

Podział tuszy wołowej i przydatność kulinarna jej poszczególnych elementów:



1. Karkówka - doskonała na gulasz, do długiego gotowania, duszenia
2. Rozbratel - doskonały na pieczeń, rumszyk, bryzol, do duszenia, powolnego gotowania, bardzo dobry na stek siekany
3. Antrykot - doskonały na steki i na pieczeń, do smażenia, grillowania, na słynny Rib Eye Steak
4. Łopatka - doskonała do pieczenia, duszenia, długiego gotowania, na gulasz, pieczeń, zrazy
5. Mostek - doskonały do duszenia, powolnego gotowania, na gulasz, potrawy jednogarnkowe, rosół, sztukę mięsa, po zmieleniu świetny do smażenia na hamburgery
6. Szponder (żeberka) - doskonały do duszenia, gotowania, na wywar, rosół, zupy, gulasz, dania jednogarnkowe
7. Goleń - doskonała do powolnego gotowania, duszenia, na gulasz, ossobuco, świetna na rosół i sztukę mięsa
8. Rostbef - doskonały do pieczenia w całości, smażenia, z rostbefu wycina się stek o nazwie New York Steak lub Striploin Steak, a razem z kością i polędwicą T-Bone, Porterhouse

9. Polędwica - doskonała do smażenia, pieczenia w całości, na steki, befsztyki, zrazy, fondue - generalnie każde zastosowanie
10. Zrazowa górna - doskonała do duszenia i pieczenia w całości, na pieczeń, zrazy, fondue, befsztyk tatarski, rumszyk, bryzol
11. Zrazowa dolna - doskonała do duszenia w całości, powolnego gotowania, na rolady, pieczeń
12. Skrzydło - doskonałe do pieczenia, smażenia (rumszyk, bryzol), duszenia, na befsztyk tatarski, do szybkiego smażenia
13. Ligawa - doskonała do pieczenia (sztufada), do duszenia, na małe rolady, carpaccio
14. Łata - doskonała na wywar, sztukę mięsa, po zmieleniu idealna na hamburgery
15. Krzyżowa - doskonała na steki, do krótkiego smażenia, pieczenia, duszenia, na rolady, fondue, bryzol, rumszyk



Projekt: "Polska wołowina elementem zdrowego żywienia"



Sfinansowano ze środków
Funduszu Promocji Mięsa Wołowego



Spożywanie mięsa wołowego
od lat budzi kontrowersje.
Czy jest zdrowa? Czy warto ją jeść?
Podpowiadamy, a Wy wyciągnijcie wnioski.

Mięso wołowe charakteryzuje się wysoką zawartością łatwo przyswajalnego dla nas białka (ok 18 – 25%), tłuszczu śródmięśniowego, który nie przekracza 5% i węglowodanów, które nie przekraczają 1%. Tak więc indeks glikemiczny mięsa wołowego jest równy 0. Szczególnie bogate jest w witaminy B3 i B2 oraz stanowi główne źródło zapotrzebowania człowieka na witaminę B12 (ok. 70%) oraz witaminy B1 i B6 (ok. 40-50%). W skład wartości odżywczych wchodzi również kolagen i w mniejszej ilości elastyna. Mięso wołowe jest również źródłem kreatyny, która ma za zadanie zwiększać zdolności wysiłkowe podczas treningów, dlatego też jest zdecydowanie polecane dla ludzi uprawiających sport oraz podczas wzmożonego wysiłku fizycznego.

Mięso wołowe jest bogate w kwasy tłuszczowe oraz CLA i L-karnitynę. CLA wpływa korzystnie na zdrowie, wykazuje działanie antykancerogenne, antymiażdżycowe oraz obniża poziom cholesterolu. Natomiast L-karnityna odpowiedzialna jest za przemiany w organizmie dodające energii. Jednym ze zdrowszych elementów mięsa wołowego jest wątroba, która zawiera duże ilości witaminy A (naturalny przeciwutleniacz, sprzyja regeneracji komórek, działa ochronnie na nabłonek) i B12 (wpływa na prawidłowe działanie układu nerwowego i erytropoezę). Mięso wołowe jest bogactwem składników mineralnych takich jak: wapń, fosfor, cynk, żelazo oraz magnez, witaminy C, E i beta-karoten. Składniki te pozytywnie wpływają na: budowę kości, odporność, skórę, właściwości krwiotwórcze oraz gospodarkę wodną.