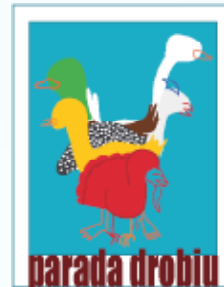


Parada drobiu



finansowane z funduszu
promocji mięsa drobiowego

Polski Związek Zrzeszeń Hodowców i Producentów Drobiu nie tylko dostarcza drób na stoły nasze i światowe, ale i przeprowadza kampanie promujące zdrowotne walory mięsa drobiowego. Aldona Łoś sekretarz Związku, a zarazem osoba odpowiedzialna za tegoroczną kampanię „Parada drobiu”, podkreśla: „Polska jest uważana na tle 27 krajów Unii Europejskiej za kraj stosujący najbardziej zdrowy sposób hodowli. Szczególnie tucz gęsi i kaczek jest bardzo zdrowy, gdyż ptaki utrzymuje się w większości na wolnym powietrzu: na łąkach i pastwiskach. Chcąc przekonać konsumenta do walorów prozdrowotnych mięsa drobiowego, organizujemy w tym roku kampanię promocyjną „Parada drobiu” finansowaną z Funduszu Promocyjnego Mięsa Drobiowego. Współpracujemy ze znakomitą dietetyczką i rehabilitantką panią Marią Fall – Ławryniuk, która przygotowuje dla nas poradnik dietetyczno – kulinarny, który będzie rozdawany w czasie festynu w Sopocie.

W tym roku w ramach kampanii organizujemy 1 i 2 czerwca różne wydarzenia w Sopocie, na które serdecznie zapraszamy czytelników „Przjaciółki”. 1. czerwca odbędzie się konferencja popularnonaukowa „Drob w nauce i sztuce” w hotelu Haffner; wstęp na konferencję jest wolny. 2. czerwca na Skwerze Kuracyjnym przy molo, festyn rodzinny „Chudnij na molo” – będzie wiele stanowisk do badań i porad zdrowotnych, wspólne ćwiczenia odchudzające, występy, konkursy z atrakcyjnymi nagrodami i, oczywiście, degustacja potraw przygotowanych przez kucharzy z Pomorskiej Akademii Kulinarnej.

Dietetyczka Maria Fall – Ławryniuk drób uważa za jeden z najważniejszych składników różnych diet. „Mamy wielowiekowe tradycje, zarówno w hodowli, jak i w przyrządzaniu tego mięsa. Mięso

gęsi zawiera tylko 6% tłuszczu, a to nic w porównaniu z wieprzowiną z zawartością tłuszczu około 5 razy wyższą! Zawiera również nienasycone kwasy tłuszczowe i ważne witaminy: A, B1, B2, D. Mięso indyjskie słynie ze swoich walorów zdrowotnych i smakowych, a przy tym zawiera 24% białka odżywczego i bardzo dobrze przyswajalnego. Wartość odżywcza białek mięsa indyjskiego oceniana jest przez żywieniowców wyżej, niż białek mięsa wołowego, ze względu na mniejszą zawartość niepełnowartościowego kolagenu. Mięso kurze charakteryzuje się dużą zawartością białka. W Polsce stanowi już niemal 30% spożywanego mięsa, charakteryzuje się niewielką zawartością tłuszczu, a tym samym niską kalorycznością, co predysponuje kurze mięso do rangi prozdrowotnych. Bogata zawartość witamin z grupy B w kurzym mięsie zwiększa pobór energii z pożywienia i wzmacnia układ odpornościowy, duża ilość minerałów, zarówno cynku, magnezu, żelaza, seleniu, jak i potasu zwiększa zaś przyswajalność niezbędnych aminokwasów zawartych w mięsie. Bogactwo pełnowartościowych aminokwasów powoduje, że w żywieniu sportowców i osób aktywnych fizycznie, kurze mięso króluje w codziennych posiłkach. Mięso kaczki nie znajduje aż tylu amatorów, ilu ma mięso kurcząt i indyków, ale przez wytrawnych smakoszy uznane zostało za najbardziej wykwintne na specjalne okazje. Kaczka mięso to również bardzo dobre źródło białka, fosforu, żelaza, potasu oraz witamin z grupy B i witaminy PP, które są odpowiedzialne za sprawne funkcjonowanie układu nerwowego i przewodu pokarmowego.



Salatka z gęsiny w musieporzeczkowym

Składniki: 200g grillowanej gęsiej piersi, kolorowe sałaty 300g, 100g sera bursztyn, 120g suszonych śliwek, 50ml rumu, 60g pistacji, 4 kromki chałki;

Mus: 200g mrożonych lub świeżych czerwonych porzeczek, 3 łyżki oliwy

z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżka miodu, 1 cytryna.

Przygotowanie: pierś z gęsi kroimy w cienkie plasterki, sałatę rwiemy na mniejsze kawałki, śliwki należy namoczyć i po 30 minutach odcedzić, pokroić w paski. Rum przeznaczamy jako dodatek do sosu.

Sos: porzeczki przesmażamy z miodem, z dodatkiem rumu, następnie miksujemy

z sokiem z cytryny i musztardą, dolewamy oliwy, cały czas miksujemy, do uzyskania zawiesistej konsystencji. Chałkę przypiekamy na suchej patelni na złocisty kolor. Na kolorowych sałatach układamy kawałki gęsiny, posypujemy rozdrobnionymi pistacjami oraz pokrojonymi w paski suszonymi śliwkami, serem pokrojonym lub utartym, polewamy sosem i podajemy z grzankami z chałki.