

**Dorota Półtorak**  
**Mariusz Kisiel**

---

---

# **Innowacje w produkcji i przetwórstwie wołowiny**

**– nowoczesne technologie i dobre praktyki**

---

---

**Szepietowo 2025**

---

Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie  
Szepietowo-Wawrzyńce 64, 18-210 Szepietowo,  
tel. 86 275 89 00, fax 86 275 89 20  
e-mail: sekretariat@odr-szepietowo.pl  
www.odr.pl

**Skład:** Wioletta Cieszkowska

**Korekta:** Anna Fatyga

**Nakład:** 2000 egz.

**Wydawca:** Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie

## Wstęp

Rozbiór półtuszy wołowej to sztuka, która łączy precyzję, wiedzę anatomiczną i wielowiekową tradycję rzemiosła masarskiego. W dobie przemysłowego przetwórstwa żywności coraz większą wartość zyskuje powrót do metod rzemieślniczych opartych na szacunku do surowca, dbałości o jakość i pełnym wykorzystaniu każdej części tuszy.

Niniejsza broszura została opracowana z myślą o profesjonalistach branży mięsnej, kucharzach, uczniach szkół gastronomicznych, przetwórcach żywności, rolnikach i pasjonatach tradycyjnego rzeźnictwa. Przedstawia szczegółowy podział półtuszy wołowej na elementy zasadnicze, zgodnie z zasadami rzemieślniczego rozbioru. Metoda ta, bazująca na ręcznym opracowywaniu mięsa i klasycznym podziale anatomicznym, pozwala nie tylko na uzyskanie najwyższej jakości surowców, ale także na pełne docenienie walorów smakowych i użytkowych każdej partii mięsa.

Zawarte w publikacji informacje pomogą lepiej zrozumieć strukturę półtuszy, a także wskażą optymalne zastosowanie kulinarne poszczególnych elementów. To kompendium, które może służyć zarówno jako materiał dydaktyczny, jak i praktyczne wsparcie w codziennej pracy.

## Rozbiór przemysłowy, a rzemieślniczy – kluczowe różnice

Choć cel obu metod rozbioru półtuszy wołowej jest ten sam to uzyskanie pełnowartościowych elementów mięsa różni się znacząco pod względem podejścia, techniki i efektu końcowego.

Rozbiór przemysłowy to proces zautomatyzowany, nastawiony na szybkość i wydajność, często kosztem precyzji oraz pełnego wykorzystania walorów mięsa. W przeciwieństwie do tego, rozbiór rzemieślniczy opiera się na doświadczeniu i ręcznej pracy wykwalifikowanego rzeźnika, który kieruje się anatomią tuszy i szacunkiem do surowca. Dzięki temu możliwe jest dokładniejsze oddzielenie poszczególnych elementów, zachowanie ich naturalnej struktury i lepsze dopasowanie do potrzeb kulinarnych.

## Podział na elementy półtuszy wołowej metodą rzemieślniczą

Metoda rzemieślniczego rozbioru półtuszy wołowej opiera się na tradycyjnych technikach ręcznego oddzielania mięśni wzdłuż naturalnych granic anatomicznych. Dzięki precyzji i doświadczeniu rzeźnika, każdy element uzyskiwany jest w sposób maksymalnie zgodny z jego strukturą mięśniowo-tłuszczową, co przekłada się na jego jakość, wygląd i walory kulinarne.

Rzemieślniczy podział półtuszy wołowej rozpoczyna się od rozdzielenia tuszy na ćwierćtusze: przednią i tylną. Następnie każda z nich dzielona jest na elementy zasadnicze.

## Podstawowy zestaw części uzyskiwanych podczas rozbioru

### Rozdzielenie tuszy na ćwierćtusze:

- ćwierćtusza przednia – odcięta między 5. a 6. żebrzem,
- ćwierćtusza tylna – reszta tuszy (od 6. żebra do zadu).

### Elementy zasadnicze półtuszy wołowej

#### Z ćwierćtuszy przedniej:

- karczek (karkówka) – mięso tłuste, idealne na pieczenie i gulasze,
- szponder (żeбра) – doskonały na pieczeń, rosół,
- mostek – mięso z wyraźnym przerostem tłuszczu, idealne do gotowania,
- łopatka – uniwersalne mięso na pieczeń, mięso mielone,
- antrykot przedni – ceniony za marmurkowatość, świetny na steki,
- rozbratel (częściowo przedni) – na pieczenie, steki lub smażenie.

#### Z ćwierćtuszy tylnej:

- rostbef – mięso z krótkiego grzbietu, klasyczne steki i pieczenie,
- polędwica – najdelikatniejszy element, ceniona za miękkość i smak,
- udziec:
  - ✓ zrazowa górna (kulka) – na pieczeń i zrazy,
  - ✓ zrazowa dolna (krzyżowa) – na pieczenie lub gotowanie,
  - ✓ łata wołowa – mięso do duszenia,

- goleń tylna (pręga) – bogata w kolagen, doskonała do dań jednogarnkowych,
- biodrówka – mniej znana, ale bardzo smaczna część na pieczenie lub siekanie,
- ogon – idealny na wywary i zupy.

### Inne części użytkowe i dodatkowe:

- goleń przednia i tylna (pręga),
- tłuszcz i ścięgna (używane do przetworów),
- kości wołowe (na wywar),
- tłuszcz zwany łojem wołowym,
- mięso klasy II,
- mięso klasy III,
- mięso klasy IV.

Każdy z tych elementów może być dalej dzielony lub obrabiany zgodnie z jego przeznaczeniem kulinarnym. W rzemieślniczym rozbiórce liczy się nie tylko precyzja, ale i pełne wykorzystanie tuszy, bez marnowania surowca.

## Kulinarne wykorzystanie elementów półtuszy wołowej (metoda rzemieślnicza)

### Ćwierćtusza przednia

- **Karczek (karkówka)**

Karczek to mięso o wyraźnym marmurkowaniu, z licznymi przerostami tłuszczowymi, które nadają mu soczystości i głębi smaku. Idealny do pieczenia w całości, duszenia i grillowania. Często używany w kuchni polskiej jako baza do aromatycznych pieczeni z warzywami lub zrazy duszone w sosie własnym. W kuchni amerykańskiej karczek bywa wykorzystywany do pulled beef – długo pieczonego, rozdzielającego się na włókna mięsa do kanapek.

- **Szponder (zebra)**

Szponder to mięso przerośnięte tłuszczem i tkanką łączną, co czyni go idealnym do długiego, powolnego gotowania lub pieczenia. Doskonale nadaje się do przygotowania bogatych, aromatycznych bulionów i klasycznego rosółu wołowego. W kuchni szponder w formie „beef ribs” jest pieczony długo w niskiej temperaturze – mięso staje się miękkie, soczyste, wręcz rozpływa się w ustach. To jedno z najbardziej wyrazistych w smaku mięs.

- **Mostek**

Mięso z mostka zawiera dużą ilość tkanki łącznej i tłuszczu, dlatego idealnie nadaje się do długiego gotowania, duszenia i peklowania. Znane na całym świecie pastrami pochodzi właśnie z mostka – po długim peklowaniu i wędzeniu, mięso nabiera intensywnego aromatu i miękkości. W kuchni polskiej mostek często jest używany do gotowania treściwych zup lub dań jednogarnkowych.

- **Łopatka**

Łopatka to mięso o zwartej strukturze, z umiarkowaną ilością tłuszczu, bardzo wszechstronne w kuchni. Doskonała do duszenia, pieczenia, a także do wyrobu mięsa mielonego. W kuchni tradycyjnej często z łopatkki robi się zrazy, gulasze, pieczenie czy farsze. Mięso to dobrze znosi marynowanie i nadaje się do wolnego gotowania w sosie, uzyskując miękkość i głęboki smak.

- **Antrykot (przedni)**

Antrykot z przedniej części to marmurkowane, soczyste mięso o dużej wartości kulinarnej. Idealne na klasyczne steki, zwłaszcza typu ribeye. Nadaje się również do pieczenia w całości i smażenia na patelni grillowej. Tłuszcz między włóknami nadaje mu delikatności i aromatu, dlatego jest chętnie wykorzystywany do przygotowania różnego rodzaju dań, nawet do siekanego tataru.

- **Rozbratel (częściowo przedni)**

Rozbratel to mięso z grzbietu, często łączone z częścią antrykotu. Posiada delikatne włókna, dzięki czemu dobrze nadaje się do pieczenia i smażenia. Rozbratel można również wykorzystać do krojenia na cienkie plastry i smażenia jako tzw. minute steaks – idealne do szybkich dań.

## Ćwierćtusza tylna

- **Rostbef**

Jedno z najbardziej cenionych mięs wołowych, wykorzystywane głównie do przygotowania klasycznych steków, np. New York Strip lub sirloin. Rostbef pieczony w całości to eleganckie danie, często serwowane na wyjątkowe okazje. Mięso jest delikatne, o wyraźnym smaku i doskonale nadaje się do grillowania, smażenia, jak i przygotowane metodą sous-vide.

- **Polędwica**

Najdelikatniejsza część tuszy wołowej – mięso kruche, niemal bez tłuszczu, cenione za swoją subtelną teksturę i miękkość. Idealna do przygotowania steków, carpaccio, tataru i dań smażonych krótko na maśle. Polędwica jest tak miękka, że wymaga minimalnej obróbki – doskonała do dań wykwintnych.

- **Zrazowa górna (kulka)**

Mięso zwarte, o regularnym kształcie, dobrze nadające się do faszerowania, pieczenia i duszenia. Najczęściej wykorzystywane do klasycznych polskich zrazów – plastry mięsa zawijane z farszem i duszone w sosie. Świetnie znosi marynowanie, co wzbogaca jego smak i kruchość.

- **Zrazowa dolna (krzyżowa)**

Część bardziej ścięgniasta, wymagająca dłuższego duszenia lub gotowania. Doskonała do pieczenia w rękawie, dań jednogarnkowych i gulaszów. Dzięki zawartości kolagenu mięso staje się miękkie i soczyste po długiej obróbce cieplnej.

- **Łata wołowa**

Cienki, rozciągliwy kawałek mięsa o wyraźnym smaku, stosunkowo tłusty. W kuchni wykorzystuje się ją do duszenia, gotowania lub jako składnik pasztetów i farszów. W niektórych kuchniach świata, np. francuskiej, łata wykorzystywana jest do klasycznych potraw rustykalnych, gotowanych długo w winie lub piwie.

- **Goleń tylna (pręga)**

Mięso bogate w tkankę łączną, szczególnie cenione w kuchni za właściwości żelujące. Idealne do gotowania, duszenia i jako baza do galaret, bulionów i zup. Włoska ossobuco pochodzi właśnie z tej części – plastry goleni duszone z warzywami i winem. Pręga po długim duszeniu staje się wyjątkowo miękka i aromatyczna.

- **Biodrówka**

Część o umiarkowanej zawartości tłuszczu, o drobnych włóknach. Może być pieczona, smażona lub duszona. Ze względu na delikatność mięsa świetnie sprawdza się jako element dań grillowanych lub cienko krojony do roladek. Rzadziej spotykana w handlu detalicznym, ale ceniona przez rzeźników za smak i uniwersalność.

- **Ogon wołowy**

Mięso o dużej zawartości kolagenu i kości – idealne do gotowania długo gotowanych zup, bulionów. W kuchni europejskiej ogon często pojawia się w formie długo duszonych potraw, takich jak polskie flaczki. Po ugotowaniu mięso łatwo odchodzi od kości i ma głęboki, intensywny smak.

## Podsumowanie

Rzemieślniczy rozbiór półtuszy wołowej to nie tylko technika pracy z mięsem, ale przede wszystkim filozofia oparta na szacunku do surowca, precyzji i kulinarnej świadomości. W przeciwieństwie do rozbioru przemysłowego, metoda rzemieślnicza uwzględnia naturalną budowę anatomiczną tuszy, pozwalając na maksymalne wykorzystanie jej potencjału zarówno pod względem smakowym, jak i technologicznym.

Każdy element, od karkówki, przez rostbef, aż po ogon, ma swoje unikalne właściwości i zastosowanie kulinarne. Umiejętność ich rozpoznawania i właściwego podziału otwiera szerokie możliwości zarówno dla profesjonalnych kucharzy, jak i rzemieślników mięsnych. Dobrze wykonany rozbiór pozwala nie tylko ograniczyć straty, ale także wydobyć z mięsa to, co najlepsze: jego strukturę, aromat i teksturę.

Powrót do metod rzemieślniczych w przetwórstwie mięsnym to powrót do jakości do tradycji, w której liczy się ręka fachowca, cierpliwość, wiedza i szacunek do natury. To także droga do tworzenia autentycznych, pełnowartościowych produktów, które trafiają na talerze świadomych smakoszy.

# PRZEPISY

## Wołowina w kuchni

Wołowina od wieków zajmuje wyjątkowe miejsce na stołach kuchni regionalnych i międzynarodowych. Jej różnorodność, głęboki smak i bogactwo struktur sprawiają, że jest niezastąpionym składnikiem zarówno w daniach codziennych, jak i w wykwintnych kompozycjach kulinarnych. Każdy element, od delikatnej polędwicy po aromatyczną pręgę, kryje w sobie unikalny potencjał, który można wydobyć odpowiednią techniką i szczyptą kulinarną wyobraźni.

W tej części broszury zapraszamy do odkrycia autorskich przepisów opartych na mięsie wołowym najwyższej jakości. Znajdziecie tu zarówno propozycje klasyczne, oparte na tradycji i prostocie smaku, jak i bardziej nowoczesne interpretacje, które podkreślają kulinarne możliwości każdego kawałka mięsa.

Każdy przepis został stworzony z myślą o pełnym wykorzystaniu walorów wołowiny, od soczystych steków, przez esencjonalne gulasze, aż po delikatne carpaccio. To kuchnia, która szanuje produkt, wydobywa z niego to, co najlepsze, i inspirowane do eksperymentów na własnych warunkach.



## CARPACCIO Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z SOSEM CHRZANOWYM Z ZIOŁAMI I SOSEM ZIELONYM

Carpaccio z polędwicy wołowej to wykwintna i lekka propozycja, która zachwyca delikatnością mięsa i subtelnością smaku. Cienko krojona polędwica tworzy niemal jedwabistą teksturę, a aromatyczny sos chrzanowy z dodatkiem świeżych ziół podkreśla naturalny charakter mięsa, nadając mu lekko pikantnej świeżości. To danie, które łączy elegancję z prostotą, idealne jako przystawka na wyjątkowe okazje lub jako wyrafinowany akcent w codziennym menu.

**Składniki:** 1 kg polędwicy wołowej, 100 g masła, 3 ząbki czosnku, gałązka świeżego tymianku lub rozmarynu, sól morską, pieprz czarny świeżo mielony, lokalny ser w stylu francuskim, rukola, 30 g kaparów marynowanych.



## Sposób przygotowania

Delikatna polędwica wołowa, obsmażona krótko na oleju rzepakowym tłoczonym w niskiej temperaturze z dodatkiem klarowanego masła, czosnku i świeżych ziół – tymianku lub rozmarynu – nabiera głębi smaku i aromatu. Mięso, pozostające w środku lekko różowe, po krótkiej obróbce cieplnej zostaje bardzo cienko pokrojone, niemal jak carpaccio.

Plastry polędwicy układamy na schłodzonym talerzu, po czym delikatnie doprawiamy wyrazistym sosem chrzanowym, który dodaje całości pikantnej nuty i podkreśla naturalny smak mięsa. Na wierzchu pojawia się cienko starty lokalny ser dojrzewający – może to być np. ser typu gołda, parmezan lub inny ser rzemieślniczy o wyrazistym charakterze.

Całość dopełnia świeża rukola, która wnosi lekko orzechowy posmak i świeżość, oraz kapary – słone, intensywne, idealnie przełamujące maślaną delikatność mięsa. Na koniec danie wykańczane jest kleksami aromatycznego sosu z ziół, który dodaje lekkości i koloru.

Efekt? Nowoczesna interpretacja klasycznego carpaccio – bogata w smak, teksturę i kontrast. Idealna jako przystawka na specjalną okazję lub danie degustacyjne.





## SOS CHRZANOWY

**Składniki:** 80 g tartego chrzanu, 40 ml śmietanki 30%, sok z połowy cytryny, 2,5 g (pół łyżeczki) pieprzu cayenne, szczypta soli morskiej, szczypta pieprzu czarnego świeżo mielonego.

W niewielkiej miseczce umieszczamy starty chrzan – najlepiej świeży, choć dobrej jakości chrzan ze słoika również spełni swoją rolę. Dodajemy śmietankę 30% i delikatnie mieszamy do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji. Następnie wyciskamy sok z połowy cytryny, który podkreśli ostrość chrzanu i nada sosowi przyjemnej świeżości.

Dodajemy pieprz cayenne – ostrożnie, aby nie zdominował całości oraz szczyptę soli morskiej i świeżo mielony czarny pieprz do smaku. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy na minimum 10-15 minut, aby składniki się połączyły, a sos nabrał wyrazistości.

Jeśli chcesz uzyskać łagodniejszy efekt, możesz lekko podgrzać śmietankę przed połączeniem z chrzanem lub dodać odrobinę miodu, co złagodzi ostrość. Sos idealnie komponuje się z wołowiną, zwłaszcza z carpaccio, rostbefem lub pieczonym mostkiem.





## SOS ZIELONY

**Składniki:** 30 g natki pietruszki, 30 g natki koperku, 30 g liści świeżej mięty, 100 ml oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia na zimno, szczypta soli morskiej, szczypta pieprzu czarnego mielonego, sok z połowy cytryny.

Zacznij od dokładnego opłukania i osuszenia ziół: natki pietruszki, koperku i liści świeżej mięty. Usuń grubsze łodygi, pozostawiając jedynie delikatne listki i miękkie części łodyżek, które łatwo się siekają i mają najwięcej aromatu.

Przygotowane zioła drobno posiekaj nożem. Dodaj olej rzepakowy tłoczony na zimno – jego subtelny, orzechowy smak doskonale łączy się ze świeżością ziół. Następnie dopraw sos szczyptą soli morskiej, świeżo mielonym czarnym pieprzem i skrop sokiem z połowy cytryny, który nada kompozycji lekką kwasowość i ożywi kolor.

Całość wymieszaj. Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę więcej oleju lub łyżkę wody, aby uzyskać pożądaną teksturę.

Gotowy sos przelej do słoiczka lub miseczki. Najlepiej smakuje schłodzony – świetnie komponuje się z wołowiną (szczególnie grillowaną lub pieczoną), ale również rybami, warzywami i pieczywem. To aromatyczny, świeży dodatek, który wnosi ziołowy akcent do każdego dania.

## KOFTY WOŁOWE Z KMINEM RZYMSKIM ŚWIEŻĄ MIĘTĄ, SOSEM TZATZYKI W NOWEJ ODSŁONIE I CHLEBKAMI TYPU PITA

Kofty wołowe to aromatyczne kulki mięsa, w których orientalny charakter kminu rzymskiego łączy się ze świeżością mięty, tworząc wyjątkową kompozycję smakową. Podane z lekkim, kremowym sosem tzatziki w nowej odsłonie i miękkimi chlebkami typu pita, stają się pełnym kontrastów daniem – soczyste, aromatyczne i jednocześnie delikatne. To połączenie tradycji bliskowschodniej z nowoczesnym podejściem do klasyki, które zachwyca zarówno smakiem, jak i prezentacją na talerzu.

**Składniki:** 1 kg dwójki wołowej mielonej (wołowina rozbiorowa klasy drugiej), szczypta soli morskiej, szczypta pieprzu mielonego czarnego, 100 ml wody mocno gazowanej, 50 g liści świeżej mięty, 5 g kminu rzymskiego mielonego.



Mięso mielone należy przełożyć do dużej miski, a następnie doprawić solą, pieprzem i mielonym kminem rzymskim. Dodanie mocno gazowanej wody sprawi, że masa będzie wyjątkowo lekka i soczysta. Świeżą miętę drobno siekamy i starannie łączymy z mięsem, całość wyrabiamy ręką do uzyskania jednolitej konsystencji. Z tak przygotowanej masy formujemy podłużne kofty, które najlepiej nadziać na patyczki szaszłykowe lub metalowe szpikulce. Następnie smażymy je na dobrze rozgrzanej patelni grillowej albo pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C, regularnie obracając, aż osiągną złocistą barwę i będą soczyste w środku. Gotowe kofty podajemy gorące, najlepiej w towarzystwie chrupiących chlebków pita i orzeźwiającego sosu tzatziki, który nadaje potrawie śródziemnomorski charakter i subtelną świeżość.

## SOS TZATZYKI

Sos tzatziki to klasyka kuchni śródziemnomorskiej, która zachwyca świeżością i kremową konsystencją. Połączenie jogurtu naturalnego z ogórkiem, czosnkiem i aromatycznymi ziołami tworzy lekki, orzeźwiający dodatek, idealny do mięs, warzyw i pieczywa. Jego delikatna kwaskowatość i wyraźna nuta czosnku podkreślają smaki potraw, nadając im finezji i charakteru, dzięki czemu każde danie staje się pełnym aromatu i harmonii doświadczeniem kulinarnym.

**Składniki:** 200 g ogórka zielonego krótkiego startego na bardzo drobnej tarce, 200 ml śmietany 18%, 200 ml jogurtu naturalnego (augustowski), 270 g serka sałatkowo-kanapkowego, sok z połowy cytryny, skórka z połowy cytryny, 3 ząbki czosnku, szczypta soli morskiej, szczypta pieprzu czarnego.

Ogórek gruntowy kroimy w drobną kostkę, natomiast ogórek zielony ścieramy na bardzo drobnej tarce i delikatnie odciskamy z nadmiaru soku. W dużej misce łączymy śmietanę, jogurt naturalny i serek sałatkowo-kanapkowy, mieszając do uzyskania kremowej konsystencji. Do masy dodajemy oba rodzaje ogórków, a następnie sok i skórkę z cytryny, które nadadzą sosowi świeżości. Czosnek przeciskamy przez praskę i dodajemy do całości, doprawiając solą morską oraz świeżo mielonym pieprzem. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy i odstawiamy na kilkanaście minut do lodówki, aby smaki mogły się przegryźć. Gotowy sos tzatziki jest idealnym uzupełnieniem aromatycznych koft wołowych i chrupiących chlebków pita, podkreślając ich lekkość i śródziemnomorski charakter.

## CHLEBKI PITA

Chlebki pita to miękkie, delikatne i lekko puszyste pieczywo, które od lat towarzyszy kuchni śródziemnomorskiej i bliskowschodniej. Dzięki neutralnemu, subtelnemu smakowi idealnie komponują się zarówno z aromatycznym mięsem, świeżymi warzywami, jak i kremowymi sosami, takimi jak tzatziki. Ich lekka struktura pozwala na wygodne nadziewanie składnikami, a złocista, cienka skórka nadaje przyjemnej chrupkości, czyniąc każde danie nie tylko smacznym, ale i atrakcyjnym wizualnie.

**Składniki:** 800 g mąki pszennej typ 450 przesianej 3 razy, 400 ml gorącej wody, 10 g ziół kuchni polskiej.

Mąkę pszenną trzykrotnie przesianą wsypujemy do dużej miski, następnie stopniowo wlewamy gorącą wodę, energicznie mieszając, aby uzyskać gładkie i elastyczne ciasto. Dodajemy zioła kuchni polskiej, które nadadzą pieczywu wyjątkowego aromatu. Całość wyrabiamy ręką, aż masa stanie się miękka i jednolita. Ciasto przykrywamy ściereczką i pozostawiamy na około trzydzieści minut, aby odpoczęło.



Następnie dzielimy je na mniejsze porcje, formujemy cienkie placki i pieczemy na suchej, dobrze rozgrzanej patelni lub w piekarniku, aż lekko napuszą się i zarumienią. Gotowe chlebki pita są miękkie, pachnące i doskonale komponują się zarówno z aromatycznymi koftami wołowymi, jak i z orzeźwiającym sosem tzatziki, tworząc spójną i pełną charakteru całość.



## AJKA PO SZKOCKU Z SOSEM TATARSKIM

Jajka po szkocku to klasyczne danie kuchni brytyjskiej, które łączy w sobie delikatność jajka z wyrazistym smakiem mięsa i chrupiącą panierką. Podane z kremowym, lekko pikantnym sosem tatarskim zyskują nowy wymiar – kontrast tekstur i aromatów sprawia, że to danie staje się nie tylko syczącą przekąską, ale i elegancką propozycją na spotkania w gronie najbliższych. To połączenie tradycji z nutą świeżości, które zawsze robi wrażenie na gościach i prezentuje się na stole.

**Składniki:** jajko ugotowane, 60 g dwójki wołowej mielonej (wołowina rozbiorowa klasy drugiej), szczypta soli morskiej, szczypta pieprzu czarnego mielonego, kiełki rzodkiewki.

Ugotowane na twardo lub miękko jajko obieramy ze skorupki i delikatnie osuszamy. Mięso wołowe mielone doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem, a następnie wyrabiamy ręką, aby masa była jednolita i elastyczna. Na dłoni rozkładamy porcję mięsa, formując cienki placek, w który ostrożnie owijamy jajko, dokładnie zamykając je w mięsnej otoczce. Tak przygotowane jajko smażymy na złocisty kolor lub pieczemy w piekarniku do momentu, aż mięso będzie soczyste i równomiernie wypieczone. Gotowe jajko po szkocku podajemy przekrojone na pół, z dodatkiem sosu tatarskiego, który nadaje potrawie charakteru i lekkości. Całość dekorujemy świeżymi kiełkami rzodkiewki, które podkreślają smak i estetykę dania, tworząc elegancką propozycję zarówno na przystawkę, jak i na danie główne.



## SOS TATARSKI

Sos tatarski to klasyka kuchni, która zachwyca swoją kremową konsystencją i wyrazistym smakiem. Idealnie łączy delikatność majonezu z nutą pikantnych dodatków, takich jak ogórki konserwowe, kapary czy zioła, tworząc harmonijny kontrast do mięs, ryb czy dań smażonych. Dzięki uniwersalnemu charakterowi i świeżym aromatom sos tatarski podkreśla smak potraw, dodając im lekkości i elegancji, a jednocześnie sprawia, że każde danie staje się wyjątkowym doświadczeniem kulinarnym.

**Składniki:** 6 plasterów ogórka piklowanego rolnik premium, 2 średniej wielkości szalotki, 200 ml majonezu, 200 ml jogurtu naturalnego, 10 g musztardy Djon, sok z połowy cytryny, skórka z połowy cytryny, 30 gram kaparów marynowanych, szczypta pieprzu czarnego mielonego.

Ogórki piklowane kroimy w bardzo drobną kostkę, podobnie postępujemy z szalotkami, które powinny być posiekane jak najdrobniej, aby nadały sosowi delikatną strukturę. W misce łączymy majonez z jogurtem naturalnym, dodajemy musztardę oraz sok i skórkę z cytryny, dzięki czemu całość nabiera wyrazistej świeżości. Następnie wsypujemy kapary, drobno je siekając, aby równomiernie rozproszyły się w sosie. Na koniec dodajemy ogórki, szalotki i szczyptę czarnego pieprzu, starannie mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji. Gotowy sos tatarski odstawiamy na kilkanaście minut do lodówki, aby smaki dobrze się połączyły. Podany z jajkami po szkocku doskonale podkreśla ich charakter, dodając danu wykwintności i lekkości.





## BURGER WOŁOWY

Soczysty, aromatyczny i pełen smaku – klasyczny burger wołowy to danie, które nigdy nie wychodzi z mody. Prosty w przygotowaniu, a jednocześnie efektowny, sprawdzi się zarówno na szybki obiad, jak i podczas spotkań ze znajomymi. Dzięki dobrej jakości mięsu i wyrazistym dodatkom, każdy kęs to czysta przyjemność.

**Składniki:** 150 g mięsa wołowego mielonego, 10 g musztardy Roleski premium, 10 g ketchupu z polskich pomidorów, szczypta soli morskiej, szczypta pieprzu czarnego mielonego.

Mięso wołowe należy przełożyć do miski i doprawić solą oraz świeżo mielonym pieprzem. Następnie delikatnie wyrobić je dłońmi, tak aby składniki się połączyły, ale mięso pozostało soczyste. Z masy formuje się kotlet o grubości około dwóch centymetrów i smaży na dobrze rozgrzanej patelni grillowej lub klasycznej, po kilka minut z każdej strony, w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia.





## BUŁKA

Puszyste, delikatne w środku i lekko chrupiące na zewnątrz – domowe bułki do burgerów to doskonała baza dla soczystego mięsa i ulubionych dodatków. Dzięki starannie dobranym składnikom, lekkiemu aromatowi masła i posypce z sezamu zyskują wyjątkowy smak, którego nie znajdziemy w gotowych produktach ze sklepu. To pieczywo, które sprawia, że każdy burger staje się prawdziwą ucztą.

**Składniki na 5 szt.:** 400 g mąka typu 550 trzy razy przesiana, 60 g mała rozpuszczonego, 150 g mleka chłodnego, 25 g świeżych drożdży, 15 g cukier brązowy, 5 g sól morską, 100 g ciepłej wody, 2 żółtka, biały sezam.



Do miski wsypuje się mąkę trzykrotnie przesianą, dodaje sól i cukier, a następnie rozpuszczone w ciepłej wodzie drożdże. Całość mieszamy z chłodnym mlekiem, żółtkami i rozpuszczonym masłem, łącząc składniki w gładkie, miękkie ciasto. Po dokładnym wyrobieniu odstawiamy, przykryte ściereczką, w ciepłe miejsce, aby podwoiło swoją objętość. Gdy ciasto wyrośnie, formujemy pięć równych porcji, nadając im kształt okrągłych bułek. Układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, smarujemy delikatnie wodą lub roztrzepanym jajkiem i posypujemy ziarnami białego sezamu. Po krótkim, ponownym wyrastaniu pieczemy w nagrzanym piekarniku, aż uzyskają złocisty kolor i przyjemny aromat. Świeżo upieczone, miękkie bułki idealnie podkreślą smak domowego burgera.

### SOS TYSIĄCA JEZIOR

Kremowy, aromatyczny i pełen wyrazistego smaku sos „1000 jezior” to idealny dodatek do burgerów, grillowanych mięs czy nawet świeżych warzyw. Jego lekko słodkawa nuta ketchupu, delikatna kwaskowatość cytryny i głębia wędzonej papryki tworzą połączenie, które podnosi każde danie na wyższy poziom. To sos, który zachwyca prostotą przygotowania i bogactwem smaku.

**Składniki:** 200 ml ketchupu z polskich pomidorów, 200 ml majonezu napoleońskiego, 200 ml musztardy łagodnej Roleski premium, sos z połowy cytryny, 5 g papryki czerwonej wędzonej, szczypta soli morskiej, szczypta pieprzu czarnego mielonego.

Do miski przekładamy ketchup, majonez i musztardę, a następnie dokładnie ze sobą łączymy, aż powstanie jednolita, gładka masa. Do sosu dodajemy świeżo wyciśnięty sok z cytryny, wędzoną paprykę oraz odrobinę soli i pieprzu, które podkreślają jego charakter. Całość mieszamy do uzyskania kremowej konsystencji, po czym odstawiamy na kilkanaście minut, aby składniki mogły się przegryźć i wydobyć pełnię smaku. Gotowy sos jest aksamitny, intensywny i doskonale komponuje się z soczystym mięsem w burgerach oraz chrupiącymi bułkami.

Przyszedł czas na składanie burgera.

Dodatki: sałata masłowa, pomidor, ogórek piklowany, sos i ser typu cheddar.



## STEKI WOŁOWE

Soczysty stek wołowy to prawdziwa klasyka kuchni, która od lat zachwyca miłośników wyrazistych i szlachetnych smaków. T-bone, dzięki połączeniu delikatnej polędwicy i aromatycznego rostbefu, daje niezwykłą różnorodność tekstur i smaków w jednym kawałku mięsa. Podany z masłem aromatyzowanym czosnkiem i świeżymi ziołami staje się kulinarną ucztą, a dodatkowe sosy – lekki ziołowo-czosnkowy i kremowy pieprzowy – podkreślają jego charakter i pozwalają cieszyć się pełnią smaków na talerzu.

**Składniki:** 1 kg T-bone stek, 200 g masła, gałązka tymianku lub rozmarynu, 3 ząbki czosnku, sól morską drobnoziarnista, olej rzepakowy.





**Sos ziołowo-czosnkowy:** 30 g natka pietruszki, 30 g natka koperku, 30 g liście świeżej mięty, 100 ml oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia na zimno, szczypta soli morskiej, szczypta pieprzu czarnego mielonego, sok z połowy cytryny, 3 ząbki czosnku.

**Kremowy sos pieprzowy:** 35 g pieprzu zielonego marynowanego, 1 szalotka, 50 g masła, 200 ml śmietanki 30%, szczypta soli, dwie szczypty pieprzu czarnego świeżo mielonego.

Przed smażeniem stek należy wyjąć z lodówki, aby osiągnął temperaturę pokojową, co zapewni równomierne wysmażenie. Mięso oprószamy solą z jednej strony i lekko nacieramy olejem rzepakowym. Na mocno rozgrzanej patelni układamy stek i smaży po kilka minut z każdej strony, dopasowując czas do preferowanego stopnia wysmażenia. Pod koniec smażenia dodajemy masło, gałązkę tymianku lub rozmarynu i lekko zgniecione ząbki czosnku, polewając mięso powstałym aromatycznym sosem. Gotowy stek, solimy po drugiej stronie, odstawiamy na kilka minut, aby odpoczął i zachował soczystość.

Sos ziołowo-czosnkowy przygotowujemy, miksując natkę pietruszki, koperku i listki mięty z olejem tłoczonym na zimno. Dodajemy sok z cytryny, sól, pieprz i czosnek, a całość miksujemy na gładką, intensywnie zieloną emulsję o świeżym, wyrazistym smaku.

Kremowy sos pieprzowy powstaje z podsmażonej na maśle drobno posiekanej szalotki, do której dodaje się zielony pieprz marynowany. Całość zalewa się śmietanką i gotuje na wolnym ogniu, aż sos zgęstnieje. Doprawia się solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem, uzyskując aksamitny, pikantny dodatek do mięsa.

Połączenie soczystego steku z tymi dwoma sosami daje wyjątkowy efekt – świeżość ziół kontrastuje z głęboką, kremową nutą pieprzu, tworząc idealną harmonię na talerzu.



## SAŁATKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z GRANATEM

Kolorowa, chrupiąca i pełna świeżości – sałatka z czerwonej kapusty z granatem to propozycja, która zachwyci nie tylko smakiem, ale także wyglądem. Soczyste owoce, chrupiące warzywa i aromatyczna natka pietruszki tworzą lekką, a zarazem pożywną kompozycję. Dodatek soku z pomarańczy nadaje jej delikatnej słodczy i orzeźwiającej nuty, czyniąc tę sałatkę doskonałym uzupełnieniem dań mięsnych lub lekką przekąską samą w sobie.

**Składniki:** 250 g marchewki, 250 g pietruszki korzeń, 250 g seler, 150 g jabłko, 150 g gruszki chińskiej, 500 g kapusty czerwonej, 3 granaty, 30 g natki pietruszki, 200 ml soku z pomarańczy

Kapustę czerwoną drobno szatkujemy i przekładamy do dużej miski. Marchewkę, pietruszkę i selera obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach, po czym łączymy z kapustą. Jabłko i gruszkę kroimy w cienkie paseczki lub kostkę, a następnie dodajemy do warzyw, aby wzbogaciły sałatkę naturalną słodczą i soczystością. Z granatów wyłuskujemy błyszczące, rubinowe pestki, które nadają potrawie wyjątkowej świeżości i koloru. Całość posypujemy posiekaną natką pietruszki, a następnie skrapiamy świeżo wyciśniętym sokiem z pomarańczy, który podkreśla smak składników i nadaje sałatce lekkiego, cytrusowego aromatu. Delikatne wymieszanie wszystkich składników sprawia, że powstaje sałatka o wyjątkowej strukturze i harmonijnym smaku, idealna zarówno jako dodatek do dań głównych, jak i samodzielna, zdrowa przekąska.





## SAŁATKA ZE SZPINAKIEM, BURAKIEM GOTOWANYM I SERKIEM TYPU FETA

Lekka, kolorowa i pełna harmonii smaków – sałatka ze szpinakiem, burakami i serem typu feta to doskonale połączenie świeżości i delikatnej słodyczy z wyrazistą nutą serową. Prosta w przygotowaniu, a zarazem efektowna, idealnie sprawdza się jako przystawka, dodatek do obiadu lub zdrowa kolacja. Dzięki naturalnym składnikom i lokalnemu olejowi tłoczonemu na zimno staje się potrawą, która zachwyca prostotą i elegancją.

**Składniki:** 250 g buraków ugotowanych, 250 g liści szpinaku baby, 320 g sera sałatkowo-kanapkowego typu feta, 150 ml oleju rzepakowego tłoczonego lokalnie na zimno, 50 g kiełków rzodkiewki.

Na dnie miski układamy świeże liście szpinaku baby, które stanowią bazę sałatki. Na nich rozkładamy pokrojone w kostkę ugotowane buraki, a następnie dodajemy pokruszony ser sałatkowo-kanapkowy, który wnosi do dania kremową konsystencję i delikatnie słony smak. Całość polewamy olejem rzepakowym tłoczonym na zimno, którego łagodny aromat łączy wszystkie składniki w spójną całość. Sałatkę wystarczy delikatnie wymieszać, aż kolory i smaki pięknie się połączą, a na koniec udekorować chrupiącymi kiełkami rzodkiewki, które nadają całości świeżości i lekko pikantnej nuty. Tak przygotowana sałatka sama się doprawia, zachwycając naturalnym smakiem i wyjątkową prostotą.



## Podsumowanie

Regionalne wykorzystanie składników, surowców i półproduktów to nie tylko trend, ale przede wszystkim świadomy wybór, który podkreśla autentyczność kuchni i nadaje jej wyjątkowego charakteru. Sięgając po lokalne produkty, korzystamy z bogactwa, które oferuje nasz region – od świeżych warzyw i owoców, przez wysokiej jakości nabiał, aż po tradycyjnie tłoczone oleje czy naturalne przyprawy. Takie podejście pozwala zachować bliskość z naturą, wspiera lokalnych producentów i gospodarstwa, a jednocześnie gwarantuje świeżość oraz najwyższą jakość potraw.

Każdy składnik ma swoją historię – mleko, z którego powstaje serek użyty w sałatce, pochodzi od lokalnych dostawców, olej rzepakowy tłoczony jest tradycyjnymi metodami, a warzywa uprawiane są w niewielkich gospodarstwach, gdzie liczy się smak i naturalny rytm przyrody. Wykorzystanie takich produktów sprawia, że potrawy nabierają charakteru miejsca, w którym powstają, stając się odzwierciedleniem lokalnej tradycji kulinarnej.

Podkreślanie regionalności to także sposób na budowanie więzi z gościem – dając mu nie tylko posiłek, ale również doświadczenie i możliwość poznania smaków zakorzenionych w danym obszarze. Dzięki temu kuchnia staje się bardziej autentyczna, a każdy talerz opowiada historię regionu, w którym został przygotowany. To właśnie prostota, naturalność i szacunek do lokalnych surowców czynią kuchnię prawdziwą i ponadczasową.

*Mieszkańcy obszarów wiejskich uczestniczyli w praktycznych warsztatach rozbioru mięsa wołowego oraz warsztatach kulinarnych z jego wykorzystaniem, zorganizowanych przez Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie. Wydarzenie odbyło się w dwóch turach: 9-10 czerwca oraz 12-13 czerwca 2025 roku, w Podlaskim Centrum Technologii Rolno-Spożywczych, w ramach realizacji operacji KSOW+ pn. „Innowacyjne rozwiązania w produkcji wołowiny”.*

*Podczas szkolenia praktycznego mistrz rozbioru, Wiesław Kaczyński, zaprezentował tradycyjny, rzemieślniczy rozbiór półtuszy wołowej na elementy kulinarne. Następnie, wicemistrz programu MasterSzeF, kucharz Mariusz Kisiel, wspólnie z uczestnikami przygotował potrawy na bazie wołowiny, prezentując nowoczesne i inspirujące podejście do jej wykorzystania w kuchni.*