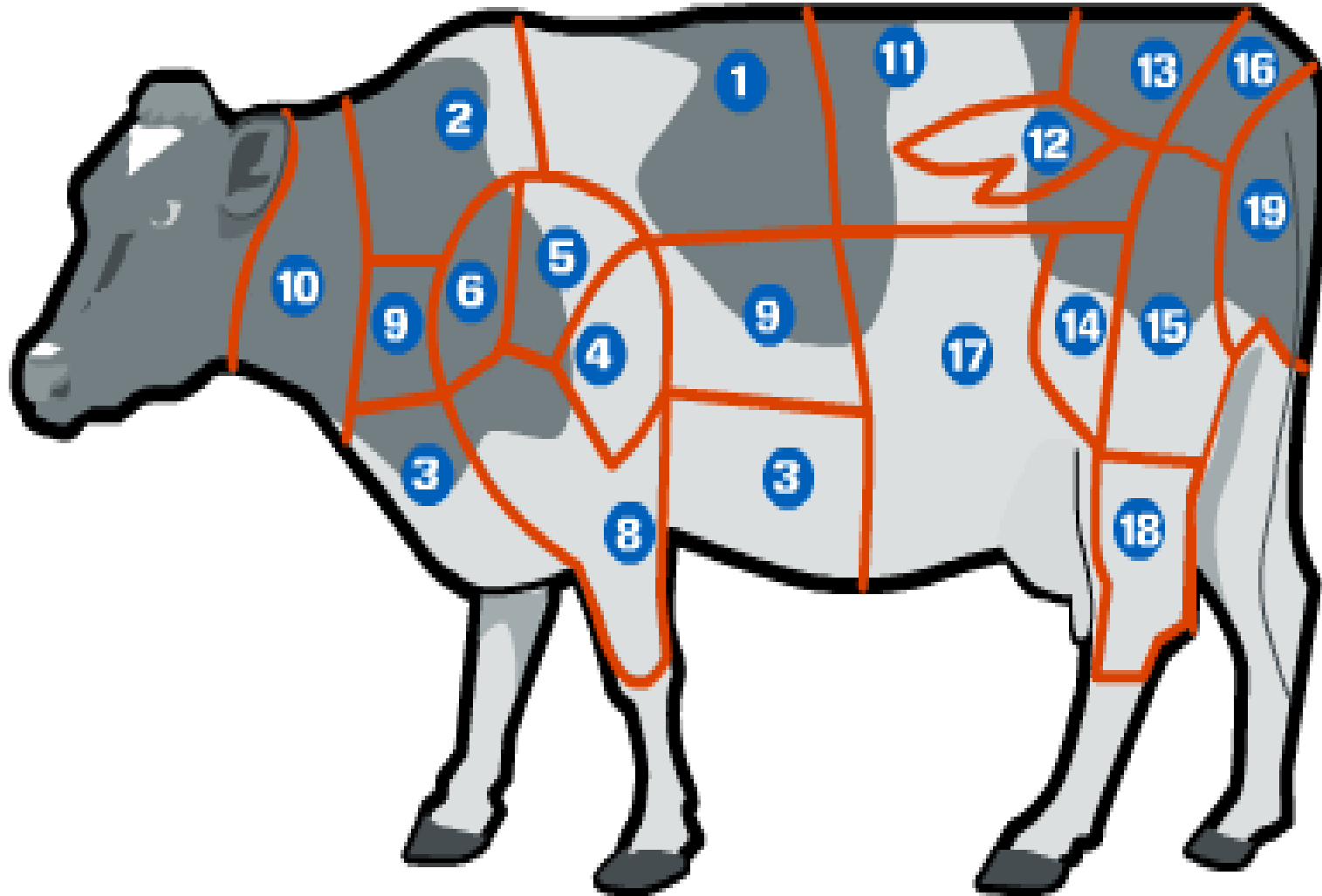


מדריך בשר בקר



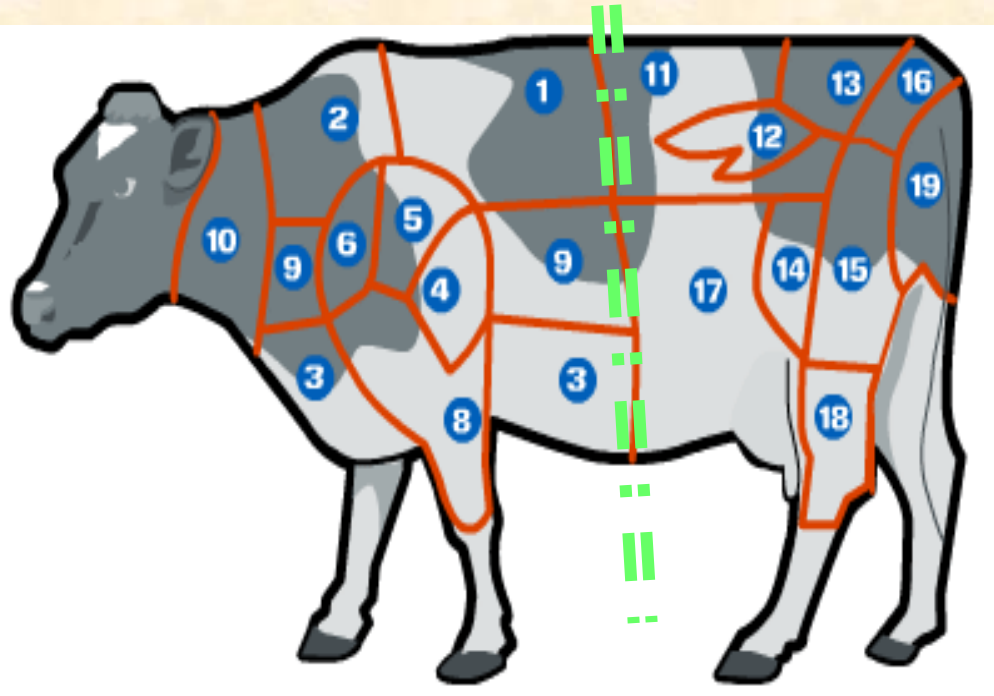


חשיבות הבשר בקר

1. בשר עשיר בחלבונים
2. מהווה מרכיב חשוב בדיאטה (לא בהרזיה, בתפריט) של אוהבי אוכל.
3. בשר הפרה מצטיין בשתי תכונות חשובות: רכות הבשר וכמות השומן.
4. ככל שהבשר זז פחות הוא רך יותר, וברוב המקרים שמן יותר - זה אומר שצריך בישול קצר וחיתוך פשוט למדי.

החלוקה של הפרה

- פרה מתחלקת אצלנו לחצי קדמי (הכשר) וחצי אחורי (דורש ניקור - הוצאת החלב מן הבשר לטובת היותו כשר)
- רוב עמוד השידרה מצוי בחלק האחורי וסביבו מتركזים נתחי



הבשר המשובחים.

- סה"כ 19 חלקים בפרה

חלקי הפרה הקדמיים

- 1 ורד הצלע /אנטריקוט - רוסטביף, צלי בתנור, סטקים
- 2 צלעות/ ריפּען - צלי ברוטב, לבישול איטי בקדרה לטחינה, חמין וצלי ברשת.
- 3 חזה /ברוסט - צלי בתנור, קדירה, בשר כבוש, מרקים, גולש וחמין.
- 4 כתף, כתף מרכזי - גולש, צלי בקדירה, צלי ברוטב וטחינה.
- 5 צלי/ צלי כתף - צלי בקדירה, ובישול ברוטב.
- 6 פילה מדומה/פלאש - צלי בקדירה, ובישול ברוטב.
- 7 מכסה הצלע – מתחת לאנטריקוט, מיועד לטחינה.
- 8 פולו/ שריר הזרוע - מרקים, נזיד, חמין ואוסובוקו.
- 9 קשתית/ שפונדרה/ אסאדו - קדירה, מרקים, חמין, גולש, עם עצם - אסדו וספריבס.
- 10 צוואר - למרק, לטחינה, בנזיד או לקציצות



חלקי הפרה האחוריים

11 סינטה/ מותן - רוסטביף, צלי בתנור, סטקים על הגריל או במחבת

12 פילה - צלי בתנור, רוסטביף, קרפצ'יו וסטקים במחבת או על הגריל.

13 שייטל/כנף העוקץ - שניצל, צלי בתנור, סטקים בגריל או במחבת,

שיפודים, רוסטביף ואסקלופ.

14 אוזית/ קאצ'קע - צלי ברוטב, צלי קדירה ובשר טחון.

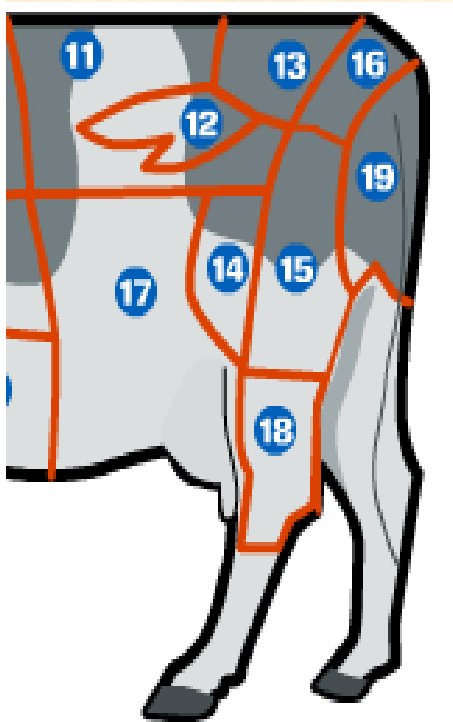
15 צ'אק/ ירכה/ נתח ירך - קדירה וצלי ברוטב.

16 כך - שניצל, סטקים ואסקלופ.

17 פלדה/ כסליים - גולש, בשר טחון, נזיד ורולדה

18 פולי/שריר אחור - מרק, חמין, אוסובוקו וגולש.

19 ויסבראטן/ ראש ירכה - צלי ברוטב, צלי קדירה וכבוש.



סוגי הבקר

1. עגל החלב - הצעיר ביותר, הרך ביותר והעדין ביותר בטעמו.

מדובר בבשר בהיר מאוד, דל שומן, רך מאוד וכאמור עדין מאוד, ולכן הוא גם אוהב טיפול עדין.

2. הביקיים - עגלים זכרים עד גיל שנה וחצי. זהו בשר עדין

יחסית, דל שומן, בעל צבע אדום וטעם עז.

3. הפרות המבכירות - כלומר פרות אחרי המלטה. בשרן הוא

השמן ביותר והעז ביותר בטעמו.



אופני ההכנה השונים

1. צלייה - שיטת הכנה המבשלת את הבשר באמצעות חשיפתו לחום יבש (בין אם מנגל, ובין אם בתנור). הצלייה גורמת לייבוש המזון באמצעות אידוי הנוזלים שבו.

2. טיגון קל - צלייה ישירה של אומצה/סטייק על מחבת ברזל. בתחילה מקבל הסטייק מכת חום משני צידיו לאיטום, ולאחר מכן מטוגן לרמת העשייה המבוקשת.

3. רוסטביף - צלייה בתנור של גוש בשר שלם, כאשר בתחילה אוטמים את הבשר באמצעות מכת חום ולאחר מחממים אותו בטמפ' נמוכה יותר עד לקבלת מידת העשייה הרצויה.

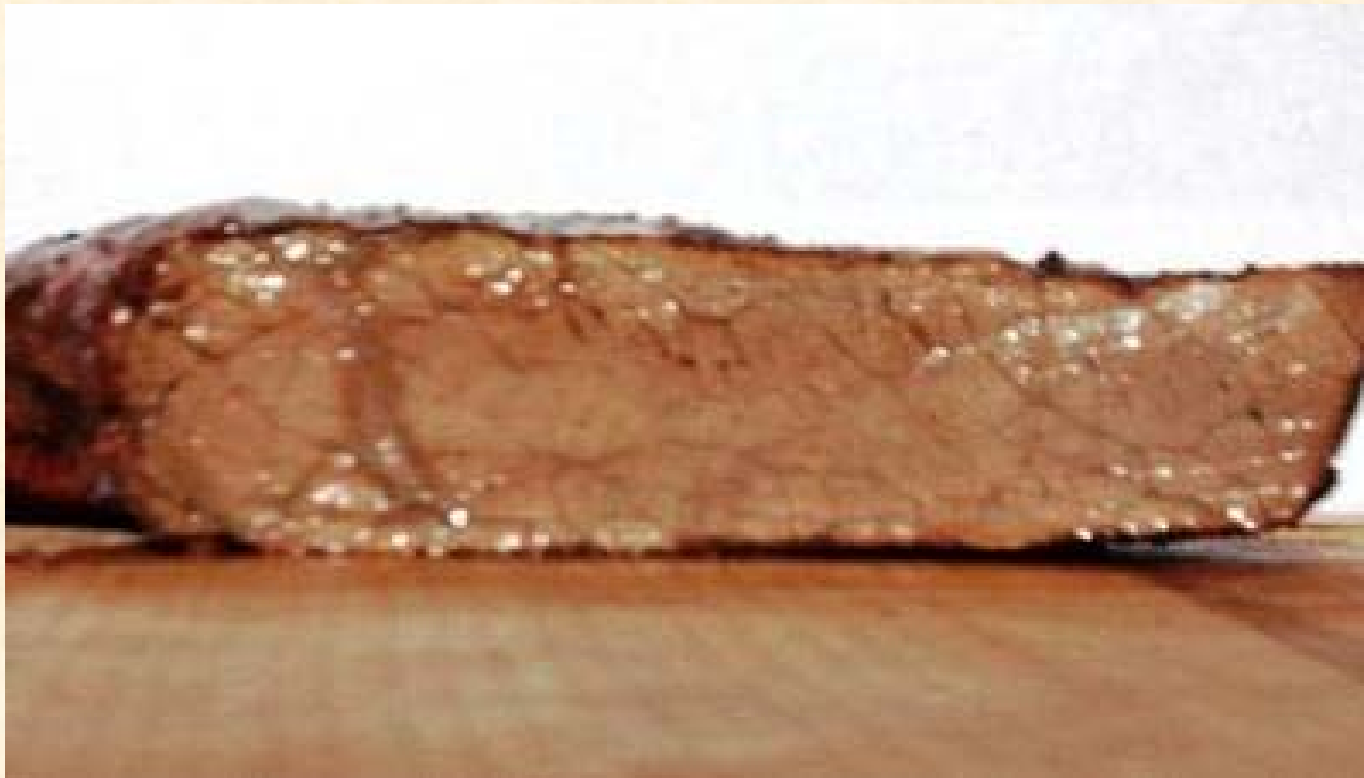
4. צלי קדירה - בישול של נתחי בשר שלמים בסיר, מלווים במעט נוזלים, למשך זמן ארוך, כשמיצי הבשר מתערבבים עם המרכיבים האחרים.

אופני ההכנה השונים

- 5. צלי ברוטב/נזיד, גולאש, מרק, חמין** - שיטת בישול בה הבשר נחתך לקוביות או נתחונים, ומתבשל עם ירקות ומרכיבים נוספים כשהוא מכוסה ברוטב או בציר. הבישול ממושך ונעשה בטמפ' נמוכה יחסית.
- 6. אסקלופ** - חיתוך נתח הבשר בעובי דק (לא מאוד) וללא עצמות לצלייתו לאחר מכן.
- 7. קרפאצ'יו** - חיתוך הבשר לפרוסות דקות מאוד והגשתו נא ללא צלייה.
- 8. אוסובוקו** - גוש בשר (לרוב זרוע/רגל) המחומם בעקיפין לאורך זמן.
- 9. שניצל** – פרוסות בשר סינטה מטוגנות.
- 10. אסאדו** - ראה בהמשך...

מידות העשייה

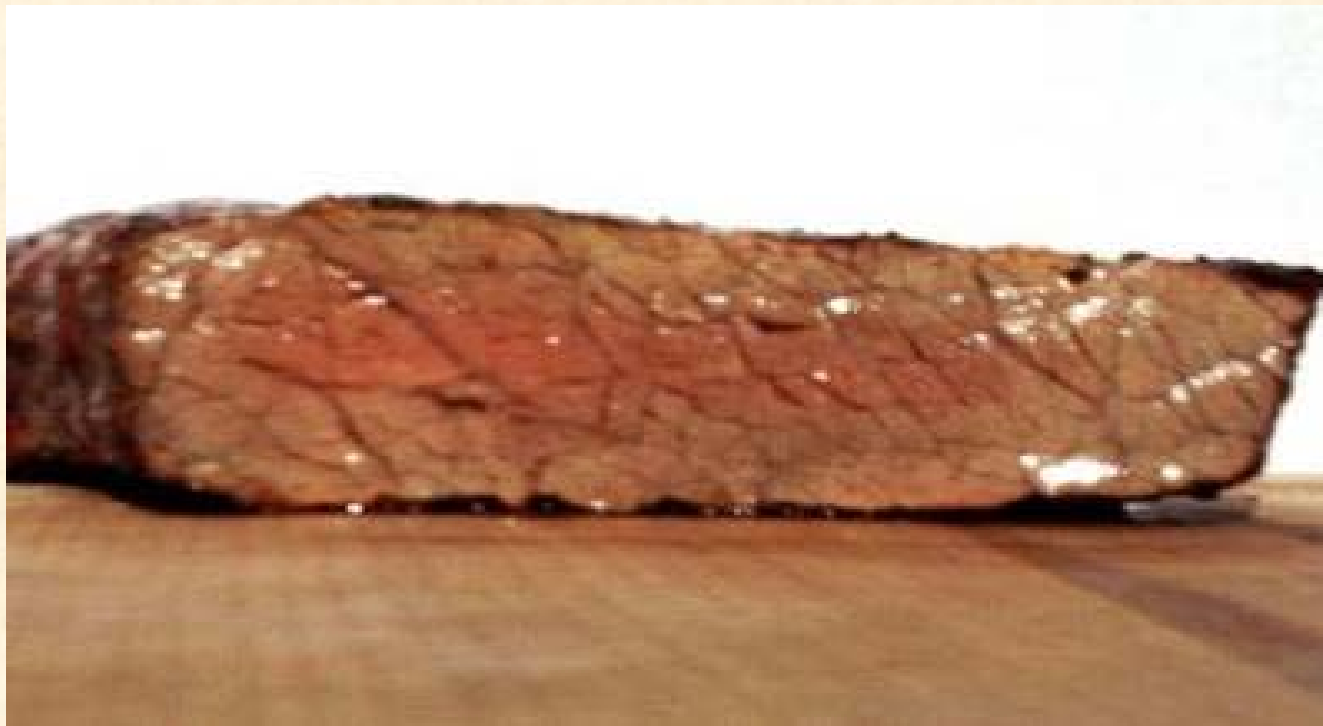
- עשוי היטב (well done) - רמת הצליה הגבוהה ביותר. הבשר חום לכל עובי הנתח, המרקם הופך לצמיגי וקשה ללעיסה והרבה פחות עסיסי.



מידות העשייה

• עשוי (medium well) - רוב האומצה צלוי היטב, אך עדיין

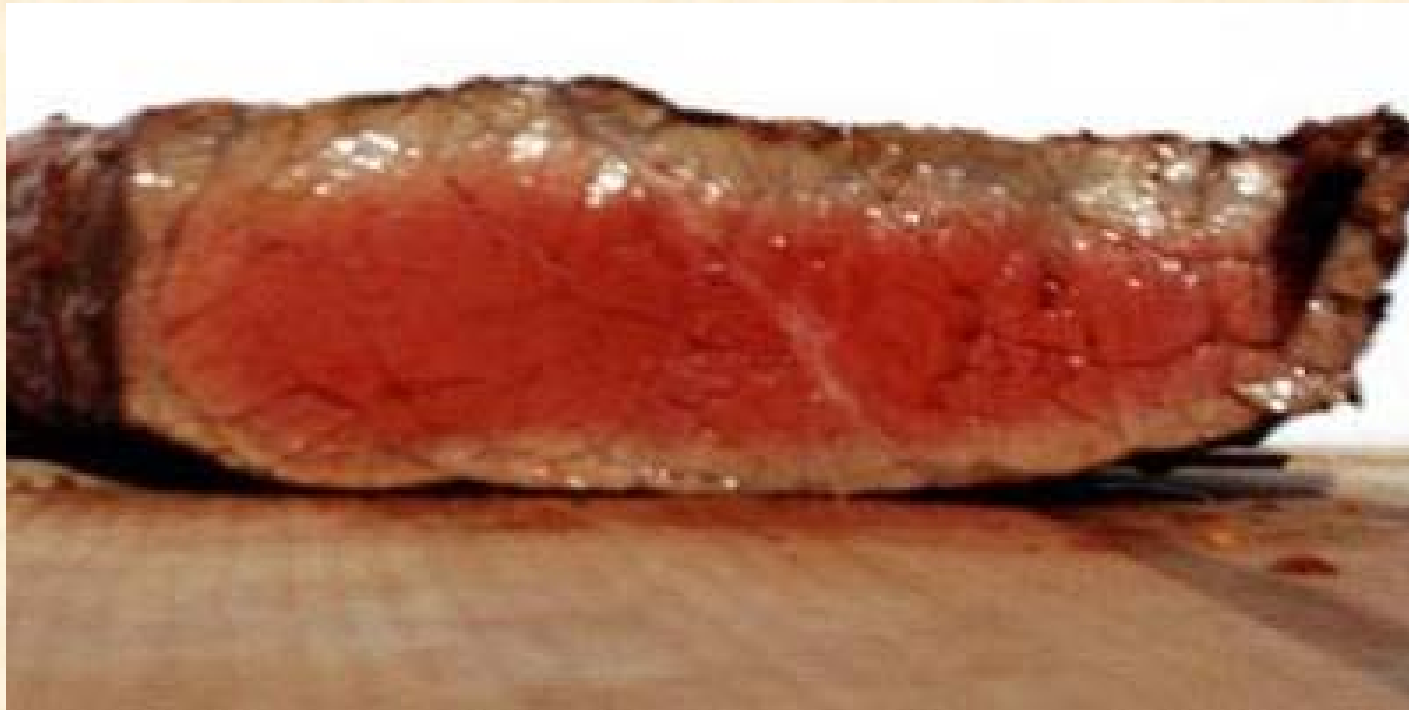
ייתכן גוון ורדרד במרכז. רמת העסיסיות יורדת.



מידות העשייה

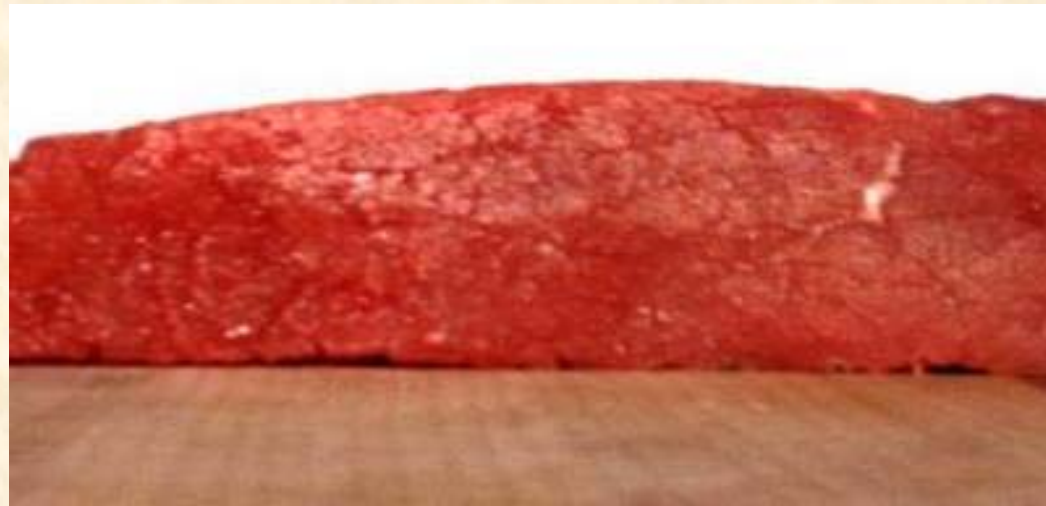
• נא למחצה (medium rare) - המעטפת חומה ופנים הנתח ורדרד.

מסעדות בשר בעלות שם אינן נוהגות לצלות מעבר למידה זו



מידות העשייה

- נא מאוד (Raw) - החלק החיצוני צרוב קלות אך פנים הנתח אדום וקר. דרגה זו של צלייה נדירה באומצות.



1. אנטריקוט (ורד הצלע)

• **האנטריקוט** נחשב לנתח עילי, הוא שומני, עסיסי ובעל טעם מיוחד.

• נתח האנטריקוט מסתדר הכי טוב עם צלייה בתנור או על האש, אבל הוא מצויין גם לשניצלים, רוסטביף או כסטייק לטיגון ביתי.

• **שמות נוספים:** ורד הצלע, סטייק עין (חלק פנימי בורד הצלע), פריים ריב

• **הזיהוי:** באינטרקוט יש בנתח סימני שיוש, בסטייק עין יש באמצע הנתח פרח שומן שבזכותו נקרה הנתח "סטייק עין".

11. סינטה (מותן)

- אחד הטובים ביותר לסטייקים, רוסטביף או צלייה בתנור.
- פחות שמן מהאנטריקוט, שכבות השומן העוטפות את הנתח הן המקור לעסיסיות שלו ולטעם החזק שלו.
- דורש **יישון** לקבלת הטעם האיכותי.
- סינטה והמונח **שיוש** (MARBLING) מתחברים היטב : בנתח טוב ועסיסי ניתן לזהות רשת של סיבי שומן דקים שבמהלך הצלייה "נמסים" ומעשירים את הטעם והמרקם של הבשר.

12. פילה

- נתח פנימי ש"יושב" בין הצלעות והסינטה, קטן ביחס לשאר החלקים ונחשב לנתח היקר והיוקרתי ביותר.
- אינו מכיל שומן, מאופיין בטעם עדין ובמרקם רך ועסיסי.
- נוהגים להכין מהנתח סטייקים עבים, או לצלות לנתחים קטנים.
- **חשוב להקפיד לא לצלות/לטגן את הפילה יתר על המידה -**
צלייה קצרה ביותר תעשה לפילה הכי טוב ותשמור על הטעם והרכות של הנתח.

9. קשתית/שפונדרה/אסאדו

מוכר בעולם כ : THIN RIB

• בתעודת זהות: קשתית

שמות נוספים: שפונדרה

בפי הקצבים : אסאדו

- זהו נתח צר וארוך המאופיין בשכבות של שומן ובשר
- נתח מאוד עסיסי ונחשב לאחד המשובחים גם לתבשילים ארוכים וגם למרקים.

- זהו אחד ממעדני המטבח הדרום אמריקאי. המעדן המסורתי נצלה על גחלים או בתנור בגירסה הביתית.

קצת על אסאדו צ'ורשקו...

- אסאדו היא דרך מיוחדת לצליית הבשר, ההופכת כל נתח בשר למנה משובחת ביותר.
- לפי שיטה זו משפדים את נתחי הבשר כאשר כל נתח מקבל טיפול מיוחד ע"י משחק של גבהים וחום בגריל ענק או תנור.
- מכיוון שהשפונדרה עסיסי מאוד, מכיל צלעות ושומן נוהגים לעשות ממנו אסאדו.
- מקור השיטה באזור הפמפה (דרום ברזיל, אורוגוואי וארגנטינה) לפני 300 שנה, שם קיימים מרחבי גידול אידיאליים לבקר.

8. שריר הזרוע/אוסובוקו

- נתח האוסובוקו מתאים לבישול ארוך עם נוזלים כיאה לנתחים השריריים.

- מומלץ לקחת מעגל חלב מכיוון שהשריר פעיל מאוד ולכן קשה אצל פרות מבכירות.

- נחתך באחת משתי הצורות:

- כקוביות חתוכות לתבשילי צלי וקדירה

- כאוסובוקו פרוס עם עצם לבישול איטלקי ארוך וארומטי.

***Rump Stake* - שייטל .13**

- **השייטל** נמצא בין הסינטה לאחורי הפרה.
- מלך הנתחים דלי השומן, עסיסי מאוד ובעל טעם מאוד .
- מתאים להכנת סטייקים, שניצלים, נתחי **אסקלופ**, תבשילי צלי בתנור ובישול בנוזלים.
- סופו של הנתח הוא השפיץ כמובן .
- **השפיץ שייטל** נחשב בברזיל למעדן (יקר יותר מהפילה), הוא מצטיין בעסיסיות אבל מתבשל ונצלה במהירות.

טיפים

1. לא צולים בשר שיצא מהמקרר. יש להוציא את הסטייקים מהמקרר כשעתיים לפני הצלייה, כך שהם יהיו בטמפרטורת החדר.
2. לא ממליחים את הבשר טרם קיבל מכת חום. המלחה במלח גס בלבד.
3. טרם הצלייה רצוי לשמן את הבשר עם שמן זית.
4. לא חותכים סטייק כדי לבדוק את מידת העשייה. אפשר להרגיש את מידת העשייה לפי נגיעה בו, זה דורש מעט ניסיון אבל בסוף לומדים לזהות את מידת הצלייה לפי קשיות הבשר.
5. בזמן הצלייה חשוב להזיז את הנתחים מדי פעם כדי שתתקבל מידת עשייה אחידה.
6. בתום הצלייה מעבירים את הסטייקים לצלחת מחוממת ונותנים להם לנוח שתיים שלוש דקות

יישון בשר

- בשר טרי אחרי שחיטה לא ממש ראוי למאכל. לאחר שחיטה של כל יונק ישנה היתפסות של השרירים.
- בתהליך היישון, שנועד לרכך את הבשר, תולים אותו בטמפרטורה של 0 מעלות בתנאי לחות מסוימים עם זרימה מתמדת של אוויר.
- במהלך היישון משתחררים אנזימים לתוך סיבי השריר וגורמים לריכוך הבשר (הבחלה).

לסינטה דרושים בסביבות שבועיים, אנטריקוט כשלושה שבועות ולפילה יספיקו 5 ימים בערך.

בתיאבון

