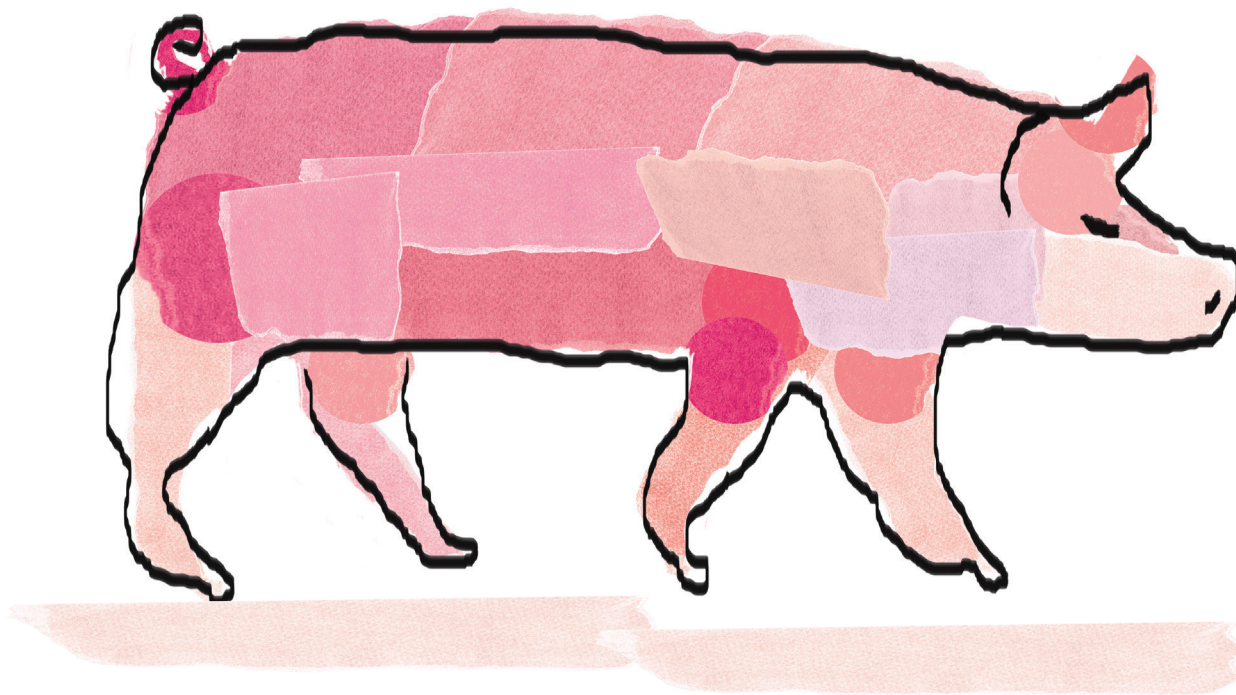




W r z u ć n a r u s z t !

wieprzowinę



informacje porady przepisy





Czy wiesz, że.....

Jako Polacy, kochamy wieprzowinę. Statystyczny Polak rocznie zjada 71 kg mięsa, z czego aż 39 kg wieprzowiny. I powinniśmy jej jeść jeszcze więcej, bo najnowsze wyniki badań wykazały, że jej jakość i wartość odżywcza jest znacznie wyższa, niż dotychczas sądzono. Aktualnie kulinarne mięso wieprzowe nie zawiera zbędnego tłuszczu, jest delikatne i kruche. To efekt pracy hodowców. Wieprzowina dziś nie ustępuje pod względem wartości odżywczych innym rodzajom mięsa. Co więcej, ostatnie wyniki badań oceniły ją jako mięso o najlepszych właściwościach prozdrowotnych (w porównaniu do trzech głównie spożywanych rodzajów mięsa w Polsce).



WIEPRZOWINA JEST CHUDYM MIĘSEM



Ostatnie badania pokazały, że zawartość tłuszczu w mięsie wieprzowym jest dwukrotnie mniejsza niż dotychczas sądzono. Dotyczy to nawet takich elementów, jak boczek czy żeberka. Dowód: boczek, który jeszcze 20 lat temu zawierał około 50% tłuszczu, w wyniku starań hodowców, odpowiedniego doboru ras i zmianie sposobu żywienia zwierząt, dziś ma średnio o 15% mniej tego składnika! Co więcej, wieprzowina pod względem zawartości tłuszczu, w zależności od elementu kulinarnego, wygrywa nawet z powszechnie uznawanym za chude - mięsem drobiowym. W schabie wieprzowym jest od 1,19% do 1,52% tłuszczu zaś w udkach kurczaka, może być go nawet 5,6%.



MIĘSO WIEPRZOWE ZAWIERA „DOBRE TŁUSZCZE”



Wieprzowina charakteryzuje się korzystnym profilem kwasów tłuszczowych. W porównaniu z innymi gatunkami mięsa ma niższą zawartością kwasów nasyconych SFA (tzw. „złego” tłuszczu) i znacznie wyższą zawartością wielonienasyconych kwasów PUFA (tzw. „dobrego” tłuszczu), a więc i korzystniejszą dla człowieka proporcję kwasów PUFA/SFA.



WIEPRZOWINA ZAWIERA MNIEJ CHOLESTEROLU NIŻ MIĘSO DROBIOWE!



W porównaniu z normami amerykańskimi USDA, którymi dotychczas się posługiwano, polski boczek zawiera aż o 41% mniej cholesterolu, żeberka o 57%, a łopatka, szynka i schab nawet o 31-35%. Warto pamiętać,

że na poziom cholesterolu w naszym organizmie poza dietą wpływ ma również szereg innych ważnych czynników: uwarunkowania genetyczne, produkcja cholesterolu przez nasz organizm, aktywność fizyczna itp.



MIĘSO WIEPRZOWE JEST CENNYM ŹRÓDŁEM WITAMIN



Najlepszym źródłem witaminy B1 jest właśnie wieprzowina. Witamina ta dba o nasz układ nerwowy, dlatego jej niedobór w diecie objawia się uczuciem zmęczenia, drażliwością i brakiem koncentracji. Ponadto mięso to dostarcza również innych witamin z grupy B: B6 oraz B12, które są ważne m.in. dla prawidłowego funkcjonowania naszego układu krwionośnego.



WIEPRZOWINA TO JEDNO Z NAJMNIJ KALORYCZNYCH MIĘS



Wartość energetyczna wieprzowiny zmniejszyła się w ostatnich latach znacząco. Zadbali o to polscy hodowcy, którzy stosują odpowiednie żywienie swni i zachowują podczas hodowli ich pełny dobrostan. Aktualnie 100 g schabu dostarcza średnio 152 kcal, a schabu odtłuszczonego jedyne 122 kcal! Dla porównania 100 g tuszki mięsa drobiowego, uznawanego dotychczas za najchudsze z mięs, dostarcza 158 kcal.



DOSKONAŁYM ŹRÓDŁEM ŻELAZA JEST WIEPRZOWINA



Wątróbka wieprzowa to najbogatsze źródło żelaza. Wśród innych elementów wieprzowych pod tym względem króluje również karkówka, dlatego jeden niewielki kotlet pokrywa aż połowę naszego dziennego zapotrzebowania na ten składnik. W powszechnie zalecanym szpinaku żelazo występuje w ilości 1-3 mg/100g. Ponadto wyniki badań wskazują, że żelazo z mięsa wchłania się w 20-50%, natomiast z produktów roślinnych zaledwie w 1-8%.



WIEPRZOWINA ZAWIERA MAŁO SODU



Wieprzowina ma niską zawartość sodu (0.33-0.58 g/kg) w porównaniu z wołowiną (0.74 g/kg) czy drobiem (0.77 g/kg). Dlatego można proponować ją jako składnik diety przy nadciśnieniu tętniczym, czy chorobach serca.





DIETETYK RADZI



Aby zachować cenne walory prozdrowotne mięsa wieprzowego warto kierować się poniższymi wskazówkami:

- Stosuj najzdrowsze techniki kulinarne: grillowanie, duszenie, pieczenie.
- Grilluj mięso zawsze z użyciem tacek do tego przeznaczonych. Dzięki nim wytapiający się z mięsa tłuszcz nie ocieka wprost do paleniska. Kiedy tłuszcz spala się w ogniu powstają rakotwórcze opary.
- Wyliminuj ze swojej kuchni smażenie mięsa na głębokim tłuszczu.
- Zrezygnuj z panierowania mięsa. Pochłania ona mnóstwo tłuszczu i jest źródłem zbędnych kalorii.
- Zamiast soli do podkreślenia smaku mięsa używaj naturalnych przypraw i ziół.
- Mięso podawaj z dodatkiem surowych warzyw oraz produktami pełnoziarnistymi (np. kasze z grubego przemiału), wówczas Twoja dieta będzie zbilansowana.
- Wybieraj mięso w opakowaniu. Dzięki wysokim standardom higienicznym zachowanym podczas procesu pakowania, mięso to zachowuje dłużej świeżość. Na to sprzedawane luzem czyha w ladzie wiele mikrobiologicznych i chemicznych niebezpieczeństw.
- Stawiaj na jakość. Jeśli w sklepie spotkasz mięso z tym błękitnym logo, oznacza to że zostało ono wyprodukowane zgodnie z Systemem Jakości PQS. Nie wahaj się, to mięso najwyższej jakości! Mięso PQS wyselekcjonowano z najlepszych polskich ras świń, wyhodowanych z pełnym poszanowaniem zasad dobrostanu. Ma ono niską zawartość tłuszczu. To gwarancja powtarzalności i najlepszego smaku.



KORZENNE ŻEBERKA



SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

1 kg żeberek wieprzowych

4 łyżki sosu sojowego

2 ząbki czosnku

2 łyżki oleju

1 łyżka cukru pudru

1 łyżka keczupu

1 łyżeczka startego imbiru

kilka goździków

PRZYGOTOWANIE:

Żeberka pokroić na kawałki z jednym żebrem, umyć i osuszyć. Sos sojowy wymieszać z olejem oraz keczupem. Następnie dodać czosnek wyciśnięty przez praskę, utarte w moździerzu goździki, otarty imbir oraz cukier. Wszystko dokładnie wymieszać i zalać żeberka. Całość szczelnie przykryć i odstawić do lodówki na min. 12 godzin. Piec na grillu aż do zrumienienia.



KARKÓWKA W SOSIE MIODOWO-MUSZTARDOWYM

PRZYGOTOWANIE:

Mięso dokładnie umyć i osuszyć. Następnie podzielić je na porcje o grubości ok. 1,5 cm i delikatnie rozbić. Wszystkie pozostałe składniki dokładnie wymieszać w misce. Powstałą marynatą natrzeć karkówkę, szczelnie przykryć i wstawić do lodówki, na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc. Podczas smażenia polewać pozostałą marynatą, by mięso było soczyste.

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

800 g karkówki wieprzowej
 12-16 łyżek musztardy
 4 łyżki miodu
 2 łyżki oleju roślinnego
 2 łyżki sosu sojowego
 1 łyżeczka słodkiej papryki
 szczypta pieprzu



SCHAB NA SŁODKĄ NUTĘ

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI:

2 kg umytego i osuszonego schabu
 100 g musztardy
 100 g suszonej żurawiny
 morele suszone kilka sztuk
 kilka łyżek oleju
 sól i świeżo mielony pieprz, szczypta
 kminku

PRZYGOTOWANIE:

Mięso natrzeć solą, pieprzem i kminkiem wstawić do lodówki na 1/2 godziny. Następnie długim, i wąskim nożem przebić schab, robiąc w środku kanał. Za pomocą końcówki drewnianej łyżki wysmarować kanał musztardą. Do środka wcisnąć suszone owoce, po czym mięso obsmażyć na złotą z każdej strony, na mocno rozgrzanym oleju. Wszystko przełożyć do naczynia żaroodpornego. Pozostałymi owocami obłożyć pieczeń. Całość szczelnie zawinąć w folię aluminiową lub włożyć do foliowego rękawa piekarniczego. Piekarnik nagrzać do maksymalnej temperatury i piec schab przez 15 minut. Później zmniejszyć temperaturę do 180 °C i piec schab przez kolejne 75 minut. Na 15 minut przed końcem pieczenia odkryć schab i zrumienić w znów podwyższonej temperaturze, od czasu do czasu polewając powstałym sosem. Pod schabem w piekarniku ustawić na kratce naczynie z parującą wodą.





LECZO W RYTMIE SALSY

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

250 g mielonej łopatki wieprzowej

150 ml pasty pomidorowej

3 małe papryki (w 3 różnych kolorach)

2 średnie pomidory

1 duża cukinia

1 czerwona cebula

1 łyżka oleju

skórka z połowy limonki

mała papryczka chili

świeża kolendra

łyżeczka suszonego estragonu

szczypta słodkiej papryki

sól oraz świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Mielone mięso podsmażyć na oleju. Cebulę obrać i pokroić wraz z papryką i cukinią w kostkę, dodać do mięsa. Wszystko doprawić solą, pieprzem, szczyptą słodkiej papryki i dusić od czasu do czasu mieszając przez ok. 10 min wraz z przepałowioną papryczką chili. Pomidory sparzyć wrzątkiem, pokroić na ćwiartki i dodać do leczy, potem dusić wszystko przez kolejne 5 minut. Na końcu dodać pastę pomidorową, estragon, otartą skórkę z limonki oraz posiekaną świeżą kolendrę. Całość trzymać jeszcze na ogniu bez przykrycia, aż do uzyskania odpowiedniej gęstości.



ŚWINIA NA PATYKU

PRZYGOTOWANIE:

Mięso pokroić na kawałki. Jogurt wymieszać z przyprawami, wyciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekaną kolendrą, sokiem i skórką z cytryny. Następnie dokładnie wymieszać marynatę z mięsem i odstawić na godzinę do lodówki. Tak przygotowane porcje nadziewać na patyczki do szaszłyków i opiekać z każdej strony na grillu aż do zrumienienia.

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

400g polędwiczki lub schabu

400 g jogurtu naturalnego

3 ząbki czosnku

świeża kolendra

sok z jednej cytryny

skórka otarta z połowy cytryny

2 łyżeczki curry

sól i pieprz

patyczki do szaszłyków





MARCIN BUDYNEK POLECA



Szef kuchni i dyrektor Gastronomii w Hotelu Warszawa w Augustowie. Założyciel-właściciel Akademii Kulinarnej Marcina Budynka. Absolwent Poznańskiej Szkoły Gastronomicznej. Swoją naukę kontynuował m.in. u Dominique'a Pootie - byłego szefa kuchni Francois'a Mitteranda. Przeszedł szkolenie we Francuskiej Szkole Gastronomicznej w Compiègne pod Paryżem. Był wieloletnim szefem kuchni Hotelu Bryza w Juracie. Doświadczenie zawodowe zdobywał również m.in. w Hiszpanii, Włoszech, Francji, Anglii, Chile i RPA. Laureat wielu konkursów m.in. „Kreator Smaku”, „Złota Patelnia”, „Dania Wigilijne”. Autor książek kulinarnych. Prowadził program, „Coolinaria” i „Dwa Żywioty dwie pasje”. Jest założycielem i członkiem Klubu Szefów Kuchni. Jego specjalnością są dania śródziemnomorskie oraz kuchnia polska w prostej, ale zarazem wyrafinowanej formie.



POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA W SOSIE MUSZTARDOWO - GRZYBOWYM Z ZIEMNIAKAMI SMAŻONYMI Z ZIOŁAMI

SKŁADNIKI NA 4 OSOBY: PRZYGOTOWANIE:

500 g polędwiczki wieprzowej
500 g ziemniaków
200 g grzybów (np. kurki)
120 ml śmietany 30 %
80 ml wina białego
80 ml oleju rzepakowego
2 szt. szalotki
40 g musztardy Dijon
1 pęczek natki pietruszki
pół doniczki świeżego tymianku
2 łyżki sosu worcestershire
sól, pieprz

Oczyszczoną polędwiczkę wieprzową zamarynować w połowie oleju rzepakowego, sosie worcestershire, pieprzu i połowie tymianku przez min. 1 godzinę. Następnie polędwiczkę smażyć na oleju po ok. 3 min z każdej ze stron do uzyskania brązowego koloru. Tak przygotowane mięso przełożyć na blaszkę i piec w piekarniku nagrzanym do 160°C przez ok. 16 min. Na patelni po smażeniu polędwiczki wrzucić pociętą w kostkę szalotkę i grzyby. Wszystko smażyć przez ok. 5 min i podlewać co jakiś czas winem. Następnie dodać musztardę i śmietanę. Całość doprawić solą i pieprzem, gotować do odparowania połowy płynu. Ziemniaki dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Następnie osuszyć, pokroić w kostkę 2 cm x 2 cm i smażyć na oleju rzepakowym ok. 8 min. Pod koniec doprawić solą i dodać posiekaną pietruszkę oraz tymianek.





SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU
PROMOCJI MIĘSA WIEPRZOWEGO.



Polskie Mięso

Związek Polskie Mięso
ul. Chatubińskiego 8
00-613 Warszawa
tel. +48 22 830 26 56
e-mail: info@polskie-mieso.pl
www.polskie-mieso.pl

