

Lihaveisekasvatajad õpetavad veiseliha valmistama

Värskest veiselihas ei tule nii pehmet ja mahlast rooga, kui mõni nädal laagerdunud toorainest, kinnitavad lihaveisekasvatajad Katrin Noorkõiv ja Airi Külvet.

Aktiivsed naised on võtnud oma südamasjaks õpetada eestlased veiseliha valmistama ja sööma. Herefordi ja aberdiin-anguse tõugu veiste kasvatajaid ühendavas MTÜs Liivimaa Lihaveis tegelevad Katrin Noorkõiv ja Airi Külvet veiselihatoodete turule toomisega.

“Isegi kokad ei oska veiseliha hästi kasutada,” imestab Katrin Noorkõiv. Enamasti kasutatakse Poolast ja Leedust toodud odavat piimaveiste liha ja ka siis peamiselt sise- ja välisfileed.

Sise- ja välisfilee on gurmeetooted, mille hind jääb tavainimesele kättesaamatuks. Liivimaa Lihaveise kaubamärgi all aga turustatakse veise kõiki tükke, sealhulgas ka odavamaid, mida praegu teised ei paku.

Veiseliha on tervislik ja väherasvane. Rohunuumal olnud loomade liha sisaldab 4–6 korda vähem rasva kui teraviljanuumal olnud loomade oma. Sellises lihas on ka viis korda enam linoleenhapet, millel on vähivastane toime, ja neli korda enam E-vitamiini, mis on tugev antioksüdant. Lisaks on seal kolm korda rohkem tervisele kasulikke Omega 3 rasvhappeid.

Laagerdades pehmeks

Värsket liha ostnud kodukokk võib pajapraadi hautada tunde, kuid tulemus pole siiski kiita. Kusjuures põhjuseks pole koka vähesed oskused.

Laagerdunud lihast valmistatud praad või steik on mahlane ja pehme. Laagerdumise tulemusel muutub liha värvus tumedamaks, lõhn on värsk, aga kergelt hapukas.

Liivimaa Lihaveis laagerdab veiseliha vaakumpakendis kolm nädalat 0 kuni +2 kraadi juures. Sel ajal muutub liha omaenda ensüümide toel pehmeks ning veiseliha oma maitse tugevneb. Laagerdumise käigus nõrgub osa lihamahlast välja, mis võib ostjat ehmatada, aga see on täiesti normaalne ja üleliigne mahl

tuleb lihtsalt enne toidu valmistamist ära valada.

Ettevõtlikud naised otsivad ja katsetavad veiselihatõite, et leida soodsas hinnaga ja lihtsalt valmistatavad road, mille retsepte teistelegi jagada.

Veiseliha valmib kiiresti

“Esiosa tükid on kõige odavamad ja laagerdunud liha valmib pajas 30–40 minutiga,” tõdeb Noorkõiv.

Minutipihvid ja fileelõigud küpsevad kuuma pannil või grillil tõesti vaid loetud minutitega.

Liivimaa Lihaveise grillvorstid ja hakkpihvid sisaldavad 98% liha, millele on lisatud vaid maitseained. Tooteid saab osta Adavere lihapoes, Tartu Lõunakeskuse taluturul, Tallinna kaubamaja ja Solarise toidupoest ning Nõmme turult.

Jõuludeks soovivad naised tavapärase seaprae asemel proovida pähklipraadi veiselihas. Aga häid soovitusi on neil veel.

Mahlast steiki ei tehta ainult sise- või välisfileest. Selleks sobivad laagerdunud veiseliha puhul imehästi ka tagaosa sisetükk, ristluutükk ja välistükisilm.

Steigiks lõigatavad lihatükid peavad olema vähemalt 2 cm paksused ning need vajavad vaid paar minutit küpsetust mõlemalt poolt väga kuuma pannil või grillil.

Lihaveise kondiga tükid, näiteks *osso bucco* (lõigatud seibid noorveise koodist), ribid jms on eriti maitssvad, sest nendel on rohkem iseloomulikke veiselihamaitset.

Pajaroogasid saab kiiresti ja hõlpsalt valmistada lihaveise laagerdunud esiosa tükkidest, näiteks esiseljatükist, rinnafileeist või kaelalihast.

HELI RAAMETS

Retseptid

Vürtsikas ploomisupp lihaveise supikondist

- 1 kg lihaveise supikonti
- 400 g kuivatatud ploome
- 200 g porrut
- 1 punane tsillipipar
- 20 g peekonit
- oliiviõli

RAIVO TASSO



Katrin Noorkõiv määrab veise rinnafilee mõlemalt poolt soola ja pipraga sisse.



Veise rinnafilee on ahju panemiseks ette valmistatud.



Hakkpihvid tuleb enne pannile panekut mõneks minutiks toatemperatuurile jätta.