

# SMAK POPARTY PRZEPISAMI



# Spis treści

- 3 POLSKIE MIĘSO: SMAK POPARTY PRZEPISAMI
- 4 PORK QUALITY STANDARD
- 5 SYSTEM GWARANTOWANEJ JAKOŚCI ŻYWNOSCI
- 6 DRÓB: PODSTAWA POLSKIEJ KUCHNI
- 9 DANIA Z DROBIU
  - 10 GRILLOWANA PIERŚ KURCZAKA
  - 11 SZASZŁYKI Z UDEK KURCZAKA
  - 12 SAŁATKA Z KACZKI Z KOZIM SEREM
  - 13 PIERŚ Z INDYKA W SOSIE CYTRYNOWY
  - 14 POLLO ALLA NORMA
  - 15 GULASZ DROBIOWY Z CZERWONĄ FASOLĄ
  - 16 PERLICZKA W SOSIE WINNO-ŚMIETANOWYM
- 17 WIEPRZOWINA: KRÓLOWA POLSKICH MIĘS
- 19 DANIA Z WIEPRZOWINY
  - 20 MARYNOWANA KARKÓWKA Z CHIMICHURRI
  - 21 SCHAB Z KOŚCIĄ Z SOSEM BERNEŃSKIM
  - 22 TACOS Z WIEPRZOWINĄ I KOLENDRA
  - 23 KANAPKA Z SZARPANĄ WIEPRZOWINĄ
  - 24 POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA W GLAZURZE
  - 25 FILETTO AL PEPE VERDE
  - 26 SCHAB GOTOWANY W MLEKU



# Polskie mięso

## SMAK POPARTY PRZEPISAMI

**W kuchni polskiej drób i wieprzowina zajmują szczególne miejsce. To nie tylko kwestia tradycji, ale także doskonałego smaku, którym obdarzają nasze potrawy. Od pokoleń te wyjątkowe produkty gościły na polskich stołach, ciesząc zarówno rodziny, jak i wymagających kucharzy w restauracjach. Ale co takiego sprawia, że polskie mięso jest tak wyjątkowe?**

Oczywiście, za smakiem kryją się nie tylko talent i umiejętności mistrzów kuchni, ale także przepisy i regulacje, których przestrzegają polscy hodowcy zwierząt oraz producenci mięsa. Dobrostan zwierząt to dla nich sprawa najwyższej wagi. Zasady te są określane mianem Wolności Zwierząt, a ich przestrzeganie to fundament polskiego rolnictwa oraz produkcji mięsa.

Co oznaczają te zasady? Przede wszystkim, zwierzęta muszą być wolne od pragnienia i niedożywienia, zawsze mając stały dostęp do wody pitnej i odpowiedniego pokarmu. Dodatkowo, muszą mieć zapewnione warunki komfortowe – to znaczy bezpieczne schronienie i wygodne miejsce odpoczynku. Chcemy, aby nasze zwierzęta nie doświadczały bólu, cierpienia, czy strachu.

Dlatego dbamy o ich zdrowie, stosując właściwą profilaktykę oraz szybką diagnostykę oraz leczenie w razie potrzeby. Wolność to także przestrzeń – każde zwierzę powinno mieć wystarczającą ilość miejsca, odpowiednie wyposażenie i towarzystwo innych osobników swojego gatunku.

Najważniejsze jest to, że te zasady nie są tylko pustymi słowami na papierze. Polscy producenci mięsa angażują się w ich przestrzeganie z pełnym zaangażowaniem. Dzięki temu, za każdym razem, kiedy sięgamy po polskie mięso, możemy być pewni, że jego smak nie jest jedynie owocem przypadku czy chwilowej inspiracji kucharza, ale jest efektem pracy ludzi, którzy kładą ogromny nacisk na jakość i dobrostan zwierząt.

Dlatego z dumą możemy powiedzieć: polskie mięso – to nie tylko smak, to także gwarancja, że za każdym kęsem stoi prawdziwa troska o dobro zwierząt i przestrzeganie surowych, ale niezbędnych zasad. Polskie mięso jest więc nie tylko pyszne, to smak poparty przepisami oraz wartościami, którymi się kierujemy. Dla nas to smak, na który zawsze możemy liczyć, i który zawsze będzie nas cieszył.



## PORK QUALITY STANDARD

W Polsce od 2009 roku funkcjonuje wyjątkowy program dbający o jakość wieprzowiny, znany jako PQS, czyli Pork Quality System. To inicjatywa stworzona przez ważne organizacje reprezentujące zarówno rolników, jak i przetwórców mięsa, czyli Związek "Polskie Mięso" oraz Polski Związek Hodowców i Producentów Trzody Chlewnej "POLSUS".

PQS opiera się na kilku kluczowych założeniach. Po pierwsze, określa precyzyjne normy dotyczące hodowli i produkcji. Po drugie, obejmuje wieloetapowe kontrole jakości. W końcu po trzecie, zapewnia pełną identyfikowalność pochodzenia produktu. Ponadto, system ten kładzie nacisk na zdrowie ludzi, dobrostan zwierząt i roślin oraz szanowanie środowiska naturalnego.

Dzięki zastosowaniu klasycznych metod hodowlanych i szczególnie określonych wymagań żywieniowych, mięso wyprodukowane w ramach PQS cechuje się niską zawartością tłuszczu, co umożliwi jego przetwarzanie bez użycia sztucznych dodatków czy barwników. Produkty oznaczone certyfikatem PQS charakteryzują się niezmiennie wysoką jakością, która jest regularnie weryfikowana podczas dwuetapowych kontroli.

System jakości PQS zgodny jest z odpowiednimi przepisami unijnymi dotyczącymi wsparcia rozwoju obszarów wiejskich oraz spełnia wymagania ustanowione w unijnych aktach prawnych. Jego zatwierdzenie jako krajowego systemu jakości żywności nastąpiło 11 grudnia 2009 roku, kiedy to Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi uznał PQS za spełniający wszystkie kryteria.



# SYSTEM GWARANTOWANEJ JAKOŚCI ŻYWNOSCI

W 2009 roku powstał System Gwarantowanej Jakości Żywności, znany jako QAFP (Quality Assurance for Food Products), inicjatywa Unii Producentów i Pracodawców Przemysłu Mięsnego, czyli zrzeszenia firm z branży mięsnej. To był naprawdę ważny krok, gdyż Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi oficjalnie uznał ten system za krajowy standard jakości żywności.

Wizję QAFP stworzyli naukowcy z wiodących ośrodków badawczych w Polsce, współpracując z ekspertami z branży mięsnej. Teraz każdy, kto spełnia określone standardy, może dołączyć do tego systemu. Od samego początku, QAFP zdobył poparcie organizacji konsumenckich oraz uznanie najlepszych specjalistów i naukowców na polskim rynku. Plan na przyszłość obejmuje ciągłe doskonalenie i rozszerzanie zakresu działania na kolejne produkty.

QAFP to nie tylko skrót. To podejście, które obejmuje wszystkie etapy produkcji - od pola aż do stołu. Dzięki temu, cała droga, którą pokonuje żywność od rolnika do konsumenta, jest standaryzowana i kontrolowana. System zawiera procedury zapewniające bezpieczeństwo oraz wyższą jakość żywności oznaczonej znakiem QAFP. Dodatkowo, pomaga budować zaufanie do uczestników łańcucha żywnościowego w oczach konsumentów. Certyfikaty są przyznawane przez niezależne jednostki certyfikujące, akredytowane przez Polskie Centrum Akredytacji.



# Drób

## PODSTAWA POLSKIEJ KUCHNI

**Historia hodowli drobiu w Polsce sięga daleko wstecz, a udomowienie przodków dzisiejszych kur mogło się rozpocząć już około 6 tysięcy lat p.n.e. na Półwyspie Indyjskim oraz w Chinach. Pierwsze ślady hodowli kur w Polsce datowane są na 2500 lat p.n.e. z okolic Biskupina. W średniowieczu hodowla drobiu stała się powszechna, a kurniki były nieodłącznym elementem każdego gospodarstwa.**

Na staropolskich stołach z drobiem często podawano kurczaki, gęsi, kaczki i kapłony (kastrowane koguty), które stanowiły podstawę wielu wykwintnych posiłków. Kapłony były uznawane za królewską potrawę i cieszyły się szczególnym uznaniem na dworach magnackich i szlacheckich.

Przełom XIX i XX wieku przyniósł rozwój hodowli drobiu w Polsce, a powstanie pierwszych ferm umożliwiło eksport mięsa oraz jaj na rynek europejski. Powstanie pierwszej izby rolniczej w Poznaniu w 1895 roku oraz rozwój organizacji hodowców drobiu w czasie międzywojennym odegrały

istotną rolę w koordynacji i rozwoju produkcji drobiu.

Drób jest uznawany za jeden z najzdrowszych rodzajów mięsa szczególnie biorąc pod uwagę wysoką zawartość białka, korzystne proporcje kwasów tłuszczowych oraz bogactwo witamin i minerałów. Zalecane dzienne spożycie drobiu mieści się w granicach 70-120 g, i jest uzależnione przede wszystkim od indywidualnych potrzeb.



Drób jest polecany w wielu zdrowych modelach żywnościowych, również dla osób, które zmagają się z podwyższonym stężeniem cholesterolu, po operacjach czy dbających o sylwetkę. Jego spożycie wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Szeroki wybór gatunków drobiu oraz ich kruche i delikatne mięso doskonale komponuje się z tradycyjnymi i nowoczesnymi przepisami kuchni polskiej.

Dzieciom zaleca się spożywanie mięsa takiego jak pierś z kurczaka bądź indyka lub perliczka. Są one łatwostrawne, nie obciążają wrażliwego systemu pokarmowego młodego organizmu, jednocześnie dostarczając cennego białka i niezbędnych składników odżywczych. Kobiety, zwłaszcza planujące ciążę czy karmiące, powinny unikać ryzyka zakażenia bakteriami lub pasożytami, zaleca się więc unikanie niepasteryzowanych produktów oraz surowego lub niedogotowanego mięsa.

Co ważne, w ostatnich latach nastąpiła znacząca poprawa jakości mięsa drobiowego, głównie dzięki selekcji genetycznej, która doprowadziła do powstania zwierząt szybko



rosnących i mocno umięśnionych, a jednocześnie słabo otluszczonych.

Wśród różnych rodzajów drobiu najbardziej popularne są kurczaki i indyki, które charakteryzują się delikatnością i uniwersalnością smaku. Mięso kaczek i gęsi, choć zdecydowanie bardziej kaloryczne i tłuste, dostarcza więcej żelaza i nadaje się doskonale do różnych potraw. Rzadziej spotykane w menu są perliczki i gołębie, ale są one zalecane dla osób wymagających ścisłej kontroli żywnościowej.

Wybierając mięso drobiowe, warto zwrócić uwagę na jego pochodzenie oraz sposób hodowli. Polska jest liderem produkcji drobiu na świecie, co przyczynia się do rozwoju lokalnych gospodarek i wzrostu zatrudnienia.

Podsumowując, polskie mięso drobiowe cieszy się uznaniem zarówno ze względu na swoją jakość, jak i na korzyści zdrowotne, jakie niesie dla konsumentów. Dzięki postępowi w hodowli i produkcji, drobiowe potrawy są nie tylko smaczne, ale także wartościowe dla zdrowia i dobrej kondycji.





1994  
**polskie  
mięso** polish meat  
association

# SMIAK POPARTY PRZEPISAMI

MARKA POLSKIE MIĘSO – POLSKA SMAKUJE







# Dania z drobiu



# Grillowana pierś kurczaka

## Składniki:

- 2 duże pierśi z kurczaka.

### Marynata:

- 50 ml oliwy,
- sok z połowy cytryny,
- 1/2 łyżeczki soli i pieprzu,
- 1 ząbek czosnku,

### Glazura:

- 50 ml sosu sojowego jasnego,
- 1 łyżka miodu,
- 1 ząbek czosnku,
- kilka listków świeżego tymianku,

### Masło:

- 100 g masła,
- kilka gałązek pietruszki,
- 1 ząbek czosnku,

### Sałatka z kaszy kuskus:

- 150g kaszy kuskus,
- 1 ogórek,
- 1/2 pęczka rzodkiewki,
- mały pęczek koperku,
- kilka gałązek mięty,
- 30 gram sera feta,

### Winigret:

- 1 łyżka miodu,
- 50 ml oliwy,
- sok z 1/2 cytryny,
- 1/2 ząbka czosnku,
- sól i pieprz,

### Dodatki

- 2 cytryny,
- 1 pęczek szparagów.

## Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka przecinamy w pół tak, żeby płyty były cieńsze. W misce mieszamy oliwę, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz. W tej mieszance marynujemy kurczaka przez min. 15 minut.

Kaszę kuskus zalewamy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Czekać aż napęcznieje, w osobnej miseczce masło, posiekaną pietruszkę i czosnek ucieramy widelcem. Kroimy ogórka i rzodkiewkę w cienkie plasterki, a koperek i mięte siekamy. Łączymy kaszę z pokrojonym ogórkiem i rzodkiewką. Dorzucamy posiekane zioła i dodajemy winigret z miodu, oliwy czosnku i cytryny. Mieszamy na koniec dodając pokruszoną fetę.

Sos sojowy, miód, czosnek i tymianek mieszamy i podgrzewamy w garnuszku przez 2 minuty. Grillujemy pierśi z kurczaka około 3 minuty na stronę. Po ściągnięciu ich z grilla smarujemy je pędzelkiem zredukowaną glazurą.

Szparagi grillujemy około 3 minut na stronę. Po ściągnięciu z grilla nakładamy na nie łyżeczkę wcześniej zrobionego masła. W tym samym czasie grillujemy połówki cytryny. Podajemy wszystko razem na talerzu.



# Szaszłyki z udek kurczaka

## Składniki:

### Szaszłyki

- 500 g udek z kurczaka bez kości,
- 1 papryka żółta,
- 1 papryka zielona,
- 1 papryka czerwona,
- 2 czerwone cebule.

### Sos jogurtowo- cytrynowy:

- 100 g jogurtu greckiego,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- skórka z połowy cytryny,
- sól i pieprz do smaku.

### Marynata

- 70 ml oleju,
- 1 płaska łyżeczka suszonego czosnku,
- 1 płaska łyżeczka suszonej cebuli,
- 1 płaska łyżeczka suszonego imbiru,
- 1 płaska łyżeczka papryki słodkiej,
- 1 płaska łyżeczka chilli.

### Dodatki

- 4 pity pszenne.

## Sposób przygotowania:

Kroimy kurczaka w mniejsze kawałki – około 3x3 cm. Przygotowujemy marynatę mieszając wszystkie składniki razem – pozostawiamy w niej kurczaka na przynajmniej 15 min. W tym czasie kroimy papryki w dużą – około 3x3 – kostkę.

Odcinamy obie końcówki cebuli, kroimy ją na pół, a następnie na ćwiartki. Nadziewamy na długie wykałaczki mięso na przemian z warzywami.

Mieszamy wszystkie składniki sosu razem. Szaszłyki grillujemy około 5-6 minut z każdej strony. Grillujemy pity około 3 minuty przewracając w połowie. Podajemy wszystko razem na talerzu – skrapiając z góry sos oliwą z oliwek i posypując świeżym koperkiem.



## Sałatka z kaczki z kozim serem

### Składniki:

#### Kaczka:

- 2 piersi z kaczki,
- 180 gramów koziego sera sałatkowego,
- 0,5 owocu granatu,
- 1 opakowanie miks sałat,
- garść orzechów włoskich,
- 1 gruszka.

#### Dressing:

- 2 łyżeczki konfitury z aronii,
- 1 łyżeczka musztardy,
- sok z 0,5 cytryny,
- 80 ml oliwy z oliwek.

### Sposób przygotowania:

Piersi z kaczki doprawiamy solą i pieprzem i układamy je na zimnej patelni skórą do dołu. Obsmażamy, aż tłuszcz się ładnie wytopi i skórka będzie złota i chrupiąca. Następnie dodajemy 1 łyżkę masła, 1 rozgnieciony ząbek czosnku oraz kilka gałązek świeżego tymianku. Polewamy kaczkę masłem przez kilka sekund, a następnie wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 170°C na 8 minut. Po tym czasie wyjmujemy kaczkę, owijamy folią aluminiową i pozostawiamy tak do wystygnięcia. Na patelni, na której smażyliśmy mięso, obsmażamy pokrojoną w kostkę gruszkę. Kiedy lekko się zrumieni, ściągamy ją z patelni i odkładamy na bok. Do blendera wkładamy wszystkie składniki na dressing, lekko solimy i blendujemy do uzyskania konsystencji gładkiego i lekko płynnego sosu. Do miski wkładamy miks sałat, dodajemy pokruszony kozi ser, pestki granatu, posiekane orzechy włoskie, a na wierzchu układamy cienko pokrojone plastry kaczki. Całość polewamy dressingiem i serwujemy.



## Pierś z indyka w sosie cytrynowym

### Składniki:

- 300 g pierś z indyka,
- 500 g szpinaku mrożonego lub świeżego,
- 250 ml bulionu drobiowego,
- 1 cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 łyżka masła,
- 125 ml śmietany 30%,
- 1 cytryna,
- sól i pieprz,
- tymianek do smaku.

### Sposób przygotowania:

Cebulę oraz czosnek obieramy i drobno siekamy. Na dobrze rozgrzanej patelni z oliwą i masłem smażyliśmy wcześniej pokrojone składniki. Jak tylko cebula zmięknie, zdejmujemy z ognia. Pierś z kurczaka kroimy wzdłuż na cieńsze kawałki i podsmażamy je na tej samej patelni około 2-3 minuty z każdej strony. Gdy już się zarumienią, ponownie dodajemy cebulę i czosnek oraz wlewamy bulion. Całość przykrywamy i dusimy około 15-20 minut. Pod tym czasie wyjmujemy mięso, a na patelnię z bulionem kładziemy szpinak, śmietanę i trochę soku z cytryny. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz tymiankiem i gotujemy jeszcze kilka minut. Następnie do warzyw w bulionie ponownie wkładamy pierś z kurczaka. Mieszamy z sosem tak, aby kurczak wchłonął część smaków.



# Pollo alla norma

## Składniki:

- 850 g piersi z kurczaka,
- 600 g bakłażana,
- 800 g pomidorów pelati,
- garść liści bazylii,
- 2 ząbki czosnku,
- 50 g ricotty,
- 80 g parmezanu,
- mąka,
- olej roślinny,
- sól, pieprz,
- oliwa.

## Sposób przygotowania:

Kroimy pierś z kurczaka w dużą kostkę, obtaczamy w mące i smażymy w dużym, rozgrzanym rondlu na oliwie, aż będzie przyrumieniona ze wszystkich stron. Odkładamy. Do tego samego rondla dodajemy siekany czosnek, trochę oliwy i pomidory pelati. Rozdrabiamy je widelcem i dodajemy bazylię. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 30 min. W międzyczasie kroimy bakłażana w kostkę. Rozgrzewamy olej do temperatury ok. 170°C i smażymy bakłażana na głębokim oleju przez ok. 2-3 min, aż nabierze złotego koloru. Osuszamy na papierowym ręczniku z nadmiaru oleju. Do rondla z pomidorami dodajemy kurczaka. Mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy bakłażana, ricottę i starty parmezan. Mieszamy. Podajemy udekorowane bazylią, parmezanem i kilkoma kroplami oliwy.



## Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą

### Składniki:

- 30 dkg wędzonego boczku,
- 50 dkg mięsa z udek kurczaka bez kości i skóry,
- 4 marchewki,
- 2 cebule,
- 2-3 ząbki czosnku,
- 2 łyżeczki majeranku,
- 0,5 kilograma pieczarek,
- 1 puszka czerwonej fasoli,
- ok. 0,5 kg ziemniaków,
- 1 litr bulionu drobiowego,
- sól i pieprz do smaku,
- 1 łyżeczka papryki słodkiej,
- duża łyżka masła,
- olej,
- mąka,
- sos sojowy,
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego.

### Sposób przygotowania:

Do garnka z grubym dnem wkładamy drobno pokrojony boczek i obsmażamy, aż wytopi się tłuszcz. Następnie udka z kurczaka kroimy w kostkę ok. 2-3 cm, doprawiamy solą i pieprzem oraz słodką papryką i wkładamy do garnka. Mięso smażymy, aż ładnie się zarumieni. Po chwili dodajemy cebulę, marchewkę pokrojoną w kostkę, drobno posiekany czosnek. Całość smażymy około 4 minuty. Pieczarki kroimy na połowę, ziemniaki w grubą kostkę i dodajemy do garnka. Doprawiamy majerankiem i świeżo mielonym pieprzem, dodajemy koncentrat pomidorowy i obsmażamy kolejne 5 minut. Zalewamy bulionem tak, aby zakrył wszystkie składniki i dusimy na wolnym ogniu. Po 30 minutach dodajemy czerwoną fasolę odsączoną z zalewy i gotujemy kolejne 5-8 minut. Na koniec robimy zasmażkę z masła i mąki i dodajemy ją do potrawy. Gulasz doprawiamy sosem sojowym i w razie potrzeby solą, pieprzem i majerankiem do smaku. Smakuje idealnie z wiejskim pieczywem lub ryżem.



## Perliczka w sosie winno-śmietanowym

### Składniki:

- perliczka w całości,
- 3 łyżki kaczego lub gęsiego smalcu,
- 1,5 cebuli,
- 2 ząbki czosnku,
- 4 cm świeżego imbiru,
- sok z 0,5 pomarańczy,
- 0,5 l białego wina,
- 0,5 łyżeczki mielonego rozmarynu,
- 0,5 łyżeczki mielonego tymianku,
- 150 ml śmietanki 36%,
- 1 żółtko,
- sól i pieprz do smaku.

### Sposób przygotowania:

Perliczkę porcjujemy. Cebulę i czosnek siekamy drobno, a imbir ścieramy na tarce. Na patelni podgrzewamy 1 łyżkę kaczego smalcu, dodajemy cebulkę i szklimy, po 3 minutach dodajemy zioła, czosnek oraz imbir. Całość obsmażamy. Następnie wlewamy wino oraz sok z pomarańczy i redukujemy sos o połowę. Odstawiamy do ostygnięcia. W tym czasie dokładnie nacieramy solą perliczkę, tak aby sól dotarła w każde miejsce. Kiedy marynata ostygnie, zalewamy nią perliczkę i odstawiamy na minimum 2 godziny, a najlepiej na całą noc (w międzyczasie perliczkę odwracamy w misce, aby marynata dobrze pokryła każdy kawałek). Po zamarynowaniu wyjmujemy perliczkę z miski i lekko oczyszczamy z pozostałości po marynacie. Na patelni roztapiamy 2 łyżki smalcu i obsmażamy perliczkę na złoto. Następnie dodajemy marynatę, odrobinę wody i dusimy pod przykryciem około 1-1,5 godziny co jakiś czas obracając. Sos z duszenia precedzamy przez sitko. Śmietankę mieszamy z żółtkiem i dodajemy do sosu. Całość podgrzewamy, ale unikamy zagotowania. Perliczkę serwujemy z pieczonymi ziemniakami, kaszą lub kluskami śląskimi.





# Wieprzowina

## KRÓLOWA POLSKICH MIĘS

**Historia hodowli świń w Polsce sięga daleko wstecz, mając korzenie aż prawie 100 lat temu. Od tamtego czasu wieprzowina zyskała szczególne miejsce w polskiej kulturze kulinarnej, stając się ważnym elementem wielu tradycyjnych potraw.**

Polskie gospodarstwa, szczególnie te zlokalizowane na terenach Wielkopolski, Kongresówki i Małopolski, od dawna dostarczały wieprzowinę do wielu krajów europejskich, takich jak Niemcy, Rosja, Czechy czy Austria. W okresie międzywojennym hodowla świń dynamicznie się rozwijała, wspierana przez liczne związki hodowców i instytucje państwowe. Ustawa Hodowlana z 1934 roku stanowiła kamień milowy w regulacji i organizacji hodowli, podnosząc jakość i wydajność produkcji wieprzowiny.

Od tamtego czasu wiele się zmieniło, jeśli chodzi o hodowlę i produkcji mięsa wieprzowego. Dzięki surowym normom dotyczącym zdrowia i jakości życia zwierząt, współczesne hodowle zapewniają lepsze warunki dla świń, co przekłada się na wyższą jakość mięsa. Zmiany w diecie świń i selekcji hodowlanej sprawiły, że współczesna wie-



przowina jest bardziej wartościowa odżywczo i zdrowsza niż kiedykolwiek wcześniej. Jako bogate źródło białka, witamin i minerałów, wieprzowina stanowi istotny składnik zdrowej i zrównoważonej diety. Zmniejszenie zawartości tłuszczu i cholesterolu w mięsie wieprzowym sprawia, że mięso staje się mniej kaloryczną opcją. Ponadto, ma korzystniejszą proporcję kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3. Dodatkowo, wieprzowina jest bogatym źródłem żelaza, które jest lepiej przyswajalne niż to z produktów roślinnych. Wybór odpowiedniego kawałka wieprzowiny zależy od indywidualnych potrzeb i preferencji. Polędwica, schab, karkówka, czy szynka to doskonałe źródła białka dla osób aktywnych fizycznie, podczas gdy chude kawałki mięsa są odpowiednie dla osób starszych czy dzieci.



Każdy kawałek wieprzowiny ma swój charakterystyczny smak, dzięki czemu nadaje się do różnych potraw, od gotowania i grillowania po duszenie, czy pieczenie.

Warto również zauważyć, że wieprzowina jest obecna w różnych kulturach na całym świecie, od Europy po Azję i Amerykę. Polska wieprzowina, dzięki swojej wysokiej jakości i wyjątkowemu smakowi, jest ceniona na rynkach zagranicznych, stanowiąc ważny towar eksportowy.

Podsumowując, polska wieprzowina bez wątplenia ma długą i bogatą historię. Ponadto, dzięki ogromnemu postępowi nie tylko w hodowli, ale także w produkcji, stanowi smaczną, zdrową, i niezwykle wartościową część naszej diety, ciesząc się uznaniem w kraju i na całym świecie. Każdy kraj i region mają swoje unikatowe metody przyrządzania wieprzowiny, tworząc dania, które odbijają się szerokim echem w tradycjach kulinarnych i kulturowych.

Począwszy od surowego mięsa w Niemczech przez amerykańską pieczoną szynkę w śliwkach, egzotyczne brazylijskie potrawy, aż po orientalne smaki w Azji – wieprzowina to prawdziwy globtroter kulinarniej mapy świata.

# Dania z wieprzowiny





## Marynowana karkówka z chimichurri

### Składniki:

- 500 g karkówki.

#### Marynata:

- 50 ml oleju,
- po 1/2 łyżeczki suszonego czosnku, suszonej cebuli, kuminu, pieprzu, papryki wędzonej i chilli.

#### Dodatki:

- 6 małych batatów,
- 250 g fasolki szparagowej,
- 2 łyżki oleju chilli,
- 1/2 burraty,
- garść posiekanych orzeszków ziemnych.

#### Chimichurri:

- 1/2 szalotki,
- 1/2 papryczki chilli,
- 1 mały pęczek świeżej pietruszki,
- 1 ząbek czosnku,
- 15 ml octu winnego,
- 70 ml oliwy z oliwek.

### Sposób przygotowania:

Bataty kroimy w ćwiartki i gotujemy w mocno osolonej wodzie na pół miękko i zostawiamy do przestygnięcia. Karkówkę kroimy na grube plastry, mieszamy składniki na marynatę i zostawiamy w niej karkówkę na przynajmniej 15 min.

Przygotowujemy chimichurri: siekamy szalotkę, chilli i pietruszkę, ścieramy czosnek na tarce, a następnie łączymy z octem i oliwą. Karkówkę grillujemy około 4-6 minut na stronę. Bataty smarujemy olejem z obu stron i grillujemy około 3 min na stronę. Całość podajemy z blanszowaną fasolką z olejem chilli i burratą oraz orzechami. Mięso polewamy sosem chimichurri.



# Schab z kością z sosem berneńskim

## Składniki:

- 800 g schabu z kością,
- 400 g małych ziemniaków,
- 300 g groszku,
- skórka z 1 pomarańczy.

### Marynata:

- 50 g oleju,
- 1/2 łyżeczki suszonego czosnku,
- 1/2 łyżeczki suszonego imbiru,
- 1/2 łyżeczki suszonej cebuli,
- sól i pieprz.

### Masło cytrynowo- tymiankowe:

- skórka z 1 cytryny,
- 100 g masła,
- garstka listków świeżego tymianku.

### Sos berneński

- 4 żółtka,
- 1/2 szalotki,
- 60 ml octu winnego,
- kilka liści czosnku niedźwiedziego,
- 180 g roztopionego, gorącego masła.

## Sposób przygotowania:

Mieszamy składniki marynaty i zostawiamy w niej schab na przynajmniej 15 min. Składniki na masło ucieramy razem widelcem. Ziemniaczki kroimy w ćwiartki i gotujemy w osolonej wodzie około 7-8 minut. Pół posiekanej w drobną kostkę szalotki dodajemy do rondelka z octem winnym i redukujemy około 5 min. Roztapiamy masło na sos. Wbijamy 4 żółtka do miski odpornej na wysoką temperaturę i dodajemy łyżkę redukcji z octu, następnie ustawiamy miskę na kąpielii wodnej. Cały czas energicznie mieszamy różgą płyn. Kiedy masa zgęstnieje, ściągamy żółtka z kąpielii i zaczynamy wlewać gorące masło cienkim, powolnym strumieniem, cały czas ubijając. Dodajemy do gotowego sosu posiekany czosnek niedźwiedzi i sól do smaku. Groszek podsmażamy około 4-5 minut na wcześniej zrobionym maśle cytrynowym. Podsmażamy ziemniaczki na patelni, następnie w połowie smażenia dodając startą skórkę z pomarańczy. Grillujemy schab około 4 min. z każdej strony. Podajemy wszystko na talerzu, nakładając sos berneński na schab.



## Tacos z wieprzowiną i kolendrą

### Składniki:

- 400 g łopatki wieprzowej,
- 8 sztuk tortilli kukurydzianych,
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego,
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego,
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej wędzonej papryki,
- pół łyżeczki pieprzu cayenne,
- 1 łyżeczka soli,
- sok z 2 pomarańczy,
- 2 łyżki oliwy,
- 2 pomidory,
- 1 czerwona cebula,
- 1 duże awokado,
- świeża kolendra.

### Sposób przygotowania:

Łopatkę wieprzową siekamy nożem na drobne kawałki. Podsmażamy na oliwie, a kiedy się zrumieni, dodajemy czosnek granulowany, kmin rzymski, słodką wędzoną paprykę, pieprz cayenne oraz sól. Smażymy jeszcze chwilę. Następnie dodajemy sok z pomarańczy i dusimy 5-7 minut. Tortille opiekamy na suchej patelni około 10 sekund z każdej strony.

Na placku układamy mięso oraz dodatki: pokrojone w kostkę pomidory i cebulę, cząstki awokado oraz świeżą kolendrę. Serwujemy od razu.



# Kanapka z szarpaną wieprzowiną

## Składniki:

### Mięso

- 600 g karkówki wieprzowej,
- 0,5 szklanki suszonego oregano,
- Sok z 2 limonek,
- 6 rzodkiewek,
- 2 papryczki chili,
- pęczek kolendry.

### Do podania:

- bułka ciabatta,
- sos BBQ,
- garść rukoli lub roszponki.

## Sposób przygotowania:

Karkówkę gotujemy w wodzie z dodatkiem oregano około 1,5 godziny. Następnie mięso wyjmujemy i rozdzielamy na włókna (szarpiemy). Doprawiamy solą, sokiem z limonki oraz drobno startą na tarce rzodkiewką i posiekaną kolendrą. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą mieszamy. Na bułce układamy kilka listków rukoli lub roszponki, mięso i polewamy sosem według uznania.



## Polędwiczka wieprzowa w glazurze

### Składniki:

#### Mięso

- 2 średnie polędwiczki wieprzowe
- 2 łyżki masła klarowanego
- 3 ząbki bardzo drobno posiekanego czosnku
- 2 gałązki rozmarynu

#### Sos:

- 3 łyżki octu jabłkowego
- 1,5 łyżki sosu sojowego
- 150 g miodu

#### Marynata sucha

- 0,5 łyżeczki czosnku granulowanego
- 0,5 łyżeczki papryki słodkiej
- 0,5 łyżeczki mielonego imbiru
- 0,5 łyżeczki soli
- 0,5 łyżeczki czarnego pieprzu

### Sposób przygotowania:

Polędwiczki oczyszczamy z błonek, dokładnie płuczemy w zimnej wodzie i osuszamy. Mieszamy wszystkie składniki marynaty i dokładnie nacieramy nimi polędwiczki. Odstawiamy na ok. 1 godzinę do zamarynowania. Mieszamy składniki sosu i odstawiamy. Kalafiora dzielimy na różyczki i gotujemy do miękkości w mleku z dodatkiem wody. Na patelni roztopiamy masło klarowane i obsmażamy polędwiczki na złoto z każdej strony. Dodajemy czosnek oraz gałązki rozmarynu. Smażymy chwilę, uważając, aby czosnek się nie przypalił. Po chwili wlewamy sos i całość wstawiamy do nagrzanego do 170°C piekarnika na ok. 14 minut. Uwaga! Jeśli mamy termometr do mięsa, warto z niego skorzystać i pamiętać, żeby temperatura w środku mięsa nie przekroczyła 68°C. Po 14 minutach wyjmujemy mięso i zostawiamy na 3-5 minut, aby odpoczęło. Warto przykryć je folią aluminiową, żeby straty temperatury były jak najmniejsze.





## Filetto al pepe verde

### Składniki:

- 1 kg polędwicy wieprzowej,
- 20 g pieprzu zielonego w ziarnach,
- 80 ml śmietany 30%,
- 50 g musztardy Dijon,
- 100 ml wywaru mięsnego lub, warzywnego (albo 70 g wody i 30 g białego wina),
- 30 g brandy,
- 30 g masła klarowanego,
- mąka,
- sól.

### Sposób przygotowania:

Mięso kroimy w grube plastry. Obtaczamy je w mące i smażymy na maśle na dużej patelni, aż będzie przyrumienione z każdej strony. Dodajemy brandy i pieprz. Czekamy aż alkohol odparuje, następnie doprawiamy solą i dodajemy musztardę, połowę śmietany i połowę wywaru. Smażymy całość, podlewając mięso sosem z patelni i obracając co jakiś czas. Po ok. 5 minutach wyciągamy mięso. Dodajemy resztę śmietany i wywaru i redukujemy do konsystencji sosu.



## Schab gotowany w mleku

### Składniki:

- około 1 kg schabu wieprzowego,
- 2 łyżeczki papryki słodkiej,
- 0,5 łyżeczki papryki ostrej,
- 0,5 łyżeczki pieprzu,
- 0,5 łyżeczki tymianku,
- 0,5 łyżeczki rozmarynu,
- 3 ząbki czosnku – drobno pokrojone,
- 2 łyżeczki soli,
- około 1,5 l mleka,
- 2 listki laurowe,
- 4 ziarenka ziela angielskiego.

### Sposób przygotowania:

Mieszamy ze sobą przyprawy i drobno pokrojony czosnek. Umyty i osuszony schab dokładnie nacieramy przyprawami i odstawiam do lodówki na około 12 godzin do zamarynowania. Po tym czasie przystępujemy do gotowania schabu. Do mleka dodajemy listki laurowe oraz ziele angielskie i całość zagotowujemy. Do gotującego się mleka wkładamy schab oraz przyprawy, jeżeli jakieś zostały na tacy lub talerzu, na którym marynował się schab. Czekamy, aż mleko ze schabem ponownie się zagotuje i zmniejszamy temperaturę. Na małym ogniu gotujemy jeszcze przez 25 minut. Mleko powinno się bardzo delikatnie gotować, a schab powinien być w całości w nim zanurzony. Delikatnie poruszamy schabem, aby nie przywarł do dna. Po 25 minutach gotowania zdejmujemy garnek z gazu, przykrywamy go szczelnie pokrywką, zawijamy w gruby ręcznik lub koc i odstawiamy na około 5 godzin. Po tym czasie wyjmujemy mięso z mleka, osuszamy papierowym ręcznikiem. Usuwamy ewentualny kożuszek z mleka.

e-book

# SMAK POPARTY PRZEPIŚAMI

powstał we współpracy z:



**polskie mięso** polish meat  
association

przepisy:

**Weronika Gala,  
Gaja Kuroń,  
Grzegorz Zawierucha,  
Jakub Kuroń**

opracowanie graficzne i merytoryczne:

**Katarzyna Łackowska**

