

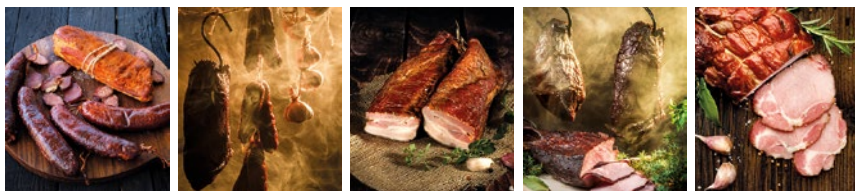
170 PRZEPISÓW NA SMACZNE WĘDLINY



ATLAS WĘDZONEK I WYROBÓW DOMOWYCH



170 PRZEPISÓW NA SMACZNE WĘDLINY



ATLAS WĘDZONEK I WYROBÓW DOMOWYCH



TEKST: MARTA SZYDŁOWSKA

REDAKCJA I KOREKTA: ZESPÓŁ WYDAWNICTWA SBM

OKŁADKA: JACEK BRONOWSKI

SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE: JACEK BRONOWSKI

ZDJĘCIA NA OKŁADCE:

Front (od góry, od lewej) – Shutterstock.com: © Oleg Golovnev, © Shaiith, © Jacek Ziabski, © Shaiith, © zi3000,
© Daniel Rajszcak (główne i grzbiet); tył - Dreamstime.com: © Zi3000

Wydanie I, 2019

© Copyright for text, cover and layout by Wydawnictwo SBM sp. z o.o.

Warszawa 2019



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

 www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-652-8

SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Co warto wiedzieć na początek	6
Mięso	8
Jelita	19
Przyprawy	20
Sprzęt	30
Wędzarnia	32
Utrwalanie mięsa	37
Wyrób wędlin krok po kroku	47
 Przepisy	 53
Wędzonki	54
Wędzonki podrobowe	91
Kiełbasy	113
Pasztesy	168
Indeks przepisów	190
Autorzy zdjęć	192





WSTĘP

Przyrządzanie domowych produktów to piękna polska tradycja. Własnoręczny wyrób smakowitych wędlin i szynek, wytwarzanie różnego rodzaju trunków oraz wyrabianie chleba i masła to kultywowany od dawna i przynoszący znakomite efekty obyczaj.

Dziś wytwarzanie domowych wyrobów cieszy się coraz większą popularnością, co jest spowodowane modą na zdrowy styl życia i ekologiczne jedzenie. Coraz więcej osób decyduje się na przygotowywanie żywności z powodu niskiej jakości produktów oferowanych w sklepach.



Wytwarzając własnoręcznie wędliny, napoje i chleb, mamy pewność, że do ich wykonania zostały użyte produkty najwyższej jakości. Na każdym etapie produkcji jedzenia mamy wpływ na jego skład i sposób przyrządzania. Domowe wędliny nie zawierają szkodliwych dla zdrowia substancji, takich jak barwniki, konserwanty i ulepszacze, które są dodawane do produktów, aby przedłużyć ich trwałość lub polepszyć wygląd.

Powszechnie wiadomo, że dodatkowe składniki nie mają pozytywnego wpływu na nasz organizm, przykładowo mogą powodować alergie.

Własne przetwory pozwalają poznać prawdziwy smak i aromat produktów. Są naturalne, świeże i zdrowe, a ich wykonanie nie jest trudne, kosztowne i pracochłonne. Przypominają czasy beztroskiego dzieciństwa i serwowanych przez babcię smakołyków. Przygotowywanie domowych wędlin może również dostarczać przyjemności i być źródłem satysfakcji.





CO WARTO WIEDZIEĆ NA POCZĄTEK

Wędliny na polskim stole są obecne od święta i na co dzień. Tradycja ta utrzymuje się od wieków, ponieważ smaczne wyroby z mięsa były specjalnością kuchni staropolskiej: szlacheckiej, mieszczańskiej i ludowej. Dotyczy to głównie kieł-

bas i szynki, zwanych szołdrami, pojawiających się we wszystkich opisach dawnych uczt wielkanocnych. Szynkę jadało się zresztą nie tylko przy wyjątkowych okazjach, ale także jako przekąskę po zupie i gorących daniach mięsnych. Kiełbasy z kolei podawano na śniadanie, a także jako przystawkę przed obiadem. W staropolskiej kuchni za potrawę szczególnie reprezentacyjną uchodziły pasztety.



Jean Anthelme Brillat-Savarin w swojej słynnej *Fizjologii smaku* przekonuje: „Dzięki moim ostatnim lekturom jestem prawdziwie szczęśliwy, mogąc oznajmić czytelnikom dobrą nowinę, że smakowite jedzenie bynajmniej nie szkodzi zdrowiu i że w takich samych warunkach smakosze żyją dłużej od innych ludzi” (A. Brillat-Savarin, *Fizjologia smaku*, przekład J. Guze,

Warszawa 1973, s. 119). Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że wędliny mogą być prawdziwym rarytasem. Warto tylko pamiętać, że z wyjątkiem chudej szynki i polędwicy nie zalicza się ich do produktów dietetycznych i łatwo strawnych. Ale zachowując umiar, możemy bez wyrzutów sumienia rozkoszować się ich smakiem, zwłaszcza kiedy na stół podamy wędliny własnego wyrobu, przygotowane według tradycyjnych receptur.



MIĘSO

Przywiązanie człowieka do mięsa wywodzi się z zamierzczłych czasów, kiedy w pożywieniu przeważały owady, larwy, robaki, poczwarki i małe zwierzęta. Nasi przodkowie chętnie jadali też własnych współplemieńców. Wydaje się, że spożywanie pokarmu mięsnego ma uwarunkowania fizjologiczne – szukamy białek prostych, czyli podstawowego składnika mięśni, narządów wewnętrznych, hormonów, enzymów. Rośliny zawierają co prawda białka, lecz w zupełnie innych proporcjach i nie takiej samej jakości. Z pokarmu mięsnego organizm ludzki uzyskuje około 30–40% białek, a z produktów roślinnych jedynie 2,5–10%. Naukowcy dowiedli, że do wytworzenia ludzkich białek trzeba około dwudziestu aminokwasów, które znajdują się właśnie w mięsie. Można zatem stwierdzić, że człowiek jest fizjologicznie skazany na jego spożywanie.

Żadna grupa etniczna nie żywiła się samym pokarmem roślinnym. Z danych statystycznych wynika, że tylko niewielki procent ludności globu powstrzymuje się stale od spożywania mięsa, po-



zwalając sobie zresztą na jajka i nabiał. Problem nie sprowadza się do odpowiedzi na pytanie: jeść czy nie jeść mięsa, lecz do zrozumienia, jak łączyć pożywienie mięsne z roślinnym, aby posiłek nie tylko sprawiał nam przyjemność, lecz był również zdrowy.





We właściwie prowadzonej kuchni korzysta się z różnych rodzajów mięsa pochodzącego od dużych i drobnych zwierząt hodowlanych, a więc wieprzowiny, wołowiny, cielęciny, baraniny, mięsa króliczego, drobiowego, a także z tak zwanych podrobów (czyli wątroby, nerek, płuc, serca, ozora). Najważniejsze, aby mięso było chude, co osiąga się przez oddzielenie od

niego tłuszczu. Mięso i jego przetwory zaliczane są do pożywienia zawierającego wszystkie ważne aminokwasy – w dużych ilościach i właściwie zrównoważone. Pod tym względem poszczególne gatunki niewiele różnią się od siebie.

W mięsie obecny jest cholesterol, którego część ulega rozpadowi podczas przyrządzania. Np. 100 g surowego mięsa kurzego zawiera 52 mg



cholesterolu, a gotowanego tylko 42 mg. W niektórych gatunkach mięs i ich przetworów znajduje się dużo przyswajalnego żelaza. Pierwiastek ten zawarty we właściwie przyrządzonym befsztyku przyswajamy w całości, natomiast takie samo żelazo znajdujące się w szpinaku – w minimalnej ilości. Podobnych przykładów można by przytoczyć więcej.

W rozsądnie przygotowywanym menu nie należy unikać wieprzowiny (z uwzględnieniem wcześniej wymienionych zastrzeżeń), ponieważ zawiera ona wyjątkowo dużo ważnych witamin z grupy B. To samo dotyczy serca, bogatego w witaminę C, które warto włączyć do jadłospisu osób cierpiących na niewydolność krążenia.

Spośród wielu podrobów największą popularnością cieszy się wątroba, zawierająca stosunkowo dużo witamin z grupy B, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, aktywnych substancji hormonalnych i mikroelementów biorących bezpośredni udział w tworzeniu krwi. Wątroba (zwłaszcza cielęca) to także bogate źródło żelaza oraz miedzi, nieodzownej do pełnego przyswojenia żelaza. Gotowana wątroba cielęca lub wołowa zachowuje 90–100% witaminy A.

Istotną rolę w zdrowym odżywianiu odgrywają także wędliny. Mają one wielu amatorów, a w zależności od zawartości tłuszczu stanowią cenny składnik diety. Trzeba jednak wiedzieć, że wędliny obciążają narządy trawienne, wydzielnicze i odpowiedzialne za przemianę

materii, tak więc osoby cierpiące na dolegliwości związane z tymi czynnościami powinny spożywać je w ograniczonej ilości.

Trawienie mięsa zależy od gatunku i sposobu, w jaki zostało przyrządzone. Np. 25 dag gotowanych nóżek cielęcych opuszcza żołądek po 2–3 godzinach, 25 dag pieczonej wołowiny – po 4–5 godzinach, a 25 dag wołowiny gotowanej – po 3–4 godzinach. Trawienie w żołądku białek zawartych w mięsie zwierząt rzeźnych i drobiu przebiega wolniej niż białek zawartych w mięsie ryb. Dotyczy to zwłaszcza wieprzowiny. Najłatwiej trawimy drób i młodą baraninę. Chude gatunki mięsa trawione są oporniej niż gatunki tłuste, ale jeśli przed przyrządzeniem mięso dobrze zbijemy, stanie się lepiej przyswajalne. Zadanie ułatwi także powolne pieczenie w temperaturze około 100°C. Należy pamiętać, że każde spożywane przez nas mięso wymaga dokładnego gryzienia i żucia. Łatwiej strawić potrawę w małych kawałkach niż podaną w jednej dużej porcji.

Dla osób cierpiących na dolegliwości trawienne, obecnie bardzo powszechne, najbardziej wskazane jest dobrze przyswajane mięso mielone lub siekane.



W mięsie dobrego gatunku oprócz pełnowartościowych białek wzbogaconych pełnym zestawem aminokwasów znajdują się także substancje ekstraktywne, które stanowią silny bodziec dla gruczołów trawiennych i pobudzają apetyt.





Co z czego, czyli przeznaczenie poszczególnych części tuszy wieprzowej

Historia wieprzowiny zaczęła się od dzikich świń, które na początku trzeciorzędu pojawiały się w puszczach w północnych rejonach basenu Morza Śródziemnego. Do dziś najszlachetniejsze surowe szynki o wyjątkowym smaku i aromacie wytwarzane są z mięsa półdziko hodowanych świń żywiących się słodkimi żołądkami. Szynkami z lesistej Westfalii, gdzie stada trzymano niemal na swobodzie, zachwycali się już starożytni Rzymianie. Wędzenie mięsa to najprawdopodobniej wynalazek ludów Europy Środkowej i Północnej. Wymaga ono – oprócz odpowied-

niego surowca (a wieprzowina nadaje się do tego najlepiej) drewna, którego w tych regionach nie brakowało. Mimo to wieprzowina dość długo uchodziła za mięso pospolite, pośledniejszego gatunku – choć chętnie wytwarzano z niej wędliny, bardziej ceniono wołowinę i baraninę.

Dobra, świeża wieprzowina ma jasnoróżowy kolor, jest lekko poprzerastana białym tłuszczem. Przekrojone mięso wyróżnia się delikatnym połyskiem i niewielką ilością wilgoci. Słonina natomiast jest miękka i lśniąca.

W kuchni wykorzystuje się niemal wszystkie części tuszy wieprzowej. Rozbiór polega na podzieleniu jej na dwie półtusze lub na cztery ćwierćtusze. Następnie oddziela się części zasadnicze, które mają różne zastosowania kulinarne.

- **BIODRÓWKA (SCHAB BIODROWY)** Oprócz delikatnego soczystego mięsa i sporej ilości tłuszczu w biodróвке jest również kość. Nadaje się do gotowania (także na wywary), duszenia i smażenia. Przyrządza się z niej zrazy bite, sznycle panierowane, bryzole i pieczeń duszoną. Jest odpowiednia do wyrobu kielbas.
- **BOCZEK** Dolną część tuszy wieprzowej składającą się z warstw mięsa poprzerastanych warstwami tłuszczu można dusić, gotować, smażyć i piec. Przyrządza się również boczek faszerowany. Nadaje się do pasteryzowania, solenia i wędzenia. Boczek szybko jełczeje pod wpływem światła i zbyt wysokiej temperatury przechowywania, dlatego warto go (nawet niewielką ilość) zapieklować i uwędzić.
- **DROBNE OKRAWKI** Przyrządza się z nich gulasze oraz dodaje do pasztetów i kielbas.
- **GŁOWA, UCHO, RYJ** Sama głowa bez ucha i ryja nadaje się do gotowania i na galarety, może też być dodatkiem do bigosów i pasztetów. Głowiznę z uchem i ryjem wykorzystuje się do kaszanek i salcesonów. Nadają się do marynowania, solenia i wędzenia.



- **GOLONKA (PRZEDNIA I TYLNA)** Dolna część szynki lub łopatki odcięta wraz z kością nadaje się do gotowania lub pieczenia (zarówno na surowo, jak i po zapieklowaniu). Podaje się ją na gorąco lub w galarecie. Może być dodatkiem do pasztetów. Golonkę czasami się soli, a z wędzonej wyrabia wędliny.



- **KARKÓWKA** Poprzerastane tłuszczem mięso z kością z przedniej części grzbietowej nadaje się do gotowania, duszenia, pieczenia i smażenia. Z karkówki przyrządza się pieczenie, bitki, steki, kotlety panierowane i paszety. Można ją peklować oraz przerabiać na balerony i kielbasy.
- **KOŚCI** Nadają się do gotowania i na wywary.
- **ŁOPATKA** Mięso z górnej części nogi przedniej (sprzedawane zazwyczaj z kością) przeznaczona się do gotowania, duszenia i pieczenia. Łopatką otoczona jest tłuszczem i poprzerastana błonami. Przyrządza się z niej pieczenie, gulasze i zrazy, a po zmieleniu doskonale nadaje się na klopsy, pulpety, kotlety mielone. Łopatkę można solić, wędzić i stosować do wyrobu kielbas.
- **NÓŻKI** Nadają się do gotowania, na wywary i na galarety, a po wyjęciu kości można je nadziewać i piec. Nóżki także się soli i wędzi.
- **OGONEK** Przyrządza się z niego wywary.
- **PŁUCA, SERCE, NERKI** Można je dusić, są składnikami farszów do pierogów i pasztetów oraz wędlin podrobowych (kiszek, kaszanek).
- **PODGARDLE** Mięso z części szyjnej (głównie tkanka tłuszczowa z nikutymi wiązkami mięśni) na ogół dodaje się do chudych mięs mielonych podczas przyrządzania pasztetów. Stanowi też dodatek do kaszanek. Nadaje się do topienia.
- **SADŁO** Po wytopieniu używa się go do smażenia potraw.
- **SCHAB** Chude mięso z kością z odcinka grzbietowego i lędźwiowego, najdelikatniejsze w części środkowej (połudwiczka). Można je piec, smażyć i gotować. Przed smażeniem należy ze schabu zdjąć słoninę, zostawiając najwyżej dwumilimetrową warstwę tłuszczu. Przyrządza się z niego kotlety (z kostką lub bez) i medaliony. Nadaje się do pasteryzowania, peklowania i wędzenia.





- **SŁONINA** Znajdująca się pod skórą na grzbiecie i karku świni warstwa tkanki tłuszczowej o grubości 2–10 cm ma szerokie zastosowanie: po wytopieniu dodaje się ją do pieczenia i smażenia innych potraw, a także wykorzystuje jako okrasę, szpikuje się lub obkłada suche mięsa, np. wołowinę, baraninę, dziczyznę. Słonina nadaje się do solenia i wędzenia, jest niezbędna do wyrobu kiełbas oraz pasztetów. Ponieważ szybko jełczeje, dlatego warto ją zapeklować i uwędzić albo wytopić. Do stopienia tłuszcz kroi się lub mieli w maszynce do mięsa, a następnie ogrzewa, mieszając. Następnie najlepiej zlać go do kamionkowych naczyń lub słoików, a skwarki lekko posolić i ubić w osobnym naczyniu. Przechowywać w lodówce lub chłodnym, ciemnym miejscu. Tak przygotowany tłuszcz można wykorzystać do przyrządzania innych wyrobów i do codziennego przygotowywania smażonych potraw.
- **SZYNKA** Tylną część półtuszy wieprzowej bez nogi i golonki zazwyczaj piecze się, dusi i smaży, ale to mięso nadaje się również do gotowania. Przygotowuje się z niego pieczenie, kotlety sauté i panierowane, zrazy, bryzole, pieczenie duszone. Szynkę można peklować, upiec lub ugotować. Nadaje się do solenia i wędzenia. W naszej tradycji kulinarnej szynka peklowana, a następnie wędzona lub gotowana uchodzi za najlepszy gatunek wędlin.
- **WĄTROBA** Można ją dusić i smażyć, jest dodatkiem do pasztetów i wędlin podrobowych.
- **ŻEBERKA** Nadają się do duszenia, pieczenia i gotowania. Można je pasteryzować, solić oraz wędzić.



Mięso królicze

Do smażenia i duszenia najlepsze jest delikatne mięso z combra i udek. Również przednia część tuszy króliczej nadaje się do duszenia i gotowania, a mielona do przyrządzania pasztetów. Do pasztetów wykorzystuje się także comber i podroby.

Baranina

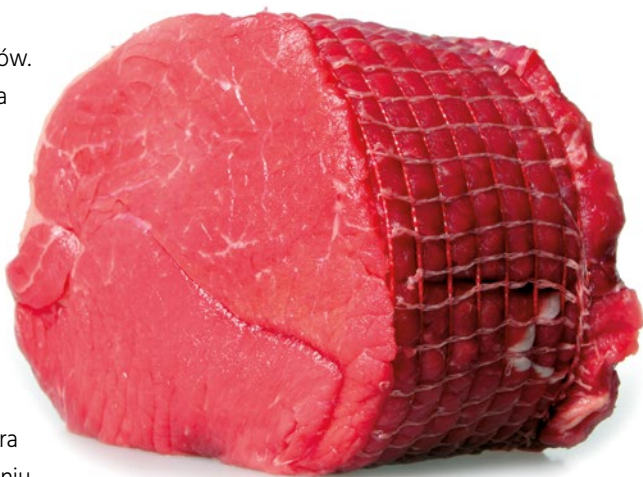
Najdelikatniejsze jest mięso jagniąt karmionych wyłącznie mlekiem, które ma jasnoróżową barwę, niewiele ścięgien, błon i tłuszczu. Jeszcze chudsza jest baranina z młodych zwierząt liczących od 12 do 18 miesięcy. Mięso ze starszych sztuk ma barwę czerwoną, dużo ścięgien i błon oraz tłuszczu, który zazwyczaj zdejmuje się przed obróbką termiczną, a także wyróżnia się charakterystycznym, intensywnym zapachem. Baraninę można w prosty sposób uszlachetnić: wystarczy

natrzeć ją mieszanką przypraw korzennych i ziół z dodatkiem niewielkiej ilości oleju albo trzymać kilka dni w kwaśnym mleku lub bejcować w zalewie z wody i octu z dodatkiem włoszczyzny startej na grubej tarce, przypraw, cebuli i czosnku.

Do najwyżej cenionych fragmentów tuszy baraniej zaliczają się udziec, comber, górka (czyli plecówka) i antrykot. Mięso z tych części przeznacza się przede wszystkim na potrawy smażone, pieczone, a także duszone. Z karkówki i mostku, które zawierają więcej tkanki łącznej, kości i tłuszczu, przyrządza się dania duszone i gotowane; można je także zemleć. Przednia oraz tylna goleń, a także ogon nadają się tylko do gotowania. Z podrobów wykorzystuje się przede wszystkim wątróbkę (do smażenia). Jelita cienkiego używa się do wyrobu kiełbas, a jelita grubego – do kaszanki.

Wołowina i cielęcina

Najlepsze jest mięso młodych krów i wołów. Pierwsze, poprzerastane białym tłuszczem, ma jasnoróżową barwę i cienkie włókna. Mięso z młodych wołów jest jaskrawoczerwone, lśniące, również delikatne, o cienkich włóknach. Najwyżej ceni się tylne części zwierząt: udziec, rostbef, polędwicę. Wołowina, nim trafi do garnka i na talerz, musi dojrzeć. Tuż po uboju brak jej soczystości i zapachu, nie da się jej ugotować do miękkości i jest ciężkostrawna. Kruchości, aromatu i smaku nabiera po dłuższym niż inne gatunki mięs dojrzewaniu. Zależnie od przeznaczenia proces ten trwa od 3 dni nawet do kilku tygodni. Mięso na steki dojrzewa w chłodniach przez 3–4 tygodnie, na pieczeń – 2 tygodnie. Do celów kulinarnych wykorzystuje się także kości, szpik, błony i ścięgna wołowe. Tłuszcz (tój) jest ciężkostrawny, trudno się topi, łatwo krzepnie i ma znikome zastosowanie. Z kości gotuje się esencjonalne wywary.



Udziec (zrazówka, krzyżowa) przeznacza się na sztukę mięsa, rosół, do duszenia i pieczenia, na befsztyki, zrazy i do peklowania. Z rostbefu przyrządza się befsztyki, bryzole pieczenie, nadaje się również do gotowania, na rosół. Pręgę i szponder najczęściej się mieli. Łopatkę przeznacza się na pieczenie, rolady, klopsy, potrawy



z mięsa mielonego, zrazy i bitki. Z karkówki można przyrządzać pieczenie, gulasze, klopsy, zrazy i potrawy z mięsa mielonego, a z polędwicy – steki, zrazy, bryzole, szaszłyki, pieczenie i tatar. Jelita cienkiego i ślepego oraz pęcherza używa się do wyrobu wędlin.

Najlepsza cielęcina pochodzi ze zwierząt liczących 4–8 tygodni, karmionych głównie mlekiem. Mięso ma różowy, połyskujący kolor i lekko kwaśny zapach. Silnie poprzerastane tkanką łączną, prawie niezawierające tłuszczu, wyróżnia się delikatnością i luźną strukturą. Najwyżej ceni się mięso z udźca oraz części grzbietowej (karkówka, górką). Przyrządzając potrawy z mięsa mielonego, najlepiej łączyć cielęcinę z tłustszymi gatunkami, np. wieprzowiną. Szerokie zastosowanie kulinarne znajdują podroby cielęce: serce, płuca, wątroba, nerki, ozorki, flaki i mózg.



Mięso cielęce jest nietrwałe i szybko się psuje. Świeże można przechowywać w lodówce, zależnie od pory roku, od 3 dni latem do 5 zimą. Natomiast mięso z kością można trzymać tylko przez 1 dobę. Po zapiekowaniu na sucho trwałość produktu zwiększa się do kilku tygodni.

