

Jídlo je vášně
Jožko Budoš

TEPELNÁ ÚPRAVA MASA

základní principy
dušení, pečení a grilování

autor
Tomáš Smoček

Chcete mít úspěšné jídlo? Chcete slýchat: „Jak Ty to jenom děláš?“. Chcete vědět, v čem jste dělali chyby a proč to někdy nebylo ono? V tomto ebooku se dozvíte jaké nezbytné kroky udělat, aby vaše jídlo bylo na jedničku. Je to jednoduché, ale zároveň velmi, velmi důležité!

Tato jednoduchá pravidla si musíte osvojit a zapamatovat.

Pevný dům potřebuje pevné základy a stejně tak, dobré jídlo potřebuje dobrou techniku. V té tkví konečný výsledek. Kuchařská technika je to co odlišuje průměrné jídlo od vynikající delikatesy, za předpokladu použití kvalitních surovin a dodržení postupu.

Připraveni ! Jdeme na to !

Důležitá pravidla

- Čtěte a pamatujte si je!
- Nejzákladnější krok je správný výběr čerstvého masa
- Musíte dodržovat postupy a hlídat teploty, jinak se maso znehodnotí a vy budete nespokojení a rozhořčení
- Jedna z nejzákladnějších věcí, které si zapíšete za uši: Teplota a množství!

Pozor pokud grilovací plochu, hrnec, nebo pánev ochladíte přes příliš, tím, že na ni dáte mnoho masa najednou (vůči ploše) rázem přestáváte grilovat, restovat, smažit, ale začínáte dusit a ztrácíte šťávu z masa! Aspoň 10-ti až 15-ti vteřinové intervaly (podle velikosti masa i více) mezi vkládáním na plotnu tomu zabrání, raději si množství rozdělte a použijte vhodný hrnec vůči množství masa!

STEAKY

Stupeň propečení ovlivňuje chuť výsledného steaku, stejně jako výběr masa – čerstvost, zrání a mramorování neboli jak je maso prorostlé tukem.

Jestli mám rád steak medium nebo krvavý, musím vědět jak na to!

Stupně propečnosti masa

Tři základní stupně jsou: Rare, Medium a Well done, níže jsou všechny.

Ze steaku vytéká vždy jen šťáva!

Krev se ve svalovině nenachází, ta odtekla z žil při porážce!

Blue Rare

do 50°C

- jen chycený zvenku, uvnitř zůstává syrový červený

Rare

51°C v jádru

- chycený více, uvnitř ze 75% zůstává syrový červený

Medium Rare

55°C v jádru

- kolem propečený, ale uvnitř zůstává stále z 50% syrový červený

Medium

61°C v jádru

- kolem propečený, uvnitř je z 25% růžový, již ne syrový

Medium Well done

64°C v jádru

- kolem propečený, uvnitř mírně růžový

Well done

70°C v jádru

- zcela propečený, uvnitř hnědý

Pro začátek si pamatujte tři základní stupně, rare, medium a well done, ty dál pilujte.

Jak je steak propečený poznáte lehce, osvojte si jednoduchou metodu. Váš odhad bude hodně přesný, s vpichovacím teploměrem ještě přesnější.

Rare - Krvavý

51 °C v jádru

- chycený více, uvnitř ze 75% zůstává syrový červený

Dotkněte se zlehka palcem ukazováčku

a poklepejte na sval palce



Medium - Středně propečený

61 °C v jádru

- kolem propečený, uvnitř je z 25% růžový, již ne syrový

Dotkněte se zlehka palcem prostředníčku

a poklepejte na sval palce



Well done - Propečený

70 °C v jádru

- zcela propečený, uvnitř hnědý

Dotkněte se zlehka palcem prsteníčku

a poklepejte na sval palce



Třetí stupeň well done se obecně nedoporučuje.

Zejména u jemných mas jako je svíčková, panenky a hřbety, protože znehodnocuje maso a vysušuje ho.

Doporučuji ukončit vaření před dosažením středního stupně Medium

a maso odstavit na teplé místo, třeba na okraj plotny a nechat dojít a odpočinout.

Nebo do trouby, předehřáté na 70 - 100°C.

Tady se stane to, že se teploty na povrchu a uvnitř vyrovnají. Zůstane krásně růžové, ale nestane se to, že vám z něj po zakrojení vyteče všechna šťáva, to je právě důsledek nevyrovnaných teplot, tedy toho, že si maso „neodpočine“.

Nebojte se růžového hovězího masa, však tatarák i carpaccio se jí také v syrovém stavu☺.

STEAKUJEME

Jakmile máte přichystáno maso, je dobré ho před přípravou vytáhnout z lednice, vybalit z obalu a ponechat, aby dosáhlo pokojové teploty. Samozřejmě ho můžete mít marinované, ale důrazně vám doporučuji „NESOLTE MASO DOPŘEDU“! Marinujte tak, jak jste zvyklí, ale bez soli a mějte také na paměti, že marinovací směsi obsahují hlavně sůl! Je lepší si připravit vlastní směs.

Nejlépe je solit maso až po steakování, případně těsně před přípravou.

A proč Nesolit? Protože maso začne pouštět vodu, začne se "Potit", a ztrácí šťavnatost, kterou už do něj nijak nevrátíte.

Maso grilujeme na pánvi hladké, vroubkované steakovací pánvi, grilu elektrickém, na sklokeramice, litině nebo roštu s dřevěným uhlím, lávovými kameny atd.

- teplota grilu nebo pánve musí být vysoká, aby se steak okamžitě při kontaktu začal zatahovat, protože jinak začne pouštět šťávu a vy zjistíte, že jste místo grilování začali maso dusit, zároveň je důležité mít chladnější zónu na grilu, kde necháte maso dojít.

Takže maso zatáhneme a pak podle výšky steaku regulujeme teplotu směrem dolů, aby se nám nestalo, že steak bude spálený dřív, než se uvnitř propeče. Do steaku nepícháme, obracíme kleštěmi. Každý gril má svá specifika a ty musíte vychytat sami. Dejte si pozor na základní pravidlo, které už znáte „TEPLOTA A MNOŽSTÍ“! Doba grilování záleží na druhu, kvalitě, vyzrálosti masa a výšce steaku.

Pokud máte obavy ze znehodnocení drahého masa, tak si grilování nejdříve natrénujte na levnější variantě masa, ideální je například kuřecí prso, uvidíte, jak může být neskutečně šťavnaté! Kuřecí prso, nejlépe s kůží, ogrilujte ze všech stran a poté jej dejte na chladnější část grilu nebo jej nechte dojít v troubě do stupně well done - 70°C na jádru při 160°C – asi 10 minut.

DUŠENÍ

Španělský ptáček, Líčka na víně, Svíčková na smetaně, Kuře na pivu, Králík na zelenině....

Tohle je dušení, když to bublá, vaří se a zpod pokličky se line vůně po použitých surovinách. Pro mě jeden z nejoblíbenějších druhů přípravy pokrmů. Všechny chuti se spojí v jeden celek, ale zároveň lze rozpoznat a vychutnat si každou z nich.

Aby jídlo připravené touto technikou mělo pevné základy, musíte umět suroviny správně zarestovat a správně s nimi pracovat. Je třeba jim věnovat náležitou pozornost, aby se jídlo nezačalo připalovat nebo naopak vařit.

Je to tedy kombinace teploty, míchání, přisypávání, prostě si s tím musíte pohrát, pak to bude pecka!

Připravte si maso vhodné na dušení, při pokojové teplotě a jdeme na to.

Maso je také možné marinovat dle receptury. Většinou, ale není třeba, protože u tohoto druhu techniky se předpokládá delší doba přípravy, díky které se jednotlivé chutě surovin dušením spojí.

Při dušení musíte maso nejprve zprudka zatáhnout, tak jako u grilování, aby nedocházelo k únikům šťávy z masa a navíc restováním získáváte barvu a chuť výsledného pokrmu.

Rozpalte tedy kastrol nebo hrnec a na přiměřeném množství omastku opečte jednotlivé kousky masa. Dejte opět pozor, abyste je nedali do hrnce všechny najednou, ale přidávejte postupně! Jinak se obsah ochladí natolik, že začne pouštět šťávu. Větší kousky zarestujte a vyjměte, tím uvolníte místo pro další. Nakonec vše vrátíte zpět.

Jsou jídla, která svou barvu a chuť získávají právě díky tomuto postupu „zarestování dané ingredience“, také postupného přilévání a odpařování vína, marmelády, karamelizaci atd.

Důkladným zarestováním se prohlubuje barva a chuť konečného jídla. Vždy však musíte hlídat, aby se suroviny nezačaly dusit bez vaší kontroly, a aby se nic nepřipalovalo. Nápek musíte ode dna odškrabávat, do té doby, než ingredience zalijete a začnete dusit. Poté stáhnete teplotu, sem tam zamícháte nebo obrátíte a přiléváte tekutiny a ingredience dle dané receptury a pozvolna dusíte.

RECEPT DUŠENÍ**Vepřová plec na víně**

Potřebujeme

- vepřová plec 800g - 4 porce
- mrkev, petržel, celer, cibule - dohromady 1kg
- cukr třtinový nebo krystal 1 lžíci
- sůl a pepř
- 2 bobkové listy
- 4 kuličky nového koření
- 6 kuliček černého pepře
- červené víno 0,5l
- vývar 0,5l
- tuk 100g nejlépe sádlo
- máslo na dokončení 100g
- snítky čerstvého tymiánu

Jdeme na to:

Podle toho jakou část plece koupíte, maso nakrájíme na 4 - 8 stejných kusů nebo na menší kousky o hraně 3-4cm. V kastrolu si rozehřejeme polovinu tuku a začneme restovat maso do zlato-hněda. Maso přidáváme postupně a jakmile je hotové, vyjmeme z hrnce. Ponecháme stejnou teplotu, podle potřeby přilijeme tuk a začneme restovat zeleninu nakrájenou na malé kostičky, přidáváme postupně a mícháme. Vždy přidáme a zamícháme. Pokud se zelenina přichytává, přidáme tuk a restujeme, přidáme cukr a restujeme do hněda, zabere to určitě 10 minut možná více. Restováním se zintenzivní chuť, karamelizuje cukr obsažený v surovinách a vše dohromady získává sytější barvu. Jakmile je zelenina "dohněda" vrátíme maso do hrnce, zastříkneme trochou vína a necháme odpařit, a znova a znova.

Jakmile spotřebujeme asi třetinu vína, přidáme sůl, opepříme a vlijeme zbytkem vína. Víno necháme zavařit a stáhneme teplotu, nápek oškrábeme ode dna, přidáme bobek, nové koření a pepř.

Přiklopíme a dusíme, sem tam zamícháme a postupně podléváme nejlépe vývarem. Za 1,5 hodiny máme hotovo. Maso vyjmeme, šťávu přecedíme a dle potřeby zredukujeme nebo naopak doplníme vývarem, abychom měli cca 6 dcl na 4 porce, dochutíme solí a pepřem. Před podáváním horkou šťávu odstavíme a zašleháme do ní na kousky nakrájené studené máslo.

Podáváme s bramborovou kaší a kořenovou zeleninou.

Přeji Vám dobrou chuť.

PEČENÍ

U pečení se masa také marinují, špikují, nakládají, zavinují atd..

Zde máte dvě možnosti, buď maso pečete klasicky nebo ho upečete při nízkoteplotním pečení, třeba přes noc.

Dnešní trouby už mají odložené starty a časovače.

Stejně jako pekly naše babičky, tak na těchto principech fungují moderní varné technologie.

Nízkoteplotní pečení

Babička ráno dala kačenu nebo husu na pekáč, přiklopila ji, zatopila v kamnech a šlo se na pole. K večeru jak přišla, sundala poklici, v kamnech opět zatopila, aby se udělala křupavá kůrčička a bylo hotovo.

Jinými slovy 180°C – 200°C na 1 hodinu, poté teplota padá dalších 7 hodin až k 60°C, trouba zůstává zavřená. Jedli jste někdy lepší kachnu? Bez obracení, bez práce? Já ne! Je to jednoduchý princip, teplota kolem 180°C maso uzavře, tedy udrží uvnitř všechnu šťavnatost. Tím, že teplota dále už jen klesá, nedochází k přílišnému vytékání šťávy a maso si zachovává šťavnatost.

Můžete vyzkoušet:

Pokud má vaše trouba vpichovací sondu, která umí sama ukončit pečení, když dosáhne nastavené teploty, můžete péci masa zabalená do potravinové fólie při 70-80°C, kdy teplotu v jádru nastavíte na 67°C. Výsledek je neskutečný! Pokud sondu nemá a máte možnost nastavit dobu pečení nebo odložený start, platí jednoduchá rovnice:

Každý 1 centimetr od okraje směrem k jádru = 1 hodina pečení.

Ale pozor při teplotě cca 80°C!

Příklad:

Roláda má v průměru 10cm – poloměr je tedy 5cm = peču 5 hodin

Nejlépe nastavím večer a jdu spát.

Dosáhnete tak šťavnatosti a nezáleží, jak velký kus masa to bude.

Nemusíte podlévat ani otáčet.

PEČENÍ KLASICKÉ

Klasika je klasika, ale vývoj nezastavíš :-).

Marinujeme, lákujeme, špikujeme, plníme, vše tak jak jsme zvyklí nebo jak nám receptura uvádí.

Při klasickém pečení tedy při vyšší teplotě se z masa uvolňuje větší množství šťávy než u nízkoteplotního a maso se tedy více vysušuje. Proto se také často obrací a polévá.

Pokud chceme do masa dostat chuť nějaké ingredience, je dobré maso naložit nebo našpikovat, prostě se musí nechat odležet, aby „Nasálo“ danou chuť a vůni, protože během pečení se tato z ní uvolňuje, nikoliv do ní dostává.

Já opět doporučuji teplotu trochu stáhnout. Maso musíme zatáhnout, tím šťávu uzamkneme v mase a poté teplotu snížíme. Tedy do přehřáté trouby na cca 180°C dáme maso a necháme cca 30 minut zatáhnout. Poté teplotu klidně o 20 – 40°C snížíme, ale máme jistotu, že neztratíme tolik cennou šťavnatost a také maso nepřipálíme!

Zapamatujte si, že šťáva dává masu chuť, je tedy nositelem chuti! Tuk je nositelem chuti!

Pokud maso vysušíte, nebude šťavnaté a tím pádem nebude mít chuť!

Chuť je šťáva! Je jen otázkou, jestli ji máte v mase nebo v pekáči!

Tuk je nositel chuti? Ano!

Ať už maso připravujeme na sádle, tedy živočišném tuku, nebo je tuk v mase – myšleno tukovými žilkami – mramorováním (zejména u steaků), tuk nese chuť! A tato zůstává v mase nebo nám uteče pryč špatnou přípravou. Vepřový řízek na sádle nebo přepuštěném másle je přece pohádka!

Já pečů bůček při 90°C a myslím si, že většina z vás neví jaká je chuť bůčku. Jasně, víme, jak chutnají výpečky, klasika, ale to je většinou vysušené né-li tvrdé maso.

Pomalou pečenou bůček chutná úplně jinak a to nemluvím o technice přípravy Sou-vide, tedy kdy maso vaříte uzavřené ve vakuu ve vodní lázni při teplotě cca 55 - 70°C (záleží na druhu masa) klidně i 20, 30 hodin.

Ztráta hmotnosti (šťávy) je kolem 5-10% u vaření ve vakuu.

U klasického pečení výpečků může být až 45%, obrázek si asi uděláte sami.

Chovejme se s rozmyslem a uvážením nejen k masu, ale i k ostatním surovinám a zažijeme to, čemu se říká gastronomické nebe!

RECEPT PEČENÍ

Pečená kachna přes noc

Potřebujeme:

- celá kachna nebo kachní stehna
- sůl a kmín

Jdeme na to:

Čerstvou nebo rozmraženou kachnu položíme na prkno prsíčky nahoru.

Vyjmeme droby (játra, krk, srdce), křídélka odřízneme v kloubu a dáme stranou.

Kachnu řezem mezi prsíčky rozevřeme a vysekneme páteř od krku až po biskup.

Droby, křídla a páteř použijeme do vývaru. Můžeme také zamrazit na příště.

Sádlo z břicha u ocasu odtrhneme a použijeme na vymazání plechu nebo si je vyškvaříme, když přidáme játra a poté necháme ztuhnout i se sádlem, máme prima předkrm.

Do kachny z obou stran vetřeme sůl, posypeme kmínem a dáme na plech kůží nahoru, můžeme také pod ní nasekat cibuli, jak kdo má rád.

Podlijeme, plech přiklopíme, když není čím, použijte alobal a dejte do trouby předeohřáté na 180°C.

Ponechejte při této teplotě 1 hodinu. Nastavte časovač nebo vypněte a běžte klidně spát, pozor troubu neotvírat, aby neuteklo teplo.

Ať budete kachnu péct večer, aby byla k obědu nebo ráno, aby byla k večeři, dopřejte jí klidně 7 hodin v troubě.

Ráno si můžete slít výpek, který ideálně nechejte na chvíli v chladu, tím se zlatavá šťávička oddělí od sádla, které vyskočí nahoru a vy ho můžete posbírat a uschovat k dalšímu použití.

Kachnu pak 15 – 25 minut před podáváním rozpečte na 180°C kvůli křupavé kůrce. Šťávičku provařte, můžete do ní před podáváním zašlehat studené máslo a servírujte.

Já nejradši kachnu podávám s červeným hlávkovým zelím na víně a domácím karlovarským knedlíkem.

Přeji Vám dobrou chuť!

- Dodržujte tyto jednoduché, ale důležité principy a nešlápnete vedle
- Berte vždy vaření vážně, s respektem, ale zároveň jako hru, dobrodružství i adrenalin
- Objevujte chutě, zkoušejte, kombinujte a improvizujte
- Buďte připraveni a trénujte, bez tréninku není mistr

Shlédněte zdarma tréninková videa na: www.JidlojeVasen.cz

Přeji vám mnoho krásných chvil v srdci vašeho domova, v kuchyni!

A nezapomeňte Jídlo je Vášně.....



Tomáš Smoček