

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξετάσουμε και θα επεξεργαστούμε την επίδραση του μαγειρέματος στους παράγοντες που συνθέτουν την γευστικότητα του κρέατος. Η εμφάνιση του κρέατος στο μαγείρεμα μεταβάλλεται λόγω της μετουσίωσης των λευκωμάτων της μυϊκής ίνας και της υδρόλυσης του συνδετικού ιστού. Αυτό γίνεται ανάλογα με τον βαθμό (βρασμό) που μαγειρεύουμε το κρέας, και την μέθοδο που χρησιμοποιούμε. Π.χ. Υπάρχουν τεμάχια κρέατος που γίνονται σε γρήγορη θερμότητα, και αλλά τεμάχια σε αργή.

Υπάρχουν δύο βασικοί διαχωρισμοί:

Τρόπος μαγειρέματος δια συγκεντρώσεως και δια διαλύσεως, η' ξερή και η υγρή θερμότητα.

Η τρυφερότητα έχει άμεση σχέση με το είδος της θερμότητας που χρησιμοποιείται. Η ξερή θερμότητα π.χ. σχάρα, ένα τρυφερό κομμάτι κρέατος μπορεί να το σκληραίνει λόγω σύσπασης του κολλαγόνου. (Δεν θέλει πολύ ψήσιμο.) Όσο χάνεται ο οπός του κρέατος τόσο πιο σκληρό γίνεται.

Αίτια είναι ο πολύς χρόνος του ψησίματος.

Η υγρή θερμότητα τρυφεροποιή ένα κομμάτι σκληρού κρέατος, λόγω μετατροπής του κολλαγόνου σε ζελατίνη.

Νοστιμιά και άρωμα αυξάνετε στο κρέας που ψήνουμε λόγω του λίπους.

Το λίπος μας δίνει άρωμα και γεύση στο ψητό σχάρας.

Ενώ φανταστείτε ένα βραστό ή μαγειρευτό κρέας με λίπος.

Μειώνετε σαν παρασκεύασμα πάρα πολύ.

Για ποιους βασικούς λόγους τρώγετε το κρέας

Κάποιοι λόγοι είναι οι παρακάτω:

- 1) Παράδοση.
- 2) Διαιτητική αξία που έχει σαν τροφή.
- 3) Επάρκεια.
- 4) Υγιεινότητα.
- 5) Ποικιλία.
- 6) Θρησκευτικό έθιμο.
- 7) Κ.α.

Το κρέας είναι ευχάριστη τροφή και έχει εξελιχτεί σε κύριο πιάτο σε κάθε γεύμα. Το μαγείρεμα στο κρέας φανερώνει τις καλύτερες αρωματικές ιδιότητες που έχει, όπως επίσης και την τρυφεροποίησή του.

Οι γνώσης και η προετοιμασία μαγειρέματος του κρέατος σε συνδυασμό με την θερμότητα και τον χρόνο, μας δίνει ένα τέλειο αποτέλεσμα. Αυτό βεβαία είναι και στο χέρι του σεφ.

Ποια στοιχεία συνθέτουν τη γευστικότητα του κρέατος

- 1) Εμφάνιση.
- 2) Τρυφερότητα.
- 3) Το ορώδες του κρέατος.
- 4) Η νοστιμιά.
- 5) Το άρωμα.
- 6) Ο συνδυασμός, το πάντρεμα με αλλά υλικά.

Κάθε παράγοντας από τα παραπάνω μεταβάλλεται από την θερμότητα και τον τρόπο μαγειρέματος.

Το χρώμα του ψημένου κρέατος έχει αντίκτυπο στην απόλαυση από τους πελάτες Π.χ.

Ένα ψητό σούβλας με ρόδινες επιφάνειες σε συνδυασμό με τραγανιστή γεύση ή ένα χρυσορόδινο χοιρινό ψητό ή χυμώδες ψητές μπριζόλες με λίγο εξωτερικό ρόδινο λίπος έχουν σαν αποτέλεσμα πραγματικά να διεγείρουν τους σιελογόνους αδένες των πελατών μας.

Η κρούστα που δημιουργείται στα ψητά

Αυτό οφείλετε στην αύξηση της αφυδάτωσης.

Όσο αυξάνεται η αφυδάτωση τόσο δημιουργείται η κρούστα.

Πότε ένα κομμάτι κρέας είναι έτοιμο για κατανάλωση

Εκτός από κάποια τεμάχια που τρώγονται σενιάν ή μπλου, τεμάχια με πολύ συνδετικό ιστό, και αλλά είναι έτοιμα για κατανάλωση όταν στο ψήσιμο τρυφεροποιηθούν και χάσουν το αρχικό ερυθρό τους χρώμα.

Η τρυφερότητα του κρέατος κατά το μαγείρεμα

Τα κύρια συστατικά που συμβάλουν στην τρυφερότητα του κρέατος είναι:

- 1) Ο συνδετικός ιστός
- 2) Οι μυϊκές ίνες.
- 3) Το ενδομυϊκό λίπος.

Ο συνδετικός ιστός στο μαγείρεμα

Κατά το μαγείρεμα επιτυγχάνεται αύξηση ή μείωση της τρυφερότητας του συνδετικού ιστού.

Ο συνδετικός ιστός περιέχει ποσότητα ελαστίνης η οποία είναι **κίτρινη ινώδες πρωτεΐνη**.

Ανάλογα με την θερμότητα που χρησιμοποιούμε έχει και την επίδραση της στο τεμάχιο που μαγειρεύουμε.

Συνήθως τρυφεροποιείται με τον βρασμό και την υγρή θερμότητα.

Οι μυϊκές ίνες στο μαγείρεμα

Η υψηλή θερμοκρασία πήζει τις πρωτεΐνες του μυϊκού ιστού με, αποτέλεσμα να ελαττώνει την τρυφερότητα του κρέατος.

Αυτό το συναντάμε κύριως στα ψητά της ώρας.

Όταν π.χ. ένα στέικ το ψήσουμε πάρα πολύ και χαθούν τα υγρά του κρέατος, τότε ελαττώνετε η τρυφερότητα του κρέατος.

Πως γίνεται η μυϊκή ίνα τρυφερή κατά τον τρόπο ψησίματος της ώρας (σχάρας)

Ο οπός του κρέατος κατά την διάρκεια του ψησίματος ποτίζει τις μυϊκές ίνες.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να τρυφεροποιεί τις μυϊκές ίνες.

Όταν σταματήσει αυτός ο ποτισμός, δηλαδή να ξεραθεί το κομμάτι κρέας που ψήνουμε, τότε σταμάτα και η τρυφεροποίηση του κρέατος.

Τότε το κρέας γίνεται σκληρό, στεγνό και άνοστο.

Ένας άλλος βασικός λόγος τρυφερότητας της μυϊκής ίνας είναι και η συντήρηση του κρέατος.

Το σίτεμα τρυφεροποιεί μόνο τους μυς και όχι τους συνδετικούς ιστούς.

Το ενδομυϊκό λίπος στο μαγείρεμα

Αυτό παίζει τον ρόλο στο να ποτίζει κατά την διάρκεια του ψησίματος τον μυϊκό ιστό.

Οπώδες (οι χυμοί του κρέατος & ο ρόλος τους)

Οι χυμοί του κρέατος περιέχουν πολλά οργανοληπτικά συστατικά τα οποία βοηθούν:

- 1) Στην νοστιμιά
- 2) Στον τεμαχισμό
- 3) Στο μαλάκωμα.
- 4) Κατά την διάρκεια της μάσησης.
- 5) Στην γευστικότητα.

Ο οπός (χυμοί του κρέατος) σε ζώα μικρής ηλικίας

Στην αρχή μας δίνετε η εντύπωση ότι περιέχουν πολύ οπώδες χυμούς.

Μετά το ψήσιμο τους όμως βλέπουμε ότι είναι πολύ στεγνά.

Το συμπέρασμα είναι ότι δεν έχουν αρκετό λίπος για να ποτίζονται οι μυϊκές ίνες.

Αποτέλεσμα είναι μια αίσθηση ξηρότητας στο κρέας.

Η νοστιμιά και το άρωμα του κρέατος κατά το μαγείρεμα

Είναι ένας συνδυασμός που δύσκολα διαχωρίζονται.

Κυρίως εντοπίζονται από έναν αριθμό κτητικών ουσιών που διεγείρουν τις νευρικές απολήξεις των ρινικών οδών.

Το συμπέρασμα είναι:

Η συνολική αυτή αίσθηση σε συνδυασμό γευστικών και οσφρητικών διεγέρσεων.

Γεύση και άρωμα του κρέατος κατά το ψήσιμο

Όταν στο σύμπλεγμα του κρέατος προστεθεί στην γλυκόζη, την ινισίνη και ανόργανο φώσφορο έχουμε σαν αποτέλεσμα, κατά την διάρκεια του κρέατος σε νερό ή λίπος, σε συνεργασία με την θέρμανση να παράγεται άρωμα και γεύση.

Ποιο έντονο αυτό το αποτέλεσμα, το συναντάμε σε κομμάτια κρέατος που περιεχούν περυστικό λίπος.

Όσο πιο πολύ ψήνεται τόσο πιο πολλά αρώματα μας δίνει. π.χ. το αρνί στην σούβλα.

Οι διαφορές στα αρώματα του κρέατος κατά τον βρασμό

Εδώ δεν έχουμε πολλά αρώματα γιατί οι υδροδιαλυτές ουσίες που υπάρχουν στο ψητό κρέας μαζί με τους χυμούς του περνάνε στο νερό που το βράζουμε.

Κακιά οσμή του κρέατος κατά το μαγείρεμα

Που οφείλονται:

- 1) Συντήρηση.
- 2) Μικροβιακή προβολή.
- 3) Οξείδωση λίπους.
- 4) Οσμή φύλλου.

Απ' όλα τα παραπάνω στοιχεία βγάζουμε το συμπέρασμα ότι:

Το μαγείρεμα του κρέατος επιδρά έντονα στους παράγοντες.

- 1) Της εμφάνισης.
- 2) Της γευστικότητας.
- 3) Της τρυφερότητας.
- 4) Της νοστιμιάς.
- 5) Του οπώδες κρέατος.
- 6) Του αρώματος.

Η εμφάνιση του κρέατος μετά το μαγείρεμα

Χωρίς αυτό να είναι βέβαιο ότι περισσότερο ελκυστικό είναι ένα κομμάτι κρέας που είναι της ώρας.

Η τρυφερότητα του κρέατος μετά το μαγείρεμα

Κομμάτια σκληρά τρυφεροποιούνται με υγρή θέρμανση.

Οι χυμοί (οπός του κρέατος) μετά το μαγείρεμα

Είναι εκείνο που βοηθά στην μάσηση του κρέατος. Κρέας που έχει παραψηθεί είναι στεγνό, σκληρό και άγευστο.

Προετοιμασία του βοδινού φιλέτου

1. Με την πιο στρογγυλή μεριά του φιλέτου προς τα πάνω, αρχίζετε το καθάρισμα του λίπους από το πιο χοντρό άκρο.



2. Καθαρίζετε όλο το λίπος και τους χόνδρους που βρίσκονται κατά μήκος της μιας πλευράς του φιλέτου.



3. Ξαναγυρίζετε το φιλέτο στην προηγούμενη θέση του και με ένα κοφτερό μαχαίρι ποαιρείτε σιγά-σιγά τη σκληρή μεμβράνη συνδετικού ιστού. Τώρα το φιλέτο είναι τελείως καθαρό από λίπη, χόνδρους και πέτσες.



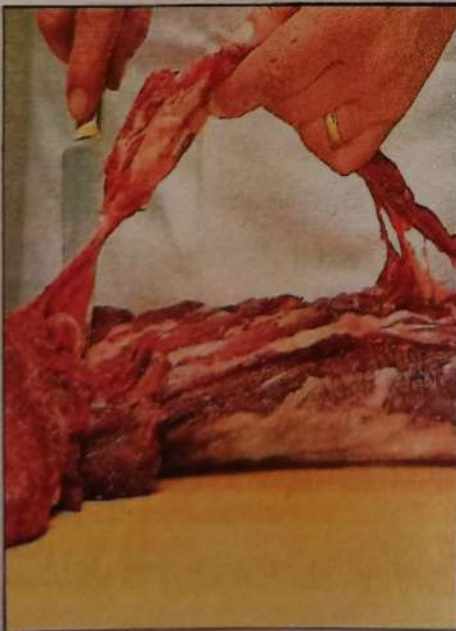
6. Ετοιμάζετε το φιλέτο για ψήσιμο, συγκρατώντας τις άκρες που περισσεύουν, με σπάγγο.



3. Κόβετε το μεγάλο κομμάτι λίπους που ενώνεται με το πιο χοντρό άκρο.



4. Γυρίζετε το φιλέτο ανάποδα, τραβάτε και κόβετε τη λωρίδα με το λίπος και τους χόνδρους.



7. Άλλη μέθοδος: Καθαρίζετε το φιλέτο, κόβετε φιλέ μινιόν από το λεπτό άκρο και τουρνετό προς τη μέση. Το πιο χοντρό άκρο κάνει για σατωμπριάν. Το τυλίγετε με ένα πανί, το γυρίζετε όρθιο και το χτυπάτε μέχρι που το ύψος του να ελαττωθεί στο μισό.



8. Μ' αυτήν τη μέθοδο, το φιλέτο έχει χωριστεί σε ένα σατωμπριάν (κάτω), τρία τουρνετό (πάνω) και τρία φιλέ-μινιόν (μέσον). Τα κομματάκια που περισσεύουν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για στρογκανώθ ή ταρτάρ.

Κρέας / Προετοιμασία ψητών

3. Σερμωνίζετε τα κοκκάλια, αφαιρώντας περί τα 5 εκ. ψαχνού από τη λεπτή άκρη των παιδιών.



4. Το κομμάτι είναι τώρα έτοιμο για ψήσιμο, αν θέλετε, χωρίς καμιά περαιτέρω προετοιμασία.



7. Αυγίζετε το κάθε κομμάτι με το ψαχνό προς τη μέσα μεριά, ώστε να σχηματίζει ένα ημικόκλιο, και δένετε τα δύο κομμάτια μεταξύ τους στις άκρες, ώστε να σχηματίσουν έναν πλήρη κύκλο ή «κορόνα».

Προετοιμασία της σέλας (μονοκόμματη νεφραμιά) του αρνιού

1. Απλώνετε το κομμάτι με την εξωτερική πλευρά προς τα κάτω και αφαιρείτε τα νεφρά και το λίπος που τα περιβάλλει.



5. Αν θέλετε να φτιάξετε τη λεγόμενη «Τμητική Φροσά», ενώνετε δύο τέτοια κομμάτια διασταυρώνοντας τις λεπτές άκρες από τα κόκαλα και τα δένετε. Στο κενό που σχηματίζεται στο κέντρο, μπορείτε να βάλετε γέμιση.



6. Για να φτιάξετε τη λεγόμενη «Κορίνα», χαράζετε ελαφρά το κομμάτι από τη μέση μεριά, ανάμεσα στα κόκαλα. Με το χάραγμα αυτό, το κομμάτι αποκτά κάποιαν ειλνγισία.



2. Αφαιρείτε το λίπος από τις εξωτερικές άκρες του κομματιού, δεξιά και αριστερά.



3. Αφαιρείτε το λίπος και τα νεύρα που βρίσκονται κατά μήκος και στα πλάγια του κεντρικού κόκαλου.



Το καθάρισμα της βοδινής ουράς

1. Συνήθως τα κομμάτια που χρειάζονται καθάρισμα από το λίπος είναι αυτά που αποτελούν το πάνω μέρος της ουράς με το περισσότερο μαζινό.



2. Εδώ φαίνονται τα κομμάτια της ουράς έτοιμα και καθαρισμένα. Στο μικρό πιάτο αριστερά φαίνονται τα λίπη που καθαρίστηκαν.



3. Χωρίζετε το ρολό σε τουαζέτες, κόβοντάς το κάθετα ανάμεσα στα δακτύλια με ένα μακρύ, κοσμητικό μαχαίρι.



Πώς αφαιρείται το κόκαλο από ένα μπούτι αρνιού
1. Πιάνετε σταθερά το πλατύ και κυρλωτό κόκαλο της λεκάνης, που εξέρχεται από το μπούτι στο πάνω μέρος, το ξεχωρίζετε προσεκτικά με ένα κοσμητικό μαχαίρι και το τραβάτε έξω.