MAŁY PRZEWODNIK DLA KONSUMENTA

WIEPRZOWINA

Wieprzowina jest najchętniej spożywanym rodzajem mięsa w Polsce. Drugie miejsce zajmuje mięso drobiowe, a jeszcze rzadziej na polskim talerzu pojawia się wołowina. Średnie roczne spożycie mięsa i podrobów przez statystycznego Polaka wynosi 73,6 kg, w tym samej wieprzowiny zjadamy 39,1 kg!

Na zakup mięsa i jego przetworów wydajemy 6,6% domowego budżetu, ale w wydatkach na samą żywność koszt mięsa i jego przetworów stanowi aż 27%! Nie jest to mało, dlatego róbmy zakupy rozważnie, mając na uwadze nie tylko cenę, ale przede wszystkim jakość produktu.

POLSKI ZWIĄZEK HODOWCÓW I PRODUCENTÓW TRZODY CHLEWNEJ
POLSUS

Sfinansowano z Funduszu
Promocji Mięsa Wieprzowego

KUPUJĄC MIĘSO WIEPRZOWE ZWRÓĆ PRZEDE WSZYSTKIM UWAGĘ NA JEGO WYGLĄD I ZAPACH! TO WŁAŚNIE TE CECHY ŚWIADCZĄ O JEGO JAKOŚCI I ŚWIEŻOŚCI.

WYGLĄD

MIĘSO WIEPRZOWE POWINNO MIEĆ BARWĘ CIEMNORÓŻOWĄ

Taki kolor mówi nam, że mięso pochodzi z młodych sześciomiesięcznych zwierząt, które traktowano zgodnie z obowiązującymi zasadami dobrostanu. Ciemnoczerwone mięso pochodzące od sztuk dorosłych, np. macior jest twardsze, ale bogatsze w dodatkowe aromaty i przez to smaczniejsze niż mięso młodych tuczników. Jest ono rzadko dostępne w sklepie i wykorzystuje się je raczej do wyrobu wędlin, a zwłaszcza kiełbas.

Ciemnoróżowa barwa mięsa świadczy również o tym, że było ono schłodzone i przechowywane w odpowiednio niskiej temperaturze, która spowodowała spowolnienie rozwoju mikroorganizmów i dzięki temu zapewniła jego dłuższą przydatność do spożycia.

Zwróćmy też uwagę w jakim oświetleniu oglądamy i wybieramy mięso, które inaczej wygląda w świetle słonecznym i jarzeniowym!

W przypadku mięsa pakowanego warto przeczytać etykietę, aby przekonać się, czy na pewno kupujemy to, co widzimy.

ZAPACH

ŚWIEŻE MIĘSO MA LEDWO WYCZUWALNY, BARDZO DELIKATNY ZAPACH

Taki zapach mówi nam o tym, że zwierzę było zdrowe i żywione pełnowartościową paszą, a mięso w wyniku odpowiednich warunków przechowywania nie chłonęło zapachów otoczenia.

O tym, czy wieprzowina pochodzi z kastrowanych samców, możemy przekonać się dopiero poddając mięso obróbce termicznej. Brak charakterystycznego moczowego zapachu podczas, np. smażenia mięsa, potwierdza ten fakt.

CO SIEDZI W WIEPRZOWINIE?

PODSTAWOWY SKŁAD WYBRANYCH KULINARNYCH ELEMENTÓW TUSZY WIEPRZOWEJ (%)

Element kulinarny	Woda	Tłuszcz	Białko	Składniki mineralne	Kolagen
Szynka	73,86	3,02	22,16	1,27	1,01
Schab	72,25	1,92	22,54	1,25	1,05
Karkówka	63,79	16,90	15,74	0,87	1,98
Boczek	55,13	25,59	15,08	0,46	2,45
Żeberka	54,87	28,13	13,88	0,54	2,62

MIĘSO WIEPRZOWE A NASZE ZDROWIE

NIE BÓJMY SIĘ JEŚĆ WIEPRZOWINY!

- **Mięso to zawiera dużą ilość dobrze przyswajalnego białka.** Jego prawidłowa zalecana dawka jest istotna zwłaszcza w diecie ludzi pracujących fizycznie lub też w okresie wzmożonego wysiłku związanego m.in. ze wzrostem.
- Zawartość cholesterolu w wieprzowinie i mięsie drobiowym jest zbliżona. **Wbrew powszechnemu przeświadczeniu, cholesterol pochodzący z mięsa nie wpływa na jego poziom we krwi człowieka.**

MIĘSO WIEPRZOWE A NASZE ZDROWIE

WIEPRZOWINA TO ŹRÓDŁO WITAMIN!

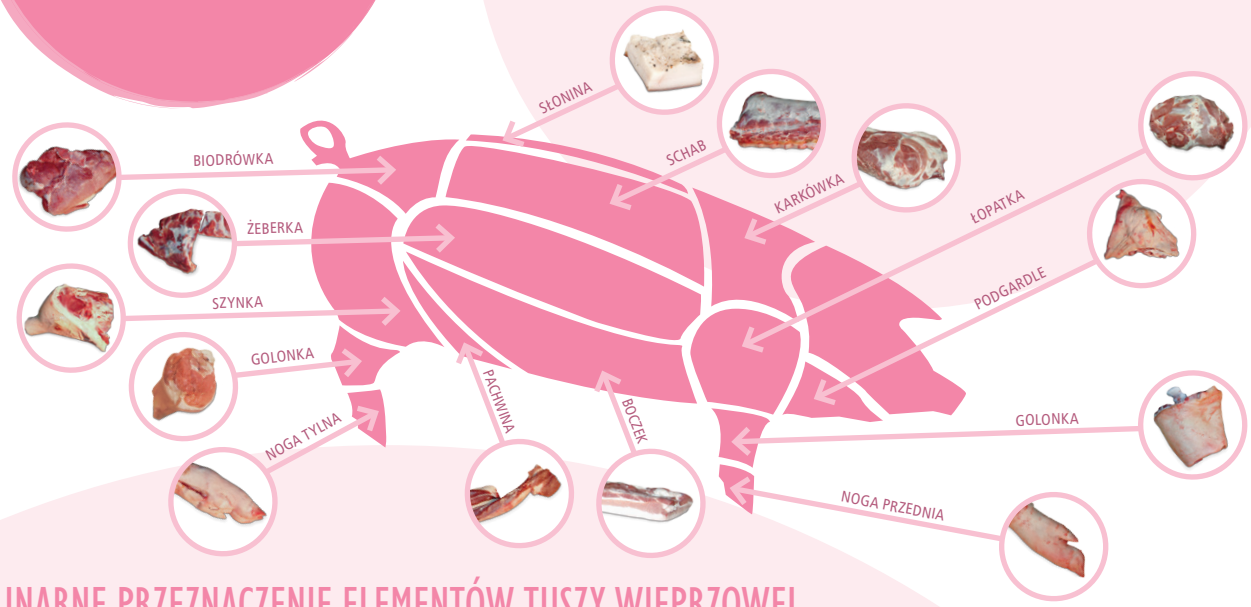
- Należy zwrócić szczególną uwagę na wyższy, niż w pozostałych rodzajach mięsa, poziom witaminy B_1, odpowiedzialnej za prawidłowe funkcje układu nerwowego. Podwyższone zapotrzebowanie na tę witaminę występuje w sytuacjach stresowych, okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych oraz podczas nadmiernego spożywania alkoholu i nikotyny.
- Występująca w wieprzowinie witamina B_6, której najwięcej jest w karkówce, reguluje ciśnienie krwi, pracę mięśni i serca, a także wspomaga działanie układu nerwowego.
- Mięso wieprzowe zawiera ponadto większą ilość, niż inne gatunki mięsa, witaminy PP, która obniża poziom cholesterolu i zapobiega chorobom serca.
- Witamina E, której jest w wieprzowinie więcej niż sądzono, dodaje nam urody i energii. Jest jej najwięcej w boczku.
- Wieprzowina jest dobrym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak D i K, które są istotnym elementem diety zwłaszcza w okresie rozwoju i wzrostu. Ich niedobór może spowodować krzywicę i wady postawy.

Spośród elementów tuszy wieprzowej – karkówka, a wśród podrobów – wątroba, są istotnym źródłem żelaza, które jest lepiej przyswajalne niż żelazo pochodzenia roślinnego.

Niektóre elementy kulinarne, np. golonka są bogate w kolagen, czyli główny składnik tkanki łącznej, który korzystnie wpływa na kondycję naszych ścięgien, stawów i skóry.

WIEPRZOWINA W KUCHNI

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

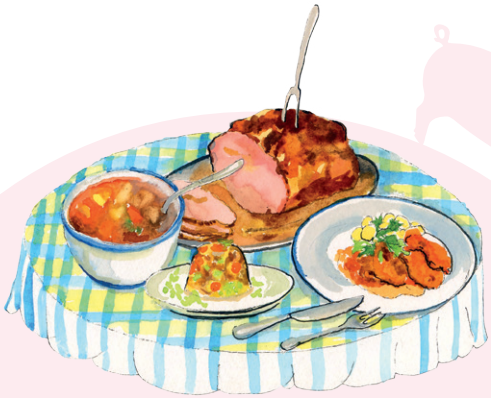


KULINARNE PRZEZNACZENIE ELEMENTÓW TUSZY WIEPRZOWEJ

Element kulinarny	Sposób przygotowania	Danie mięsne
Karkówka	Grillować, piec, dusić, mielić, smażyć	Sztuka mięsa, pieczeń, gulasz, pulpet, kotlet
Podgardle	Smażyć	Smalec, bigos
Łopatka	Piec, dusić, mielić, smażyć	Pieczeń, gulasz, pulpet, kotlet
Golonka	Gotować	Sztuka mięsa, galareta mięsna
Noga przednia i tylna	Gotować	Galareta mięsna
Słonina	Smażyć, wędzić	Smalec, wędzonka
Schab i polędwiczka	Piec, dusić, smażyć	Pieczeń, kotlet, potrawka
Żeberka	Gotować, dusić, grillować, piec	Zupa, sztuka mięsa
Boczek	Piec, mielić	Rolada, pieczeń, szaszłyk
Pachwina	Mielić	Pasztet
Biodrówka	Dusić	Sztuka mięsa, gulasz
Szynka	Piec	Pieczeń

Więcej ciekawych informacji na temat mięsa wieprzowego znajdziecie Państwo na **www.polsus.pl**

TŁUSZCZ W MIĘSIE JEST ABSOLUTNIE NIEZBĘDNY!



Wysokiej jakości mięso wieprzowe nie zawiera zbędnego tłuszczu. Optymalny poziom tłuszczu w mięsie jest wręcz niezbędny! Wpływa on korzystnie na strukturę mięśnia powodując, że jest on bardziej soczysty, a nie suchy. Tłuszcz jest nośnikiem smaku i aromatu naszych smażonych kotletów, czy grillowanych lub pieczonych karkówek. Obecność tłuszczu śródmięśniowego w mięsie to również gwarancja jego kruchości.

PORADY

- Kupując wieprzowinę nie kieruj się wyłącznie ceną. To wygląd i zapach mięsa decyduje o jego jakości i świeżości.
- Lepiej kupować mięso nieprzyprawione. Jesteś wtedy w stanie ocenić wygląd i zapach mięsa, a nie użytych przez producenta przypraw. Poza tym sam decyduj o smaku swojego dania.
- Kupując mięso pakowane zwróć uwagę na stan tego opakowania, które powinno być nieuszkodzone. W przeciwnym razie mięso może być już nieświeże.
- Zwróć uwagę na datę przydatności do spożycia.
- Mięso nie powinno być zbyt szybko schłodzone, ani szybko rozmrożone. Dzięki temu zachowa swoją kruchość.
- 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.