

HUSPENINA ĀĀILI SULC - LĀ%oK, KTERĀ• SI UVAĀ~TE

StĀ™eda, 27 listopad 2019

PĀ™estoĀ¾e si vĀ›tĀjĭnu jĀ-del pĀ™ipravenĀ½ch z vepĀ™ovĀĀho masa spojujeme s nĀ›Ā•Ā-m nezdravĀ½m, v pĀ™Ā-padĀ pĀ™Ā-padĀ› neplatĀ-. PrĀjvĀ› naopak, tohle je pĀ™Ā-mo lĀĀk, a jeĀjtĀ› k tomu v mimoĀ™ĀdnĀ› chutnĀĀm a voĀˆavĀĀm bĀ. NejvĀ½znamnĀ›jĀjĀ- sloĀ¾kou, kterĀĀ vdĀ›Ā•Ā- za svĀĀ lĀĀivĀĀ ĀĀinky, je kolagen. Tuto bĀ-lkovinu, nazĀ½vanou v ko
prĀ™myslu i bĀ-lkovinou mlĀjĀdĀ-, obsahujĀ- zejmĀĀna vazivovĀĀ tkĀjnĀ›, jako jsou kĀˆĀ¾e, chrupavky, Ājlachy, klouby.

DalĀjĀ-

vĀ½znamnou bĀ-lkovinou pĀ™Ā-tomnou v huspeninĀ› je elastin, kterĀ½ dodĀjvĀj nezbytnou elasticitu tkĀjnĀ-m naĀjich vnitĀ™nĀ-ch orgĀjnĀˆ (cĀvy, srdce, Ājlachy).

Kolagen

je nezbytnĀ½ pĀ™edevĀjĀ-m ve vyvĀ-jejĀ-cĀ-m se organismu, v dĀ›tstvĀ- a dospĀ-vĀjnĀ- na tvorbu kostĀ-, protoĀ¾e vytvĀjĀ™Ā- sĀ-Ā pro uklĀjĀjnĀ- vĀjpnĀ-ku. V dospĀ›losti zase chrĀjnĀ- klouby pĀ™ed artrĀzou, udrĀ¾uje celĀ½ pohybovĀ½ aparĀt v dobrĀĀ kondici, je souĀ•ĀstĀ- kloubnĀ-ch chrupavek, Ājlach, vazivovĀ½ch tkĀjnĀ-, pokoĀ¾ky, kostĀ-, zubĀˆ a stĀ›n krevnĀ-ch cĀv.

DĀ™leĀ¾itĀĀ

je dodĀjvat ho tĀ›lu pravidelnĀ› v rĀjmcı prevence. Pokud jste prĀjvĀ› podali vĀ›tĀjĀ-sportovnĀ- vĀ½kon a nebolĀ- vĀjs nohy, vdĀ›Ā•Ā-te za to dobrĀĀmu stavu chrupavek. Pokud jsou v poĀ™ĀjĀdku, pevnĀĀ, hladkĀĀ a elastickĀĀ, mezi klouby vznikĀj minimĀjnĀ- tĀ™enĀ- (jeĀjtĀ› menĀjĀ- tĀ™enĀ- neĀ¾ pĀ™i klouzĀjnĀ- dvou kostek ledu po sobĀ›). StaĀ•Ā- vĀjak malĀĀ poĀjkozenĀ- a proces zĀjhuby se odstartuje. Chrupavka se tzaĀne mĀ›nit na jakĀ½si smirek, devastujĀ-cĀ- nejen sebe, ale pozdĀ›ji i kloub a svĀĀ okolĀ-. Aby k tomu nedoĀjlo, potĀ™ebuje vaĀje tĀ›lo prĀjvĀ› dostatek kolagenu.

PĀ™ebyteĀnĀ½

tuk se usazuje na povrchu huspeniny a je ho tak moĀ¾nĀĀ snadno odstranit.

V samotnĀĀm

Ā•stĀĀm aspiku se tuk nenachĀjzĀ- vĀˆbec. PeĀ•livĀ½m odstranĀ›nĀ-m tuku ze samotnĀĀho masa (zejmĀĀna kĀˆĀ¾Ā-) jeĀjtĀ› pĀ™ed vaĀ™enĀ-m se navĀ-c dĀj obsah tuku vĀ½znamnĀ› omezit.

Ke zdravĀ-

prospĀ›ĀjnĀ½m ĀĀinkĀm huspeniny lze pĀ™iĀ•Ā-st i konzumaci pĀ™Ā-loh - zejmĀĀna cibule, kĀ™en, kvaĀjenĀĀ okurky Āi kvaĀjenĀĀ zelĀ-, jsou pĀ™eci dalĀjĀ- zdroje vitamĀ-nĀˆ a vitĀjnĀ-ch enzymĀˆ.

Co budete potĀ™ebovat:

2 vepĀ™ovĀj kolena

2 vepĀ™ovĀĀ noĀ¾iĀky

500 g vepřového masa (maso, nemusíme)

500 g vepřového plece

20 zrnítek pepře

10 zrnítek nového koření

2-3 bobkový listy

4 většíky prvního tymiánu

2 cibule

8-10 stroužků esneku

5 mrkev

1-2 petržele

polovinu hlavy celeru

2 vejce uvařená natvrdo

Sůl, ocet Dva dny před přípravou namožíme kolena, kopřivka a maso do silného slaného roztoku (voda + sůl) a uložíme do ledničky. Po dvou dnech kousky masa vyjmeme z roztoku a dobře je omyjeme. Dáme je do většího (asi pětilitrového) hrnce a zalijeme stejnou studenou vodou. Dáme vařit.

(Rychlejší cesta: Kolena, kopyta a maso předem nenamáčíme ve slaném nálevu, jen je dobře omyjeme a dáme vařit.)

Na dochucení:

bílou cibuli

ocet

koření

citrón

mletou červenou papriku

kyselý okurky

Do hrnce pak přidáme sůl a nové koření, bobkový listy a většíky tymiánu. Když voda začne vřít, změníme plamen. Přidáme ořechovou cibuli pokrojenou na poloviny a ořechovou stroužky esneku. Osolíme a přikryjeme pokličkou. Huspeninu na středním ohni vaříme asi dvě hodiny. Právě když odstraňujeme tvrdou kůru - se pění. Nemícháme. Když se maso začne trochu oddělovat od kosti, přidáme umytou vepřovou plec a omytou ořechovou mrkev, petržel a celer. Dáme pomalu vařit na středním plameni. Vše zakryjeme hrncem huspeninu vaříme, dokud se maso zcela neoddělí od kosti, což bude trvat nejméně čtyři hodiny.

Protože zeleninu budeme potěbovat na servírování- huspeniny, nenecháme ji úplně rozvařit. Kdy je uvařená, opatrně ji vyjmeme a odložíme. Kdy máme pocit, že je hotovo, podle chuti huspeninu dosolíme a přidáme do ní pár lžic octa. Jestli je už dostatečně hustá, zjistíme tak, že si malou množství odebereme na talířek a prsty vyzkoušíme, zda se lepí. Na talířku na chladném místě by měla za pár minut ztuhnout.

Uvařenou zeleninu mezitím nakrájíme na vhodné kusy. Maso necháme trochu vychladnout a rovněž ho nakrájíme na menší kostky. Zeleninu i maso můžeme přidat i polovinu natvrdo uvařeného vejce rozdělíme do hlubokých talířů nebo misek a zalijeme předem připravenou huspeninou. Necháme vychladnout a odložíme do lednice, aby huspenina dokonale ztuhla. Po ztuhnutí pak sejmeme z povrchu tuk, takže zůstane krásný rosol. Pak ji vyklopíme na mřížku talířem, ozdobíme kolečky cibule a petrželkou. Podáváme s octem a prvními chlebem.

Kdo má rád "dieta", může zkusit kuřecí- sulc. Ingredience jsou stejné, a na to, že másto vepřového kolena se tam dájvařit jedno celé kuře, jinak je stejně jako v receptu výše. Je to rovněž super pochoutka, která nemá konkurenci! Já je, moc se na sulc těším, taky si dějte?
ANDREA