

## MATEJEVI NASVETI ZA PEKO STEAKOV

### KAJ JE STEAK?

Steak je kos mesa s predela živali, ki vsebuje mišice, ki so mehke. Zato imajo zelo malo kolagena in zato steak lahko spečemo na hitro, na visoki temperaturi in srednje pečenega. In pa ja, steak ni zrezek. To sta dva različna kosa mesa, iz katerih nastaneta dve popolnoma različni jedi.

### KAKO PRIPRAVIMO POPOLN STEAK?

95 odstotkov dobrega steaka naredita rejec in mesar, naša naloga je samo, da ga sposiljivo spečemo. Torej: kupi dober kos mesa in ga ne zašuštaj. Pravila, da ga ne uničimo oz. prepečemo, so zelo preprosta. Prvo zlato pravilo peko steakov je, da jih nikoli ne pečemo na čas ali po občutku. Peko steak je gol fizični proces, zato moramo uporabljati termometer za spremljanje središčne temperature mesa, vse drugo je peka na pamet. In če uporabljamo termometer, znamo speči vsak steak na tem svetu. Če je steak debel dva prsta ali manj, ga lahko spečemo samo na direktnem ognju. To pomeni, direktno nad prižganim ogljem, plinskim gorilcem ali na ponvici na štedilniku. Pečemo ga s pogostim obračanjem, dokler ne dosežete središčne temperature 52 stopinj Celzija za srednje surovega (medium rare) ali 58 za srednje pečenega (medium).

Če je steak debelejši od dveh prstov, ga pečemo po kombinirani metodi ali tako imenovani metodi reverse sear. To pomeni, da pečemo najprej na indirektnem ognju, torej stran od vira topote. Če imamo žar na oglje in s pokrovom, oglje zakurimo samo na eni strani in steak postavimo na nasprotno stran. Če imamo plinski žar s pokrovom, prižgemo en gorilec ali dva, ter enega ali dva pustimo ugasnjena. Steak postavimo na neprižgano stran - temu se reče indirektna peka. Če nimamo žara s pokrovom, lahko za indirektno peko uporabimo pečico.

Ko steak med indirektno peko doseže 48 stopinj Celzija, ga prestavimo na direkten ogenj. Potem ga popočemo z obeh strani po dve do tri minute na stran ali dokler ne dosežemo središčne temperature 52 stopinj Celzija.

Po peki mora vsak steak počivati vsaj pet minut na deski ali kröniku in nikakor ga ne zavijate v aluminijasto folijo.

In tako znate s preprostim orodjem, kot je termometer, speči vsak steak, velik, majhen, s kostjo ali brez, 400-gramska ali 1,5-kilogramska, mokra ali suha zarjen, iz kržnega predela, hrbta ali kje druge.

Če se vrnemo na začetek - kako izbrati dober steak. Na pogled je edino merilo kakovosti premaščenost. Bolj je steak premaščen oz. preprezen z meditkino maščobo, čemur se reče marmoracija, bolj bo okusen. Ker je glavni nosilec okusa maščoba. Torej, bolj je steak marmoriran, bolj bodo vaši gostje navdušeni nad polnostjo okusa.

Pa dober tek!



### RECEPT ZA OMAKO CHIMICHURRI:

- 100 g peteršilija
- 1 cela rdeča čebula
- 1 strok česna
- sok 1 limone
- 2 žlizci jabolčnega kisa
- 1 ščep soli
- 1 ščep rijavega sladkorja
- 2 dol olivnega olja
- svež čili, čili v prahu ali čilijeva omaka (po okusu)

Vse sestavnine damo v sekjalnik in zmiksamo. Hranimo lahko v hladilniku od 3 do 5 dni.



## NOSTALGIČNI KOSTANJEV PIRE IN DOMAČI JABOLČNI KIS ZA ZDRAVO OZIMNICO

>> Jesc mi je ljub letni čas, saj nam prinese sinje nebo in zlate gozdove. Dozorijo trpke kulin in nečliple. Princese dolge spreponde na Rožnik, potke po prvem vetrju so posute z ježicami kostanjev, zato s sinom kakšnega pobereva in dava v žep. In ob gozdnih stezah iščeva najbolj zabavne gobe, jesenske prašnice, iz katerih se pokadi, če pomotoma nanje stopiš, «je romantično razpoložena jeseni Valentina Smej Novak, založnica, kolumnistica in televizijska voditeljica, ki zna odlično vihteti tudi kuhalnico, posebno, ko gre za prave slovenske jedi. »Jescni mojega otroštva so bili tudi panonski večeri, ko sva se na poti iz glasbene šole z mamo ustavili v slaćičarni pri Pauku na kostanjevem pireju. Pauka, slaćičarno s kovinskim stoli pastelnih barv in z nekoliko postanim vonjem po smetani in piškotih, že dolga desetletja ni več.«

### IN KAJ SE JE ZGODILO S KOSTANJEVIM PIREJEM?

»Zadnjič sem tako olupila surove kostanje in jih skuhalo do mehkega, potem sem jim odstranila še rjave kožice, ki se z vročih kostanjev kar prično snamejo; pri tem sem dojela smisel modrosti 'po kostanj v žerjavico', no, v vročo vodo.





*Lokalno pridelano sadje ima visoko vsebnost vlaknin ter zaščitnih in bioaktivnih snovi, ki krepijo zdravje ljudi. Zaradi optimalne dozorelosti imata višjo bioško vrednost zaradi krajskega časa med pridelovalcem in potrošnikom pa tudi višjo hranilno vrednost.*

Dr. Matej Gregorič, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kostanje sem nato sesekljala v mini sekjalniku, ki je kar ječal; dodala sem malo rumja, zlico sladkorja in ravno toliko smetane, da je sekjalnik zmogel. Nastal je gost kostanjev pire, kot se ga spomnim iz otroštva, to mi je potrdila mama, ki je že tudi desetletja, kot Prost magdalene, iskala tisti okus. Če ga pretisneš skozi stiskalnik za krompir, postane sladica prijetno zračna in fotogenična, kapica sveže stepenej smetane pa ga lepo uravnoteči. Okus jeseni. No, moji otroci te nostalgične sadlice niso zares razumeli; kostanj pač, so rekli: «Ne le kostanj in kutine, tudi jesensko lokalno sadje je bolj sočno in okusno. Poglejmo, zakaj je pomembno, da kupujemo sadje slovenskih kmetov in sadjarjev.»

#### LOKALNO SADJE IMA VISOKO VSEBNOST VLAKNIN

A poglejmo, zakaj je lokalno pridelano sadje bolj zdravo od uvoženega, posebno tistega iz daljnjih krajev. Naše lokalno, sezonsko sadje prinaša številne ključne prednosti tako za naše zdravje, saj imamo priložnost uživati sadje višje kakovosti, kot tudi za lokalne pridelovalce in delavce v živilsko-predelovalni industriji.

Sadje ima pomembno vlogo v prehrani ljudi in je prav na vrhu vse pripomočil raznovrstne in uravnotežene prehrane. Prav vsi aktivni, zdravi ljudje, od najmlajših do najstarejših, morajo jesti sadje, ki je polno vitaminov, mineralov in vlaknin, ki poskrbijo za zdravo prebavo.

Dr. Matej Gregorič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje poudarja: »Lokalno pridelano sadje ima visoko vsebnost vlaknin ter zaščitnih in bioaktivnih snovi, ki krepijo zdravje ljudi. Zaradi optimalne dozorelosti imata višjo bioško vrednost zaradi krajskega časa med pridelovalcem in potrošnikom pa tudi višjo hranilno vrednost.«

Ena izmed glavnih prednosti lokalno pridelanega sadja je, da ga je mogoče obirati, ko je optimalno zrelo, kar je izrednega pomena tako z vidika okusa kot z bioško vrednostjo. Zaradi kraječ poti od pridelovalca do kupca pa ima lokalno sadje tudi višjo hranilno vrednost in vsebuje manj pesticidov. Hranilna vrednost plodu namreč začne padati od trenutka, ko je plod odrezan od svojega vira hrane in vode ter mora zaradi tega začeti uporabljati lastne zaloge.

A seveda ni vse samo v zdravju, ampak tudi v sočnosti in okusu. Zagotovo vsi pri jabolkih hitro ugotovimo, ali prihajajo iz bližnjega sadovnjaka ali pa so dolgo ždela v kakšnem skladnišču, kjer niso videla ne sonca ne modrega neba. Sadje, ki ga oberemo šeles, ko je zrelo, ima tudi zadostno stopnjo naravnih prisotnih sladkorjev, zaradi česar prepriča z značilno aromo.

Sadje je torej najbolj kakovostno, ko je sveče obrano, saj večina sadenih vrst po obiranju ne prenaša dobro daljšega skladljenja in ga je mogoče uživati le kratki čas. V spomladanskem, poletinem in jesenskem času je tudi zelo zaželeno, da v prehrano vključimo sadje, ki takrat zori, saj telesu zagotovi optimalno razmerje vsega, kar tedaj potrebuje.

Lokalna trajnostna oskrba ima poleg zagotavljanja bolj kakovostnih živil tudi širši družbeni pomen, saj z nakupom podpiramo lokalno kmetijstvo, samoskrbo in okolje. Tako pripomorem, da bodo imeli tudi prihodnji rodom dostop do polnovredne in sveže lokalne hrane ter do tradicionalnih, avtohtonih vrst.

#### 21. OKTOBER JE DAN JABOLKA

21. oktober praznujemo dan jabolka, ki je odlična priložnost za promocijo lokalnih, slovenskih jabolk. V Sloveniji imamo odlične pogoje za pridelavo jabolka, ki po kakovosti resnično izstopajo.

V Sloveniji so razmere pogoje za pridelavo kakovostnih jabolk odlične, saj našo deželo odlikujeva vrhunsko podnebje in zemlja za pridelovanje. Slovenski jabolka so z vidika kakovosti resnično nadpovprečna, kar potrjujejo tudi meritve kakovosti.

Zelo pomembno je, da so jabolka pridelana čim bolj naravno in da jih sadjarji oberejo v optimalnem obiralem času. Prav tako je pomembno, da so poti od hladilnika do trgovine čim kraječ, saj lahko tako potrošniki v jabolku užijejo največ vitaminov, sočnosti in svežine. Nekaj najbolj pogostih sort slovenskih jabolk: jonagold, elstar, braeburn, gala, idared, granny smith, topaz, fuji, carjevič in majda.



#### KAKO LAJKO SAMI PRIPRAVITE JABOLČNI KIS?

Seveda je najbolje narediti jabolčni kis in domačega sadja, sploh če imate na vrhu jablano, ki bogato obrodi. Ampak seveda domača jabolka lahko tudi kupite in jabolčni kis izdelate kar sami doma.

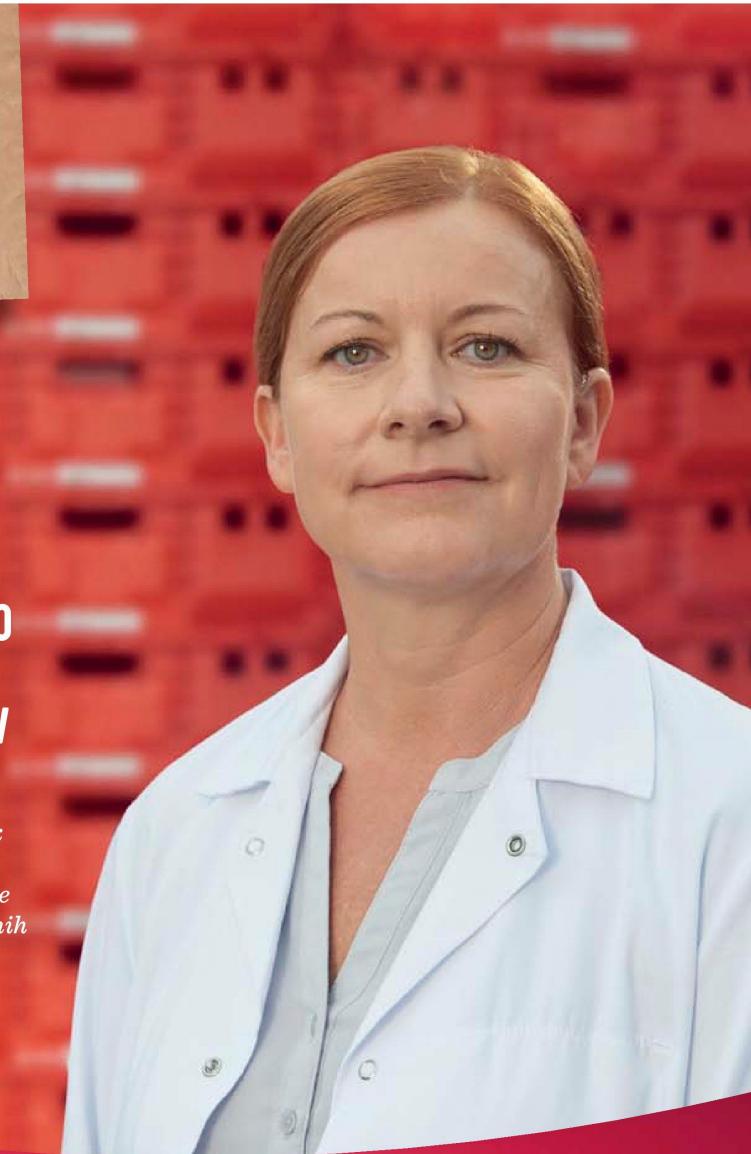
Jabolka olupite in narezite ter pustite, da nekoliko porjavijo. Iz njih s sokovnikom iztisnete jabolčni most in ga prelijete v večjo posodo ter ga hranite pri temperaturi 22 stopinj Celzija. Čez približno šest tednov se bo sladkor spremeni v alkohol in nastalo bo jabolčno vino. Takrat ga prelijete v večji vrč in dodate malce dobrega jabolčnega kisa ter prekrjite s kropo. Tekočino hranite pri temperaturi od 25 do 30 stopinj Celzija in čez nekaj tednov bo nastal mlad jabolčni kis, ki ga prelijete v steklenice in shranite. Pravi in pol okus bo imel šeles po nekaj mesecih, uporabljate pa ga lahko več let.

**VSAK VAŠ  
NAKUP ŠTEJE**

**ALI STE VEDELI,  
DA MESO Z OZNKO  
'SLOVENSKO' NI  
NUJNO VZREJENO V  
SLOVENIJI?**

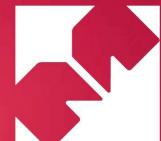
*„Res je. Vendar mi kot velik Mercatorjev dobavitelj zagotavljamo, da je vse naše sveže meso, iz živali vzrejenih v Sloveniji.“*

Metka Klasinc  
Panvitja



Zato v Mercatorju za vas vsako leto odkupimo **300.000 ton slovenskih izdelkov**, kar je daleč največ pri nas.

[mercator.si](http://mercator.si)



**Mercator**  
*moj najboljši sosed*