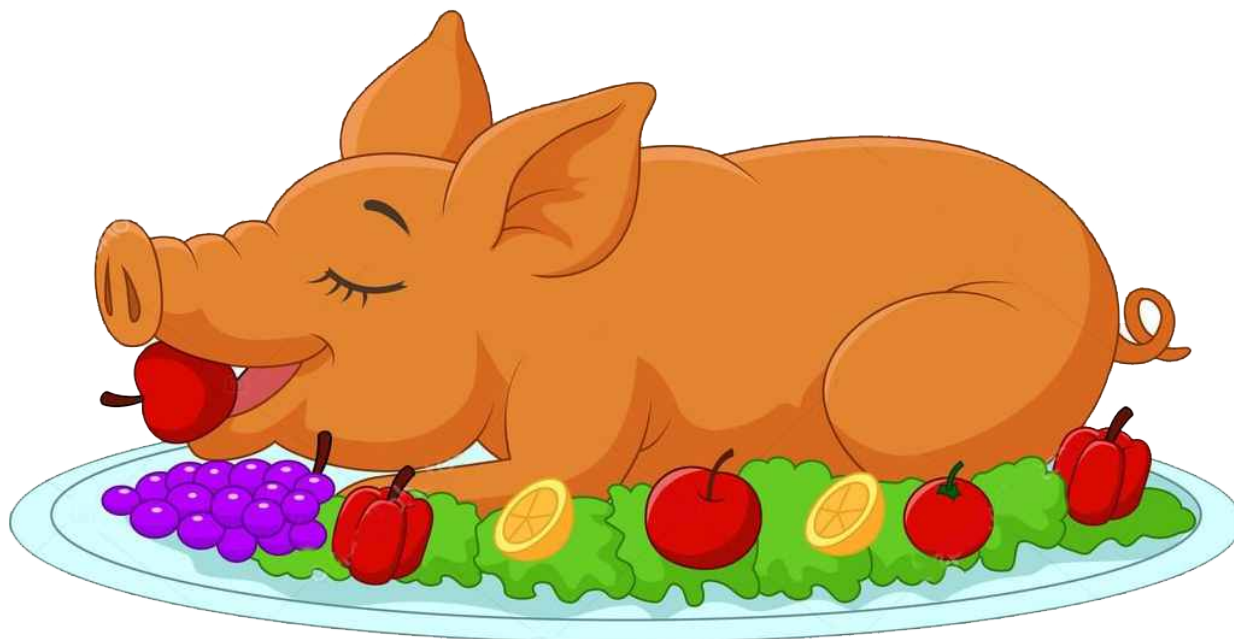


# MIĘSO WIEPRZOWE NA POLSKIM STOLE

Czyli smacznie i zdrowo



Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

# Wydano w ramach zadania „Jakościowa hodowla polskich ras trzody przyszłością produkcji wieprzowiny”

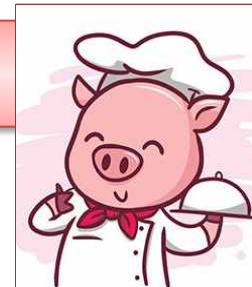
realizowanego przez  
Krajowy Związek Rewizyjny Rolniczych Spółdzielni Produkcyjnych  
ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego



Wydawca:

**Krajowy Związek Rewizyjny  
Rolniczych Spółdzielni Produkcyjnych**

Adres: ul. Krakowskie Przedmieście 6, 00-325 Warszawa  
tel. 797 949 333, 22 826 26 74, 22 826 26 75,  
e-mail: [kzrrsp@kzrrsp.pl](mailto:kzrrsp@kzrrsp.pl) [www.kzrrsp.pl](http://www.kzrrsp.pl)

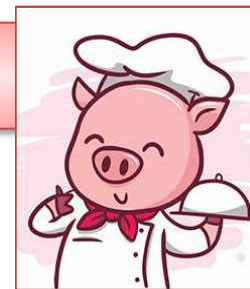


## Na wstępie...

*Statystyczny Polak w ciągu roku zjada ok. 75 kg mięsa. Z tego ponad połowa to wieprzowina. Dlatego warto zadbać o to, aby była ona najwyższej jakości. Niekiedy bywa to trudne. Szczególnie wśród medialnej maszyny doniesień o kolejnych mięsnych aferach. Jednak nie warto panikować i generalizować. Bowiem nad bezpieczeństwem naszego kotleta schabowego czuwa cały sztab ludzi. W jego jakość zaangażowani są m.in. rolnicy, rzeźnicy, weterynarze, żywieniowcy oraz państwowe służby nadzorujące. Nie zapominajmy też o tym, że wśród tego całego łańcucha to My jesteśmy najważniejszym jego ogniwem. Podjęcie ostatecznej decyzji o zakupie należy przecież do Nas. Skłepowe dylematy znikną dzięki kilku prostym wskazówkom. Pomogą one wybrać najlepsze mięsne kęski. Kulinarne porady zamieszczone w naszym Przewodniku zamienią każde danie w sukces. A sprawdzone przepisy na przygotowanie wieprzowiny zawojują niejednym obiadem czy kolacją. Pomocne sugestie dietetyką zadbają o to co najcenniejsze, czyli nasze zdrowie.*

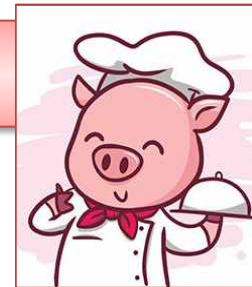
# Smacznego

# Dlaczego warto jeść mięso?



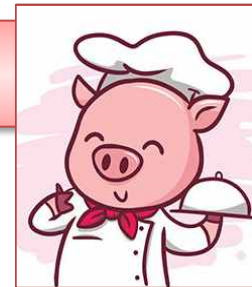
Mięso jest jednym z głównych źródeł **pełnowartościowego białka** w naszej diecie. Dlatego obok zbóż, warzyw i owoców powinno być ono stałym elementem każdego menu. Nasze codzienne zapotrzebowanie na ten składnik jest indywidualne. Zależy ono od wielu czynników m.in. płci, wieku, masy ciała, a także stanu zdrowia. Ocenia się, że codziennie powinniśmy dostarczać sobie od 10% do 15% energii właśnie z białek. Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia najlepiej spożywać ok. 0,8 – 1 g białka na każdy kilogram masy ciała. Oznacza to, że dorosła kobieta o wadze 70 kg powinna jeść ok. 65 g tego składnika każdego dnia. Przyjmując, że 100 g mięsa zawiera średnio 20% białka, kobieta powinna zjadać codziennie ok. 300 g mięsa. Wartość ta maleje jeśli w diecie znajdują się inne źródła białka takie jak jogurty, mleko czy sery.





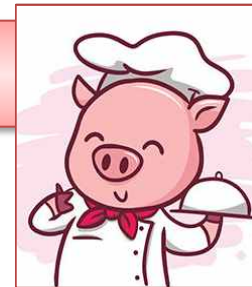
Pełnowartościowe białko zawiera **wszystkie aminokwasy**, których potrzebuje nasz organizm. W jego skład wchodzi więc zarówno te, które potrafimy sami wytworzyć (aminokwasy endogenne) jak i te, których nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować (aminokwasy egzogenne). Do niezbędnych aminokwasów należą: **leucyna, izoleucyna, walina, lizyna, metionina, fenyloalanina, treonina, tryptofan**. Białko z mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego ma też **najlepszą przyswajalność**.

➤ Przy wyborze mięsa warto zwrócić uwagę na obecność tkanki łącznej, czyli kolagenu. Obniża on wartość odżywczą danego elementu, bo nie zawiera wszystkich aminokwasów. Wpływa to na zmniejszenie przyswajalności białka z całej potrawy. Przyswajalność aminokwasów jest bowiem wzajemnie zależna od siebie. Dlatego dieta wegetariańska wymaga fachowej wiedzy nt. zestawienia roślinnych źródeł białka.



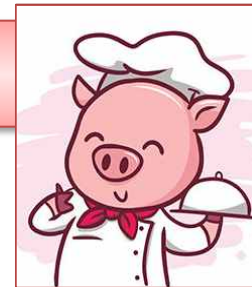
Białko pełni szereg ważnych życiowo funkcji w naszym organizmie m.in.:

- Buduje mięśnie. Przez co zapewnia motorykę ciała i gwarantuje sprawne funkcjonowanie ważnych układów np. krwionośnego i oddechowego.
- Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego. Białko wchodzi w skład przeciwciał. To one unieszkodliwiają niebezpieczne mikroorganizmy, które dostają się do naszego organizmu.
- Bierze udział w tworzeniu keratyny i kolagenu. Gwarantują one promienną skórę oraz zdrowe i mocne włosy i paznokcie.
- Jest składnikiem wszystkich enzymów w naszym organizmie. Umożliwiają one trawienie i szereg metabolicznych przemian, dzięki którym nasz organizm funkcjonuje prawidłowo.
- Zapewnia właściwe funkcjonowanie układu hormonalnego.



Mięso prócz białka dostarcza również wielu cennych składników mineralnych. Są nimi **fosfor, potas, sód, wapń i magnez**. Najważniejszym z nich jest jednak **żelazo**. W mięsie znajduje się jego najlepiej przyswajalna dla nas forma. Żelazo ukrywa się w hemoglobinie, która jest barwnikiem krwi oraz w mioglobinie, czyli barwniku mięśni. Dlatego najczęściej tego minerału znajdziemy w wieprzowinie i wołowinie. Kotletów czy steków według zaleceń dietetyków nie powinno popijać się herbatą. Zawiera ona taniny, które wiążą żelazo, przez co nasz organizm nie może go już wykorzystać. Ponadto mięso jest jedynym źródłem **witaminy B12**. Nie występuje ona w surowcach roślinnych. Substancja ta bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek. Dlatego produkty mięsne są szczególnie ważne w diecie osób z niedokrwistością. Dodatkowo dostarczają one również sporej ilości **witaminy B1**, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.



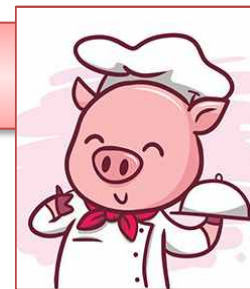


Okazuje się, że nie tylko warzywa i owoce posiadają moc zapobiegania licznym chorobom. Badania wykazały, że mięso jest źródłem **CLA**. Związek ten działa **przeciwnowotworowo**. Wzmacnia on również naszą **odporność**. CLA ponadto wpływa na zmniejszenie tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. Dlatego związek ten jest składnikiem wielu suplementów **wspomagających odchudzanie**. Najwięcej jest go w wołowinie, ale sporych jego ilości dostarcza również wieprzowina. Gotowanie, grillowanie i smażenie powoduje wzrost stężenia tej substancji w mięsie. Jest to spowodowane głównie odparowaniem wody.

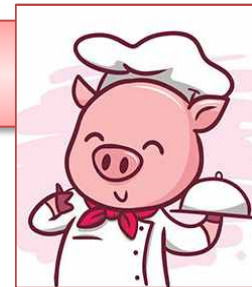




# Nie taki jak go malują...

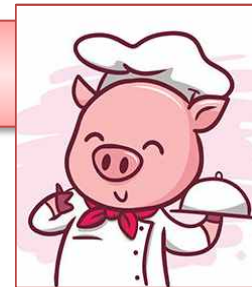


Niestety prócz tych wszystkich zalet mielony, schabowy czy stek dostarcza również tłuszczu. Na dodatek składa się on głównie z nasyconych kwasów tłuszczowych. Są one szczególnie niekorzystne dla zdrowia. W nadmiarze przyczyniają się do powstawania zmian miażdżycowych, które prowadzą do zawałów i udarów. Zawartość tłuszczu w mięsie waha się **od 2% do nawet 40%**. Według krzywdzących opinii za najtłustsze mięso uznawana jest wieprzowina. Zaś najbardziej kalorycznym jej elementem jest boczek. Najmniej tego niekorzystnego dietetycznie składnika ma drób. Jednak gdy jemy pierś lub udka wraz ze skórą ilość tłuszczu może dorównywać niejednej bombie kalorycznej. **Niewłaściwa obróbka termiczna może nawet najchudsze mięso zamienić w tłuste danie.** Z panierowanego kotleta tłuszcz nie może się swobodnie wytapiać. Ponadto gruba **warstwa bułki chłonie dodatkowe ilości niezdrowej frytury.**



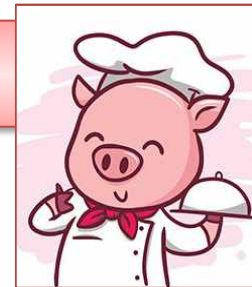
Dodatkowo w ocenie wpływu tłustego jedzenia na nasze zdrowie mają znaczenie również inne czynniki. Do najważniejszych z nich należą  **dodatki mięsne**. Dlatego schab w grubej panierce usmażony na głębokim tłuszczu w zestawie z frytkami ma ok. **1050 kcal** i mnóstwo tłuszczu. Ale ten sam schab poddany grillowaniu z dodatkiem kaszy i warzyw dostarcza jedyne **500 kcal** i porcji cennych witamin.





Dlatego więc pozornie tłustej wieprzowiny nie należy się bać. Dr David Servan Schreiber zwraca uwagę na najnowsze obserwacje naukowców. Amerykanie, uznawani za najgrubszy naród świata, w latach 1976-2000 zmniejszyli spożycie tłuszczu aż o 11%. Jednak to ograniczenie nie przyniosło zamierzonych rezultatów. Amerykańskie społeczeństwo wciąż tyje. Tylko w czasie ograniczenia spożycia tłuszczu otyłość wzrosła aż o 31%. To dowód na to, że nadwagę można przezwyciężyć jedynie **racjonalizacją całej diety**.



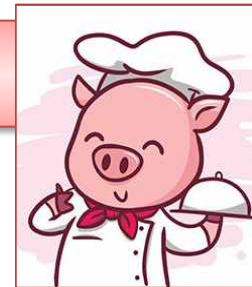


# Najzdrowszy sposób na przygotowanie wieprzowiny:

W związku z powyższym w walce z nadmiernym spożyciem tłuszczu powinny towarzyszyć nam nie wyrzeczenia lecz właściwa technika kulinarna. Wieprzowinę najlepiej więc:

- ✓ Dusić
- ✓ Gotować
- ✓ Wędzić
- ✓ Grillować
- ✓ Smażyć na ruszcie z użyciem tacek aluminiowych





# Najzdrowszy sposób na przygotowanie wieprzowiny:

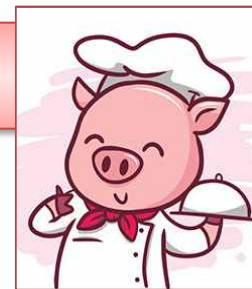
- Aby zmniejszyć przyswajanie tłuszczu warto mięso podawać z dużą ilością nieobranej warzyw oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych. Są one bowiem bogate w błonnik. Składnik ten znacznie ogranicza wchłanianie przez nasz organizm tłuszczu. Dodatkowo sprawia on, że pozostajemy dłużej syty. Błonnik jest ważnym elementem diet odchudzających.
- Warto pamiętać, że dodatkową porcję tłuszczu przy posiłkach mięsnych dostarczają też sosy. Szczególnie niekorzystne są gęste, zrobione na bazie śmietany, majonezu oraz sosy gotowe.

# Cholesterol na dobre i złe



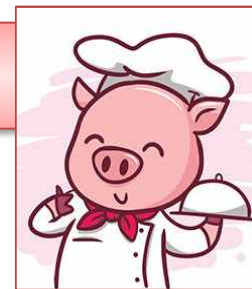
Produkty zwierzęce prócz tłuszczu nasyconych dostarczają również cholesterolu. Związek ten ma fatalną reputację. Jest bowiem oskarżany o wywoływanie chorób serca. To jednak zbyt mocno uproszczony schemat przyczyn tego schorzenia. Cholesterol dzieli się na dwie frakcje. Jedną z nich to grupa **LDL**, która w nadmiarze może być szkodliwa. Przyczynia się ona bowiem do powstania zatorów w naczyniach krwionośnych. One prowadzą do zawałów i udarów. Istnieje też dobry cholesterol, czyli frakcja **HDL**. To on unieszkodliwia swojego „złego brata”. Transportuje LDL do wątroby. Tam są one metabolizowane i usuwane z naszego organizmu. Warto jednak pamiętać, że obie te frakcje są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wielu ważnych struktur naszego organizmu.

# Cholesterol na dobre i złe



Cholesterol to ważny składnik naszej diety. Bierze on udział w syntezie niezbędnej dla kości **witaminy D**. Dodatkowo jest on zużywany przez nasz organizm do produkcji wielu hormonów m.in. **progesteronu, estrogeneru i testosteronu**. Ponadto związek ten wchodzi w skład **enzymów trawiennych**. Jest on też ważnym elementem **układu odpornościowego**. Cholesterol jest składnikiem mózgu. Dzięki niemu sprawnie działa nasza **pamięć i koncentracja**. Osiągamy więc lepsze wyniki w nauce. Dlatego jest on szczególnie istotny w diecie dzieci w wieku szkolnym.

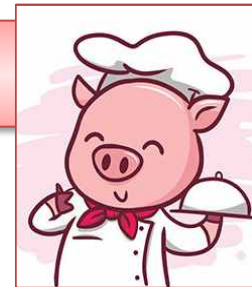
# Cholesterol na dobre i złe



Według najnowszych naukowych doniesień przy dobrze zbilansowanej diecie cholesterol, który jest obecny np. w wieprzowinie nie jest w stanie zaszkodzić naszemu zdrowiu. Bowiem ten dostarczany wraz z jedzeniem stanowi tylko niewielką część puli, która krąży po naszym organizmie. Zdecydowanie większą jej część nasz organizm produkuje sam. Problem pojawia się gdy nie potrafi on regulować gospodarki cholesterolowej. Wini się za to czynniki genetyczne, brak ruchu, zbyt małą ilość warzyw i owoców w diecie oraz wysokie spożycie tłuszczu trans. To one aktualnie są okrzyknięte głównym sprawcom chorób układu krążenia. Znajdziemy je w twardych margarynach, krakersach, wafelkach i produktach wysoko przetworzonych.



# Czym kierować się przy wyborze wieprzowiny?



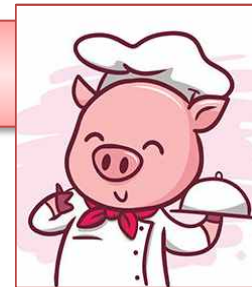
Tłuszcz chociaż kaloryczny jest nośnikiem smaku i aromatu. Dlatego najsmaczniejsze są kęski przeplatane drobnymi jego żyłkami. Mięso jest wtedy wilgotne i soczyste. Przy wyborze wieprzowiny lepiej nie kierować się chwytliwym hasłem reklamowym czy promocją cenową, lecz przede wszystkim jej wyglądem.





# Barwa

Jednym z ważniejszych wyróżników jakości mięsa jest barwa. Zależy ona od wielu czynników. Do najważniejszych z nich należą: płeć, wiek zwierzęcia, sposób jego karmienia i chowu. Prawidłowym odcieniem dla mięsa wieprzowego jest **ciemny róż**. Drobne zmiany barwy są dopuszczalne, gdyż wynikają one zwykle z czynników fizjologicznych. Dlatego poszczególne elementy półtuszy mogą różnić się nieco intensywnością wybarwienia. Zabarwienie mięsa zależy od zawartości mioglobiny. Czym zwierzę starsze tym tego barwnika ma więcej. Dlatego mięso zwierząt młodych jest jaśniejsze od tego, które pochodzi z półtuszy pozyskiwanych ze starszych zwierząt. Dodatkowo mięso samców jest zwykle ciemniejsze. Mioglobiny jest też więcej w mięśniach bardziej aktywnych ruchowo. Zwierzęta chowane w niskich temperaturach mają zwykle mocniej wybarwione mięso. Silniejsze zmiany barwy wieprzowiny mogą być jednak oznaką jej obniżonej jakości.



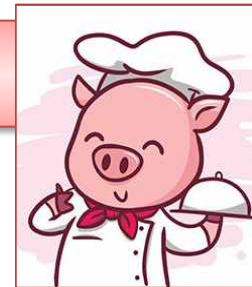
# Wady zabarwienia

Zbyt blada tkanka świadczy o **wadzie PSE**. Tak określa się **mięso jasne, miękkie i wodniste**. Na powstanie tych niepożądanych cech mają wpływ: genetyczne uwarunkowania danej rasy świń, stan fizjologiczny oraz odporność zwierzęcia na stres wywołany transportem i ubojem. Ważnym czynnikiem wpływającym na powstawanie PSE są również czynności poubojowe. Jeśli mięso nie zostało szybko schłodzone gromadzi się w nim kwas mlekowy, który je zakwasza. W wyniku tego powstają mikrouszkodzenia mięśni. W konsekwencji prowadzi to do większej wodnistości i braku kruchości tego mięsa. Ma ono również obniżoną wartość przetwórczą. Elementy z wadą PSE odznaczają się zmniejszoną o 30% zdolnością wiązania wody. Takie mięso na patelni mocno się kurczy. Jego smażenie powoduje rozpryskiwanie tłuszczu.

# Wady zabarwienia



Bardzo ciemna barwa mięsa jest charakterystyczna dla starego zwierzęcia. Brunatny kolor surowca może też wynikać ze złego obchodzenia się trzodą przed ubojem. Taka barwa jest bowiem charakterystyczna dla mięsa otrzymywanego ze zwierząt zmęczonych i zestresowanych np. długim transportem. Mięso jest wtedy **twarde, zbite i suche**. Ten zestaw wad określany jest w skrócie **DFD**. Takie mięso ma obniżoną zdolność przechowalniczą, bo szybko się psuje. Jednak w przypadku wieprzowiny to rzadko spotykana wada. W ostatnich latach ilość mięsa wieprzowego z DFD nie przekraczała 1% dostępnego na rynku surowca.



# Sklepowe pułapki

Niestety czasem sklepy montują specjalne oświetlenie, które ma na celu wybarwić produkty. Wówczas nawet bardzo blade mięso wydaje się nam intensywnie czerwone i atrakcyjne. Dlatego warto wybierać stoiska, w których panuje dość neutralne światło.



# Zapach



Kolejnym ważnym wskaźnikiem dla oceny jakości mięsa jest jego zapach. Mięso powinno mieć lekko wyczuwalną **neutralną** lub delikatnie **kwaskową woń**. Nigdy nie może mieć ono zapachu stęchlizny. Głównym czynnikiem decydującym o zapachu mięsa jest sposób karmienia zwierzęcia. Wykorzystuje się to przy produkcji słynnej hiszpańskiej szynki o niezwykle atrakcyjnym i pożądanym aromacie. Uzyskuje się ją ze specjalnej iberyjskiej rasy świń, które karmione są żołędziami. Dzięki temu ich mięso odznacza się niepowtarzalnymi cechami sensorycznymi.

# Wady zapachu



Niespecyficzny zapach mięsa może mieć wiele przyczyn. Niekiedy świadczą one o braku przydatności danego kawałka do spożycia. Jednak nie zawsze mało apetyczny zapach jest oznaką zepsucia. Niespecyficzny zapach może świadczyć o tym, że mięso:

➤ Pochodzi ze zwierząt źle żywionych. Jeśli w ich paszy były duże ilości mączki rybnej, ich mięso będzie miało specyficzny rybi posmak i zapach. Prócz sensorycznych wad takie mięso nie zagraża naszemu zdrowiu i można je spożywać.

➤ Jest nieprawidłowo przechowywane. O to, aby mięso nie chłonęło obcych zapachów musimy zadbać nawet we własnej lodówce. Dlatego najlepiej przechowywać je w szczelnie zamkniętych plastikowych pojemnikach. Ważne by zapach ryby czy słodkich deserów nie przedostał się do naszego mięsa.

# Wady zapachu



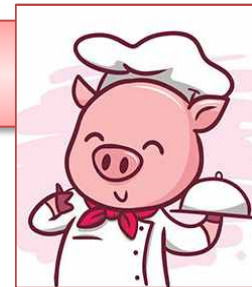
- Pochodzi ze zwierząt chorych. Takie mięso w wyniku nieuczciwości hodowcy lub sprzedawcy, bez kontroli weterynaryjnej trafiło na rynek. Gdy ma ono zapach moczu lub jełczejącego tłuszczu nie jest zdatne do spożycia. Nawet na pozór atrakcyjna słodka lub korzenna woń, która przypomina anyżek lub kminek, jest oznaką nieprawidłowości. To konsekwencja niewłaściwego użycia leków. Takiego mięso lepiej się wystrzegać.
- Mięso jest stare i nawet po usmażeniu czy ugotowaniu nie nadaje się do spożycia.



# Wady zapachu



- Pewne wady zapachowe mięsa ujawniają się dopiero po jego podgrzaniu. Tak jest w przypadku elementów, które pochodzą z samców późno kastrowanych lub niekastrowanych. Z takiego mięsa po obróbce termicznej wydziela się skatol i androsteron. Te związki w naturze mają kusić samice, jednak dla człowieka są bardzo nieprzyjemne. Mięso takie jest zdatne do spożycia, jednak potrawy z jego dodatkiem są mniej atrakcyjne sensorycznie. Dlatego schab czy polędwicę lepiej sprawdzić zaraz po zakupie. Wystarczy wrzucić mały kawałek mięsa na gotującą się wodę i powąchać. W przypadku nieprawidłowości możemy złożyć u sprzedawcy reklamację.



# Wodochłonność

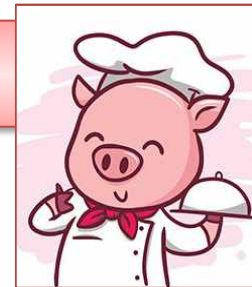
Zdolność utrzymania wody przez tkankę mięśniową to kolejna cecha, która decyduje o przydatności kulinarnej i jakości mięsa. Zbyt duży wyciek wody z surowego schabu czy polędwicy to właściwość niepożądana zarówno przez przetwórców jak i konsumentów. Taką wadę najłatwiej jest wykryć w mięsach pakowanych. Wówczas wyciek jest widoczny na tacce. Mięso, na którym widać dużo soku po upieczeniu czy smażeniu znacznie się kurczy. Będzie ono też twarde i żylaste.



# Warto czytać etykiety



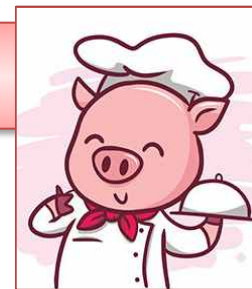
W wyborze najlepszych produktów pomoże również etykieta. Warto uważnie ją czytać, bo np. **mięso „zmielone”** to nie to samo co mięso **„mielone”**, które może mieć liczne dodatki. Lepiej też zwrócić uwagę na obecność przypraw i marynat. Dobrze jest wybierać mięsa bez ich dodatku, wtedy łatwiej jest ocenić ich jakość. Mocny aromat i barwa marynat sprawiają, że trudno zweryfikować świeżość wieprzowiny.



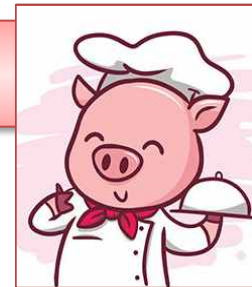
# Luzem czy w opakowaniu?

Pakowane mięsa bywają niekiedy gorzej postrzegane przez konsumentów. Jednak okazuje się, że zachowują one dłużej świeżość od tych oferowanych luzem. Większa trwałość nie jest wynikiem użycia konserwantów lecz konsekwencją zastosowania próżni lub modyfikowanej atmosfery. Dodatkowo opakowane tacki z surowym mięsem wyposażone są w specjalne wkładki, które pochłaniają wyciek. Dzięki temu mięso jest suche i dłużej świeże, bo wilgoć sprzyja rozwojowi szkodliwych mikroorganizmów. Wyroby paczkowane można więc kupować na zapas. Jeśli będziemy je prawidłowo przechowywać zachowają świeżość zgodnie z datą umieszczoną na opakowaniu.

# Jak wybrać idealny sklep?



Nawet najlepsze mięso może stracić swoją jakość przez nieprawidłowe jego przechowywanie. Mięsny sklep czy stoisko na bazarze lub supermarkecie to newralgiczny punkt w obrocie wieprzowiny. Tutaj najczęściej dochodzi do zanieczyszczeń, które skutkują skróceniem terminu przydatności do spożycia danego produktu. Jednym z ważniejszych elementów jest higiena. Dotyczy ona zarówno wyposażenia sklepu (noże, krajalnice, lady chłodnicze) jak i osób w nim pracujących. Dlatego wybór lojalnego sklepu nie jest bez znaczenia.



# Jak wybrać idealny sklep?

Z reguły stoiska w sklepach wielkopowierzchniowych są gorzej postrzegane przez konsumentów od tych znajdujących się „za rogiem”. Jednak tu nie ma żadnej reguły. Na swoją wiarygodność oba punkty sprzedaży powinny pracować jednakowo. Najlepiej więc zawsze przyjrzeć się uważnie panującym w sklepie zwyczajom. Oprócz ogólnej oceny czystości, warto zwrócić uwagę na kilka elementów:

Czy przy umywalce znajduje się instrukcja mycia rąk i czy obsługa z niej korzysta?

Czy do krojenia mięsa surowego są używane inne noże i maszyny niż do wędlin?

Czy ekspedientka ma osłonięte lub związane włosy?

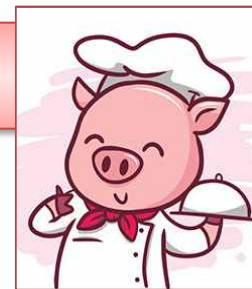
Czy surowe mięso oddzielone jest od wędlin?



Czy drób leży oddzielnie od innych rodzajów mięs?

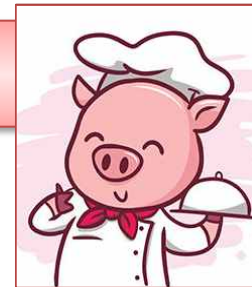
Czy po nałożeniu mięsa surowego obsługa myje ręce?

# Mięso z gwarancją



Stare i sprawdzone przysłowie „**Kto pyta nie błądzi**” przyda się również przy wyborze najlepszych mięsnych kąsków. Warto bowiem pytać sprzedawców o pochodzenie i jakość wieprzowiny. Odpowiedź ekspedientki pozwoli nam ocenić czy i w jakim stopniu prowadzona jest kontrola dostawców. Zgłębienie kilku fachowych i obowiązujących w całej Unii Europejskiej klasyfikacji i systemów jakości pozwoli podjąć najlepszą decyzję.





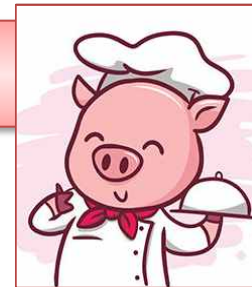
# Mięso z gwarancją

## SYSTEMY JAKOŚCI w UE

- Istnieje szeroka gama różnorodnych systemów produkcji zapewniających konsumenta o wysokiej jakości wytwarzanych towarów, jak również o ich bezpieczeństwie. Systemy te funkcjonują jako ogólnie unijne lub krajowe, bądź też mają charakter czysto lokalny. Każdy z nich posiada własne charakterystyczne logo, które ułatwia rozpoznanie produktu wytworzonego w ramach danego systemu
- **Tak wyglądają symbole graficzne przyznawane w Unii Europejskiej na podstawie rozporządzenia Rady nr 510/2006 produktom oznaczonym Chronioną Nazwą Pochodzenia, Chronionym Oznaczeniem Geograficznym, Gwarantowaną Tradycyjną Specjalnością.**



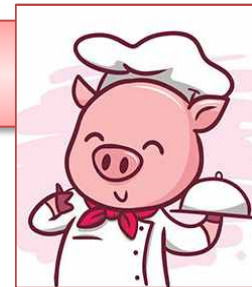




# Mięso z gwarancją

Zgodnie z przepisami zarejestrowane nazwy, w przypadku Chronionych Nazw Pochodzenia, Chronionych Oznaczeń Geograficznych oraz Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności zarejestrowanych z zastrzeżeniem nazwy, są chronione przed:

- wszelkim bezpośrednim lub pośrednim wykorzystywaniem w celach komercyjnych zarejestrowanej nazwy dla produktów nie objętych rejestracją, o ile produkty te są porównywalne do produktów zarejestrowanych pod tą nazwą lub jeśli stosowanie nazwy narusza prestiż chronionej nazwy;
- każdym niezgodnym z prawem zawłasczeniem, imitacją lub aluzją, jeśli nawet prawdziwe pochodzenie produktu jest zaznaczone lub chroniona nazwa została przetłumaczona, lub towarzyszy jej wyrażenie „w stylu”, „rodzaju”, „przy użyciu metody”, „tak jak produkowane w”, „imitacja” lub „podobne”;
- wszelkimi innymi fałszywymi lub mylącymi danymi odnoszącymi się do miejsca pochodzenia, właściwości lub podstawowych cech produktu na opakowaniu wewnętrznym lub zewnętrznym, w materiale reklamowym lub dokumentach odnoszących się do danego produktu lub na opakowaniu produktu w pojemniku, mogącym stworzyć fałszywe wrażenie co do jego pochodzenia;
- wszelkimi innymi praktykami mogącymi wprowadzić w błąd zainteresowanych co do prawdziwego pochodzenia produktu.



# Mięso z gwarancją

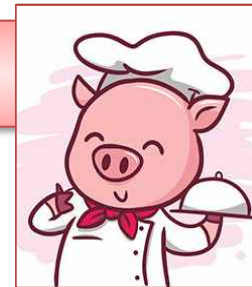
- **Chroniona nazwa pochodzenia ChNP** (Protected Designation of Origin) oznacza nazwę regionu, konkretnego miejsca lub w wyjątkowych przypadkach kraju, używaną do opisu produktu rolnego lub artykułu spożywczego. Jakość produktu lub jego cechy charakterystyczne powinny być głównie lub wyłącznie związane z tym szczególnym otoczeniem geograficznym i właściwymi dla niego czynnikami naturalnymi oraz ludzkimi. Cały proces technologiczny czyli produkcja, przetwarzanie i przygotowywanie odbywa się na tym określonym obszarze geograficznym.



- **Chronione oznaczenie geograficzne ChOG** (Protected Geographical) oznacza nazwę regionu, konkretnego miejsca lub w wyjątkowych przypadkach kraju, używaną do opisu produktu rolnego lub artykułu spożywczego, który pochodzi z tego regionu, miejsca lub kraju. Produkt ten posiada szczególną specyficzną jakość, reputację, cieszy się uznaniem lub też posiada inne cechy przypisywane temu pochodzeniu geograficznemu. Na określonym obszarze może odbywać się jeden z trzech procesów: produkcja, przetwarzanie lub też przygotowywanie produktu.

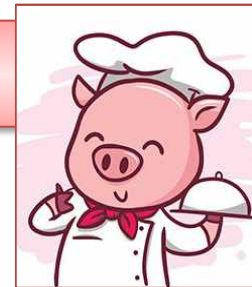


# Mięso z gwarancją



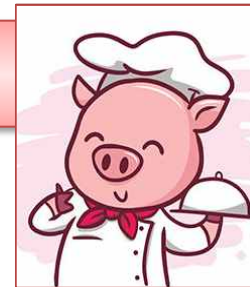
- **Gwarantowana Tradycyjna Specjalność GTS** (Traditional Speciality Guaranteed - TSG) - aby mógł zostać uznany za Gwarantowaną Tradycyjną Specjalność, musi być produkowany przy użyciu tradycyjnych surowców lub musi charakteryzować się tradycyjnym składem, sposobem produkcji lub przetwarzania. W odróżnieniu od Chronionych Nazw Pochodzenia i Chronionego Oznaczenia Geograficznego, produkty będące Gwarantowaną Tradycyjną Specjalnością można wytwarzać na terenie całej Polski, pod warunkiem spełniania warunków specyfikacji.
- Nazwa produktu ubiegającego się o miano GTS musi być sama w sobie specyficzna lub wyrażać specyficzny charakter produktu rolnego lub środka spożywczego. „Specyficzna nazwa” musi być tradycyjna i zgodna z przepisami krajowymi lub być przyjęta zwyczajowo. „Specyficzny charakter” oznacza natomiast cechę lub zespół cech, które w sposób klarowny odróżniają produkt rolny lub artykuł spożywczy od podobnych mu produktów lub też produktów należących do tej samej kategorii. Takimi cechami mogą być: smak, zapach lub szczególne surowce, użyte do produkcji. O specyficznym charakterze nie może natomiast świadczyć sposób prezentacji lub pakowania produktu.





# Mięso z gwarancją

- Komisja Europejska zarejestrowała 32 polskie nazwy produktów rolnych i środków spożywczych, z czego
  - ✓ **chronione nazwy pochodzenia (ChNP)** - 7 produktów
  - ✓ **chronione oznaczenia geograficzne (ChOG)** - 16 produktów
  - ✓ **gwarantowane tradycyjne specjalności (GTS)** - 9 produktów.
  
- **Na liście nazw polskich wyrobów mięsnych zarejestrowanych przez KE jako ChNP, ChOG lub GTS znajdują się obecnie:**
  - ✓ **kiełbasa lisiecka ,**
  - ✓ **kiełbasa myśliwska ,**
  - ✓ **kiełbasa jałowcowa,**
  - ✓ **kabanosy,**
  - ✓ **kiełbasa biała parzona wielkopolska,**
  - ✓ **Kiełbasa biała piaszczańska,**
  - ✓ **Kiełbasa krakowska sucha.**



# Mięso z gwarancją

- Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi prowadzi **Listę Produktów Tradycyjnych**, z podziałem na województwa i kategorie produktów, na której znajdują się 963 polskie produkty ([www.minrol.gov.pl](http://www.minrol.gov.pl))

Na Listę Produktów Tradycyjnych wpisane są produkty charakteryzujące się tradycyjną, ugruntowaną w czasie (przyjmuje się okres co najmniej 25 lat) metodą wytwarzania, których jakość lub wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji, stanowiące element dziedzictwa kulturowego regionu, w którym są wytwarzane oraz będące elementem tożsamości społeczności lokalnej. Podstawą rejestracji na tej liście jest tradycja wytwarzania oraz szczególna i niepowtarzalna jakość związana z historycznie ugruntowanymi przepisami, metodami produkcji i sposobami przetwarzania czy dojrzewania żywności, które gwarantują wysoką jakość otrzymanego produktu





# System Gwarantowanej Jakości Żywności

- **QAFP** (Quality Assurance for Food Products) - **System Gwarantowanej Jakości Żywności**
- został uznany w 2009 r. Jego właścicielem i administratorem jest Unia Producentów i Pracodawców Przemysłu Mięsnego.
- **System QAFP** to multiproductowy system jakości obejmujący normy dla elementów **mięsa wieprzowego** - szynki, schabu, karkówki oraz **wędzonek, kielbas, wędlin podrobowych oraz wyrobów blokowych, mięsa drobiowego** - piersi kurczaka, piersi indyka oraz mięsa młodej polskiej gęsi owsianej.
- **System QAFP** zawiera **zbiór jasnych reguł** dla każdego z podmiotów odpowiedzialnych za poszczególne ogniwa łańcucha produkcyjnego, przynosząc im określone korzyści. Dla hodowcy jest to m. in. **szansa na uzyskanie powtarzalnej jakości w swojej hodowli**, producentowi ułatwia konkurencję na trudnym rynku zwiększając jego wiarygodność w oczach konsumenta. Dystrybutorzy korzystają na **wzbogaceniu swojej oferty marką Premium** przyciągając konsumentów gotowych płacić za ponadprzeciętną jakość.
- Konsumenti nabywają mięso oznaczone znakiem jakości QAFP, bo jest ono **wyśmienitym składnikiem posiłków**.

# PQS - System Jakości Wieprzowiny

## Pork Quality System



- System ten dotyczy wyłącznie produkcji żywca wieprzowego i mięsa wieprzowego wysokiej jakości. Został opracowany przez **Polski Związek Hodowców i Producentów Trzody Chlewnej „POLSUS”** we współpracy ze **Związkiem Polskie Mięso**. Uznany przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi w dniu 11 grudnia 2009 r. za krajowy system jakości żywności.
- System Jakości Wieprzowiny PQS (Pork Quality System) jest kompleksowym, zintegrowanym systemem produkcji wieprzowiny wysokiej jakości. Jego celem jest produkcja chudego, nieprzetłuszczonego mięsa wieprzowego, przy zachowaniu ważnych dla konsumentów i przetwórców parametrów jakości mięsa, zwiększających jego trwałość, przydatność kulinarną i przetwórczą oraz smakowitość i atrakcyjność dla konsumentów. Przewyższa w tym zakresie wieprzowinę powszechnie dostępną w handlu.



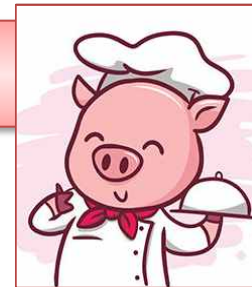


# Mięso z gwarancją

System PQS gwarantuje produkcję wieprzowiny **najwyższej jakości**. Wyróżnia się ona obniżoną zawartością tłuszczu oraz zwiększoną ilością białka. To idealne mięso szczególnie dla osób na diecie. Przy tym wszystkim wieprzowina odznacza się niewymiaralnym smakiem i aromatem. Dlatego nie wymaga ona użycia zbyt wielu przypraw. Ponadto odpowiednia wodochłonność mięsa sprawia, że ma niewielkie ubytki masy podczas obróbki termicznej. Samo piekanie czy gotowanie jest znacznie krótsze, bo wieprzowina szybko mięknie. Można ją przechowywać dość długo bowiem jest sprzedawana w opakowaniach jednostkowych m.in. MAP (Modified Atmosphere Packaging – pakowanie w modyfikowanej atmosferze). Przedłużają one okres trwałości i świeżości mięsa.







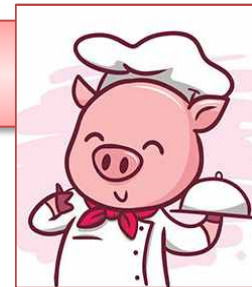
# Mięso z gwarancją

W obydwu wspomnianych wcześniej systemach **jakość** wieprzowiny oraz produkowanych z niej przetworów jest efektem spełniania wysokich standardów produkcji. Wymogi systemów obejmują każdy etap wytwarzania mięsa: od hodowli poprzez przetwórstwo, aż po dystrybucję.

Więcej informacji na ten temat można uzyskać na stronach

[www.upemi.pl](http://www.upemi.pl) oraz [www.polsus.pl](http://www.polsus.pl)





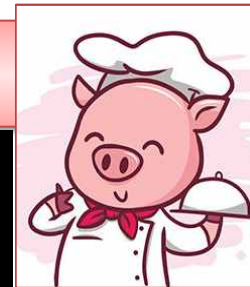
# Mięso z gwarancją



System gwarantuje, że hodowla przebiega zgodnie z wymaganiami prawa w zakresie dobrostanu zwierząt. Dlatego jego działania skupiają się przede wszystkim na ograniczeniu czynników stresogennych, również podczas transportu i uboju. One wpływają nie tylko na stan zdrowia zwierząt, ale przede wszystkim na ograniczenie występowania wad mięsa.



# Mięso z gwarancją



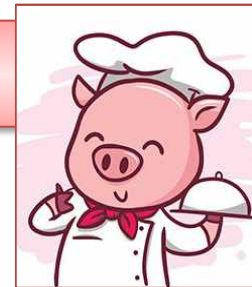
Stopień wypełnienia określonych procedur zarówno w systemie PQS jak i QAFP jest weryfikowana przez rozbudowany program monitoringu. Działania kontrolne są przeprowadzane zarówno w ramach systemów jak i przez niezależne organy. Weryfikacja zgodności przeprowadzana jest bowiem przez jednostki, które działają z upoważnienia Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

**PQS – Znak wyróżnionej wieprzowiny**

Wieprzowinę z certyfikatem PQS znajdziesz w dobrych sklepach

[www.wieprzowinapqs.pl](http://www.wieprzowinapqs.pl)

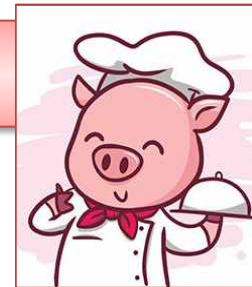
The banner features a blue ribbon seal on the left with a pig silhouette and the text 'PORK QUALITY SYSTEM' and 'Quality Standard'. In the center is a white plate with a piece of cooked pork. At the bottom, there are logos for the European Union, Poland, and 'Polskie Mięso'.



# Jak przechowywać mięso?

Jeśli już wybraliśmy mięso najlepszej jakości warto prawidłowo zadbać o nie również w warunkach domowych. Na jego jakość i trwałość wpływają bowiem **warunki przechowywania**. Warto pamiętać, że czym mięso mocniej rozdrobnione tym mniej trwałe. Łatwiejszy dostęp tlenu sprawia, że jest ono podatniejsze na zepsucie. Dlatego wieprzowinę najlepiej rozdrabniać dopiero przed gotowaniem. Zgodnie z tą regułą najmniej trwałe jest mięso mielone. Dlatego najlepiej wykorzystać je już w dniu zakupu. Warto w sklepie prosić o zmielenie konkretnego kawałka. Wtedy mamy pewność, że nie leżało ono długo. Mielone elementy zapakowane szczelnie przez producenta w sterylnej atmosferze zwykle zachowuje dłużej świeżość od tych sprzedawanych na wagę.





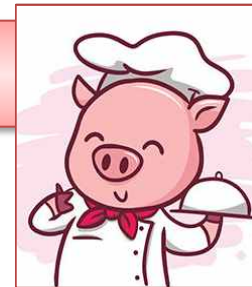
# Jak przechowywać mięso?

**Drobne części** mięsa np. pokrojone na gulasz można przechowywać jeden dzień w lodówce. Duże kawałki zachowują świeżość nawet do **3 dni** od dnia zakupu. Surowe mięso może być źródłem wielu niebezpiecznych dla nas bakterii. Trzeba więc zadbać o to by nie rozprzestrzeniały się one na powierzchni lodówki, ani też na inne produkty takie jak ser czy wędlina. Tej żywności już nie podgrzewamy przed jedzeniem, a więc drobnoustroje nie zostaną zniszczone. Dlatego wieprzowinę najlepiej przechowywać w **szczelnie zamkniętych pojemnikach** i chronić przed wyciekami.

# Jak przechowywać mięso?



Czynnikiem decydującym o długości świeżości mięsa jest temperatura jego przechowywania. Mięso powinno być przetrzymywane nieustannie w temperaturze **2-4°C**. Im cieplej w lodówce tym szybciej skraca się termin jego przydatności do spożycia. Dlatego niekiedy okazuje się, że mięso popsuło się przed terminem przydatności do spożycia. Powodem tego jest zwykle nieprawidłowe jego przechowywanie. Wieprzowina nie powinna być przetrzymywana w temperaturze, która przekracza 7°C. Dlatego nawet podczas powrotu z zakupów warto zadbać o jak najkrótszą drogę i odpowiednią temperaturę. Najlepiej więc używać **termoizolacyjnym toreb**.



# Mrożenie

Sposobem na przedłużenie trwałości mięsa jest mrożenie. To jak długo możemy przechowywać produkty w zamrażalniku zależy od temperatury. Jeśli panuje w nim stała temperatura, która nie przekracza **-18°C**, wieprzowinę można w nim przechowywać nawet 6 miesięcy. Ważne, aby zamrażalnik nie był narażony na wahania temperatury. Dlatego należy unikać wkładania do niego zbyt ciepłych produktów.

➤ Mięso w czasie mrożenia nie traci swojej wartości odżywczej. Staje się ono bardziej kruche i aromatyczne.



# Rozmrażanie



W czasie chłodzenia czy mrożenia bakterie nie rosną, ale też nie giną. Dlatego gdy rozmrażamy mięso warto odsączać z niego powstały płyn, bo jest on pożywką dla bakterii. W czasie tej czynności trzeba chronić inne produkty przed wyciekami. Dlatego wieprzowinę najlepiej rozmrażać pod przykryciem w lodówce. W zależności od wielkości potrzebuje ona od 1 do 2 godzin na rozmrożenie. Najlepiej robić to tuż przed gotowaniem. Trzeba pamiętać, żeby nie rozmrażać mięsa na patelni, bo stanie się ono twarde i gumowate. Zbyt szybkie rozmrażanie powoduje obniżenie wartości sensorycznej wieprzowiny. **Mięsa nie można zamrażać ponownie!**

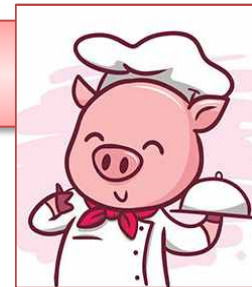




# Bezpieczeństwo mikrobiologiczne

- Większość bakterii ginie w wysokiej temperaturze. Dlatego kotlet czy pieczony w kawałku schab powinien osiągnąć w środku temperaturę przynajmniej 75 °C i utrzymywać ją przez kilka minut.
- W przypadku półkrwistego steku musimy być pewni pochodzenia mięsa. Należy wówczas bardzo mocno spiec kawałek z obu stron. Ruszt powinien być dobrze rozżarzony. Wysoka temperatura niszczy bakterie, które zwykle gromadzą się na powierzchni mięsa. Takich półkrwistych potraw powinny jednak unikać osoby o obniżonej odporności oraz kobiety w ciąży.





# Obróbka termiczna

Mięso wieprzowe ma wszechstronne wykorzystanie i nadaje się w zależności od elementu półtuszy do:

✓ Gotowania

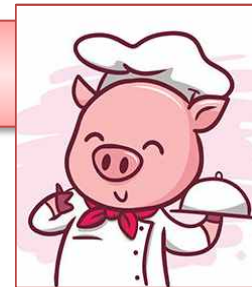
✓ Duszenia

✓ Grillowania

✓ Pieczenia

✓ Smażenia

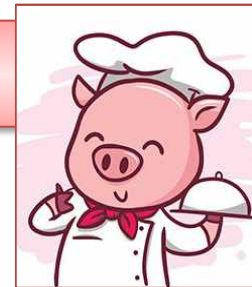




# Przygotowanie mięsa

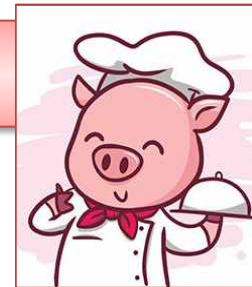
Przed przystąpieniem do pieczenia czy smażenia trzeba odpowiednio przygotować wieprzowinę. Etap ten wpływa bowiem na jej jakość. Warto więc pamiętać o kilku prostych zasadach.

- ✓ mięso przed użyciem należy umyć pod silnym strumieniem bieżącej wody. Czynność ta powinna trwać jak najkrócej, bo woda wypłukuje składniki odżywcze. Dlatego lepiej też nie moczyć mięsa
- ✓ kawałków przeznaczonych na smażenie lub pieczenie lepiej jest pozbawiać kości. Jednak z elementów wytyczonych na gotowanie warto ich nie usuwać. One nadają wywarom kleistość i lepszy, głębszy smak
- ✓ mięso najlepiej jest kroić w poprzek włókien



# Przygotowanie mięsa

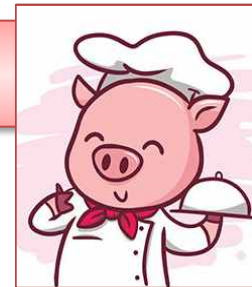
- ✓ grubsze kawałki tłuszczu lepiej usuwać. Czasem jednak warto pozostawić jego cienką warstwę (ok. 2-3 mm), wtedy wieprzowina będzie bardziej soczysta
- ✓ jeśli chcemy sami przygotować mięso mielone, najlepiej mieszać kawałki tłuste z chudymi elementami. Wówczas pozyskamy masę o najlepszej przydatności kulinarnej
- ✓ solenie wieprzowiny wykonuje się na chwilę przed obróbką cieplną lub w jej trakcie. Z wcześniej posolonego mięsa intensywnie uwalniają się soki, co sprawia, że po obróbce termicznej jest ono suche



# Gotowanie

➤ Najlepiej do tego celu nadaje się: **boczek, golonka, żeberka, karkówka, głowizna, ryj, ogon i nóżki.**

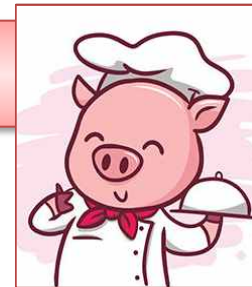
Elementy mięsne wrzuca się na wrzącą wodę. Ale same wywary kostne lepiej gotować od zimnej wody. Dzięki temu proces ścinania białka opóźnia się. Kolagen z kości i chrząstek może łatwiej przenikać do wody. Dzięki temu wywar jest bardziej kleisty i gęsty. Gotuje się go na wolnym ogniu. Pod koniec najlepiej wrzucić włoszczyznę i przyprawy: pieprz, czosnek, ziele angielskie lub liście laurowe. Taki **wywar** może być bazą nie tylko dla **zup** (kapuśniak, krupnik czy grochówka) ale i **sosów**.



# Duszenie

To gotowanie mięsa pod przykryciem w niewielkiej ilości wody z odrobiną tłuszczu. Najpierw należy delikatnie obsmażyć mięso, a następnie podlać je **wodą** i przykryć. Do podlania można też użyć **wina** lub **warzywnego bulionu**. Płyn powinien sięgać do 1/3 wysokości mięsa. Warto pamiętać o stałym skrapianiu mięsa sosem. Jest to szczególnie ważne, gdy przygotowujemy duże kawałki.

➤ Do duszenia najlepiej nadaje się **karkówka, łopatka, żeberka, biodrówka, szynka, golonka i schab**. Mięsa te dzielimy na trzy grupy:



# Duszenie

- Duszone w dużych ok. **1,5 kg kawałkach**. Te o równych bokach nie wymagają formowania. Można je naciąć i naszpikować słoniną (sztufada). Nieforemne kawałki mięsa najlepiej rozbić do równej grubości. Następnie trzeba je zwinąć w roladę i okręcić wyparzonym sznurkiem.
- Duszone w **kawałkach porcjowanych** np. na bitki lub zrazy nadziewane. Takie mięso najpierw należy oczyścić z powięzi i błon. Kawałki na zrazy najlepiej kroić skośnie w poprzek włókien. Następnie trzeba je rozbić delikatnie dłonią na grubość ok. 1,5 cm. Zrazy zawijane kroi się na nieco cieńsze plastry. Następnie nakłada się na nie farsz, zawija w wałeczki i spina wykałaczką lub nitką.
- Duszone w **drobnych kawałkach** np. gulasz, paprykarz, ragout. Wtedy zwykle wieprzowinę kroi się na kawałki 3 cm x 3cm. Do tego typu potraw można wykorzystać nawet mięsa z dużą ilością tkanki łącznej.

# Smażenie



## Mięso wieprzowe można smażyć:

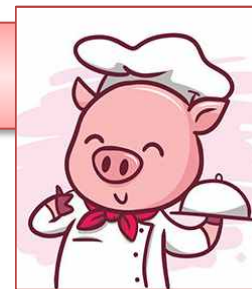
**Saute**, wtedy wystarczy obtoczyć je jedynie w mące. Najlepiej robić to na chwilę przed smażeniem. Bo gdy mąka nasiąka mięsnymi sokami staje się kleista i w czasie smażenia przywiera do patelni. Tą metodą otrzymuje się:

- Bryzole - rozbite na grubość 0,5 cm i średnicę 14-18 cm kawałki mięsa
- Steki - są okrągłe, mają średnicę 8-10 cm i grubości 1-2 cm
- Medaliony - to niewielkie kawałki mięsa o grubości 2 cm
- Filety - mają kształt liścia i grubość 1 cm

**W panierce**, która może być pojedyncza lub podwójna. Mięso najlepiej obtaczać w niej tuż przed smażeniem. Wtedy panierka nie odkleja się od niego.

- Kotlet panierowany (popularny „schabowy”)
- Medaliony
- Sznycel





# Smażenie

Do smażenia można wykorzystać **schab, szynkę, polędwicę, karkówkę, żeberka, biodrówkę i boczek.**

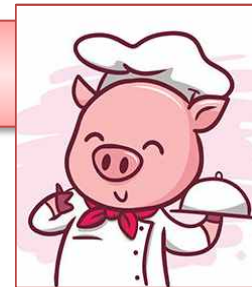
Mięso najlepiej wyjąć wcześniej z lodówki (1-2 godziny), aby gwałtownie nie obniżało temperatury frytury. Kawałki smażone na **mocno rozgrzanym tłuszczu** są bardziej soczyste. Powierzchnia mięsa szybko się ścina i uniemożliwia wypłynięcie cennym sokom. Dlatego tłuszcz na patelni powinien mieć temperaturę 180 °C. Wieprzowinę najlepiej solić dopiero po zrumienieniu skórki. Marynata z solą sprawia, że mięso staje się twarde.



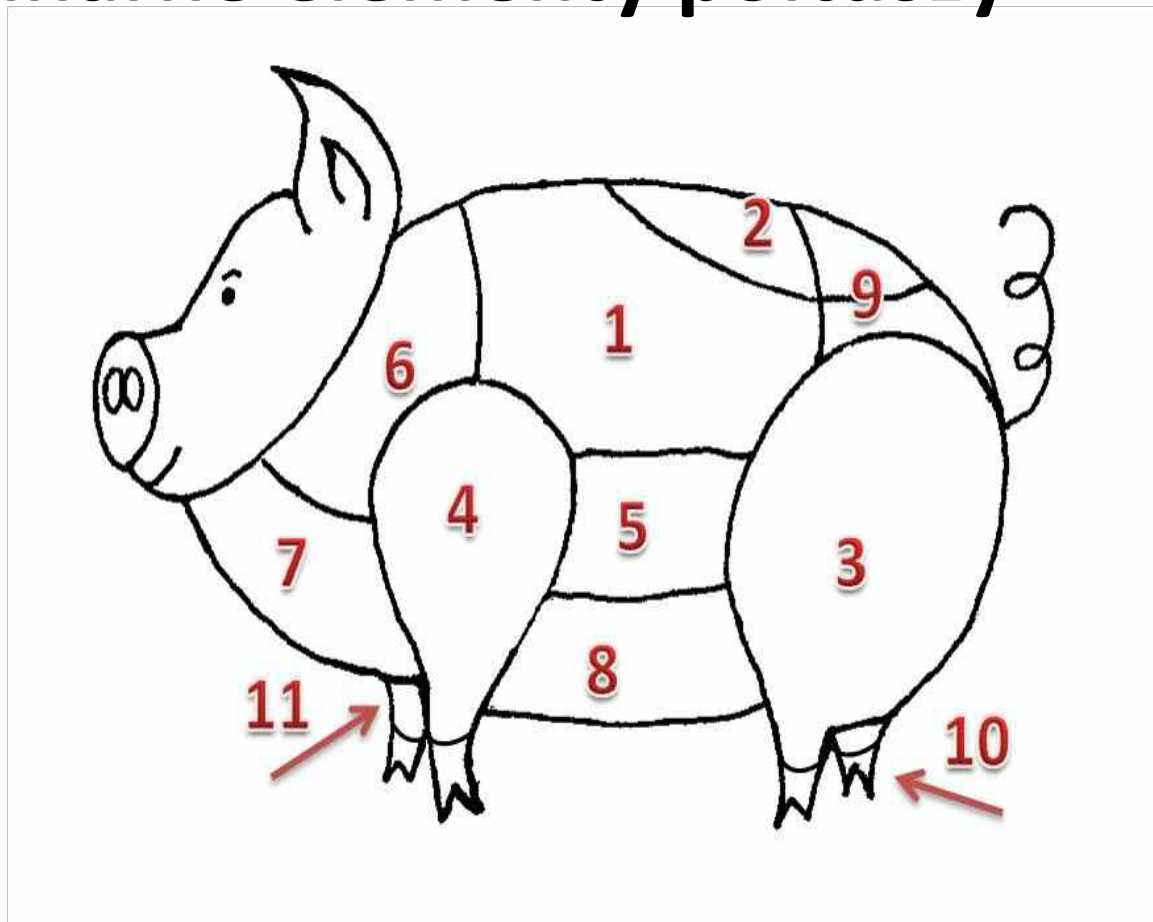
# Pieczenie



Najlepiej rozpocząć je od temperatury **250°C**. Następuje wówczas szybkie zrumienienie skórki. Dzięki temu pieczeń jest smaczniejsza, bo chrupiąca skorupka zatrzymuje soki i aromaty. Po zarumienieniu mięsa temperaturę należy obniżyć do **180°C**. Ważne, ze względów mikrobiologicznych, by środek mięsa osiągnął temperaturę **75°C**. Najlepsze do pieczenia są: **boczek, szynka, schab, karkówka i łopatka**. Mięso powinno być niezbyt tłuste i dobrze by miało małą ilością ścięgien.

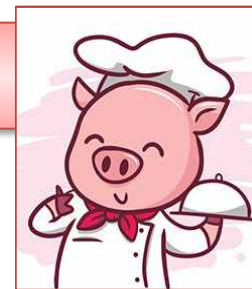


# Kulinarne elementy półtuszy



1. Schab; 2. Polędwica; 3. Szyńka i tylna golonka; 4. Łopatka;  
5. Żeberka; 6. Karkówka; 7. Podgardle; 8. Boczek; 9. Biodrówka; 10.  
Nóżka; 11. Przednia golonka

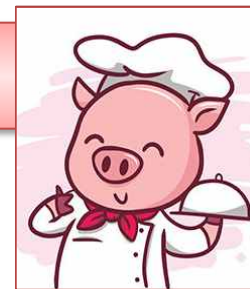
# Wykorzystanie elementów półtuszy



O wykorzystaniu kulinarnym decyduje stosunek mięsa do tłuszczu i ścięgien.

- Głowa, golonka, ogon są idealne na wywary. Elementy te zawierają sporo kolagenu i tłuszczu. Dzięki czemu zupy stają się gęste. Są one szczególnie zalecane osobom, które borykają się z chorobami stawów. Kolagen bierze udział w regeneracji chrząstki.
- Golonka ponadto nadaje się do pieczenia, duszenia i gotowania. Uznawana jest za bombę kaloryczną. Jednak najwięcej tłuszczu zawiera jej skóra, dlatego warto z niej zrezygnować.
- Polędwica to idealne mięso dla osób odchudzających się lub przebywających na diecie z ograniczeniem tłuszczu. To najchudszy element wieprzowiny. Na dodatek jeden z najłatwiejszych do przyrządzenia. Nie zawiera ścięgien, dzięki czemu mięso podczas gotowania szybko mięknie.

# Wykorzystanie elementów półtuszy



- Karkówka i boczek to dobre mięso na grilla. Spora zawartość tłuszczu sprawia, że ich kawałki nie wysychają na ruszcie. Ponadto karkówka podobnie jak schab może być pieczona w całości i podawana na zimno jako wędlina.
- Nóżki (racice) to dobre źródło białek żelujących. Dlatego wykorzystywane są one do przygotowywania galaret np. zimnych nóżek. Racice nadają wywarom intensywny smak. Jednak wymagają one długiego gotowania na wolnym ogniu (min. 2 godziny). Przyrządzone z nich galarety przechowywane w lodówce zachowają świeżość nawet przez tydzień.
- Schab nadaje się do pieczenia w całości np. nadziewany ze śliwką. Jest również idealny po wystudzeniu jako dodatek do chleba. Schab jest też dobrym elementem na steki. Najmniej zdrową wersją jest przyrządzanie z niego smażonych kotletów w panierce tzw. schabowych.

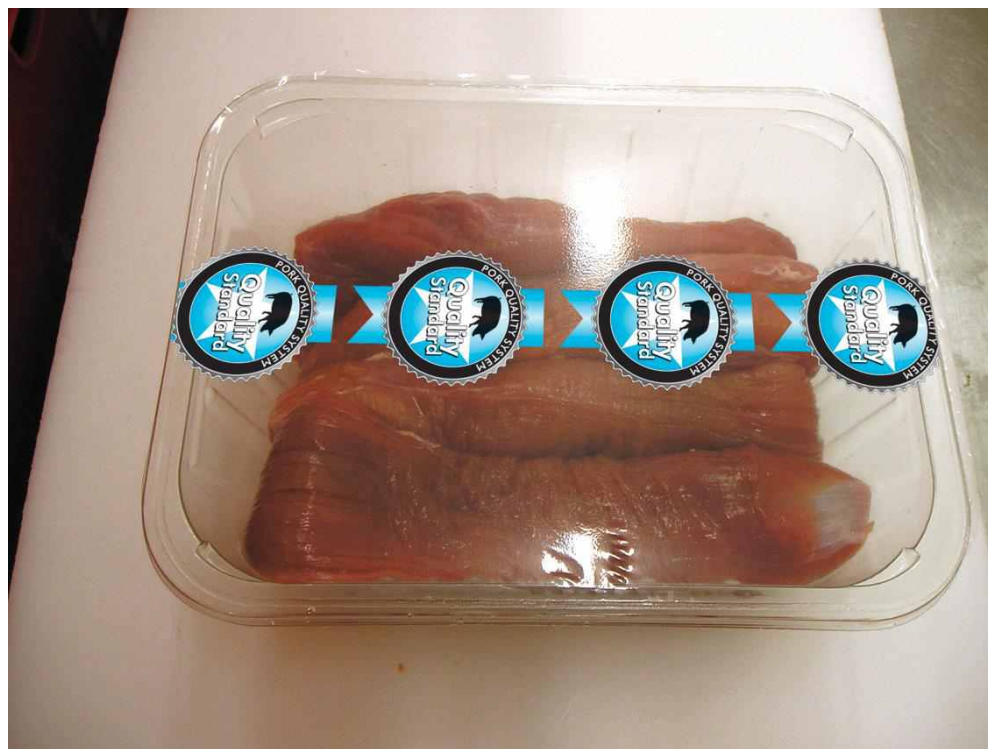
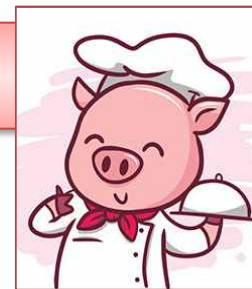
# Wykorzystanie elementów półtuszy

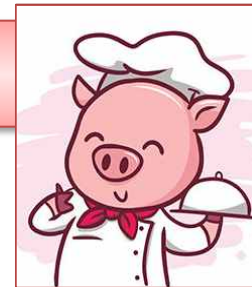


- Biodrówka to część o najbardziej wszechstronnym wykorzystaniu kulinarnym. Nadaje się do pieczenia, duszenia, smażenia na patelni, a nawet grillu. Jest również idealna na gulasze i szaszłyki.
- Żeberka można piec, smażyć lub dusić. Sprawdzają się równie świetnie w wywarze np. na zupę lub sos.
- Łopatka najsmaczniejsza jest duszona. Z tego elementu najczęściej robi się też mięso mielone, zrazy i gulasze.



# Przepisy





# Włoski makaron z boczkiem

## Składniki na 4 osoby:

- ✓ 700 ml gęstej śmietany 30-36%
- ✓ 500 g boczku wędzonego parzonego
- ✓ 400 g makaronu typu rurki
- ✓ 200 g tartego sera żółtego
- ✓ 3 żółtka
- ✓ 1 kostka rosołowa
- ✓ 2 łyżeczki curry
- ✓ 1 łyżeczka mieszanki przypraw typu vegeta
- ✓ ½ łyżeczki majeranku
- ✓ szczypta pieprzu ziołowego
- ✓ szczypta pieprzu czarnego

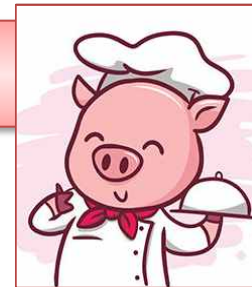
## Wykonanie:

Makaron gotujemy al dente w wodzie z dodatkiem vegety. Boczek kroimy w paski na grubość 1 cm. Następnie wrzucamy go na rozgrzaną głęboką patelnię. Dodajemy pieprz czarny i ziołowy, połowę curry oraz kostkę rosołową. Wszystko smażymy aż do zrumienienia. Zlewamy tłuszcz i pozostawiamy usmażony boczek do wystygnięcia. Następnie dodajemy śmietanę i na małym ogniu doprowadzamy wszystko do wrzenia. Posypujemy szczyptą majeranku. Dorzucamy ugotowany makaron oraz żółtka i resztę curry. Chwilę ogrzewamy potrawę cały czas mieszając. Gotowe danie posypujemy startym serem.



To bardzo sycące danie. Dostarcza sporej ilości kalorii w postaci tłuszczu. Warto więc zrezygnować z dodatku sera żółtego na rzecz natki pietruszki. Zamiast zwykłego makaronu lepiej użyć razowego. Zawarty w nim błonnik zmniejsza ilość wchłanianego przez nasz organizm tłuszczu. Danie dobrze jest podawać z warzywną sałatką.





# Schab w orzechowej panierce

## Składniki na 2 osoby:

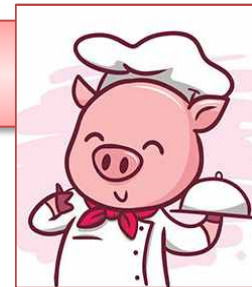
- ✓ 2 kotlety schabowe bez kości
- ✓ sok z jednej limonki
- ✓ skórka otarta z jednej cytryny
- ✓ 1 białko
- ✓ 2 łyżki drobno posiekanych pistacji
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ 1 łyżka oliwy
- ✓ 1 łyżeczka bułki tartej
- ✓ ½ łyżeczki suszonego imbiru
- ✓ szczypta soli
- ✓ świeżo mielony pieprz
- ✓ olej do smażenia (opcjonalnie)

## Wykonanie:

Mięso delikatnie rozbijamy i oprószamy pieprzem i solą. Sok z limonki mieszamy z cytrynową skórką, miodem, oliwą i imbirem. Następnie w powstałej marynacie zanurzamy schab na godzinę. Orzechy mieszamy z bułką. Gotowe mięso panierujemy najpierw w białku, a potem w pistacjowej mieszance. Gotowe kotlety smażymy na rozgrzanym tłuszczu aż do zrumienienia.

Rada  
Dietetyka

Aby zaoszczędzić na kaloriach można wstawić kotlety do piekarnika nagrzanego do 200 °C na 15 minut. Wówczas potrawa nie chłonie dodatkowego tłuszczu w czasie smażenia. Pistacje doskonale sprawdzają się do panierowania mięsa. Nadają nie tylko oryginalny smak, ale przede wszystkim wpływają pozytywnie na nasze zdrowie. Badania dowiodły, że mają one korzystny wpływ na serce. Substancje w nich zawarte obniżają bowiem poziom złego cholesterolu. Naukowcy wykazali, że spożywając dziennie 67 g tych orzechów poziom LDL u badanych obniżył się prawie o 10%.



# Polędwiczki w egzotycznym sosie

## Składniki na 4 osoby:

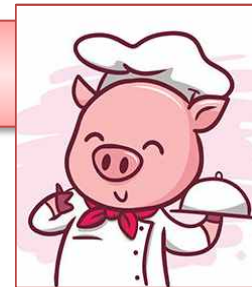
- ✓ 600 g polędwicy
- ✓ 1 puszka ananasa
- ✓ 1 duża świeża papryczka chilli
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ 2 łyżki sosu sojowego
- ✓ 1 łyżka octu
- ✓ 1 łyżeczka ostrej mieszanki przypraw do grilla

## Wykonanie:

Zalewę z ananasa mieszamy z octem, miodem i sosem sojowym. Papryczkę chilli siekamy na bardzo drobne kawałki. Amatorzy łagodnej kuchni powinni usunąć pestki. Tak przygotowaną papryczkę dodajemy wraz z grillową mieszanką do płynnych składników. Polędwiczki kroimy w dość cienkie paski. Następnie zanurzamy je na 4 godziny w pikantnej marynacie. Plastry ananasa dzielimy na połówki, owijamy je mięsem i spinamy wykałaczką. Następnie obsmażamy każdy kawałek na złoty kolor z obu stron. Pozostałe ananasy podsmażamy na patelni i podajemy je razem z polędwiczkami.

Rada  
Dietetyka

Ananas jest bogaty w bromelaine. Substancja ta pomaga w trawieniu białek. Dzięki temu przyswajamy więcej cennych aminokwasów z mięsa. Pikantne dodatki marynaty rozgrzewają i wspomagają trawienie tłuszczu. Nie grozi nam więc niestrawność.



# Rozgrzewająca zupa

## Składniki na 4 osoby:

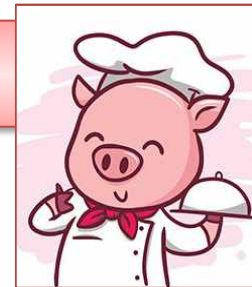
- ✓ 1 litry soku pomidorowego
- ✓ 400 g mięsa mielonego wieprzowego (łopatka, szynka)
- ✓ 1 puszki kukurydzy
- ✓ 1 puszka czerwonej fasoli
- ✓ 150 g sosu bolońskiego
- ✓ garść tartego sera żółtego
- ✓ 1 łyżka mąki
- ✓ szczypta słodkiej papryki
- ✓ świeżo mielony pieprz

## Wykonanie:

Mięso formujemy w niewielkie kotleciki. Obtaczamy je w mące i smażymy na mocno rozgrzanej patelni aż do zrumienienia. Następnie przekładamy je do sporego garnka. W zależności od wielkości pulpecików można je rozdrobnić delikatnie widelcem. Mięso zalewamy sokiem pomidorowym i zagotowujemy. Następnie dodajemy sos boloński, mieszamy i ogrzewamy na wolnym ogniu przez 5 minut. W tym czasie kukurydzę i fasolę odsączamy na sitku z zalewy i dodajemy do zupy. Danie przyprawiamy słodką papryką. Wszystko gotujemy jeszcze przez 10 minut, delikatnie od czasu do czasu mieszając. Gotową zupę nalewamy do misek. Posypujemy ją serem i oprószamy pieprzem.

Rada  
Dietetyka

Przetwory pomidorowe to doskonałe źródło likopenu. Związek ten ma działanie przeciwnowotworowe. Zapobiega on też chorobom serca. Jednak do jego przyswojenia nasz organizm potrzebuje tłuszczu. Dlatego przetwory pomidorowe warto podawać z mięsem.



# Mięsne grzybki

## Składniki na 4 osoby:

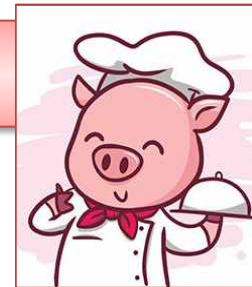
- ✓ 12 dużych pieczarek
- ✓ 350 g mięsa mielonego wieprzowego
- ✓ 1 mała cebula
- ✓ 1 małe jajko
- ✓ 1 łyżka bułki tartej
- ✓ 1 łyżeczka majeranku
- ✓ duży ząbek czosnku
- ✓ pieprz
- ✓ sól
- ✓ olej do smażenia

## Wykonanie:

Pieczarki obieramy i wydrążamy z nich ogonki. Cebule siekamy na drobno i mieszamy ją z mięsem. Następnie dodajemy jajko i bułkę tartą. Masę doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Wszystko mieszamy wraz z wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Farszem nadziewamy pieczarki tak aby mięso wystawało znad kapelusza. Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju. Następnie obsmażamy na nim pieczarki na złoto. Grzybki przekładamy do naczynia żaroodpornego. Wszystko ogrzewamy w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez 30 minut. Można podawać na ciepło i na zimno jako przystawkę.

Rada  
Dietetyka

Danie można od razu zapiekać w piekarniku. Eliminując smażenie ograniczymy ilość tłuszczu w potrawie. Jednak wtedy grzybki będą bardziej wilgotne i miękkie. Dodatek pieczarek sprawia, że przystawka jest mało kaloryczna. Grzyby mają bowiem niewiele kalorii.



# Żeberka Adama

## Składniki na 4 osoby:

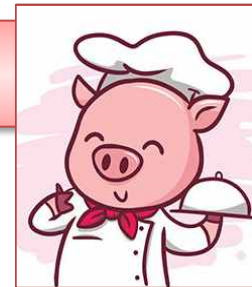
- ✓ 1,5 kg żeberek wieprzowych
- ✓ 400 g przecieru pomidorowego
- ✓ 4 duże cebule
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ 1 łyżeczka majeranku
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ olej do smażenia

## Wykonanie:

Żeberka opłukujemy i osuszamy. Następnie kroimy je na kawałki z jedną kostką. Każdy z nich nacieramy solą, pieprzem i wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Cebulę kroimy w talarki. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju i obsmażamy żeberka na złoty kolor. Przekładamy wszystko do dużego rondla. Po czym smażymy cebulę i dodajemy ją do żeberek. Wszystko zalewamy przecierem pomidorowym i posypujemy majerankiem. Całość dusimy aż mięso zmięknie. Na końcu przyprawiamy solą i pieprzem. Gotowe danie polewamy miodem.

Rada  
Dietetyka

Miód zawiera mnóstwo witamin i enzymów, które wpływają na poprawę naszej odporności. Jednak jego dobroczynne właściwości zostają zniszczone w wysokich temperaturach. Dlatego w tym przepisie dodajemy go na końcu. Miód wzbogaca smak mięsa i pozytywnie wpływa zdrowie.



# Domowa wędlina

## Składniki na jedną szynkę:

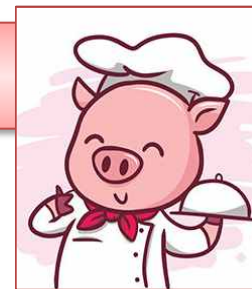
- ✓ 1,2 kg kawałek szynki
- ✓ 1 litr przegotowanej wody
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 2 łyżeczki soli
- ✓ 1 łyżka majeranek
- ✓ ziele angielski
- ✓ liście laurowe
- ✓ pieprz ziółowy

## Wykonanie:

Mięso opłukujemy. W wodzie rozpuszczamy sól. Czosnek przeciskamy przez praskę. Do marynaty dodajemy wszystkie przyprawy i dokładnie mieszamy. Następnie zalewamy nią mięso, przykrywamy i wstawiamy do lodówki na 2 dni. Od czasu do czasu przekręcamy szynkę, aby równomiernie przeszło solanką. Następnie osuszamy ją papierowym ręcznikiem. Wkładamy w żaroodporne naczynie i pieczemy 1,5 godziny w temperaturze 180 °C. Na 15-20 minut przed wyjęciem zwiększamy temperaturę do 200 °C i zdejmujemy nakrycie, aby szynka zrumieniła się.

Rada  
Dietetyka

Jeśli wędlinę zrobimy z mięsa wysokiej jakości na długo zachowa świeżość. Warto użyć jak najmniej soli. Jest ona głównym sprawcom choroby nadciśnienia. Domowy wyrób z początku może nam się wydawać zbyt mało słony w porównaniu ze sklepowym. To efekt błędnego koła, bo organizm przyzwyczaja się do słonego smaku, a my solimy coraz więcej.



*Notatki:*