyuréteggel rendelkeznek, nem kellően márványozottak. Jellegzetes képviselői a csoportnak a Hereford és az Aberdeen angus
- Nagy testtömegű hústermelő fajták: nagy végtömegig hizlalhatóak. Kitűnő a vágottáru-minőségük. Az értékes húsrészek aránya nagy, szép formát mutatnak, a faggyú mennyisége csekély, ezáltal a hús felülete márványozott. A hízó bikák súly gyakran 650-700 kg feletti. Jellegzetes képviselői a csoportnak: a nagytestű francia húsfajták – Charolais, Limousin – de ide sorolhatóak a belga és az olasz húsfajták is.

Az állattenyésztés és az ételkészítés szoros összefüggésben van egymással. Az előzőekben azért ismertettem röviden a különböző fajták jellemzőit, hogy mindenki megértse azt, hogy miért van más íze egy francia, egy brit és egy magyar marhasültnek.

Mindez a szakácsok számára azért nagyon fontos, mert a fajták jellemzéséből kitűnik, hogy az eltérő hasznosítású fajták húsminősége nem azonos, konyhatechnológiai szempontból tehát nem mindegy, hogy a félangolos steak egy angus, egy charolais, vagy egy holstein-fríz fajta húsából készül. Magyarországon sajnos a szarvasmarha állomány jelentős része tejhasznú. A boltokba kerülő marhahús nagy része ebből az okból kifolyólag a tejhasznú fajták bikaborjaik, illetve növendékeik húsa. Az utóbbi néhány évben azonban már megjelentek a kettőshasznosítású és a húsmarhafajták húasai is. Szerencsére egyre nagyobb kereslet mutatkozik a jó minőségű marhahús iránt is, bár még mindig csekély hányadát teszi ki a lakosság húsfogyasztásának.

2. A szarvasmarha neme

A szarvasmarha hím ivarú egyedeit bikának, nő ivarú egyedeit tehénnek nevezzük. A növendékek a borjak, melyeknek húsa szintén igen értékes, és külön fejezet foglalkozik a tananyagban belül a borjúhúsból készíthető ételek technológiájával.

A borjút követi életkorban a növendékmarha, melyeket a kellő testsúly eléréséig hizlalnak, majd vágóhídra kerülnek, feldolgozzák a húsukat, és a fogyasztók találkozhatnak velük a kereskedelmi láncban. A nemek közti eltérés természetesen a húsminőségben is megmutatkozik. A növendék bikák hizlalhatók a leggazdaságosabban, a húsuk minősége fajtától függően alakul. Az üszők súlygyarapodása kisebb, ezért a húsformák, és a húsminőség valamennyivel elmarad a bikákétól. A tenyésztésbe fogott, majd kiöregedett tehének húsa nem jó minőségű, gyakran csak szalámifélék gyártására lehet felhasználni. Az idősebb állatok húsa keményebb, rágósabb, esetenként faggyúsabb, mint a fiatal példányoké. A tenyészbikák húsa azonban még a tehének húsától is rosszabb minőségű, mert az állat izomzata sokkal erősebb, a hormontermelése miatt pedig jellegzetes szaga is van. Mindezek miatt kizárólag szalámi gyártásra hasznosíthatók.

3. A szarvasmarha kora

A fiatal állat húsa minden esetben gyengébb rostozatú, magasabb víztartalmú, világosabb színű.

Az idősebb állat húsa ízben is karakteresebb, rostozata erősebb, magasabb zsírtartalmú, hosszabb ideig tartó pácolást, illetve hőkezelést igényel.

4. A szarvasmarha táplálása, életkörülményei

Az állat életkörülményei, a táplálása nagyon nagy mértékben befolyásolja a hús minőségét. Talán az egyik legfontosabb tényező, hiszen amit az állat megevett, azt a húsával együtt elfogyasztja az ember is. Gondoljuk végig, hogy amennyiben tudjuk, hogy mi fogjuk elfogyasztani az adott állat húsát, mivel etetnénk őket! Közvetve ugyan, de jelen lehetnek a húson keresztül az ételünkben a vegyszerek, a növényvédőszer, a mesterségesen előállított takarmányok, vagy a friss, érintetlen fű, a természetes vitaminok, ásványi anyagok.

Mindezen túl a táplálás közvetlenül is befolyásolja a hús minőségét. A

5. A vágás körülményei

A hús minőségét nemcsak az állat életkörülményei, hanem a vágási körülmények is befolyásolják. Az, hogy közvetlenül a leölés előtt a vágóhídon milyen körülményeket biztosítanak az állatok számára, valamint az, hogy milyen módszereket alkalmaznak a kábítást, a szúrást és a véreztetést illetően kihat a hús minőségére. Jó minőségű hús eléréséhez fontos a szakszerű munkavégzés és az állatok számára a legideálisabb vágástechnológia biztosítása.

6. A hús érlelése, pácolása, konyhatechnológiai előkészítése

A marhahúsnál nem a friss vágás a jó, mivel az rágós marad. Néhány napig tartó hűtőszekrényben történő érlelés során a húsban lejátszódó enzimes folyamatok hatására a rostok fellazulnak, a hús alkalmassá válik ételkészítésre.

A marha húsrészei

Egészen sütéssel, burkolással, frissen sütéssel készíthető marhahús ételek készítése főként a bélszín, a magas hátszín (rostélyos), lapos hátszín és a comb részei (fehér-, fekete pecsenye, felsál, gömbölyű felsál) alkalmasak.

Ezek a húsrészek a szarvasmarha legértékesebb húsrészei. Az ételkészítés során az alapanyagok kiválasztása az egyik legfontosabb feladatunk. Az adott étel jellegének megfelelően kell választanunk az alapanyagot, de ehhez ismernünk kell a fajta jellemzői mellett a húsrészek jellemzőit is.

A hátszín a gerincoszlop mellett elhelyezkedő húsrész, külső felületét – fajtától függően – faggyúréteg borítja.



1. ábra. Csontozott hátszín¹

¹ Forrás: Matusz–Vad Kft.



2. ábra. Hátszín szelet²

A bélszín a szarvasmarha legnemesebb húsrésze, laza rostozatú, ízletes, jó minőségű hús.



3. ábra. Bélszín³

A comb több részre tagolható. Általában a fajtára jellemző márványosság mutatkozik meg. Rostozata tömörebb, az egyes húsrészek formája jól felismerhető.

² Forrás: Matusz-Vad Kft.

³Forrás: Matusz-Vad Kft.



4. ábra. Marhacomb⁴

Az imént említett húsrészek előkészítése során az első művelet a parírozás. Letisztítjuk a felesleges zsiradékot, az esetleges hártát, az inakat. Egy éles kés segítségével el kell távolítani a húsrészeket borító hártát, mert a sütés hatására összeugrik, rágós lesz és ezáltal a sült hús élvezhetetlenné válik. A hártázást követő művelet a pácolás. Pácolás során nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy az eljárás alatt nem szabad sót használnunk. A só vizet von el a hústól, ezért keményíti azt. Sózni kizárólag a sütés előtt szabad a sülteket. A pácolási módok közül az olajos pác alkalmazása az ideális az egészben sült, és frissensült húsételeknél. Az alkalmazott fűszerek kellemes ízt kölcsönöznek a húsoknak, az olaj pedig puhítja a rostokat, omlósabbá teszi az ételeket. Pácolás során fontos, hogy elzárjuk a pácolandó anyagot a levegőtől, mert a mikroorganizmusok oxigén hiányában nem tudják kifejteni káros hatásukat.

Az ételek jellegéhez igazodó hőközlési módok alkalmazása

A konyhatechnológiai alpműveletek című fejezetben már megismerhették a különböző sütési módokat. A marhahús sütésekor – bármely sütési módot alkalmazzuk – ügyelni kell rá, hogy ne száradjon ki a hús. Ennek érdekében minden alkalommal magas hőmérsékleten kezdjük meg az eljárást, majd a hőmérséklet csökkentésével süssük készre az ételt.

Sütés közben tilos a húsokat villával szurkálni, mert az értékes húsnedvek távoznak, a sült pedig kiszárad!

⁴ Forrás: Matusz–Vad Kft.

A marhahús sütési fokozatát minden esetben a vendég határozza meg. Kizárólag rendelésre készítjük el a húsokat. A kellően bepácolt hús rövid idő alatt eléri a kívánt sütési fokozatot. A vendégek ízléseinek megfelelően készíthetünk véres, angolos, félangolos, vagy jól átsült marhasültet. A megfelelően kiválasztott és előkészített hús bármely fokozatban omlós, szaftos, ízletes.

A marhasült sütésekor azonban nem minden esetben szükséges a klasszikus sütési eljárásokat alkalmazni. Egyre többször hallunk az alacsony hőfokon történő sütésről. Ez az eljárás azonban nem újonnan felfedezett eljárás, hiszen Angliában már 200 évvel ezelőtt alkalmazták. Rumford gróf (1753–1814) tapasztalatai alapján a hús csodálatosan puha és omlós maradt abban az esetben is, ha a sütés után alacsony hőmérsékleten még hagyjuk tovább sülni.

Agnes Ambert, a híres svájci szakácsnő és újságíró, fedezte fel újra, ezt a sütési technikát. Munkája során, egy napon úgy adódott, hogy a vendégek késésüket jelezték. A hús azonban már majdnem elkészült. Azért, hogy az étel ne hűljön ki, 80°C-os sütőbe tartotta melegen. Amikor eljött a tálalás ideje, meglepve tapasztalta, hogy a sült elkészült, sőt tökéletesen sikerült. Azóta az eset óta már több könyvet is írt a szakácsnő ebben a témában, és próbálta tökéletesíteni a módszerét.

Mi történik a hússal sütés közben?

A forró levegő hatására a húsok pórusai összehúzódnak, rostjaiban lévő fehérjék kicsapódnak. A meleg hatására egy kéreg alakul ki, amely nem engedi ki a húsnedveket. Abban az esetben azonban, ha a hús tovább pihen, a rostok ellazulnak. A laza szövetek között a húsnedvek egyenletesen tudnak eloszlani, átjárva a sült belsejét. A sütési hőmérsékletnek 60°C és 90°C között kell maradni, mert ellenkező esetben nem érhetjük el a kívánt hatást.

Élelmiszerismereti tanulmányaikból tudják, hogy a 60°C körüli minimum hőmérséklet azért szükséges, mert az esetlegesen a húspanban lévő vegetatív mikroorganizmusok elpusztulnak ebben a hőmérsékleti tartományban. A hús érése során lejátszódó enzimes folyamatok hatására a rostok fellazulnak, a hús porhanyósabbá válik.

Mint minden sütési eljárásnál, itt is igen fontos a kezdeti magas hőmérséklet. A külső kéreg kialakításán kívül lényeges, hogy a hús belseje is felmelegedjen a megfelelő hőmérsékletre. Sütés során semmi esetre se fedjük le a húst, mert a letakart hús hőmérséklete hamar túlmelegedhet, és 80°C fölé mehet.

A marhahús kiválóan alkalmas arra, hogy ezzel az eljárással készítsék el.

EGÉSZBEN SÜTÉSSEL, BURKOLÁSSAL, FRISSEN SÜTÉSSEL KÉSZÍTHETŐ MARHAHÚS ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

A marhahúsból sütéssel készíthető ételeket mindig a vendég kívánsága szerinti sütési fokozatban készítjük el. Amennyiben a vendég külön nem kéri, félangolosan kell elkészíteni.

Egészben sütéssel készíthető ételek

A sütési eljárások bemutatása alkalmával megismerhették, hogy hogyan kell egészben sütéssel elkészíteni a marha különböző húsrészeit, és azt is, hogy mely húsrészek alkalmasak sütésre.

A tálalás során a felszeletelt sült alá pirított zsemleszeleteket helyezünk, hogy felszívja a távozó húsnedveket. Köretként párolt, esetleg gőzölt zöldségeket adhatunk a sültnek mellé.

Burkolással készíthető marhahús ételek

Marhacomb borsos kéregben

Az előkészített, kb. 1,5 kg súlyú húst sózzuk.

Elkészítjük a borsos kéreg alapját: mustárt, durvára darált borskeveréket, finomra vágott petrezselyem zöldet, zsemlemorzsát és étolajat azonos arányban összekeverünk.

A kapott masszával beborítjuk a húst, ügyelve arra, hogy mindenhol egyenletesen fedje, ne legyen sehol olyan rész, amelyet nem takar bunda, mert sütés közben ott kiszárad a hús.

Helyezzük teflonbevonattal ellátott tepsibe, majd előmelegített 240°C-os sütőben kezdjük meg a sütést. Kb. 15 – 20 perc eltelte után csökkentjük a hőmérsékletet, és a hús súlyától függően 1,5 – 2,5 órán keresztül lassan süssük. A sütési idő utolsó negyedében cikkekre vágott almával rakjuk körbe a húst, és az almával együtt süssük készre.

Amikor a hús elkészült, 10–15 percig pihentessük, majd éles késsel szeleteljük fel.

Köretként tört burgonyát és a mellette sült almát adjuk.

A bélszín három részre tagolhatjuk: bélszín fej, bélszín törzs / bélszín derék, bélszín farkok. Az egyes húsrészek szerkezete eltérő, ezért az ételkészítés során nem azonos a felhasználási lehetősége sem. *A bélszín fej* laza szerkezete miatt alkalmatlan egészben sütésre. Általában tokányok készítésére, és úgynevezett bélszín lángos készítésére alkalmas. *A bélszín törzs* a számunkra legértékesebb húsrész. Egyenletes átmérővel rendelkezik, alkalmas egészben sütésre, vágható belőle bélszín java, dupla bélszín java és szelet egyaránt. A bélszín legértékesebb része. *A bélszín farkból* érmék és szeletkék vágatók. Abban az esetben amikor a hátszín és a bélszín nem választjuk szét, a csonttal együtt szeleteljük, T-bone steak-nek nevezzük.



5. ábra. Bélszín⁵



6. ábra. Bélszín szelet⁶

⁵ Forrás: Matusz-Vad Kft.

⁶ Forrás: Matusz-Vad Kft.



7. ábra. T-bone steak⁷

Wellington bélszín

Hozzávalók 10 személyre: 2,00 kg bélszín törzs, 1,00 kg vajas tészta, 0,10 kg sertézsír, 0,10 kg vaj, 0,50 kg gomba, 0,10 kg vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem zöld, 4 db tojás, só, őrölt fekete bors

A bélszínt előkészítjük, sózzuk, borsozzuk. Egy serpenyőben megforrósítjuk a zsírt, beletesszük a húst, és elősütjük. Utána tálra szedjük, és hűvös helyre tesszük.

A gombát megtisztítjuk, és apróra vágjuk. Vajban aranybarnára pirítjuk a finomra vágott hagymát, majd hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyem zöldet és a gombát, sózzuk, borsozzuk, és 3–4 percig pirítjuk. Hozzákeverünk három felvert tojást, és hűvös helyre félretesszük.

A kész vajastésztát 3 mm vastagra kinyújtjuk. A kihűlt hús tetején egyenletesen szétkenjük a hideg gombapépet, és a pépes oldalával lefelé a tészta közepére helyezük. Ráhajtjuk a tészta egyik oldalát, azt bekenjük felvert tojással, majd ráhajtjuk a tészta másik oldalát, s végül a végeken is behajtjuk. (A tojással azért kell megkenni, hogy a tésztarétegek jól összetapadjanak.)

A beburkolt húst egy alacsony falú tepsibe helyezük úgy, hogy a gombapépes része felülre kerüljön. A megmaradt tésztadarabokból elkészítjük a díszítést. A tésztát megkenjük felvert tojással, hogy fényes felületet kapjunk. Célszerű megszurkálni a tésztát sütés előtt, hogy a keletkező gőz távozni tudjon. Mindezt úgy is megoldhatjuk, hogy a díszítést alakítjuk ki olyan módon, hogy legyenek benne lyukak is.

⁷ Forrás: Matusz–Vad Kft.

Előmelegített, forró sütőben készre sütjük. amikor elkészült néhány percig állni hagyjuk, majd egy éles kés segítségével felszeleteljük.

A Wellington bélszínhez jól illenek a könnyed, pikáns mártások. A mártást a sült mellé öntjük, de külön csészében is kínálhatjuk hozzá.

Frissen sütéssel készíthető ételek

Bélszín roston zöldfűszeres vajjal

Az előkészített bélszintörzsből darabonként 0,16 kg-os javát vágunk, majd olajos pácban érleljük legalább két napon keresztül. Sütés előtt közvetlenül sóval, őrölt fekete borssal megszórjuk.

Elkészítjük a fűszervajat. A puha vaját összekeverjük a finomra vágott fokhagymával, petrezselyemmel, snidlinggel és bazsalikomlevéllel, kevés sóval ízesítjük, majd vizes alufóliára halmozzuk. Hengerré formálva becsomagoljuk és lehűtjük. (Amennyiben van időnk, előre is elkészíthetjük a fűszervajat, és felhasználásig a mélyhűtőben tárolhatjuk.) hengerek helyett készíthetünk apró golyócskákat is, vagy csillagcsővel ellátott dresszírzsák segítségével is megformázhatjuk a fűszervajat.

A bepácolt hússzeleteket faszénparázs felett, vagy rostlapon megsütjük a kívánt sütési fokozatúra. Tálaláskor a még forró hússzeletekre tesszük a fűszervajat, hogy ráolvadva kitűnő ízt kölcsönözzön az ételnek.

Köretként párolt zöldségeket kínálunk hozzá.

Borsos marhaszelet

Az előkészített, olajos pácban érlelt bélszín-, vagy hátszín szeleteket durvára őrölt borseveréssel szórjuk be, sózzuk.

Egy serpenyőt felforrósítunk, majd behelyezzük a hússzeleteket. Mindkét oldalát magas hőmérsékleten 1 percig sütjük, majd a kívánt fokozat eléréséig sütjük.

A hússzeleteket krutonra helyezzük, sült burgonyával és zöldsalátával tálaljuk.

Hagymás bélszín java

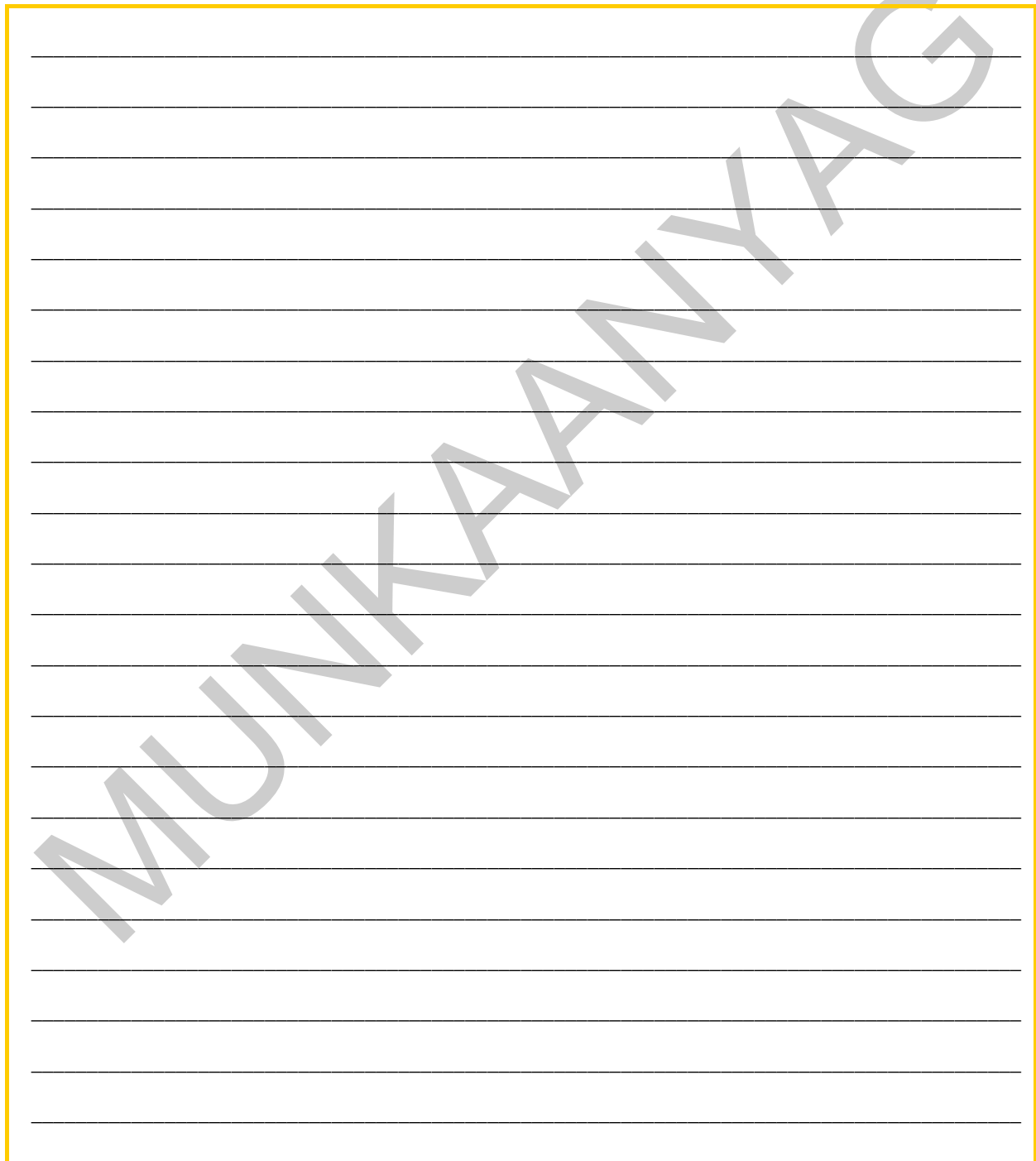
Az előkészített bélszint felszeleteljük. 0,14 – 0,16 kg-os javát, vagy 0,07 kg-os szeleteket vágunk a bélszín törzsből. őrölt fekete borssal meghintjük, és bedörzsöljük reszelt vöröshagymával. Egy tálba helyezzük a hússzeleteket, kevés olívaolajat öntünk rá, és a hűtőszekrényben érleljük 3 – 4 órán keresztül.

Egy serpenyőben kevés olívaolajat hevítünk, a hússzeleteket először sózzuk, majd lisztbe forgatjuk, és magas hőmérsékleten a kívánt sütési fokozatúra sütjük.

Tejszínes, sajtos burgonyával tálaljuk.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Figyelje meg a gyakorlati munkahelyén, hogy az oktatója hogyan készíti elő a bélszín! A szakmai ismeretei alapján gondolja végig, hogy miért szükségesek azok az eljárások, amelyekkel megismerkedett a gyakorlat során! Beszélje meg mindezt szakoktatójával, majd készítsen belőle vázlatot, amely alapján, az elméleti órán be tudja mutatni a bélszín előkészítését!



MUNKANYAG

2. A gyakorlati munkahelyén hasonlítsa össze a hátszín és a bélszín előkészítését! Jegyezze fel a hasonlóságokat, és az esetleges különbségeket!

MUNKANYELVI

EGÉSZBEN SÜTÉSSSEL, BURKOLÁSSAL, FRISSEN SÜTÉSSSEL KÉSZÍTHETŐ MARHAHÚS ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

3. Tanulmányozza át a gyakorlati munkahelyén az étlapot! Jegyzetelje ki a bélszínből és a hátszínből készíthető ételeket! Figyelje meg milyen sütési módokat alkalmaznak ezen ételek elkészítésekor, majd írja le, hogy véleménye szerint előnyösek-e ezek az eljárások az elkészített étel minőségét és élvezeti értékét tekintve!

MUNKANYAG

4. A szakmai folyóiratokban és az internet szakmai oldalain keressen olyan bélszínből és hátszínből készíthető ételeket, melyeket eddig nem ismert, de véleménye szerint sikeres lenne a gyakorlati munkahelyének vendégei között is! Az ételeket sorolja be az alábbi csoportok egyikébe! Ügyeljen arra, hogy minden csoportba legalább három-három étel szerepeljen. Tradicionális magyar húsétel A reform táplálkozás irányelveivel jól összeegyeztethető húsétel Más nemzetek kedvelt húsételei

MUNKANYELV

EGÉSZBEN SÜTÉSSEL, BURKOLÁSSAL, FRISSEN SÜTÉSSEL KÉSZÍTHETŐ MARHAHÚS ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

7. Az előző feladatban körvonalazódott önben, hogy milyen ételt fog készíteni a csoportnak. Ebben a feladatban készítse munkatervét! A csoport 19 órakor szeretne vacsorázni. Mindent figyelembe véve írja le, hogy melyik technológiai műveletet mikor kívánja elvégezni az étel legkisebb minőségi kockázata érdekében.

MUNKANYAG

8. Az előző feladathoz kapcsolódva írja össze azokat a kritikus pontokat, amelyeket minőségbiztosítási szempontok alapján veszélyesnek talál! Az egyes kritikus pontok mellé írja oda a veszélyforrást, és a megelőzés lehetőségeit!

MUNKANYAG

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Írja le, hogy mi befolyásolja a marhahús minőségét!

MUNKANYAG

2. feladat

Jellemezze a jó minőségű marhahúst!

MUNKANYAG

3. feladat

A szarvasmarha fajták rendszerezésének szempontjai közül miért lényeges az ételkészítés során ismerni az állat hasznosítását? Sorolja fel, hogy milyen csoportokat különböztetünk meg hasznosítás alapján! Válassza ki, hogy sütésre melyik csoport húsa a legideálisabb! Választását indokolja meg!

4. feladat

Hogyan tudná hasznosítani egy kiöregedett tenyészbika húsát?

5. feladat

Sorolja fel a marha azon húsrészeit, amelyek sütésre alkalmasak!

EGÉSZBEN SÜTÉSSEL, BURKOLÁSSAL, FRISSEN SÜTÉSSEL KÉSZÍTHETŐ MARHAHÚS ÉTELEK
KÉSZÍTÉSE

6 feladat

Ki dönti el, hogy a marhahúsból készíthető ételek milyen sütési fokozatban kerüljenek a vendég asztalára? Írja le, hogy milyen sütési fokozatokat ismer!

MUNKAMINTA

7 feladat

Mi történik a hússal, ha először forró sütőben sütjük, majd a hőmérsékletet csökkentve 80°C körül sütjük készre?

MUNKAMINTA

8. feladat

Írja le a megadott helyre a bélszín részeit és az egyes részek felhasználási lehetőségeit!

MUNKANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A marhahús jellemzői és minősége nagymértékben függ az állat:

- Fajtájától
- Korától
- Nemétől
- Táplálásától
- Vágási körülményeitől
- A hús érlelésétől, pácolásától, konyhatechnológiai előkészítésétől

2. feladat

A marhahús színe vörös, szerkezete tömör. Felülete márványozott, amely a faggyú egyenletes eloszlását mutatja. Víz tartalma közepes, inkább alacsonynak mondható, vízmegtartó képessége kiváló. Íze karakteres.

3. feladat

A szarvasmarha fajták rendszerezése különböző szempontok alapján történik. Számunkra a hasznosítás a lényeges, melyet ismerni kell egy szakácsnak ahhoz, hogy a megfelelő alapanyagot tudja kiválasztani az ételkészítés során. A hasznosítás alapján megkülönböztetünk tejhasznú, hústermelő és vegyes hasznosítású fajtákat. A szakácsok számára a húshasznú-, valamint a kettős hasznosítású fajták húsa lenne az ideális. Az izomtömeg mennyisége, és minősége az egyes fajtáknál lényeges eltérést mutat a tejhasznúakhoz viszonyítva.

4. feladat

A tenyészbikák húsa azonban még a tehének húsától is rosszabb minőségű, mert az állat izomzata sokkal erősebb, a hormontermelése miatt pedig jellegzetes szaga is van. Mindezek miatt kizárólag szalámi gyártásra hasznosíthatók.

5. feladat

Egészen sötét, burkolással, frissen sötét, készíthető marhahús ételek készítése főként a bélszín, a magas hátszín (rostélyos), lapos hátszín és a comb részei (fehér-, fekete pecsenye, felsál, gömbölyű felsál) alkalmasak.

6 feladat

A marhahús sütési fokozatát minden esetben a vendég határozza meg. Kizárólag rendelésre készítsük el a húsokat. A kellően bepácolt hús rövid idő alatt eléri a kívánt sütési fokozatot. A vendégek ízléseinek megfelelően készíthetünk véres, angolos, félangolos, vagy jól átsült marhasültet.

7 feladat

A forró levegő hatására a húsook pólusai, rostjai összehúzódnak. A meleg hatására egy kéreg alakul ki, amely nem engedi ki a húsnedveket. Abban az esetben azonban, ha a hús tovább pihen, a rostok ellazulnak. A laza szövetek között a húsnedvek egyenletesen tudnak eloszlani, átjárva a sült belsejét. A sütési hőmérsékletnek 60°C és 90°C között kell maradni, mert ellenkező esetben nem érhetjük el a kívánt hatást.

8. feladat

A bélszín három részre tagolhatjuk: bélszín fej, bélszín törzs / bélszín derék, bélszín farkok. Az egyes húsrészek szerkezete eltérő, ezért az ételkészítés során nem azonos a felhasználási lehetősége sem. A *bélszín fej* laza szerkezete miatt alkalmatlan egészben sütésre. Általában tokányok készítésére, és úgynevezett bélszín lángos készítésére alkalmas. A *bélszín törzs* a számunkra legértékesebb húsrész. Egyenletes átmérővel rendelkezik, alkalmas egészben sütésre, vágható belőle bélszín java, dupla bélszín java és szelet egyaránt. A bélszín legértékesebb része. A *bélszín farkból* érmék és szeletkék vágatók.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Lukács István – Oriskó Ferenc – Sándor Dénes – Zsolnay Gábor: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2008.

Pető Gyula: Ételkészítési ismeretek, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1998.

Horn Péter: Állattenyésztés 1, mezőgazda Kiadó, Budapest, 1995.

<http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xftp/idoszaki/elmerl/elmerl02.pdf> (2010. 07. 29.)

<http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xftp/stattukor/haztfogy/haztfogy07.pdf> (2010. 07. 25.)

<http://elitkonyha.shp.hu> (2010. 07. 25.)

<http://www.konyhamester.hu> (2010. 07. 29.)

<http://receptgyar.hu> (2010. 07. 25.)

<http://www.szabadsfold.hu> (2010. 07. 25.)

www.matusz-vad.hu (2010. 08.29.)

A(z) 1465-06 modul 029-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:
25 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