POMORSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
W LUBANIU

Dlaczego warto jeść drób?

Stare Pole, marzec 2023 r.

Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu
ul. Tadeusza Maderskiego 3, Lubań
83-422 Nowy Barkoczyn
tel. (58) 326 39 00, fax (58) 309 09 45
e-mail: sekretariat@podr.pl www.podr.pl

Opracowanie merytoryczne Agnieszka Rojewska

Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie bez zgody PODR lub autora publikacji jest zabronione.

Jeśli chcesz mieć szczupłą sylwetkę, młody wygląd, dobry wzrok, mocne kości i zdrowe zęby, a przy tym sprawny umysł... jedz drób! Lekkostrawne, smaczne, bogate w pełnowartościowe białko, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy, składniki mineralne i antyoksydanty - oto tylko niektóre WALORY ODŻYWCZE MIĘSA DROBIOWEGO.

Bogactwo witamin z grupy B: tiamina (B_1), ryboflawina (B_2), niacyna (B_3), pirydoksyna (B_6), kwas pantotenowy (B_5) oraz kobalamina (B_{12}) - tak ważne dla pracy naszego układu nerwowego

Witaminy A, D i E gwarantujące nasze zdrowie.

Łatwo przyswajalne żelazo oraz inne minerały, takie jak: cynk, selen, magnez, fosfor i potas. Przykładowo udko z kurczaka pokrywa dzienne zapotrzebowanie na cynk w 70%, a jedna pierś w 85% na selen.

Obfitość naturalnych przeciwutleniaczy np. glutationu, który unieszkodliwia reaktywne formy tlenu, tzw. wolne rodniki i umożliwia usuwanie z ustroju toksyn.

Niższa kaloryczność i obniżony poziom cholesterolu sprawiają, że dania z drobiu goszczą w jadłospisach małych dzieci, osób dbających o sylwetkę, sportowców, rekonwalescentów i ludzi starszych.

Kaczka pieczona z owocami

- *1 kaczka*
- *2-3 gruszki*
- *250 g śliwek*
- *2 pomarańcze (mogą być mandarynki)*
- *1 cytryna*
- *1/4 szklanki żurawiny*
- *2 łyżki miodu*
- *1 łyżeczka ostrej papryki*
- *1 łyżka słodkiej papryki*
- *sól, pieprz do smaku*
- *4 gałązki rozmarynu*

Kaczkę umyć, natrzeć solą, pieprzem, ostrą i słodką papryką i odstawić do lodówki na minimum 2 godz. Owoce - gruszki, pomarańcze i cytrynę pokroić w ćwiartki. Pomarańcze i cytrynę obrać ze skórki, a następnie część z pomarańczy i całą cytrynę włożyć do wnętrza kaczki. Kaczkę umieścić w brytfannie i obłożyć śliwkami bez pestek, żurawiną, pomarańczami, a także rozmarynem, polać olejem i wodą. Piec w temp. 170°C około 2 godz. (czas pieczenia zależy od wielkości kaczki). W trakcie pieczenia można ją podlewać sosem, który pojawi się w brytfannie. Kaczkę podać z owocami, z którymi się piekła, we własnym sosie.

Gotowana pierś kurczaka w sosie kurkowym

- *1 pierś z kurczaka*
- *włoszczyzna - marchew, pietruszka, kawałek selera i pora*
- *20 - 30 g kurek*
- *cebula*
- *czosnek*
- *1 łyżeczka masła*
- *natka pietruszki*
- *200 g śmietany*
- *sól, pieprz, kurkuma, ziele angielskie*

Kurczaka umyć, pokroić w paski, natrzeć solą, pieprzem, czosnkiem i odstawić na godzinę do lodówki. Następnie wrzucić go do gotującej się małej ilości wody, dodać warzywa, sól i pieprz oraz ziele angielskie. Na patelni roztopić masło i zeszklić posiekaną w kostkę cebulę. Dodać oczyszczone kurki i smażyć parę minut, po czym wlać śmietanę, doprawić solą i pieprzem oraz kurkumą wg uznania. Mieszając, pogotować jeszcze kilka minut, aż sos zgęstnieje. Piersi wyłożyć na talerz, polać sosem z kurek i posypać posiekaną natką pietruszki.

Gęsie udka z jabłkami

- *2 gęsie udka*
- *włoszczyzna - marchew, pietruszka, kawałek selera i pora - na bulion*
- *ok. 1 kg jabłka - najlepiej antonówek*
- *cebula*
- *czosnek*
- *majeranek*
- *150 ml żubrówki lub calvadosu*
- *sól, pieprz*
- *liść laurowy*
- *kilka goździków*
- *cukier lub miód*
- *masło - 1-2 łyżki*
- *sok z cytryny*

Udka umyć, obficie natrzeć solą, pieprzem, czosnkiem, majerankiem i odstawić na noc do lodówki. Jabłka obrać, pokroić w ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. W rondlu przygotować wywar warzywny - ok. 0,5 l. Kiedy warzywa będą miękkie, wyjąć je, a następnie dodać alkohol, liść laurowy, goździki, przyprawić solą, pieprzem i włożyć udka oraz 2/3 jabłek. Pozostałe jabłka skropić sokiem z cytryny i odstawić. Mięso dusić pod przykryciem do miękkości - około 1 - 1,5 godz.

Masło stopić na patelni, dodać pozostałe jabłka, cukier lub miód i skarmelizować.

Gęsie udka podawać z karmelizowanymi jabłkami.

Rolada z indyka z suszonymi pomidorami, bazylią i mozzarellą

- *1 pierś z indyka*
- *150-200 g sera mozzarella*
- *12 suszonych pomidorów*
- *2 cebule*
- *3 ząbki czosnku*
- *sok z połowy cytryny*
- *sól, pieprz, słodka papryka*
- *kilka listków bazylii (może być też suszona)*
- *oliwa z oliwek lub masło*

Pierś z indyka umyć, rozciąć na cieńszy płat i rozbić tłuczkiem. Jedną stronę piersi posmarować sokiem z cytryny i natrzeć solą, pieprzem oraz papryką do smaku.

Farsz. Cebulę, pomidory suszone i mozzarellę pokroić w drobną kostkę i lekko zblednować. Doprawić solą, pieprzem i bazylią, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz 2 łyżki oliwy.

Na płat mięsa nałożyć farsz, zwinąć ciasno roladę i związać ją bawełnianą nitką. Końce spiąć wykałaczkami. Na patelni rozgrzać tłuszcz i delikatnie obsmażyć roladę z obu stron. Przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego oliwą, podlać szklanką wody i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 40 minut.

Po upieczeniu udekorować świeżą bazylią. Podawać z ryżem lub ziemniakami.

JAK ROZPOZNAĆ ŚWIEŻE MIĘSO?

Wystarczą do tego nasze zmysły - wzrok, węch, dotyk, a także odpowiednia wiedza.

- Świeże mięso jest jasnoróżowe i ma jednolitą barwę (wyjątkiem jest kurczak karmiony paszą z dużą ilością kukurydzy, który jest żółtawy). Jeśli są na nim odbarwienia, żółte lub sine plamki lub ma szarawy odcień, należy je odłożyć.
- Dobre mięso powinno być sprężyste. Jeśli po naciśnięciu palcem wgłębienie utrzymuje się przez dłuższy czas, oznacza to, że mięso nie jest świeże, natomiast na 100% jest zepsute, jeśli wycieka z niego płyn i jest lepkie.
- Słodkawy lub stęchły zapach powinien natychmiast wzbudzić naszą wątpliwość. Świeże mięso drobiowe prawie nie pachnie.

JAK PRZECHOWYWAĆ?

Surowe mięso z kurczaka można trzymać zapakowane do 2 dni na najniższej półce w lodówce. Jeśli mięso ma być przechowywane dłużej, lepiej je zamrozić. Wtedy można je przechowywać do 12 miesięcy. Ugotowanego lub upieczonego kurczaka można przechowywać w lodówce 3-4 dni, a w zamrażalniku do 3 miesięcy. Sałatki z kurczakiem i majonezem wytrzymają do 5 dni, ale nie należy ich zamrażać.

JAK GOTOWAĆ?

Pamiętajmy, że mięso wrzucone do wrzątku zachowa smak, kruchość i soczystość, zaś mięso wrzucone do zimnej wody odda całą swoją zawartość wodzie, w której będzie się gotowało, dzięki czemu powstanie wyśmienity wywar.

Ze względu na działanie zakwaszające, mięso należy serwować z produktami zasadotwórczymi, np. z wszelkiego rodzaju warzywami.

Dziękujemy za poświęcony czas i zapraszamy do wypełnienia ankiety, w której można ocenić tą ulotkę

TUTAJ