



Kako postati

majstor roštilja

- Majstorije ukusnog roštilja!
- Igrom začina do najboljeg okusa
- Kako postići sočan i slasan zalogaj!
- Vrste mesa i njihova priprema na žaru

Korisni
savjeti
stručnjaka



VOLIMMESO

Uvodnik

S dolaskom lijepog sunčanog vremena, počinje i sezona roštiljanja. Tada svaki vikend provodite u prirodi, na zraku, na suncu, udvoje ili s prijateljima i dragim osobama uz izvrsno jelo zvano – roštilj.

Što je roštilj?

Roštilj je željezna rešetkasta naprava za pečenje mesa na žaru. Na roštilju uz malo truda i vrlo malo čišćenja možete pripremiti vrhunsko gurmansko jelo. A najbolja od svega je činjenica da pripremate jelo u društvu, a ne kao inače sami i zatvoreni u kuhinji!

Što vam treba za roštilj?

Roštilj, koji može biti na drva, drveni ugljen ili električni roštilj, zatim pribor za hvatanje i okretanje mesa te glavna namirnica – meso. Osim glavnog pribora, postoji i onaj sporedni, ali jednako važan za vašu koncentraciju, kao što su osvježavajući napitci, krema za sunce, kapa ili suncobran te društvo i zabava.

I, naravno, vi koji mijenjate ime iz svojeg uobičajenog, u „majstora roštilja“. Svaki majstor roštilja ima svoje male tajne koje prikuplja godinama,



*Branko Ognjenović, majstor kuhar
akademik HRVATSKE KULINARSKE AKADEMIJE*

stažem, brojem ispečenih roštilja, brojem ljudi koji se odazovu kada radi roštilj. No, on svoje tajne ne odaje i ne piše, nego pomno čuva i zadovoljan je kada i posljednji komadić mesa nestane s tanjura.

Ne brinite se. Mi ćemo vam te tajne otkriti, a vi se pravite da ih niste pročitali. Zajedno ćemo svako vaše roštiljanje učiniti pravim gurmanskim doživljajem.



Roštilji

Majstorije ukusnog roštilja

NA VATRI SE PEČE BRZO, JEDNOSTAVNO I UKUSNO, A ZA TO SU VAM POTREBNI, NARAVNO, DOBAR KOMAD MESA, KOBASICE, KRUH, POVRĆE, PA ČAK I VOĆE, JER NA ŽARU MOŽEMO ISPEĆI BAŠ SVE. ISTINA, ZA ROŠTILJ KOJIM ĆEMO SE PONOSITI TREBA IMATI PONEŠTO ISKUSTVA, STOGA VAM DONOSIMO SAVJETE I TRIKOVE KAKO POSTATI "MAJSTOR ROŠTILJA"...

Na što pripaziti pri kupnji roštilja

Najvažnija pojedinost su dovoljno velike rešetke. Ako su rešetke dovoljno prostrane, široke barem 60 ili više centimetara, hranu možemo prema potrebi pomicati s toplijeg na hladnije mjesto. Kod roštilja na plin, rešetke nisu pomične, ali takav kvalitetan roštilj obavezno ima mogućnost prilagođavanja jačine vatre.

Najvažnije su stabilnost i funkcionalnost roštilja. Šipke na rešetkama ne smiju biti previše razmaknute kako hrana tijekom pečenja ne bi kroz njih ispadala.

Zapali me!

Najčešće "gorivo" koje koristimo za pripremu roštilja je drveni ugljen (razlomljeni komadi drvenog ugljena, ovalni briketi). Zbog dodanih aditiva koji pospješuju zapaljivost, na taj se način vrlo lako zapali vatra.

Mnogi moderni roštilji kao gorivo koriste plin ili struju, čime se zagrijava ploča vulkanskog ka-

mena ili metalna ploča iznad koje je smještena klasična rešetka. Prednosti su brže grijanje, lakše čišćenje i ravnomjerna jačina vatre.

Žar za roštilj može se pripremiti i od drvenih treščica. Za početnike je ova vrsta goriva možda najpovoljnija. Treba pripaziti da se ne upotrebljava bilo koje drvo, posebno ne obojeno ili tretirano zaštitnim premazima.

Neka žar potraje!

Najjednostavnije metode uvijek su najbolje. Nasred ložišta postavljamo najprije komad malo gušćeg zgužvanog papira, zatim uokolo okomito složimo drvene treščice i zapalimo. Drvene treščice trebaju biti što sitnije jer će se tako prije zapaliti, ali je sa strane dobro imati i nekoliko većih koje će početnu vatru dulje održati. Tek nakon što se i veći komadi drva dobro razgore, povrhu stavljamo drveni ugljen. Dobar žar trebao bi biti ravnomjeran, a na ugljenu bi se morao pokazati sivi pokrov od pepela.





Korisna pomagala

DAKAKO, OSIM OŠTRIH NOŽEVA KOJI IONAKO MORAJU BITI SASTAVNI DIO SVAKE OZBILJNIJE KUHINJE, NEZAOBILAZNA POMAGALA PRI ROŠTILJANJU SU:

ALUMINIJSKA FOLIJA

Posebna aluminijska folija za pečenje na žaru koja se položi na ugrijane rešetke i tako se peku meso ili riba, a naročito povrće.

BOČICA S RASPRŠIVAČEM

Plastična boca s raspršivačem pomoći će pri lakšem kontroliranju vatre.

SET ŽARAČA, LOPATICA I KLIJEŠTA

Takav komplet gotovo je neizostavna pomoć pri pečenju.

MREŽICA ZA PEČENJE RIBE ILI MANJIH KOMADA HRANE

Dobrodošla pomoć pri pečenju manjih i lomljivih komada hrane su gotove mrežice uz pomoć kojih se hrana elegantno okreće povrh žara.

RAŽNJIĆI

Drveni ili metalni štapići na koje se nabada hrana za pečenje nad vatrom. Posebno su zanimljive kombinacije naizmjenice nabodenih komadića mesa i povrća.

KIST ZA MAZANJE

Hranu pečenu na žaru treba često premazivati kako se ne bi presušila, zato je kvalitetan kist prijeko potreban.

ČVRSTE I TOPLINSKI IZOLIRANE RUKAVICE

Čim je riječ o otvorenoj vatri i visokim temperaturama koje se uz nju razvijaju, rukavice su dio opreme koja pruža sigurnost.

Ako vatru želite zapaliti samo uz pomoć briketa, morat ćete posegnuti za zapaljivom tekućinom koja potiče gorenje. Brikete složite na dno roštilja u obliku piramide, a zatim uokolo rasporedite još jedan red briketa.

(Ne)staviti ruku u vatru!

Položite dlan 2 – 2,5 cm iznad rešetke pa utvrdite je li roštilj spreman za uporabu:

- ako ruku ne možete držati nad vatrom, roštilj je prevruć
- ako možete brojiti do 3, roštilj je vrlo vruć
- ako možete brojiti do 6, jačina vatre je umjerena
- ako brojite do 8, vatra je slaba.



Meso i roštilj

idealan spoj



Gotovo sve vrste mesa prikladne su za pečenje na žaru. Svaki komad mesa koji namjeravamo peći na žaru prethodno bi trebalo marinirati. Ponekad je dovoljno ako ga prelijemo uljem i začinima te tako ostavimo nekoliko sati. No, većim komadima mesa neće biti na odmet ako odstoje preko noći. Takvo meso,

primjerice janjeći but, goveđi kotlet (T-bone), svinjska rebra i slično, obvezno marinirajte u blago kiseloj marinadi. Meso uvijek maknite s roštilja prije nego što vam se učini pečeno, a prije rezanja ostavite ga od 3 do 5 minuta da se malo odmori. Tako ćete sačuvati njegove sokove.

Dobro je znati

KOLIKO MESA TREBA KUPITI?

Računajte da vam po osobi treba otprilike 20 do 25 dag mesa. Kupujete li meso s kostima (npr. kotlete ili odreske), onda računajte otprilike 1/3 težine povrh toga. A ako kupujete svinjska rebarca, računajte otprilike 50 dag po osobi.

VISOKOKVALITETNO MESO...

- raspozna se po boji: Prije svega pazite na boju mesa! Junetina dobre kvalitete ima intenzivnu crvenu boju. U idealnom slučaju, svinjetina treba imati jaku ružičasto-crvenu boju, teletina nježnu ružičastu, a janjetina jaku svijetlocrvenu boju.
- može slobodno biti malo "prošarano": Meso za roštilj treba biti nježno prošarano bijelom bojom. Pod tim se podrazumijevaju lagane nakupine masnoće u mišićima, koja se tijekom pečenja otopi i za-sluzna je za sočnost i punoću okusa mesa. Jednako tako, nježni bijeli obrub štiti meso od isušivanja.
- PIK svježe pakirano meso idealan je izbor zbog svoje najviše kvalitete. U bogatoj ponudi PIK mesa nalazi se izbor za svakoga!



Svinjetina

Odabirom mesa do sočnog i slasnog zalogaja

„Svinjica” je bila i ostala omiljeno meso za roštilj zbog finog okusa te višestrukih i različitih mogućnosti pripreme.

Prvoklasno svinjsko meso je jake ružičaste boje, a špek (slanina) je bijel. Svinjsko meso najbolje kvalitete treba biti svježije i nikako nemasno. Stoga se trebate uvijek odlučiti za prošarane komade, koji uz to imaju i lagani masni obrub. To će vam jamčiti sočan i pun okus.

Otresci od buta (šunka): Preporučuju se odresci od oraha i ruže koji su vrlo sočni i ukusni. Ostali dijelovi buta dosta su suhi i ne preporučuju se za roštilj.

Svinjska rebarca: Za to odlično mogu poslužiti rebra karea, kao i rebra potrbušine. Pazite samo da ima dovoljno mesa na rebrima!

Dijelovi leda:

- **Vratina:** Mogu se rezati prošarani, sočni kotleti (s kostima) ili odresci (bez kostiju).
- **Kare (krmenadla):** Dijeli se na tzv. „dugački kare” prema glavi i „kratki kare” prema repu. S kostima se od tog dijela dobiju sočni kotleti. Iz laks karea (bez kostiju) dobiju se vrlo ukusni leđni odresci – medaljoni.
- **File (lungić):** Najmekši, najbolji i najskuplji dio – može se upotrijebiti u komadu ili izrezan na odreske u obliku medaljona, tj. za ražnjiće.
- **Lopatica:** Tipičan komad mesa za pečenje, nudi i prošarano meso rezano na odreske – s kostima ili bez njih.
- **Ražnjići** se najčešće rade od vratine i lopatice.

Potrbušina (carsko meso): Prošarana svinjska potrbušina (s kostima ili bez njih) ne samo da se odlično može pripremiti kuhanjem, pečenjem ili prženjem, nego je isto tako izvrsna i za pripremu na roštilju.



Junetina

Aroma koja se ne zaboravlja

JUNETINA JE ZBOG INTENZIVNOG OKUSA IDEALNA ZA ROŠTILJANJE. PREDUVJET ZA TO JE, NARAVNO, I NAJBOLJA KVALITETA MESA. A S PIK SVJEŽIM MESOM ZASIGURNO NEĆETE POGRIJEŠITI.



Na kvalitetu mesa s jedne strane jako utječu vrsta, starost, rod i ishrana životinje, a s druge pak strane sama pretpriprema i skladištenje. Za mekoću mesa i stvaranje arome ključna je njegova dostatna zrelost. Pripazite na to pri kupnji!

- **Odresci od oraha:** Odresci od toga dijela poslastica su za prave ljubitelje i poznavatelje junetine. Posebno mekani i potpuno prošarani, za svakoga nude ono pravo.
- **Ramstek:** Od zadnjeg dijela leđa. Posebno mekano i sočno meso, samo lagano prekriveno masnoćom. Kada je s fileom, nazivamo ga T-bone.
- **„Antrakot”** (pržolica, zarebrenik): Od prednjeg dijela. Može se rezati „jednostavno” (oko 20 dag) ili „duplo” (oko 40 dag).
- **Ramstek s kosti:** Obično se reže nešto tanje (1–2 cm). S obzirom na nešto grublju strukturu mesa i naslaga masnoće, malo je teže za žvakanje i ima intenzivan okus.

■ **Odresci bifteka:** Najskuplji su i najfiniji dijelovi junetine. Posebno su kratkih tetiva, nemasni, mekani i sočni. Oni se nikada ne smiju rezati tanko jer onda postoji velika opasnost da se meso isuš.

■ **Klasični biftek-odrezak:** Komad od oko 20 dag, reže se od srednjeg dijela bifteka.

■ **Šatobrijan:** Komad od oko 40 dag (za 2 osobe), reže se od srednjeg dijela bifteka.

■ **File minjon (medaljoni):** Komad od 6–10 dag, reže se od špica filea; idealno za ražnjiće.

Savjet znalca

Kada je biftek pečen?

Isprobajte ovu starinsku metodu! Stisnite prstom površinu mesa dok se peče:

- mekano kao usna – slabo pečeno – „rare”
- kao vrh nosa – srednje pečeno – „medium”
- kao čelo – jako pečeno – „well done”

PREPORUKA: Junetina bi trebala biti poslužena srednje pečena (temperatura u sredini 50–55 °C) jer tada razvija najbolju aromu.



Ćevapi, pljeskavice, kobasice...



Slavlje za vaše nepce

Za ljubitelje tradicionalnih specijaliteta, ponuda PIK svježeg pakiranog mesa uistinu je bogata i više ih ne morate sami raditi doma. Slasni ćevapi, velike pljeskavice ili roštilj kobasice, izbor je na vama.

PIK ćevapi i pljeskavice napravljeni su od čiste junetine prema domaćoj recepturi i pravi su gurmanski užitek! Najbolja je stvar što su uvijek nadohvat ruke. Omogućavaju vrlo brzu pripremu roštilja, a sve što trebate napraviti jest otvoriti pakiranje, nakon što ste pripremili dobru vatru.

PIK roštiljka Izvrsna domaća receptura ove kobasice upotpuniti će svaki roštilj, a odlično prija uz sve svježe salate, ali i zapečeni grah.

Savjet više

Kod pečenja na roštilju, tavi ili gril ploči, treba ih peći naglo na jakoj vatri s obje strane kako se ne bi presušili. Prilikom pečenja na tavi ili gril ploči nije potrebno dodavati masnoću. Ćevapčice treba natjerati da „plešu” na roštilju, odnosno treba ih puno okretati, ali nikako prepeći.



Savjet znalca

Za sve prethodno prokuhane kobasice koje se nude potrebno je samo kratko vrijeme pečenja, i to ne na jako visokim temperaturama. Ove se kobasice mogu pažljivo rasporediti i napuniti sirom, slaninom, povrćem ili protisnutim češnjakom – tako dobiju zanimljiv, pikantan okus. Pivom premazane kobasice postanu izrazito hrskave. Kobasice nije na odmet bocnuti tankom vilicom ili iglom nekoliko puta kako ne bi prsnule.

Sirove roštiljke treba-le bi se prije stavljanja na vrući roštilj kratko preliati vrelom vodom, a potom lagano premazati uljem. Na ovaj se način izbjegne pucanje njihove kože.



Igrom začina do najboljeg okusa

ZAČINI TREBAJU ISTAKNUTI OKUS MESA, A NIKAKO GA NADJAČATI! SKROMNOST U KORIŠTENJU ZAČINA DOVODI DO IZRAŽAJNOG I HARMONIČNOG DOŽIVLJAJA OKUSA.

Sol

Meso treba posoliti samo kratko prije stavljanja na roštilj jer nasoljeno meso počinje gubiti tekućinu i postaje tvrdo i suho.

Papar

Po mogućnosti upotrebljavajte uvijek samo svježe mljeveni papar jer je on mnogo aromatičniji!

Ružmarin i žalfija

Mogu se jako dobro upotrijebiti zajedno, ali svakako vrlo skromno s obzirom na izrazito jak okus. Idealno su začinsko bilje za janjetinu, perad, mljeveno meso, steakove (odreske) i kotlete. Žalfija još ide izvrsno uz teletinu i jetricu.

Češnjak

Kod roštiljanja češnjak je standardni začin, ali oprez: s obzirom na to da jako lako izgori i onda je gorkog okusa, treba ga staviti na površinu mesa koje se peče, tek pri kraju pečenja.

Timijan (majčina dušica)

Nikako ne smije nedostajati kod masnijih komada mesa, jer ima svojstvo reduciranja masnoće. Ali oprezno, jer voli preuzeti sve arome.

Estragon, metvica i lovor

Treba ih upotrebljavati jako skromno.



Peršin, kopar i vlasac

Harmonično se slažu s gotovo svim vrstama mesa i povrća. Aroma ovih začinskih biljaka ostaje dulje svježa ako se dodaju mesu tek nakon završenog pečenja.

Bosiljak

Okusom podsjeća na mažuran i papar; daje prvenstveno janječemu i svinjskomu mesu vrlo specifičan okus.

Mažuran (divlji mažuran) i origano (mravinac)

Izvršno su začinsko bilje za roštiljanje zbog jake arome.

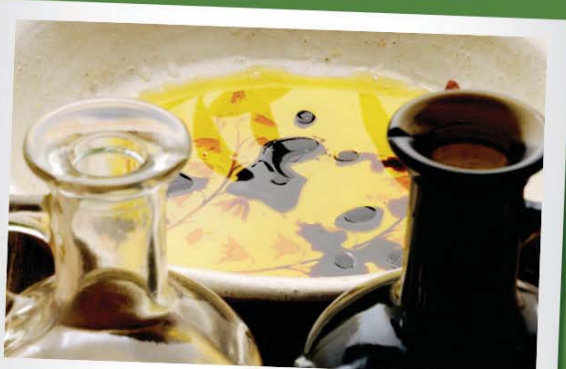


Mariniranje

PACANJE MESA U MJEŠAVINI ULJA I ZAČINSKOG BILJA. TAKO SE MESO NE MOŽE ISUŠITI I OSTAJE SOČNO, MEKANO I PODATNO.

Marinadama ne bi trebalo dodavati sol. Obično se marinada sastoji od individualne i prema vlastitom ukusu sastavljene mješavine ulja, začinskog bilja, octa, limunova soka i alkohola (može i crno vino).

Mariniranje treba trajati nekoliko sati, a najbolje cijelu noć. Marinirano meso najbolje je izvaditi iz hladnjaka sat vremena prije roštiljanja. Prije nego što složite marinirano meso na roštilj, obvezno ga kuhinjskim papirom dobro posušite! Tako ćete izbjeći kapanje ulja iz marinade na žar, što bi prouzročilo bacanje plamena i stvaranje štetnoga dima koji se može taložiti na mesu koje se peče.



Savjet znalca

Meso i marinadu stavite zajedno u jednu vrećicu za zamrzavanje, dobro zatvorite, ostavite neka odstoji i više puta okrenite. Tako će marinada prodrijeti u meso sa svih strana.

Marinade za pečeno meso

Sve marinade su za dva kilograma mesa.

Marinada na bazi kadulje

- 1 žlica mljevene kadulje
- 1 žlica limun papra (Kotanyi mlinac papar)
- 2 žlice sušenog ružmarina
- 1 žlica češnjaka u granulama
- 1 žlica sušenog timijana (majčine dušice)

Sve sastojke pomiješati u posudi i utrljati u meso koje smo izabrali za pečenje.

Marinada za svinjetinu

- 2 žlice sušenog pečenog luka
- 2,5 žlice sušenog timijana (majčine dušice)
- 2 žlice mljevenog pimenta
- 2 žlice mljevenog crnog papra
- pola žlice mljevenog cimeta
- pola žlice kajenskog papra
- pola žlice soli
- 4 žlice biljnog ulja

Sve sastojke pomiješati u posudi, meso premezati uljem pa potom utrljati mješavinu začina.

Marinada za sve vrste mesa

- 4 žlice šećera
- 4 žlice soli
- 1 žlica mljevene crvene paprike
- 2 žlice mljevenog estragona
- pola žlice mljevenog crnog papra
- pola čajne žličice origana
- pola čajne žličice timijana (majčine dušice)

Sve sastojke pomiješati u posudi te dobro utrljati na meso.

Priprema, pozor..

KOBASICE 5 – 18 minuta
PLJESKAVICE/ČEVAPČIĆI 10 minuta
RAŽNJIĆI 10 – 12 minuta

GOVEDI FILE (biftek od 2,5 cm)
sirovi, krvav 5 – 7 minuta
srednje pečen 7 – 9 minuta
dobro pečen 10 – 12 minuta
TELEĆA JETRICA 5 – 7 minuta

JANJETINA
kotleti 6 – 10 minuta
čisto meso bez kostiju .. 10 – 12 minuta
but (1,5 kg), srednje pečen 35 – 45 min.

SVINJETINA
rebarca 20 – 30 minuta
odresci 12 – 14 minuta
kotleti 12 – 14 minuta

PERAD (piletina, perad, patka)
pileća prsa, file
pileći bataci bez kostiju
pileća prsa s kostima
pileći bataci s kostima
pureći odresci
pačja prsa bez kostiju (očišćena od ko

NAPOMENA: Temperatura u sredini uvijek treba
moćnosti postojanja salmonele.

POVRĆE
ŠPAROGE
PATLIDŽANI (1 cm debeli odresci)
TIKVICE (prepolovljene uzdužno)
KOROMAČ (narezan na 4 kriške)
GLJIVE (cijeli klobuci)
PAPRIKE (polovice ili četvrtine)
KRUMPIR (ranije blanširan, ploške) ...
LUK (koluti)
RAJČICE (polovice)
KUKURUZ (u klipu)
RADIČ (kriške)



- pečeno!

..... 10 – 12 minuta

..... 8 – 10 minuta

..... 30 – 35 minuta

..... 35 – 40 minuta

..... 6 – 8 minuta

že) 10 – 15 minuta

biti viša od 65 °C zbog

..... 5 – 6 minuta

..... 8 – 10 minuta

..... 8 – 15 minuta

..... 10 – 12 minuta

..... 8 – 10 minuta

..... 6 – 8 minuta

..... 8 – 10 minuta

..... 10 – 12 minuta

..... 6 – 8 minuta

..... 6 – 12 minuta

..... 6 – 10 minuta

RIBE

RIBLJI FILETI (debeli 2 cm) 5 – 10 minuta

RIBLJI RAŽNJIĆI 8 – 10 minuta

RIBA U KOMADU

težina oko 450 g 15 – 20 minuta

težina od 1 do 1,5 kg 30 – 45 minuta

ŠKOLJKE (sirove, u ljušturi) 4 – 6 minuta

ŠKAMPI (bez oklopa) 4 – 6 minuta

LOSOS (450 – 650 g) 10 – 15 minuta

Što se događa tijekom roštiljanja?

Uz pomoć topline, postiže se temperatura na površini pečenog mesa od oko 180°C. U unutarnjem dijelu mesa se, s obzirom na njegov sok, rijetko može postići temperatura viša od 95°C.

Budući da je površinska temperatura vrlo visoka, događa se kako slijedi:

- bjelančevine izlaze do površine mesa
- ugljikohidrati se karameliziraju i
- stvara se vanjska korica.



Mitovi o roštilju



PRILIKOM PROUČAVANJA RAZNIH KNJIGA O ROŠTILJIMA POSTAVILI SMO SI PITANJE KOLIKO JE TAJ NAČIN PRIPREME HRANE ZDRAV I NUTRITIVNO PRIHVATLJIV. PRITOM SMO SE PRISJETILI I DA SU JOŠ PRVI KULINARI IZ RANE POVIJESTI ČOVJEČANSTVA NAJPRIJE PRIPREMALI HRANU NA 'GOLOM' PLAMENU TE DA JE TO DUGO BILA JEDINA ALTERNATIVA KUHANJU.

Zanimljivo je da se tako pripremljeni obroci smatraju dijetnima jer namirnicama tijekom pečenja ne bi trebalo posebno dodavati masnoću. Uz to se još roštiljanjem najbolje otapaju masti koje su sadržane u nekim namirnicama.

Prednosti i nedostaci

Prednost roštiljanja je kratko vrijeme pripreme, dok mu je nedostatak vrlo visoka temperatura. Baš zato je bolje umjesto klasičnih gradela koristiti roštilj-tavu ili roštilj-ploču, kojima se ravnomjernije raspodjeljuje toplina i sprečava "vraćanje" hlapivih spojeva s ugljena na jelo. No, još se ne smije zaboraviti da je prije posluživanja potrebno ukloniti zagorene dijelove s mesa ili povrća. A da se to ne bi dogodilo, zasigurno će pomoći tajne pripreme majstora roštilja. Oni odaju kako uvijek treba voditi računa o primjerenoj temperaturi za pripremu pojedinih namirnica, količini ulja ili masti koje se dodaju namirnicama te da rešetke roštilja moraju biti 9 do 13 cm iznad ugljena.

Da bi jelo pripremljeno na roštilju bilo bez zamjerke, vrlo je važna jačina vatre. Idealna temperatura za pripremu mesa je kada se ruka blizu roštilja može držati 6 do 7 sekundi i kada je ugljen prekriven debelim slojem sivog pepela. Ipak, sve to nije dovoljno da bi namirnice na roštilju bile pečene bez zamjerke. Stoga pred kraj roštiljanja jelo treba samo malo dosoliti da bi se iz spriječilo istjecanje sokova iz namirnica, a meso i ribu uvijek peći bez masnoća (osim ako se dodaju za mariniranje) te ih prije posluživanja poškropiti visoko kvalitetnim uljem.

Marinade za kvalitetniju pripremu

Kako bi se unaprijedila kvaliteta pečenog mesa, španjolski i portugalski biotehnolozi pokusima su pokazali da bi crveno meso prije roštiljanja trebalo 2 sata stajati u posebnom pacu, pripremljenom od vina ili zelenog čaja. Time se upola smanjuje nastanak aromatskih spojeva prilikom pripreme mesa pečenjem na roštilju. Uz to se preporučuje za roštiljanje koristiti unaprijed začinjene i marinirane namirnice koje nude odgovorni proizvođači.



SVINJSKO MESO

IZNIMNO VRIJEDNA NAMIRNICA

Važnost svinjetine u prehrani

Glavna je karakteristika svinjskog mesa prilično posno mišićno meso koje obiluje visoko nutritivnim tvarima, među kojima se najviše ističu bjelančevine, a one u svinjetini nisu zanimljive samo zbog količine, nego i vrlo kvalitetnog sastava. Svinjsko meso vrlo je bogato visoko vrijednim bjelančevinama koje u svom sastavu sadrže esencijalne aminokiseline, nužne za rast, razvoj i pravilno funkcioniranje naših stanica.

Svinjsko meso koje se danas proizvodi nije jednako onome mesu koje se proizvodilo prije dvadesetak godina. PIK svinjsko meso postalo je meso s nižim udjelom zasićenih masti i



s višim sadržajem mononezasićenih masnih kiselina. PIK pakirano svinjsko meso dolazi iz hrvatskog uzgoja, prolazi sustav kontrolirane sljedivosti i 100% je domaće!

**Budite sigurni,
jedite domaće!**



Koje su najvažnije nutritivne osobine svinjskog mesa?

■ BJELANČEVINE – ESENCIJALNE AMINOKISELINE

Sadrži sve aminokiseline nužne za rast, razvoj te očuvanje imunološkog sustava organizma.

■ NEZASIĆENE “DOBRE” MASNE KISELINE

U mišićnom tkivu svinja sadržane su nezasićene masne kiseline, poput fosfolipida i lecitina kojem se pripisuje antikolesterolska aktivnost.

■ VITAMINI

Bogat izvor vitamina B1, B2, B3 i B12 odgovornih za pravilno funkcioniranje metabolizma, tjelesnu aktivnost i mentalno zdravlje.

■ MINERALI

Današnje meso svinja odlikuje se visokim sadržajem cinka, željeza, kroma i selen.

■ SMANJENI KOLESTEROL

Poznato je da se sadržaj kolesterola znatno smanjio u svinjskom mesu zahvaljujući prilagođenoj prehrani svinja.

