

В воздухе запахло жареным

Е. В. Милеенкова,
ГНУ ВНИИМП им. В.М. Горбатова Россельхозакадемии

Наступила долгожданная летняя пора, народ потянулся на лоно природы, и в воздухе запахло жареным... Мясом. А ведь были времена, когда древние люди употребляли пищу сырой. Её приготовление было открыто случайно: наверное, мясо, убитого и брошенного у костра животного, покрылось корочкой, приобрело невероятно завораживающий запах и хороший вкус, и человек догадался, что вкусовые качества мяса становятся лучше, если его предать на некоторое время огню.

→ Огонь и раскаленные угли — первые из источников тепла, которые использовались и используются для приготовления мяса в мире. Таким способом можно готовить множество блюд, но, пожалуй, самым вкусным и одновременно простым и быстрым можно считать приготовление стейков*. Сочное мясо, обжаренное на углях, с неповторимым запахом костра, с аппетитной корочкой золотистого цвета — есть настоящий гастрономический символ лета.

Стейк представляет собой качественно приготовленный толстый кусок мяса (как правило, говядины), вырезанный из туши поперек волокон. Его с полным правом можно причислить к одному из самых древних мясных блюд, технология приготовления которых была подсказана самой природой. Бытует мнение, что стейк придумали в Северной Америке, однако, доподлинно известно, что история его происхождения уходит своими корнями во времена Древнего Рима. В качестве жертвы на алтарь храма жрецы возлагали большие куски телятины, пожаренной на решетке над горячими углями. Эту процедуру вполне можно охарактеризовать, как прообраз приготовления стейка.

Первое описание стейка появилось только в XV веке в кулинарном сборнике известного бри-

танского повара Белтиса Плануса и вся Великобритания узнала секрет его приготовления. С тех времен до нас дошло название «beef-steaks», то есть стейк из говядины. Спустя некоторое время стейки в Англии стали культовой едой, а в 1735 году даже было создано Общество стейка, которое просуществовало более 30 лет. С течением времени общество переросло в клуб, членами которого являлись знаменитые актеры и члены королевской семьи. Благодаря этому сообществу появилось название одного из видов стейка — «клуб-стейк», — сохранившего свое название до наших дней.

На материк рецепт приготовления стейка попал в XVIII — XIX веках и сразу приобрел популярность во Франции, Германии и других странах. При этом европейские кулинары решили отойти от норм использования всей части туши с костями. Это решение явило миру возникновение таких блюд как «стейк-филе» или бифштекс (из головной части говяжьей вырезки), «Шатобриан» (толстый край центральной части говяжьей вырезки), «Торнедос» (из тонкого края вырезки) и «Филе-миньон» (самый тонкий край вырезки, который никогда не бывает с кровью).

Америка познакомилась со стейком уже после того, как о нем знала вся Европа, и восприняла это блюдо с радостью. Ведь всем

УДК 637.521.425: 641

Ключевые слова: мясо, говядина, стейк, бифштекс.



известно, что американцы предпочитают уик-энды и так называемые «Барбекю-пати» — вечеринки на открытом воздухе, поэтому стейк прочно вписался в атмосферу этого мероприятия. В новом качестве, как блюдо для вечеринок, стейк снова вернулся в Англию и другие страны Европы. Однако именно американцы придумали целую разновидность стейков, способы разделки мяса и его приготовления. Готовый стейк получал название в зависимости от того, из какой части туши бычка был вырезан кусок для него.

Современная мировая кухня насчитывает более 100 разновидностей стейков, которые в той или иной мере привязаны к культуре и кулинарным традициям отдельно взятой национальной кухни.

Традиционным мясным сырьем для стейка считается говядина, хотя некоторые рестораны могут предлагать стейки из свинины, баранины и даже рыбы. Особой популярностью во всем мире пользуются стейки из «мра-

*- Стейк (англ. steak) — от древнескандинавского «жарить»



морной» говядины, которую смело, называют королевой мясных деликатесов. Понятие «мраморность» она получила благодаря своему внешнему виду, напоминающему фактуру благородного природного камня. Такое мясо обладает особым вкусом благодаря внутримышечному жиру, равномерно распределенному в виде жировых прослоек между мышечными волокнами.

Основными поставщиками «мраморной» говядины на мировой рынок в настоящее время являются Австралия, США и Япония. Но Австралия ориентирована в основном на поставки в Японию и Корею, и в России австралийская мраморная говядина представлена очень ограниченно.

В разных странах существуют различия между критериями и системой классификации говядины. Так в США говядину подразделяют на 8 категорий в зависимости от пород, возраста, пола, массы и выхода туши, цвета мяса, степени мраморности, размера «мышечного глазка». В Канаде приняты 13 категорий говядины, которые различают по 10 параметрам. Новозеландская система учитывает 5 показателей; по стандарту Австралии говядину разделяют на 6 категорий.

Мраморность достигается особой технологией откорма скота. На протяжении всего выращивания откорм должен быть правильным и сбалансированным. Особое внимание уделяется последним 3-4 месяцам жизни животного, когда в его рацион включают зерно, кукурузу, люцерну и многие другие компоненты.

С особой тщательностью подошли к данному процессу жители страны Восходящего солнца,

которые добиваются исключительности «мраморного» мяса, выращивая бычков с помощью технологии Kobe. По этой технологии телят выпаивают молоком до 4-6 месяцев, а затем переводят на пастбищный выпас, практически без вмешательства человека.

Подросших до определенной массы бычков подвешивают на вожжах в индивидуальных комнатах со звуконепроницаемыми стенами. Делается это для того, чтобы животное не лежало, но при этом было ограничено в движении, т.к. для равномерного распределения жировых прослоек в мышечных тканях мышцы животного должны быть в напряжении. В этот период бычков кормят отборным зерном и для улучшения аппетита поят дрожжевым осветленным пивом. Сочетание витамина B1, содержащегося в корме со слабым алкоголем, усиливает отложение жира. При этом процесс пищеварения животного сопровождается классической музыкой. Для образования «мраморности» мышечной ткани бычку массируют спину с помощью вибромассажера.

Как видно эта технология весьма сложная и дорогостоящая, поэтому говорить о промышленных масштабах производства японского «мраморного» мяса не имеет смысла.

Многие профессиональные повара мира считают, что говядина, выращенная с помощью технологии Kobe, является идеальным сырьем для приготовления стейков. Но, к сожалению, её экспорт строго лимитирован, а цена высока.

В фермерских хозяйствах Австралии и США применяют более простую и дешевую систему откорма, чем в Японии. После свободного выпаса молодняка на пастбищах его откармливают зерном (не всегда пшеницей, чаще кукурузой и комбикормом), ограничивая двигательную деятельность. Продолжительность зернового откорма составляет 120-150 дней. Иногда в рацион (в Австралии) добавляют сухое вино, молоко и даже мед. Столь необычный «медовый» откорм способствует на-

коплению в организме животного веществ, которые придают мышечной ткани не только «рыхлость», но и мягкость, а при жарке мяса образуется корочка, способствующая сохранению мясного сока и полезных веществ в готовом продукте.

Мясо для стейка — всегда продукт элитного животноводства. И для получения качественного блюда подходит только мясо молодых бычков (от года до полутора лет) определенных мясных пород. Для откорма на мраморное мясо японцы используют животных, называемых «вогю». Этот термин относится к бычкам семейства из нескольких пород (тайима, кочи, кумамото, тогтори и чимане), которые генетически предрасположены к интенсивной мраморности мяса. Породы группы вогю были выведены путем скрещивания местных мясных пород с британскими.

Самой лучшей для приготовления стейков считается мясная порода черных безрогих быков Абердин-Ангус, выведенная на севере Шотландии в конце 70-х годов XIX века. Сейчас абердин-ангусская порода разводится во всем мире. Еще одна британская мясная порода — херефордская (герефордская), выведенная в графстве Херефордшир получила широкое распространение по всему миру.

«На лугу альпийском, радостной коровой

Стейк пасется «мраморный» — говяжий и ЗДОРОВЫЙ,

Вкусный и полезный, сытый и довольный,

ГОСТам всем на зависть, людям на здоровье!»

(М. Наумова)

Современные медицинские исследования показывают, что



«мраморное» мясо значительно превосходит обычную говядину по содержанию азотистых экстрактивных веществ, пантотеновой кислоты и биотина, т.е. веществ усиливающих секреторную функцию пищеварительного тракта, способствует лучшей усвояемости продукта. Также оно содержит железо в легкоусвояемой форме и соединения, препятствующие образованию холестерина. Обладая антиканцерогенными свойствами, активно способствует выведению из организма веществ, провоцирующих раковые заболевания. Недаром во всех детских учебных заведениях Японии принято кормить детей мясными продуктами только повышенной «мраморности».

Однако вкус будущего стейка напрямую зависит и от рациона животного. Выделяют два вида от-

корма — травяной и зерновой. Мясо бычков зернового откорма ценится выше, поскольку богатый протеинами корм приводит к образованию в мышечных волокнах тонких жировых прослоек. В результате мясо получается более нежным, чем при травяном откорме, хотя последнее имеет более выраженный аромат. Для различных стейков рекомендуется использовать не только мясо определенной части туши, но и определенного откорма. Так, например, считается, что для Рибай-стейка лучше подходит говядина зернового откорма, а для филе-миньон – травяного.

Во ВНИИ мясной промышленности имени В.М.Горбатова, имеющем большой опыт в производстве, переработке и оценке мяса, подготовлена окончательная редакция проекта ГОСТ Р «Мясо.

Говядина высококачественная». Согласно документу говядину подразделяют на четыре класса в зависимости от мраморности, цвета мышечной ткани и толщины подкожного жира. Под понятием высококачественная говядина подразумевают охлажденное мясо, полученное от высокопродуктивного молодняка крупного рогатого скота мясного направления. Таким образом разработаны отечественные требования к высококачественной говядине, гармонизированные с международными требованиями и учитывающие интересы России. →

Контакты:

Елена Вячеславовна Милеенкова
+7(495)676-6951

Стейк на гриле

(4 большие порции или
8 маленьких)

*Говяжий стейк (весом по
250-300 г) – 4 шт,
соль, перец черный молотый – по вкусу.*

Для маринада:

*Корень имбиря – 5 см,
Чеснок свежий – 5 зубчиков,
Перец острый чили (по желанию) – 1 шт,
Соевый соус – 150 мл,
Херес или сухое белое вино (некислое) – 150 мл,
Мед (жидкий) – 3 ст. ложки,
Кунжутное масло (темное) – 2 ст. ложки*

1. Имбирь и чеснок очистить и натереть на мелкой терке.



2. Перец чили разрезать вдоль пополам, удалить семена, мякоть мелко порубить.
3. Смешать все ингредиенты для маринада.
4. Натереть мясо перцем и небольшим количеством соли, положить в маринад. Мариновать стейки от 30 минут до 6 часов. Чем лучше мясо, тем меньше его нужно мариновать.
5. Разжечь угли. Они должны хорошо прогореть и подернуться белым пеплом.
6. Прокалить решетку, используя силиконовую кулинарную кисть, промазать её растительным маслом. Или же промазать кусков свиного сала или бараньего жира. Это необходимо, чтобы мясо не прилипало к решетке.
7. Жарить стейки на углях, предварительно отряхнув от маринада. Для начала прижарить стейки с каждой стороны до золотистой корочки, затем постоянно переворачивая, довести до желаемой степени прожарки, 12-20 минут.

Стейк «Ковбой»

(2 порции)

*Стейк рибай – 700 г
Масло оливковое – 60 г
Соль - по вкусу*

Выход готового блюда:

560-630 г (на одну порцию) в зависимости от степени прожарки.



1. Смазать стейк рибай оливковым маслом, посолить.
2. Быстро обжарить на раскаленной поверхности.
3. Довести на менее горячей поверхности до нужной степени прожарки.