kulinarny test „Metra”

Stek z Biedronki czy od rzeźnika?

*** Salonowa moda na wołowe steki weszła spod strzechy. Prawdziwymi stekami kusi nawet Biedronka. Rzucamy je na ruszt i porównujemy ze stekami od warszawskiego rzeźnika**

Oglądając amerykańskie filmy, dziwiłem się, jak oni mogą jeść prawie surowe, ledwo liźnięte ogniem kawały wołowego mięcha? Nic dziwnego. Do niedawna w Polsce jedliśmy wyłącznie wołowinę z krów ras mlecznych. Rolnicy bali się ryzyka, bo taki np. mięsny cielak rasy angus jest o 50 proc. droższy niż mleczny. A jeśli się nie sprzeda?

Z czasem zaczęliśmy szukać mięsnych ras krów jak: simentaler, red angus, limousine, hereforda i salers. To krowia arystokracja, ich smakiem zachwycają się smakosze na całym świecie. Grzegorz Kwapniewski handluje właśnie takim mięsem. O wołowinie opowiada z pasją, kupują u niego najlepsi warszawscy szefowie kuchni. Można go spotkać na bazarze na Polnej, gdzie ma sklep. Pracuje nad pierwszą w Polsce książką, w której dostawcy różnych produktów spożywczych wraz z kucharzami zdradzają swoje sekrety: „Stół szefa kuchni”.

Tajemnica w marmurkowości

Stekami od niedawna kusi sieć Biedronka, oferując kruche, dojrzewające 21 dni steki z antrykotu i rostbefu (35 zł za kg). Mięso na czarnej tacce prezentuje się elegancko, cena nie powala. Za 250 g steku zapłaciłem niecałą dychę.

Amerykańscy ortodoksi twierdzą, że stek powinien mieć grubość 1,5 cala (1 cal to 2,54 cm), biedronkowy jest trochę cieńszy. - Ale wygląda całkiem przyzwoicie, mam nadzieję, że zapach uwolni się przy smażeniu - mówi Kwapniewski i na drugim talerzu układa stek z antrykotu rasy angus (66 zł za kg).

IGOR HALOSZKA

Surowe mięso

Stek z Biedronki (35 zł/kg)

– Zupełnie przyzwoity smak. Mam zastrzeżenia do struktury włókien. Mięso jest piaskowe – pod zębami czujemy, że rozwarstwia się na włókna. Tak się dzieje, kiedy jest mrożone lub sezonowane na mokro – ocenia Kwapniewski. Smak steku z Biedronki znika w ustach po sekundzie.

Stek od rzeźnika (66 zł/kg)

Wygląda jak marmurek. Po usmażeniu pachnie intensywnie, wyczuwam świeże masło. Tak pachnie dobrze sezonowane mięso. Gryziemy i czujemy jednolitą strukturę. Soczystość jest nieporównywalnie większa, smak mocniejszy i bardziej skondensowany, utrzymuje się długo. – To świadczy o dobrej jakości – tłumaczy Kwapniewski.

IGOR HALOSZKA

Po usmażeniu

- Tylko krowy mięsnych ras osiągają tzw. marmurkowość mięsa. W niej tkwi cały smak. Marmurkowość to większa zawartość tłuszczu, który jest punktowo i równomiernie rozłożonym nośnikiem smaku. Dobre mięso w przekroju przypomina marmur - tłumaczy.

Stek z Biedronki jest krwiście czerwony, nie widać w nim „tłuszczowych igiełek”. Angus rzeczywiście przypomina marmur.

Na rozgrzanym, klarowanym maśle ładują oba. Do smażenia najlepiej użyć żeliwnej, kutej patelni - dłużej się nagrzewa, ale i dłużej trzyma stałą temperaturę. Mięso trzeba wcześniej wyjąć z lodówki, by nabrało pokojowej temperatury. Nie tłuczemy mięsa! Nieprzyprawione smażymy po ok. 2 minuty z każdej strony (kawałek od rzeźnika kilkanaście sekund dłużej, bo jest większy i grubszy). Wołowina przy długim smażeniu traci smak i soczystość. Ja lubię, kiedy stek jest średnio wysmażony (medium rare), mięso jest dobrze obsmażone z zewnątrz, w środku krwiście czerwone. Dopiero po usmażeniu steki oprószamy solą i grubo mielonym pieprzem.

Mięso musi wisieć

- Żeby wołowina uzyskała szlachetność, musi sobie powisieć co najmniej 10 dni w dojrzewalni, w której jest 0-2,2 st. C i niewielka wilgotność. Wtedy odparowuje woda, a smak się kondensuje - tłumaczy rzeźnik.

Firma Sokołów produkująca steki dla Biedronki zapewnia, że ich mięso dojrzewa 21 dni. - Myślę, że to mięso jest sezonowane „na mokro”, w worku, który zatrzymuje wodę. Przez to jest miękkie, ale ma sypką strukturę z wyczuwalnymi włóknami i mniej intensywny smak. Mięso sezonowane na sucho w pierwszym tygodniu traci 10 proc. wagi, dlatego ostatecznie jest droższe. Najlepszy smak (to oczywiście kwestia gustu) jest po 40-50 dniach sezonowania na sucho - mówi Kwapniewski.

Podsumowanie

Stek z Biedronki jest wart swojej ceny, jednak ferii smaków i aromatów się nie spodziewajcie. Jeśli nie jesteście smakoszami i dopiero zaczynacie swoją przygodę ze stekiem - można go spróbować, a dobrze też jest posmakować steków sezonowanych dłużej i w odpowiednich warunkach.

Igor Nazaruk

metro patronat

Daj przepis na Smak Warszawy

*** Ruszył Smak Warszawy – konkurs w ramach akcji Warszawa od Kuchni, organizowanej przez Warszawską Izbę Przedsiębiorców**

Organizatorzy poszukują przepisu na potrawę, która mogłaby zasłużyć na miano „Smaku Warszawy”. - Liczymy na waszą kreatywność. Macie pełne pole do popisu. Przepisy mogą być słodkie lub słone, mogą być przekąską, zupą, daniem głównym lub deserem. Wasze propozycje mogą być wzorowane na daniach już znanych lub być całkowicie nowatorskie - zachęcają. Dodanie do przepisu kilku słów wyjaśnienia, dlaczego właśnie ta potrawa ma być „Smakiem Warszawy”, będzie dodatkowym atutem i może pomóc jury w podjęciu decyzji. Opis nie musi być długi, wystarczą dwa zdania.

Wystarczy zarejestrować się na portalu wrzacakuchnia.pl i dodać przepis - do 22 lutego. Jury ogłosi finalistów 23 lutego. W jego skład wchodzą: Robert Sowa, kucharz, felietonista, autor książek kulinarnych; Waldemar Piórek, prezes Warszawskiej Izby Przedsiębiorców, pomysłodawca akcji rekomendującej warszawskie restauracje „Warszawa od kuchni” oraz Julita Strzałkowska prowadząca portal wrzacakuchnia.pl. Od 24 do 27 lutego potrwa sesja kulinarna - finaliści będą gotować, a jury oceniać ich potrawy. Wyniki zostaną ogłoszone 28 lutego.

Do zdobycia są ciekawe nagrody ufundowane przez Warszawską Izbę Przedsiębiorców: profesjonalne noże kuchenne, produkty firmy Barilla, nalewki staropolskie Majewski.

Regulamin konkursu: wrzacakuchnia.pl i wipwarszawa.org.

kęs

REKLAMA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

AKADEMIA KULTURY INFORMACYJNEJ

Centrum Wsparcia i Rozwoju 50+
zaprasza na

BEZPŁATNE SZKOLENIA W RAMACH PROJEKTU:

„INNOWACJE W AKTYWIZACJI PRACOWNIKÓW W GRUPIE WIEKOWEJ 50+”

- Jeśli jesteś pracującą Kobietą* w wieku 50+ i chcesz pozostać aktywna na rynku pracy, skorzystaj z naszych **porad, szkoleń, seminariów i kursów;**
- Jeśli jesteś Trenerem, sprawdź, **jak najlepiej pracować z osobami w grupie wiekowej 50+;**
- Jeśli jesteś Pracodawcą, wykorzystaj **potencjał Kobiet 50+**, w Twojej firmie.

Infolinia: 22 887 45 10 w.106
(w godzinach 11:00-17:00)

zgłoszenia on-line:
www.centrum50plus.edu.pl

info@centrum50plus.edu.pl

KAPITAŁ LUDZKI

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

*Wsparcie dla mikro, małych i średnich przedsiębiorstw

Odwiedź nasz portal www.aktywne50plus.edu.pl

32630364

KREDYTY bankowe oraz pozabankowe
EVAN

Firma posiada certyfikat uczciwości
nr 54 812 011 031

MOŻLIWOŚĆ DOJAZDU DO KLIENTA

MASZ PROBLEM Z UZYSKANIEM KREDYTU TA OFERTA JEST DLA CIEBIE

✓ GOTÓWKOWY I KONSOLIDACYJNY
✓ HIPOTECZNY:
• długi okres kredytowania
• wysoka przyznawalność
• niskie oprocentowanie
• brak opłat wstępnych
• akceptowany zły BIK w historii (opóźnienia, windykacje)
• brak historii kredytowej
✓ KREDYT DLA KAŻDEGO BEZ:
• rejestrów BIK, BIG, KRD
• badania zdolności
• konsolidacja chwilówek
✓ DLA FIRM I ROLNIKÓW:
• oddłużenia, inwestycje, obrotowe
• z zaległościami ZUS i US
• bez dokumentowania dochodu
✓ CHWILÓWKI

ul. Jasna 1 IV p. pok. 409
tel. 22 745 03 63
kom. 504 246 701
biuro@jasnakredyty.pl
www.jasnakredyty.pl

32695874

DOBRY ROCK

25 LAT

Podczas koncertu będzie przeprowadzona zbiórka publiczna na rzecz podopiecznych i stypendystów programu Skrzydła.

farben lehre
akurat

PAJUJO

27 lutego (tłusty czwartek) 2014 r.
Klub Proxima godz. 19.00

Patronat medialny: Plus radio 96,5 FM Warszawa

WSTĘP WOLNY

32684845

ekspres pożyczka

GOTÓWKA
- do 1400 zł w 5 min.
- bez wychodzenia z domu
- bez zbędnych formalności

tel. 533 310 682, 534 104 204
Warszawa, Wolska 64A
www.ekspres-pozyczka.com.pl

EKSPRES POŻYCZKA Sp. z o.o., wpisana pod numerem KRS: 0000441348, do Rejestru Przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowego dla m.st. Warszawy, XIV Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, 05-506 Lesznowola, Janczewice, ul. Jedności 68, REGON 146306183, NIP 1231272779, kapitał założycielski: 50 000,00 PLN, w pełni opłacony

32691760

Jedziesz na ferie samochodem?

Dziś: którą trasą najszybciej dojedziesz w góry

Czytaj na stołecznych stronach „Wyborczej”!

gazeta wyborcza

32696671

News »

Nergal nie obraża
– Zachowanie Adama Darskiego było wulgarne i prostackie, ale to nie jest przestępstwo – uznał wczoraj Sąd Okręgowy w Gdańsku, podtrzymując wyrok sądu niższej instancji uniewinniający lidera blackmetalowej grupy Behemoth od zarzutu obrazy uczuć religijnych za podarcie Biblii na koncercie. Sąd podkreślił, że wyrok nie ma na celu „akceptacji zachowania" Darskiego podczas koncertu i nie stanowi też przyzwolenia na podobne działania w przyszłości.

kultura

Kościukiewicz do gwiazd

*** 27-letni aktor znany z ról w ambitnych filmach otrzymał na festiwalu w Berlinie nagrodę Shooting Star dla najzdolniejszych młodych aktorów Starego Kontynentu. Czy pójdzie w ślady Daniela Craiga czy Daniela Brühla, poprzednich laureatów tego wyróżnienia?**

RENATA DĄBROWSKA

Mateusz Kościukiewicz dostał nagrodę za rolę w filmie: „W imię..."

Mateusz Kościukiewicz jest czwartym polskim aktorem, którego European Film Promotion, organizacja zajmująca się promocją kina europejskiego, wyróżniła statuetką Shooting Star. Pierwsza była Agnieszka Grochowska (2007), po niej Agata Buzek (2010) i dwa lata temu kolega Kościukiewicza z planu filmu „Wszystko, co kocham" Jakub Gierszał. Właśnie od tego filmu, nostalgicznej opowieści o przyjaźni, punku i miłości w czasach stanu wojennego zaczęła się kariera Kościukiewicza. Zagrał w nim główną rolę, licealistę Janka, syna oficera, który zakochuje się w córce działacza podziemia. Potem były występy w „Tataraku" Wajdy, „Matce Teresie od kotów" Sali (za tę rolę dostał nagrodę na festiwalu w Karlowych Warach i nagrodę im. Cybulskiego), „Bezwstydu" Marczewskiego, „Bejbi blues" Rosłaniec i „W imię..." Szumowskiej. Właśnie za rolę w tym ostatnim filmie jury wyróżniło Kościukiewicza. W uzasadnieniu napisano, że „genialnie udało mu się sportretować bohatera, który z tajemniczego odmieńca przemienia się w szalenie nieprzewidywalną bombę zegarową, przechodząc od błazeńskiej energii do urzekającej tkliwości".

Tytuł wschodzącej gwiazdy jest na pewno bardzo przyjemny. Wybór polskich aktorów do tej pory pokazuje, że jury ma nosa. Agnieszka Grochowska to dziś aktorka Wajdy - grała Danutę Wałęsę w jego ostatnim filmie. Agata Buzek występuje w teatrze, a jej ostatni film to brytyjska produkcja „Koliber", Jakub Gierszał zagrał m.in. w głośniej „Sali samobójców" i wciąż dostaje kolejne propozycje. Łączy ich jedno - poza sytuacjami związanymi z pracą, promocją filmu nie pojawiają się w kolorowych magazynach, nie udzielają wywiadów o gotowaniu, dzieciach i zwierzętach domowych. Dużo pracują.

Razem z Kościukiewiczem wyróżniono dziewięcioro innych aktorów z Danii, Niemiec, Włoch, Holandii, Norwegii, Rumunii, Serbii, Szwecji i Wielkiej Brytanii. Na festiwalach filmowych, na które teraz wyruszą, będą mieli okazję do nawiązania nowych kontaktów. **stan**

Zmarła Shirley Temple

*** Najsłynniejsza aktorka dziecięca odeszła w poniedziałek w Kalifornii w wieku 85 lat**

MATERIAŁY PRASOWE

Shirley Temple w 1936 roku

MARIO ANZUONI / REUTERS

i w 2006 roku

Miała jasne loki (to matka - Gertrude Temple kręciła córce loki do każdego filmu, było ich ponoć 56), okrągłą buzię z dołeczkami na policzkach i błękitne oczy. Tańczyła i śpiewała z niezwykłym wdziękiem. Była marzeniem wszystkich matek i pociechą dla publiczności w czasach wielkiego kryzysu: słodkim dziewczątkiem, które z energią i optymizmem pokonuje życiowe przeszkody.

W latach 1935-38 Temple była najbardziej dochodową gwiazdą kina. Jej filmy obejrzało 240 mln ludzi. W 1935 r. płacono jej 1500 dol. tygodniowo (jej matka dostawała 500 dol.), rok później 3000. Studio 20th Century Fox ubezpieczyło ją na życie u londyńskiego Lloyda. W 1938 r. Fox, któremu przyniosła 30 mln dol., płacił jej już 10 tys. tygodniowo. W autobiografii „Child Star" (1988) napisała, że do roku 1941 na lalkach z jej podobizną zarobiono 45 mln dol. Produkowano również sygnowane jej nazwiskiem serie ubrań dla dziewczynek i rozliczne dziecięce akcesoria. Temple występowała ponadto w reklamówkach, m.in. General Electric i Packarda. W 1939 r. Salvador Dali poświęcił jej jeden ze swych obrazów.

Mając 17 lat, Temple poślubiła 22-letniego aktora Johna Agara, z którym wystąpiła w westernie Johna Forda „Fort Apache" (1948), którego gwiazdą był John Wayne. W grudniu 1950 r. oficjalnie wycofała się z pracy w filmie. Na przełomie lat 50. i 60. występowała jako gospodyni programów telewizyjnych. Gdy w 1973 r., jako pierwsza słynna kobieta, przyznała się publicznie, że poddała się operacji amputacji piersi, dostała 50 tys. listów z wyrazami sympatii i wsparcia. Jako Shirley Temple-Black, po drugim mężu, zajęła się polityką z ramienia Republikanów. W 1969 r. Richard Nixon mianował ją na przedstawiciela USA przy ONZ. W 1974, za prezydentury Geralda Forda, została ambasadorem w Ghanie, a dwa lata później szefem protokołu w Waszyngtonie. W roku 1989 prezydent George W. Bush uczynił ją ambasadorem w Czechosłowacji. **gw**

metro patronat

Zakochani bez końca

* Dziewczyna z dobrego domu i charyzmatyczny chłopak zdają się być dla siebie stworzeni. Jej rodzice są jednak innego zdania. Jak potoczą się losy kochanków z „Miłości bez końca", dowiemy się w kinach w walentynki.

Jade (Gabriella Wilde, Konstancja z „Trzech muszkieterów"), żyjąca pod kloszem nastolatka, i niewiele starszy David (Alex Pettyfer, początkujący striptizer z „Magic Mike'a") poznają się w wakacje po maturze. Młodzi zakochują się w sobie. I chociaż ich romans koliduje z aspiracjami ojca Jade, jej matka zachęca dziewczynę do kontynuowania związku. Spędzając ze sobą niezapomniane lato, młodzi kochankowie wbrew wszelkiej logice pozwalają, aby namiętność stała się fundamentem ich przyszłości. **stan**

R E K L A M A

Warszawa od kuchni
WARSZAWA OD KUCHNI - III EDYCJA
Zapraszamy do udziału stołeczne restauracje.
www.wipwarszawa.org/konkursy/warszawa-od-kuchni
32699875

32699837

32698519