



**PRACOWNIA  
GASTRONOMICZNA KLASA  
ITŻIUG-4  
KLASA ITŻIUG-5**

**METODY I TECHNIKI  
OBRÓBKI WSTĘPNEJ MIĘSA  
ZWIERZĄT RZEŻNYCH**

**Alina Zaręba  
Izabela Żero**

## ZADANIE:

- Zapoznaj się ze skanami dotyczącymi obróbki wstępnej mięsa zwierząt rzeźnych
- Z dostępnych Ci surowców wykonaj dowolną potrawę z mięsa zwierząt rzeźnych z dodatkami jakie lubisz. Mile widziane będą też warzywa podane np. w postaci surówki (W ostatnim slajdzie zobaczysz przykładową recepturę. Możesz z nich skorzystać, ale nie musisz. )
- Danie wyporcuj, zrób zdjęcie.
- Wypisz etapy procesu obróbki wstępnej, którym poddałeś mięso.
- Zdjęcie i krótki opis wyślij na adres swojego nauczyciela do 30 kwietnia:

Izabela Żero: [izabelazero@wp.pl](mailto:izabelazero@wp.pl)

Alina Zaręba: [zarebaala2@gmail.com](mailto:zarebaala2@gmail.com)



## UWAGA!

- Nie wychodź na zakupy!!!
- Potrawę sporządź z produktów, które aktualnie posiadasz.
- Jeśli nie masz któregoś z surowców, napisz do swojego nauczyciela. Na pewno wspólnie ustalicie zmianę formy zadania.
- Powodzenia 😊



## 11.2. Obróbka wstępna mięsa, podrobów i dziczyzny

Do przerobu w zakładach gastronomicznych trafiają półtusze lub elementy gastronomiczne. Znacznie zmniejsza to liczbę operacji obróbki wstępnej i skraca czas przygotowania mięsa do procesów technologicznych. W celu uzyskania dobrej jakości potraw mięso i podroby należy poddać obróbce wstępnej. Do obróbki wstępnej zalicza się takie procesy, jak:

- rozmrażanie,
- mycie,
- wykrawanie,
- porcjowanie,
- pobijanie i formowanie.

Zabiegi dodatkowe:

- wykańczanie półproduktów,
- szpikowanie,
- peklowanie,
- marynowanie.

### Rozmrażanie

Rozmrażanie należy przeprowadzać powoli, w niskiej temperaturze (0–4°C). W obniżonej temperaturze wzrasta hydrofilowość białek. Z kolei woda wydzielana z topniejących kryształków lodu jest stopniowo wchłaniana i wiązana przez odbudowujące się struktury białek. Wyciek soku podczas tak prowadzonego rozmrażania jest niewielki. Niska temperatura hamuje również rozwój większości drobnoustrojów chorobotwórczych.

### Mycie

Cały kawałek mięsa przeznaczony do rozdrobnienia należy myć szybko, pod strumieniem bieżącej wody. Mięsa chude myje się zimną wodą, mięsa o dużej zawartości tkanki tłuszczowej – wodą ciepłą. Umyte pozostawia się do ocieknięcia. Mycie mięsa rozdrobnionego powoduje straty składników, głównie rozpuszczalnych białek i witamin z grupy B, które przechodzą do wody.

### Wykrawanie

Konieczność zastosowania wykrawania zależy od przeznaczenia mięsa i może obejmować usuwanie kości, powięzi, ścięgien, tłuszczu (np. polędwica).

## Usuwanie kości

Usuwa się kości umiejscowione głęboko w dużych skupiskach mięśni (udziec, szynka, łopatką). Cięcie wykonuje się wzdłuż kości. Częściowo usuwa się kości, np. ze schabu przeznaczonego do pieczenia lub na kotlety z kostką. Całkowicie usuwa się kości z mięsa przeznaczonego do pieczenia, duszenia i smażenia. Nie usuwa się kości z mięsa przeznaczonego do gotowania wywarów (tworzenie smaku).

## Usuwanie powięzi i ścięgien

**Dokładnie** usuwa się ścięgna i powięzi z mięsa przeznaczonego do smażenia. Smażenie trwa zbyt krótko, aby nastąpiło uwodnienie kolagenu. Tkanka łączna pozostaje twarda i sucha oraz deformuje kawałki na skutek kurczenia się. **Częściowo** usuwa się tkankę łączną z mięsa przeznaczonego do duszenia i pieczenia (tylko z powierzchni). Gotowanie zapewnia odpowiednie przemiany tkanki łącznej, jej usunięcie nie jest więc potrzebne.

## Usuwanie tłuszczu

Jeżeli mięso pokrywa duża warstwa tłuszczu, należy ją zredukować do grubości około 2–3 mm. Nadmiar tłuszczu powoduje duże ubytki masy na skutek wytopiania, może też wpływać na smak i zapach gotowego wyrobu (łój wołowy). Cienka warstwa tłuszczu chroni mięso przed nadmiernym parowaniem wody i dobrze wpływa na zachowanie soczystości.

## Porcjowanie

Do obróbki cieplnej przeznacza się mięso w postaci:

- całych elementów gastronomicznych, porcjowanych po obróbce (pieczeniu);
- kawałków jednoporcjowych (kotlety, zrazy, befsztyki);
- małych kawałków (gulasz, paprykarz, ragoût).

Porcjowanie polega na krojeniu mięsa w poprzek włókien. Tak pokrojone mięso jest bardziej kruche oraz nie ulega deformacji podczas obróbki cieplnej.

## Pobijanie i formowanie

Pobijanie mięsa przed obróbką cieplną ma na celu:

- zmiękczenie porcji mięsa przez rozbicie śródmięśniowej tkanki łącznej;
- zwiększenie kruchości i soczystości; przeciwdziałanie kurczeniu się tkanki łącznej przez rozbicie równoległe ułożonych włókien mięśniowych;
- wyrównanie grubości kawałków, dzięki któremu ciepło przenika równomiernie podczas obróbki cieplnej;
- wygładzenie powierzchni i nadanie porcjom określonego kształtu.

Mięso układa się na desce, przykrywa folią i pobija tłuczkiem zanurzonym w zimnej wodzie do momentu utraty sprężystości. Pobite kawałki mięsa formuje się za pomocą noża i ręki lub dwóch noży. Należy im nadać odpowiedni kształt, w zależności od przeznaczenia kulinarnego.

## Zabiegi dodatkowe

### Wykańczanie półproduktów

Wykańczanie powierzchni (tab. 11.6) ma za zadanie uatrakcyjnić potrawę (nadanie chrupkości i aromatu, działanie na zmysły), ochronę powierzchni i zachowanie struktury. Przeprowadzane jest w ostatniej chwili, tuż przed przystąpieniem do obróbki cieplnej. Obejmuje takie procesy, jak:

- solenie,
- oprószanie mąką,
- panierowanie.

**Tabela 11.6.** Sposoby wykańczania powierzchni półproduktów mięsnych [13, 25]

| Oprószanie<br>mąką                                                                                                     | Obtaczanie<br>w tartej<br>bułce,<br>grzankach                                                                     | Panierowanie                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                        |                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                                                                                                                   | masa jajowa<br>+ bułka tarta<br>(pojedynczo)                                                                     | mąka + masa jajo-<br>wa + bułka tarta<br>(podwójnie)                                                                                                | masło<br>płynne<br>+ bułka<br>tarta                                    | ciasto „klar”                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone: sauté, bryzol, wątroba, stek</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone: kotlety, sznycel ministerski, masy mielone formowane</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone: kotlety wieprzowe, cielęce, sznycel, mostek cielęcy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone różnymi metodami: sznycel, mostek cielęcy, wątroba, mózdzek, kotlety wieprzowe, cielęce</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczone na grillu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone w głębokim tłuszczu: kotlety bez kości</li> </ul>                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• duszone: paprykarz, gulasz, zrazy bite, zrazy siekane, porcje duże</li> </ul> |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane, a następnie smażone po wiedeńsku: szynka wędzona, mostek cielęcy, nóżki cielęce</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane: pulpety</li> </ul>                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                        |                                                                                                                                               |

### Szpielowanie

Szpielowanie stosuje się do mięsa chudego przeznaczonego do pieczenia. Słoniną szpielowi się mięso głównie wołowe z udźca przeznaczone do pieczenia, duszenia (sztufady) oraz dziczyznę. Mięso można szpielować lub owinać:

- słoniną (świeżą, wędzoną),
- boczkiem (świeżym, wędzonym),
- podgardlem (świeżym, wędzonym).

Pod wpływem wysokiej temperatury z surowca użytego do szpielowania częściowo wytapia się tłuszcz, przenika przez tkankę mięsną i zwiększa jej soczystość.

Przed szpielowaniem słoninę należy pokroić w słupki długości 4–6 cm o przekroju 1 × 1 cm. Im mniejszy kawałek mięsa (co najmniej 1 kg), tym delikatniejszy słupek. Gotowe słupki oprósza się przyprawami (majeranek, tymianek, papryka, bazylia) i dość mocno wychładza. Zasada szpielowania wynika z zachowania się mięsa podczas obróbki cieplnej. Słupki słoniny wprowadza się do otworów wykonanych w mięsie pod kątem, w poprzek włókien. Włókna podczas ogrzewania ulegają skurczowi (białka denaturują) i tracą na długości, a zyskują na grubości. Słupki słoniny wprowadzone równolegle do włókien zostałyby wypchnięte i cel szpielowania nie zostałby osiągnięty. Włókno przecięte w poprzek również będzie się kurczyło, ale siły skurczu nie będą działały w miejscu umieszczenia słoniny. Zasady szpielowania pokazano na ryc. 11.5.

### 11.3. Dobór techniki wykonania potrawy w zależności od jakości mięsa i podrobów

Na przydatność surowca do określonych celów kulinarnych (tab. 11.9, ryc. 11.7) wpływają liczne, powiązane ze sobą czynniki. Oto najistotniejsze z nich:

- gatunek, płeć, rasa i wiek zwierzęcia;
- sposób przygotowania zwierzęcia do uboju;
- postępowanie poubojowe, a zwłaszcza stopień dojrzałości mięsa;
- rodzaj elementu kulinarnego, zawartość i rodzaj tkanki łącznej;
- stan sanitarno-higieniczny mięsa.

**Tabela 11.9.** Dobór metod obróbki cieplnej w zależności od cech surowego mięsa

| Obróbka cieplna    | Charakterystyka mięsa                                                                                                                                                                                                     | Przykłady                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| gotowanie w płynie | <ul style="list-style-type: none"><li>• mięso pochodzące ze sztuk starszych zawierające średnią i dużą ilość tkanki łącznej</li><li>• cienkie mięśnie poprzerastane tkanką łączną</li><li>• mięsne masy mielone</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• wieprzowina: golonki, boczek, żeberka, karkówka, głowizna, ryj, ucho, nóżki, ogon</li><li>• wołowina: pręga, łata, rostbef, szponder, nogi, łopatka, mostek, krzyżowa, karkówka</li><li>• cielęcina: górką, goleń przednia i tylna, karkówka</li></ul>                                                     |
| smażenie           | <ul style="list-style-type: none"><li>• mięso ze zwartych mięśni, bez tkanki łącznej, ze sztuk młodych</li><li>• mięso rozdrobnione bez dodatków</li><li>• mięso rozdrobnione z dodatkami</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• wieprzowina: schab (ryc. 11.8), szynka, biodrówka, karkówka</li><li>• wołowina: polędwica (ryc. 11.9), rostbef, udziec (skrzydło, zrazowa), antrykot z młodych sztuk</li><li>• cielęcina: górką, udziec, nerkówka, mostek po ugotowaniu</li></ul>                                                          |
| duszenie           | <ul style="list-style-type: none"><li>• mięso zawierające średnią ilość tkanki łącznej</li><li>• mięso z fragmentem kości</li><li>• mięso ze „zwartych” mięśni</li></ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• wieprzowina: żeberka, karkówka, łopatka, biodrówka, szynka, schab</li><li>• wołowina: pręga, polędwica (ryc. 11.9), łata, rostbef, łopatka, zrazowa, skrzydło, ligawa, krzyżowa, kark, rozbratel, mostek, antrykot</li><li>• cielęcina: górką, karkówka, łopatka, mostek, łata, udziec, nerkówka</li></ul> |
| pieczenie          | <ul style="list-style-type: none"><li>• grube lub formowane partie mięśni bez tkanki łącznej</li><li>• wskazane z młodych zwierząt</li></ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• wieprzowina: schab, szynka, łopatka, boczek, żeberka, karkówka</li><li>• wołowina: polędwica, rostbef, łopatka, zrazowa, skrzydło</li><li>• cielęcina: udziec, łopatka, mostek</li></ul>                                                                                                                   |

NIE ZAPOMNIJ POCZĘSTOWAĆ  
RODZINY 😊

SMACZNEGO 😊

### Szaszłyki

(5 porcji)

#### **Normatyw surowcowy:**

- mięso, np. z szynki, 600 g
- papryka 100 g
- pieczarki 120 g
- sól, pieprz, papryka w proszku do smaku
- cebula 100 g
- sok z cytryny
- oliwa 20 cm<sup>3</sup>

Porcja to 1 szaszłyk tj. ok. 150 g.

#### **Wykonanie:**

1. Przeprowadzić obróbkę wstępną mięsa i warzyw.
2. Mięso wygnieść ręką, a następnie pokroić w równą kostkę o boku 2 cm. Skropić sokiem z cytryny, posmarować oliwą, oprószyć solą, pieprzem, papryką i pozostawić na 0,5 godziny.
3. Cebulę pokroić w plastry, paprykę w większą kostkę, pieczarki w grube talarki.
4. Nadziewać naprzemiennie na szpadki.
5. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu (tłuszcz powinien sięgać do połowy półproduktu) z każdej strony lub upiec na grillu.