

Kött

Det du äter när du äter kött består av

Muskler

Fett

Bindväv

MÖRT KÖTT

Kött som har varit mycket i arbete har grövre muskeltrådar och mer bindväv. Det gör att vi tycker att köttet är grövre och segare till konsistensen. Sådant kött kräver längre tillagningstid i fuktig värme (kokning). Detta gäller **framdelsbitar** på ett djur.

Kött från muskler som inte har arbetat så hårt har finare muskeltrådar och mindre bindväv. Det gör att vi tycker att köttet är **mörare**, det vill säga, lättare och mjukare att tugga när vi äter. Sådant kött kräver kortare tillagningstid i torr värme (grilla, steka i panna, steka i ugn) . Detta gäller **bakdelsbitar**.

ÅLDERN påverkar också köttets mörhet. Ett ung djur är mörare än ett gammalt.

Lamm och griskött möras ej.

Olika sätt att möra kött

- 1) **Hängning**, köttets egna enzymer njukar upp muskeltrådarna. Inga tillsatser är tillåtna.
- 2) **Vaccummörning**, befria styckningsdetaljer läggs i lufttäta plastpåsar. Kyllagras. Fördelen är att köttet skyddas mot bakterier och att det ger längre hållbarhet.
- 3) **Elmörning**, elstötar gör att muskeltrådarna mjukas upp.

Man tar tillvara på hela djurkroppen vid slakt.

Benen används till buljong och som geleämne i godis, glass, yoghurt mm.

Blod används till livsmedel som blodpudding, blodpalt.

Inälvor används som livsmedel t ex lever och till charkuterier t ex tunga

Skinnet används till läderprodukter.

Håret till borstar.

I Sverige har vi både kött och mjölkkor
SRB (svensk röd och vitbrokig boskap)
SLB (svensk låglandsboskap)

Enbart köttkor blir allt vanligare, kvaliteten är inte bättre men köttkor växer snabbare.

Simmenthal, Charlelois, Limousin, Hereford är exempel på några raser av köttkor.

Nötkött kallas kött vi får från

Oxe: hane

Ko: hona kvinga: hona med kalv

Barn: kalv

På nötkött ligger fettets insprängt mellan muskeltrådarna, det ger ett saftigt kött.

Griskött kallas kött vi får från gris eller svin.

Galt: hane

Sugga eller So: hona

Barn: griskuling

Fettet ligger samlat, det gör att fettets går lättare att skära bort. Griskött är ett magert kött.

Lammkött kallas kött vi får från får och getter.

Bock: hane

Tacka: hona

Barn: lamm

Lammkött föds upp i det fria 4-6 månader. Det är ett magert och nört kött.

Viltkött,

Älg, rådjur, ren, hare

Har alla ett magert och smakrikt kött.

Näringsvärde

Kött ger

- Protein
- Mineraler (zink, järn, selen)
- Vitaminer (vit. B)
- Fett

Högvärdigt protein

Innehåller alla de för oss nödvändiga 8 essentiella aminosyror.
(Essentiell = livsnödvändig)

Mineraler

Järn (Fe), speciellt i inälvsmat som lever och njure. Järnet är av den typ som vår kropp lätt absorberar (= tar upp). Järnabsorptionen underlättas mer om du äter något med vit.C på samma gång.

Zink är viktigt för vår förmåga att läka sår och för vårt immunförsvar. Selen är viktiga skadeverkningar från tungmetaller och man ser att de har en skyddande verkan mot cancer. Vi har selenfattiga jordar i Sverige, det ger selenfattiga vegetabiliska livsmedel. Kött utgör en viktig selenkälla för oss,

Vitaminer

vit B är ett antal vitaminer som finns i samma slags livsmedel. De är nödvändiga för hår, hud och naglar.

Fett

Fett från landdjur är mättat fett. Det är den typen av fett som inte är nyttig för oss. Undvik att äta det feta på kött. MEN skär bort fettet EFTER tillagning.

Tillagning

Köttets naturliga smakämnen framträder bättre vid värmebehandling. Köttet krymper, köttsaft pressas ur, fettet smälter.

Om kött tillagas vid jämn låg temperatur förlorar det minst i vikt och behåller smak och saftighet bäst.

Det är viktigt att tillagningstiden inte blir längre än nödvändigt. Då blir köttet torrt och trist.

Tillagning i fuktig värme

Koka, bräsera.

Kött som kokas behöver inte vara mört. Framdelsbitar som är hårdare passar utmärkt till kokning. Fukten mjukar upp och gör köttet mört.

Man använder FRAMDELSKÖTT som bringa, högrev, bog.

Torr värme

Steka i ugn, grilla, steka i panna.

Att steka eller grilla kött kräver mört kött. Tillagningstiden är relativt kort, värmen torr.

Salta efter du stekt, salt drar ut köttets saft. Köttet blir torrt.

Torka av ytan så att köttet är torrt innan du skall steka eller grilla. Ett blött och fuktigt kött ger ingen stekyta.

Man använder BAKDELSKÖTT som skinka, innanlår, file.

Förvaring

Kött är en FÄRSKVARA och bör tillagas så fort som möjligt.
DETTA ÄR MYCKET VIKTIGT MED INNANMAT OCH KÖTTFÄRS!

I köttfärs får bakterierna stor angreppsytta, det gäller också grytbitar.

Köttfärsen bör vara mald samma dag som du köper den.

Du bör tillaga köttfärsen **SAMMA DAG** som du köper den, annars ska du lägga den i frys.

Förvara kött luftigt och svalt i kylskåp.

Ta av omslaget och lägg köttet i ett förvaringskärl. Täck med en tallrik eller folie, men gör det inte lufttätt. Färdigpackat kött bör förvaras i sin förpackning.

ÖVRIGT OM KÖTT

Köttfärs: vi gör köttfärs av nöt, gris och lamm.

För att få saftig färs blandar man nötfärs och grisfärs, eftersom nötfärs är mager och vanligen torr. Grisfärs är fetare och därför också lite saftigare. Man drygar oftast ut köttfärsen med ströbröd, kokt potatis, kokt ris, kli.

Du kan späda med mjölk, grädde, vatten, buljong. Ägg gör färsen porösare. Salt är en fördel att blanda ifrån början, det binder vätskan.

Inälvsmat: Inälvsmat kallas lever, hjärta, bräss, blod, tunga, hjärna.

Hjärna sälj knappast i butikerna. Näringsmässigt är inälvsmat överlägset allt annat kött.

Bräss är en körtel som finns på unga djur. Den bräss som säljs är kalvbräss.

Charkuterier: är kött som på något sätt är tillrett. Man kan röka, koka kött t ex skinka. En del charkuterier är malda blandade produkter som sedan kokas, röks eller både och t ex korv, blodpudding, leverpastej, kalvsylta.

