

# Баранина

**Что за мясо баранина?** Баранина — мясо баранов и овец. Человек одомашнил этих животных около 10 тысяч лет назад, раньше, чем корову и свинью. Овцы недаром привлекли внимание животноводов: благодаря развитому стадному чувству их очень удобно пасти, и они неприхотливы в пище, едят даже сорные травы. Из-за этого, кстати, себестоимость баранины невелика, по крайней мере там, где людям хватает пастбищ. Процесс одомашнивания начался в Центральной Азии, и к седьмому тысячелетию до нашей эры овец пасли по всему Ближнему Востоку. Владельцами стад были и библейские патриархи.

Овцы исправно снабжали людей молоком, мясом, жиром, шерстью и кожей. Со временем появились и особые породы: мясные, молочные и дающие шерсть. Это не означает, конечно, что молочные или мериносные животные не годятся в пищу, просто качество их мяса хуже. Например, бараны шерстных пород с возрастом становятся чрезмерно жирными.

**Чем отличается баранина от мяса молодого барашка?** Баранина — понятие обобщенное, овечье мясо разделяют на несколько категорий в зависимости от возраста животного. В пищу идет мясо барашков в возрасте от нескольких дней до трех лет и даже старше. Самым вкусным, нежным и постным считают мясо молочных ягнят, то есть сосунков, не вкушавших другой пищи, кроме молока. Теоретически этот возраст длится восемь недель, но барашки рано переходят на твердый корм и к концу второго месяца, возможно, уже не вполне молочны. Поскольку ягнята рождаются в начале года, молочная ягнятина — сезонный продукт, в свежем виде его можно купить только в конце зимы и весной.

Мясо животного в возрасте от трех месяцев до года, все еще мягкое и нежное, называется мясом молодого барашка, а после года оно становится собственно бараниной. Она более плотная, чем мясо молодых овец, но жесткой быть не должна. Впрочем, год — это условный срок. Годовалое животное считается взрослым, однако у овцы, как и у человека, есть не только паспортный, но и биологический возраст, который специалисты определяют по физическим кондициям и развитию зубов.

Молодое мясо не всегда предпочтительнее зрелого. Да, оно нежное, так как в нем еще мало соединительной ткани, и его можно запекать куском. Зато мясо зрелых животных, хотя оно и жестче, обладает более полным вкусовым букетом, чем молодое. Из него хорошо готовить супы, мясные соусы и подливки. А при выборе мяса для жарки важнее не возраст барашка, а анатомическое положение куска и его размер. Крупные куски лучше запекать в духовке, а не жарить на сковороде.

**А как поступить со старым мясом?** В мясе недокормленных и старых животных много соединительной ткани, и потому оно жесткое. Но даже из самой жилистой баранины получается фарш, годный на котлеты или начинку для пирога. Ее также можно хорошенько потушить в растительном масле с большим количеством овощей, которые улучшают вкус баранины.

**Чем полезна баранина?** Наши предки знали, что делали, одомашнивая овец. Баранина содержит все восемь незаменимых аминокислот, поэтому представляет собой один из лучших источников белка, причем источник безопасный: овцы не болеют туберкулезом и в баранине нет ни паразитических червей, ни их личинок. Жира в ней в два-три раза меньше, чем в свинине, причем холестерина в бараньем жире в два с половиной раза меньше, чем в говяжьем, и в четыре раза меньше, чем в свином. Баранина содержит лецитин, который стимулирует работу поджелудочной железы и тем самым способствует профилактике диабета, а также нормализует обмен холестерина. Некоторые ученые считают, что у народов, употребляющих в пищу в основном баранину, менее распространен атеросклероз. Зато у этих людей могут быть проблемы с щитовидной железой, если они не имеют других источников йода. Баранина им не очень богата, в говядине йода в два — два с половиной раза больше.

Из других минеральных элементов отметим железо, необходимое для кроветворения, а еще соли калия, натрия и магния, благотворно влияющие на сердце и сосуды. Высокое содержание фтора способствует укреплению эмали зубов и предотвращает развитие кариеса. Цинк, которым баранина тоже богата, необходим для работы иммунной системы и деления клеток. Он также помогает





нормализовать уровень сахара в крови и улучшает чувства обоняния и вкуса.

Не забудем и витамины В<sub>12</sub> и В<sub>3</sub>, которые способствуют образованию эритроцитов и поддерживают здоровье нервной системы. Витамин В<sub>12</sub> кроме того, участвует в метаболизме жиров, белков и углеводов.

Обладая столь ценными свойствами, баранина хорошо подходит для питания людей преклонного возраста и детей. Не случайно персонаж романа Тургенева «Дворянское гнездо» Варвара Павловна Лаврецкая, приехав из Франции в российскую провинцию и устраиваясь на новом месте, в числе важнейших распоряжений приказывает непременно достать к завтрашнему дню бараньи котлетки для своей маленькой дочери. Достали.

**Кому и почему вредна баранина?** Однако баранина полезна не всем, и виной тому бараний жир. Животные пищевые жиры состоят главным образом из пальмитиновой, стеариновой и олеиновой жирных кислот. Стеариновая — самая тугоплавкая, и в бараньем жире ее больше, чем в любом другом, до 30%, а ненасыщенной и легкоплавкой олеиновой, наоборот, меньше, поэтому и бараний жир — самый тугоплавкий из всех животных жиров. Остывнув, приготовленная баранина покрывается белым налетом и производит впечатление очень жирного мяса, хотя это не так. Тугоплавкий жир труднее переваривается и хуже усваивается. Поэтому людям, страдающим заболеваниями печени, почек, желчного пузыря, язвой желудка или гастритом с повышенной кислотностью, слабым пищеварением, повышенным кровяным давлением, атеросклерозом, лучше не злоупотреблять бараниной. Однако им разрешены небольшие постные куски молодого барашка, желательны отварные.

**И что же делать с бараньим жиром?** У потребителей баранины выбор невелик: либо использовать жир, либо нет. Тем, кто его не любит, перед термической обработкой следует удалить как можно больше жира с поверхности куска, потому что в процессе готовки он расплавится и пропитает все мясо. Но совсем без жиров тоже плохо. В разумных дозах они улучшают пищеварение, оказывают слабительное действие, полезны истощенным и малокровным, тем более что животные жиры состоят не только из жирных кислот. Бараний жир содержит витамины А, В, и Е, бета-каротин, а также стерины и фосфолипиды.

Благодаря своей тугоплавкости бараний жир хорошо хранится и к тому же очень питателен. В азиатских странах его используют в кулинарии, а чтобы жира было больше, вывели специальные курдючные породы овец. Курдюк — это скопление сала вокруг того места, откуда растет хвост. Это сало перетапливают и получают курдючный жир, в твердом состоянии чисто белый или бледно-желтый, в расплавленном — прозрачный. При изготовлении продукта высшего сорта вместе с отборным салом из курдюка перетапливают внутренний жир овечьей туши, в котором больше ненасыщенных жирных кислот.

Овцеводы использовали курдючный топленый жир не только для готовки, им лечили ожоги, негнойные раны и ссадины и даже пытались с его помощью остановить облысение.

**Как избавиться от бараньего запаха?** Бараний жир, да и само мясо обладают характерным запахом, природа которого окончательно не установлена. Некоторые специалисты полагают, что специфический аромат мясу придают определенные разветвленные жирные кислоты и фосфолипиды, другие возлагают ответственность на альдегиды и кетоны. Но как бы то ни было, запах есть, и не всем он нравится. Основной источник запаха — жир, однако его далеко не всегда удается удалить целиком. На этот случай разные народы предлагают различные рецепты. Мясо перед готовкой режут на куски и хорошо промывают в горячей воде. Или же 10—15 минут кипятят баранину вместе с зелеными бобами или морковью, после чего сливают воду с овощами, и вместе с ними уходит запах. В некоторых странах вместо моркови используют сахарный тростник, но нам такой метод вряд ли подойдет. Подправить вкус баранины перед готовкой можно, залив ее на день-другой заправкой из растительного масла и овощей, маринадом или кислым молоком.

Следующий этап коррекции запаха — собственно кулинарная обработка. Мясо тушат в вине или готовят со специями: чабрецом, розмарином и душицей. Тут важно не переборщить, чтобы не забыть вкус самого мяса. Еще один метод избавления от запаха — грилирование, при котором жир из мяса выплавляется. Практически все эти методы совмещает рецепт приготовления шашлыка, для которого берут нежирное мясо, маринуют его, затем жарят над горячими углями на шпажках, то есть фактически грилируют, и едят с кислыми продуктами — лимоном и помидорами.

**С какими продуктами сочетается баранина?** Поскольку баранина пахучая, к ней полагаются ароматные и кислые приправы, которые помогают усваивать жир. Это розмарин и укроп, чабрец и майоран, лимон и гранат, мятный соус на уксусе, а на Ближнем и Среднем Востоке — финики и абрикосы, с которыми мясо молодого барашка даже варят. В средиземноморских странах ко всем блюдам подают оливковое масло, вино, помидоры и чеснок, и хорошо получается. На севере стараются готовить по-сытнее, и мясо традиционно едят с картошкой, овощами и зеленью.

