# Wieprzowina
# nie jest nudna!

## Spis treści


**Właściwości kulinarne wieprzowiny** ..... 2

**Podział tuszy wieprzowej** ..... 5

**Przepisy kulinarne z mięsa wieprzowego:**

- Polędwiczki w śmietankowo-koperkowym sosie ..... 10
- Schab nadziewany pieczarkami ..... 12
- Szynka w żurawinie ..... 14
- Karkówka w plastrach duszona ..... 16
- Kulki mięsne z orzechami ..... 18
- Żeberka w kapuście ..... 20
- „Zielone mielone" ..... 22
- Schab parzony – domowa polędwica sopocka ..... 24
- Pieczeń rzymska z boczku ..... 26
- Golonka w piwie ..... 28
- Smalec z cebulką ..... 30


Aby przeglądać książeczkę, proszę klikać na wybranych pozycjach w Spisie Treści. Powrót do Spisu Treści następuję po kliknięciu na przycisk **POWRÓT DO SPISU TREŚCI** który znajduje się na każdej wybranej stronie.


Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

# Właściwości kulinarne wieprzowiny

Mięso wieprzowe jest najchętniej spożywanym gatunkiem mięsa. Szacuje się, że średnie roczne spożycie wieprzowiny w naszym kraju, to około 40 kg/osobę.

Główną zaletą wieprzowiny, determinującą jej popyt wydaje się być jej powszechna dostępność oraz głęboko zakorzeniona tradycja spożywania tego gatunku mięsa.

Niezaprzeczalną zaletą wieprzowiny jest przede wszystkim duża ilość dobrze przyswajalnego białka. Niezbędna dawka białka jest istotna zwłaszcza w diecie ludzi pracujących fizycznie lub też w okresie wzmożonego wysiłku organizmu związanego, np. ze wzrostem.

Należy zwrócić również uwagę na wyższy niż w pozostałych gatunkach mięsa poziom wit. B1, odpowiedzialnej za prawidłowe funkcje układu nerwowego. Podwyższone zapotrzebowanie na nią występuje w okresie zwiększonego stresu, okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych oraz podczas nadmiernego spożywania alkoholu i nikotyny.

Mięso wieprzowe zawiera ponadto większą ilość, niż inne gatunki mięsa, witaminy PP, która jest warta uwagi ze względu na fakt, iż obniża poziom cholesterolu i zapobiega chorobom serca.

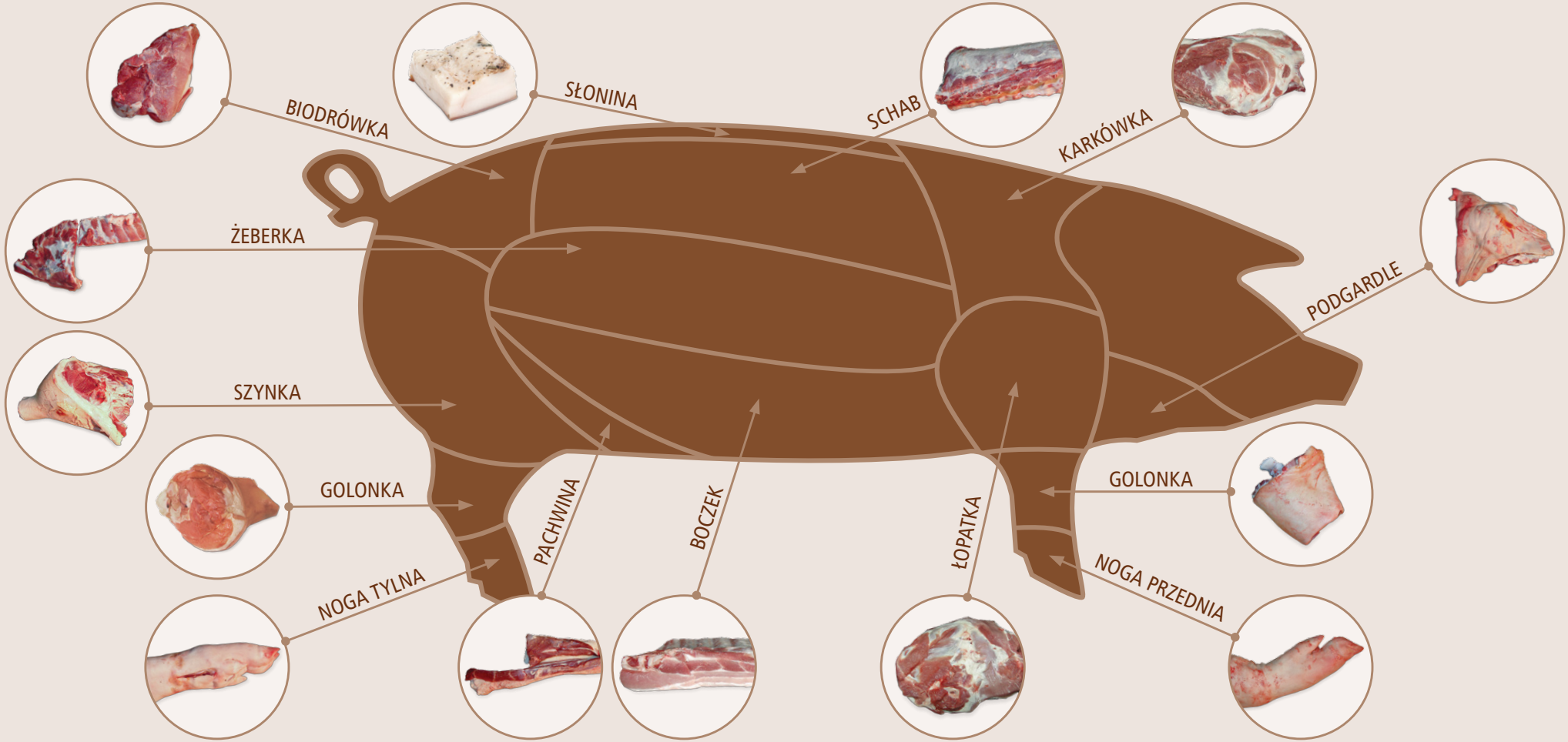
Wieprzowina jest dobrym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach takich jak A, D i K. Już w starożytności leczono „kurzą ślepotę" wywołaną niedoborem wit. A, podając gotowaną wątrobę. Witaminy D i K są istotnym elementem diety w okresie rozwoju i wzrostu. Ich niedobór może spowodować krzywicę i wady postawy.

Podroby wieprzowe, a zwłaszcza wątroba, to istotne źródło żelaza, które występuje w postaci lepiej przyswajalnej niż żelazo pochodzenia roślinnego.

Kruchość, smakowitość oraz łatwa obróbka termiczna mięsa pozwala na wykorzystanie wieprzowiny na wiele sposobów. Ponadto różnorodność wyrębów kulinarnych, pochodzących z tuszy wieprzowej umożliwia wykorzystanie ich zarówno w kuchni tradycyjnej jak i nowoczesnej kuchni dietetycznej.

Mięso wieprzowe należy przechowywać w zamrażalniku maksymalnie 6 miesięcy. Należy pamiętać również, iż im bardziej tłuste jest mięso, tym krócej można je przechowywać w stanie zamrożenia, ponieważ głęboko zamrożony tłuszcz z czasem jełczeje, a wtedy mięso staje się niezdatne do spożycia. ●●●

# Podział tuszy wieprzowej


BIODRÓWKA
SŁONINA
SCHAB
KARKÓWKA
ŻEBERKA
PODGARDLE
SZYNKA
GOLONKA
GOLONKA
PACHWINA
BOCZEK
ŁOPATKA
NOGA TYLNA
NOGA PRZEDNIA

# Przepisy kulinarne z mięsa wieprzowego

# Polędwiczki w śmietankowo-koperkowym sosie

**Składniki:**

- polędwiczka wieprzowa
- 20 suszonych śliwek bez pestek
- 8 łyżek brandy
- 4 łyżki wody
- 6 łyżek masła
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 120 ml śmietanki kremówki
- 6 łyżek posiekanego koperku
- sól
- pieprz

**Wykonanie:**

Do rondelka włożyć śliwki, wlać brandy i wodę. Całość gotować pod przykryciem przez 6 minut od czasu do czasu mieszając. Mięso pokroić na 2 cm kawałki, oprószyć solą oraz pieprzem. Na patelni roztopić masło z olejem, dodać mięso i smażyć przez 2 – 3 minuty z każdej strony, aż będzie miękkie i delikatnie zrumienione. Do mięsa dodać śliwki wraz z syropem, zagotować, a następnie wlać śmietankę. Wymieszać i dusić pod przykryciem przez 2 – 3 minuty, następnie mięso wymieszać z koperkiem i gotować jeszcze przez chwilę aż sos zgęstnieje. Doprawić ewentualnie solą oraz pieprzem. Podawać z ugotowanym al dente makaronem i gotowanymi warzywami.

# Schab nadziewany pieczarkami

**Składniki:**

- 40 dag schabu
- 30 dag pieczarek
- 3 cebule
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka musztardy
- mąka
- pieprz
- sól
- papryka

**Wykonanie:**

Pieczarki i cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać koncentrat pomidorowy, musztardę i przyprawy. Mięso pokroić w plastry i bardzo cienko rozbić. Na mięsie układać wałeczki z nadzienia. Każdy plaster zwinąć w rulon i spiąć wykałaczką. Panierować w mące i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu.

Podawać z ziemniakami i surówką.

# Szynka w żurawinie

**Składniki:**

- szynka wieprzowa bez kości
- żurawina
- cebula
- szklanka bulionu
- sól
- pieprz
- czosnek granulowany
- majeranek
- papryka ostra
- papryka słodka
- olej

**Wykonanie:**

Szynkę nakłuć przy pomocy długiego noża lub szpikulca i nadziewać żurawiną podobnie jak schab ze śliwką. Następnie z kilku łyżek oleju, soli, pieprzu, czosnku oraz papryki przygotować pastę, którą nacieramy szynkę i odstawiamy do lodówki, aby nabrała aromatu. Ułożoną w naczyniu żaroodpornym szynkę włożyć do nagrzanego do 180°C piekarnika. W między czasie przygotować zalewę z bulionu, pokrojonej w piórka cebuli, majeranku, czosnku oraz żurawiny (całość podgotowujemy w rondelku). Po około 40 minutach pieczenia należy zalać szynkę zalewą i pozostawić w piekarniku przez kolejnych 40 minut. W międzyczasie dobrze jest polewać szynkę wytworzonym w czasie pieczenia sosem, aby mięso nie było zbyt wysuszone.

# Karkówka w plastrach duszona

**Składniki:**

- 1 kg karkówki
- 1 kg cebuli (najlepiej cukrowej)
- 1 kg pieczarek
- 1 słoik ogórków konserwowych (1l)
- 1 szklanka łagodnego keczupu
- 1 szklanka soku z ogórków konserwowych
- sól
- pieprz
- olej do smażenia

**Wykonanie:**

Karkówkę pokroić w centymetrowe plastry, posolić i popieprzyć, krótko obsmażyć na patelni z obu stron. Usmażone plastry ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Cebulę pokroić w półplasterki, zeszklić na patelni i wyłożyć na plastry karkówki. Pieczarki obrać, pokroić w plasterki, poddusić na patelni aż odparuje z nich woda i wyłożyć na warstwę cebuli. Ogórki konserwowe pokroić w kostkę i wyłożyć na warstwę pieczarek. Dokładnie wymieszać szklankę łagodnego keczupu ze szklanką soku z ogórków i taką miksturą zalać ułożone w naczyniu produkty. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec około 1,5 godziny.

# Kulki mięsne z orzechami

**Składniki:**

- 30 dag mielonego mięsa z łopatki
- 1 jajo
- 10 dag bardzo drobno posiekanych orzeszków ziemnych
- 1 łyżeczka imbiru
- pieprz
- sól
- olej do smażenia

**Wykonanie:**

Do mięsa dodać jajko, połowę orzeszków i przyprawy. Dokładnie wyrobić masę i formować nieduże kulki. Obtoczyć je w pozostałych orzeszkach, a następnie smażyć na złoty kolor na mocno rozgrzanym oleju.

Podawać jako gorącą przekąskę.

# Żeberka w kapuście

**Składniki:**

- 60 dag żeberek
- 1 główka białej kapusty
- 1 cebula
- 2 szklanki bulionu
- 1 słoik marynowanej dyni
- 3-4 łyżki sosu sojowego
- ½ łyżeczki majeranku
- imbir
- curry
- sól

**Wykonanie:**

Pokrojoną w kostkę cebulę wymieszać z sosem sojowym, curry i imbirem. Tak przygotowaną marynatą natrzeć umyte i osuszone żeberka. Odstawić w chłodne miejsce na około 1 godzinę. Kapustę posiekać. Następnie wyjąć żeberka z marynaty i obrumienić je na rozgrzanym tłuszczu. Do żeberek dodać marynatę, bulion i kapustę. Dusić pod przykryciem 0,5 godziny. Potem dodać odsączoną dynię, majeranek, przyprawić do smaku i zagotować.

# „Zielone mielone”

**Składniki:**

- 0,5 kg mięsa mielonego z łopatki lub karkówki
- 30 dag szpinaku mrożonego rozdrobnionego
- 1 jajko
- 1 sucha mała bułka namoczona w mleku
- bułka tarta
- sól, pieprz, czosnek granulowany
- olej do smażenia

**Wykonanie:**

Szpinak rozmrozić, podsmażyć na patelni, żeby odparował nadmiar wody. Przestudzony szpinak wymieszać dokładnie z mielonym mięsem, surowym jajkiem, odciśniętą z nadmiaru mleka bułką i przyprawami. Formować owalne kotlety, panierować w bułce tartej i smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Kotlety są soczyste i atrakcyjne zwłaszcza dla dzieci, które nie przepadają za szpinakiem w jego tradycyjnej formie.

# Schab parzony – domowa polędwica sopocka

**Składniki:**

- 1 kg schabu

**Zalewa:**

- 2 l wody
- 8-10 ząbków czosnku
- 2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżki majonezu
- 1 listek laurowy
- 1/3 szklanki soli

**Wykonanie:**

Wymieszać wszystkie składniki zalewy w zimnej wodzie w garnku i włożyć do niej mięso. Mięso powinno być całkowicie zanurzone w wodzie, a woda powinna być zimna. Stawiamy garnek na wolnym ogniu i doprowadzamy do wrzenia. Od momentu zawrzenia gotujemy na bardzo wolnym ogniu 10 minut. Zdejmujemy garnek z ognia i odstawiamy razem z mięsem do całkowitego wystygnięcia (mięso stygnie w zalewie). Po wystygnięciu ponownie ustawiamy garnek na małym ogniu, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 10 minut na bardzo wolnym ogniu. Ponownie zestawiamy z ognia garnek z mięsem i pozostawiamy do całkowitego wystygnięcia (mięso stygnie w zalewie). Wyjmujemy mięso z wody i robimy pyszne kanapki z soczystą domową wędliną a ´la polędwica sopocka!

Sekretem sukcesu, czyli zachowania soczystości w schabie jest jego powolne gotowanie, częstym błędem jest gotowanie mięsa szybko na maksymalnie wysokim ogniu!

# Pieczeń rzymska z boczku

**Składniki:**

- 2 kg świeżego surowego boczku (nie może być wędzony!)
- 3-5 ząbków czosnku
- 3 łyżki vegety
- 1 szklanka mleka
- 1 pęczek natki pietruszki
- pieprz

**Wykonanie:**

Boczek mielimy w maszynce. Czosnek przeciskamy przez praskę lub drobniutko siekamy i ucieramy z vegetą, dodajemy do zmielonego mięsa, dodajemy szklankę mleka, drobno posiekaną natkę pietruszki oraz pieprz i wszystko dokładnie wyrabiamy na jednolitą masę. Masę wkładamy do wąskiej blaszki keksowej i całą blaszkę z masą mięsną owijamy szczelnie folią aluminiową. Wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika i pieczemy około 1,5 godziny. Boczek jest smaczny na ciepło i na zimno. Pieczeń jest ratunkiem jeśli kupimy tłusty tzw. przerośnięty boczek, który nie za bardzo nadaje się do pieczenia w jednym kawałku, gdyż wygląda nieapetycznie.

# Golonka w piwie

**Składniki:**

- 2 golonki
- 0,5 l jasnego piwa
- kilka ząbków czosnku
- włoszczyzna: marchew, pietruszka, seler
- sól
- pieprz
- tymianek
- majeranek
- tarty chrzan

**Wykonanie:**

Oczyszczone z pozostałości szczeciny golonki natrzeć solą, pieprzem, majerankiem i tymiankiem. Następnie golonki odłożyć do lodówki na około 30 minut. Przez kolejne 2 godziny golonki powinny moczyć się zalane piwem, po czym przez następne 2 godziny powinny gotować się na wolnym ogniu. W trakcie gotowania dodać marchew, pietruszkę, seler i kilka ząbków czosnku. Po ugotowaniu włożyć golonkę do nagrzanego piekarnika włączając opcję grillowania (w okresie wiosenno-letnim korzystamy z grilla ogrodowego). Przy przekręcaniu golonek należy pamiętać, aby używać do tego celu szczypiec. Nakłuwanie mięsa przy pomocy widelca lub szpikulca powoduje zbędny wyciek soku, co prowadzi do wysychania mięsa. Podpieczone golonki podawać z tartym chrzanem i oczywiście piwem.

# Smalec z cebulką

**Składniki:**

- podgardle
- 2-3 jabłka
- 1-2 cebule
- majeranek
- sól

**Wykonanie:**

Dokładnie oddzielić skórę od podgardla. Następnie pokroić cebulę w kostkę oraz jabłka w półksiężyce usuwając gniazda nasienne, lecz nie obierając ich ze skórki. Skórka zabezpieczy jabłka przed rozpadem podczas smażenia. Podgardle należy stopić w rondlu na wolnym ogniu, aż do momentu, gdy skwarki zaczną się złocić, wtedy dodać pokrojoną cebulę, którą lekko podsmażamy. Pod koniec smażenia dodać jabłka. Ich zadaniem jest nadanie lekkiego posmaku i aromatu. Po chwili zdejmujemy rondel z ognia i usuwamy jabłka. Wytopiony smalec posolić i odstawić do wystygnięcia. Zanim smalec stężeje dodać do niego majeranek, który wcześniej należy rozetrzeć między dłońmi, aby wydobyć z niego należyty aromat. Tak przygotowany smalec przelać do słoików i odstawić do stężenia w chłodne miejsce.