

Tekst i przepisy Maria Fall – Ławryniuk
Zdjęcia Marek Opitz
Rysunki Jerzy Domino
Producent kampanii Studio Delta Katarzyna Sędek



poradnik dietetyczny z przepisami



parada drobiu

poradnik dietetyczny z przepisami

Zdrowa i zbilansowana dieta	1
Mięso kurze	10
Gęsina	18
Mięso kaczki	26
Mięso indyka	36
Sosy do drobiowych mięs i pasztetów • Świeże zioła	46
Kucharze Pomorskiej Akademii Kulinarnej radzą	50

Tekst i przepisy Maria Fall – Ławryniuk
Zdjęcia Marek Opitz
Rysunki Jerzy Domino
Producent kampanii Studio Delta Katarzyna Sędek



finansowane z funduszu
promocji mięsa drobiowego



Organizator kampanii
Polski Związek Zrzeszeń Hodowców i Producentów Drobiu

Zdrowa i zbilansowana dieta codzienna

Żywnienie człowieka jest dynamicznie rozwijającą się dziedziną wiedzy, która ma charakter interdyscyplinarny i przynależy po części do nauk rolniczych, a po części do nauk medycznych. Społeczna ranga tej dziedziny nauki jest bardzo wysoka, gdyż w znacznym zakresie determinuje rozwój cywilizacyjny oraz decyduje o stanie zdrowia obecnych i przyszłych pokoleń. Od tego co spożywamy każdego dnia, zależy kim jesteśmy i kim będziemy, a codzienne nasze odżywianie, już od okresu prenatalnego aż do późnej starości, służy nie tylko przetrwaniu, ale przede wszystkim naszemu zdrowiu, długości i jakości naszego życia. Za każdym razem, gdy wybieramy posiłek, przekąskę, potrawę, a nawet napój, podejmujemy decyzję mającą pozytywny lub negatywny wpływ na nasz organizm. Można by pomyśleć, że przywiązując aż taką wagę do pożywienia, trochę przesadzamy. Jednak w ostatnich latach rola codziennej diety i jej wpływ na zdrowie, kondycję ustrojową i dobre samopoczucie są traktowane coraz poważniej. Żywniowcy oraz medycy są zgodni, iż racjonalny sposób odżywiania się może mieć większy wpływ na zdrowie społeczeństwa niż stosowanie leków, suplementów i innych dodatków do żywności i uważają, że poprawa struktury żywienia będzie w bieżącym tysiącleciu najważniejszym zagadnieniem związanym ze zdrowiem. Pokarmy, geny, środowisko, nowe technologie... i choroby, a nasze ciało całkowicie złożone jest z cząsteczek pochodzących z tego co zjadamy, i w ciągu całego naszego życia spożywamy około 100 ton pokarmu, który zostaje przetworzony przez bogate w enzymy soki trawienne, wydzielane przez przewód pokarmowy w ilości około 10 litrów dziennie. Ale nie tylko podstawowe składniki odżywcze, do których zaliczamy białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik pokarmowy, witaminy, minerały są najważniejsze dla równowagi naszego organizmu, istotną rolę odgrywają ich ilości, proporcje oraz właściwe zbilansowanie w codziennej zdrowej diecie. Biorąc pod uwagę istotę prawidłowego odżywiania należy zatem zadbać o to, aby nasza dieta była urozmaicona, składająca się z produktów o dużej wartości biologicznej i odżywczej, aby w pełni pokrywały one zapotrzebowanie

zarówno energetyczne, jak i budulcowe. Znaczenie głównych składników odżywczych, jak i witamin, a nawet tych najmniejszych mikroelementów, utwierdza nas w przekonaniu, iż sposób odżywiania jest ważny dla człowieka przez całe jego życie. Wywiera wpływ na wiele aspektów zdrowotnych, decydując o ich wzajemnych interakcjach. Wybory żywieniowe, jakich dokonujemy, uzależnione są od wielu czynników, między innymi od naszych preferencji organoleptycznych, wiedzy o produktach i składnikach żywieniowych, od poziomu naszego wykształcenia, ceny żywności czy chociażby tradycji kulinarnych. A już dawno udowodniono, że istnieje ścisła korelacja pomiędzy stanem zdrowia konsumentów, a sposobem odżywiania się i doбором składników pokarmowych.

Jak zatem należy właściwie zbilansować dietę?

Do życia i właściwego funkcjonowania nasz organizm potrzebuje energii. Gdy jej nie dostarczamy, w formie zbilansowanych i systematycznie spożywanych posiłków, jesteśmy osłabieni, senni, nerwowo reagujemy, a praca staje się mniej efektywna. Najważniejszym sposobem odżywiania się każdego z nas jest spożywanie o stałych porach dziennie pięciu mniejszych objętościowo posiłków, bowiem zbyt długie przerwy między nimi nie sprzyjają pracy mózgu, naszej koncentracji, podzielności uwagi, zapamiętywaniu, radzeniu sobie ze stresem. Podstawą zdrowej diety powinny być produkty bogate w węglowodany złożone, które to właśnie zaopatrują nasze centrum dowodzenia – mózg, w niezbędne dawki energii, które możemy znaleźć w produktach zbożowych, jak najmniej przetworzonych o dużej zawartości błonnika pokarmowego, które stanowią źródło wielu cennych składników odżywczych i zapewniają uczucie sytości. A zatem w diecie codziennej powinno dominować pieczywo żytnie, orkiszowe, z pełnego ziarna, z dodatkiem słonecznika, pestek dyni, orzechów oraz dobre gatunkowo płatki śniadaniowe, na bazie owsa i amarantusa, a także kasze, makaron, ryż. Niezbędne i niezastąpione w zdrowej diecie jest pełnowartościowe dobre przyswajalne białko, którego dostarczają chude mięsa drobiowe

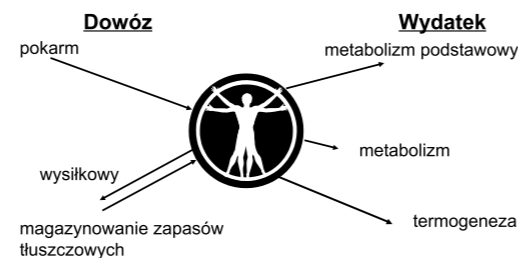
przygotowane według dietetycznych technik kulinarnych, tak aby nie traciły cennych wartości odżywczych, a także jaja, przetwory mleczne, cieciora, soja, soczewica, rośliny strączkowe, orzechy, migdały, pestki dyni. Właściwie zbilansowana dieta musi dostarczać także wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, korzystnie wpływających na stan naczyń krwionośnych i przepływ krwi, gwarantując także właściwe dotlenienie mózgu. Niezbędnych kwasów tłuszczowych dostarczą nam świeże ryby, oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, z dzikiej róży, a także orzechy i chudy drób. A za zdrową dietę uznano program żywieniowy, którego około 30% energii pochodzi z białka, 45-50% z węglowodanów i około 20-25% z tłuszczu, a szczególnie – pochodzenia roślinnego. Pierwszy poranny posiłek – stanowi podstawę zdrowej diety, a wartościowe śniadanie, tuż po wstaniu z łóżka spowoduje, że będziemy sprawniej myśleć, mniej się męczyć, będziemy bardziej wydajni, skoncentrowani i... uśmiechnięci! Zatem nie wystarczy tylko kawa i słodki rogalik, dietetycy polecają spożywać na pierwsze śniadanie jajko w „koszulce” na liściu sałaty i plasterze szynki drobiowej, pokrojony pomidor z zieleciną, bułkę pełnoziarnistą z chudym twarogiem i łyżeczką konfitury niskocukrowej, a dawka białka i wartościowych węglowodanów zapewni stałe źródło energii i powolną dostawę cukru do krwi. Po 2-3 godzinach, nadchodzi pora na kolejny posiłek: owoc, jogurt, chudy twarożek lub bułkę żytnią z bazylią, małe co-nieco, aby skrócić czas między posiłkami głównymi i nie dopuścić do nadmiernego łaknienia. Około godziny 13:00 najczęściej dopada nas „wilczy głód”, bo właśnie o tej porze nasz organizm zaczyna wydzielać dużą dawkę greliny – hormonu odpowiedzialnego za apetyt. Najbardziej przydatnym posiłkiem o tej porze będzie duża porcja sałaty, z pasieczkami kolorowych warzyw i kawałkami indyka z grilla (bez panierki i tłustych sosów) lub ryby z ziołami i odrobiną oliwy, garść orzechów, świeże soki wyciskane z owoców. Unikać natomiast należy makaronów z sosami, tłustych mięs, potraw panierowanych i przygotowywanych na głębokich tłuszczach podnoszących poziom melatoniny, hormonu usypiającego... zwłaszcza w godzinach pracy. Między godziną 15:00

a 16:00 ponownie nasz organizm zaczyna odczuwać spadek zasilania i to niezależnie od tego, czy spożyliśmy lunch, czy też nie. Spowolnione ruchy, utrudnione myślenie, nawet ziewanie zdradzają, że potrzebujemy nie tylko „paliwa”, ale odpoczynku i świeżego powietrza, a godziny od 18:00 do 20:00 uznane zostały przez fizjologów, za najlepszą porę na aktywność fizyczną, jogging, szybki marsz, nordic walking, jazdę na rowerze, pływanie.... Przed wysiłkiem fizycznym należy spożyć, oczywiście o umiarkowanej wielkości, posiłek węglowodanowy dostarczający sporej dawki energii i pomagający w spalaniu nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej. Taki posiłek może składać się z porcji ryżu z warzywami i kawałkami kurczaka lub makaronu graham z jajkiem i szpinakiem. Po wysiłku natomiast należy pamiętać o porcji białka w celu kształtowania muskulatury naszej sylwetki i szybkiej regeneracji włókien mięśniowych. A zatem, nie zawsze odpowiednio interpretujemy potrzeby naszego organizmu, choć często możemy sterować jego funkcjonowaniem komponując i bilansując składniki odżywcze naszej codziennej diety.

Bilans energetyczny naszego organizmu a problem nadwagi i otyłości

Nadwaga i otyłość, będące między innymi efektem zaburzonego bilansu energetycznego, stanowią coraz częstsza przypadłość współczesnego społeczeństwa.

Co to jest bilans energetyczny ustroju?



Najprościej definiując jest to równowaga pomiędzy ilością energii dostarczonej z pożywieniem (wszystko to co zjadamy w ciągu doby) a wydatkiem energetycznym organizmu (utrzymanie procesów życiowych, funkcje narządów wewnętrznych, zapewnienie stałej temperatury ciała, aktywność fizyczna). Na proces ten składa się podstawowa przemiana materii – metabolizm podstawowy, czyli PPM oraz ponadpodstawowa przemiana materii (wysiłek fizyczny i utrzymanie stałej temperatury ciała przez organizm).

PPM – to procesy jakie zachodzą w organizmie człowieka będącego na czczo przez 12 godzin w całkowitym spoczynku fizycznym i psychicznym. Podstawowa przemiana materii dostarcza energii do utrzymania procesów życiowych, takich jak: aktywność mózgu, wątroby, nerek, mięśni, serca, krążenie krwi i chłonki, perystaltyka jelit czy stała temperatura naszego ciała. PPM osiąga w ciągu doby różne wartości i zależy od płci, wieku, masy ciała, wzrostu, temperamentu, a nawet klimatu naszego miejsca zamieszkania. Najniższy poziom stwierdza się w czasie snu. Wielkość PPM każdy z nas może obliczyć teoretycznie dla siebie, zakładając, że u ludzi zdrowych przemiana materii jest wielkością względnie stałą i wynosi w przybliżeniu 1 kcal/kg masy ciała/godzinę, stąd chcąc obliczyć przybliżoną wielkość PPM w ciągu doby wystarczy pomnożyć masę ciała osoby badanej przez 24. Tak wyliczoną wartość PPM należy traktować jako orientacyjną, ponieważ nie uwzględnia ona takich czynników, jak płeć czy wiek.

Do dokładniejszego obliczenia PPM służą np. wzory Harrisa i Benedicta:

dla mężczyzny

$$PPM(kcal) = 66,5 + 13,8 \times mc(kg) + 5 \times wzrost(cm) - 6,8 \times wiek$$

dla kobiet

$$PPM(kcal) = 665,1 + 9,56 \times mc(kg) + 1,85 \times wzrost(cm) - 4,68 \times wiek$$

gdzie: mc = masa ciała w kilogramach.

Na przykład: kobieta o masie ciała 60 kg, wzroście 172 cm, wieku 30 lat:

$$PPM = 665,1 + 573,6 + 318,2 - 140,4 = 1416,5kcal/na\ dobe.$$

Jako ponadpodstawową przemianę materii natomiast określa się wydatki energetyczne organizmu związane z:

- rodzajem wykonywanej pracy (fizyczna, umysłowa),
- kosztami trawienia,
- wykonywaniem zwykłych czynności codziennych.

Wykonywanie przez człowieka jakiegokolwiek pracy zwiększa podstawową przemianę materii (PPM). Wydatki związane z wykonywaniem zwykłych czynności niezawodowych, takich jak mycie się, ubieranie i inne, mogą wykazywać różne wartości w zależności od charakteru wykonywanych czynności, intensywności i czasu trwania. Dla kobiet na te czynności (nie związane z pracą zawodową) przeznaczają się około 220 kcal/dobę, a dla mężczyzn 360 kcal/dobę ponad PPM.

Sumując podstawową przemianę materii i ponadpodstawową obliczamy całkowitą przemianę materii (CPM).

Przykładowo: Całkowita przemiana materii u studentki I roku pedagogiki wynosi:

- podstawowa przemiana materii: ok. 1440 kcal
- proces trawienia (ok. 10%PPM): ok. 144 kcal
- nauka (10godz. x 50 kcal): ok. 500 kcal
- codzienne czynności: ok. 220 kcal

Całkowita przemiana materii: ok. 2304 kcal

Suma wydatków energetycznych (całkowita przemiana materii) określa jednocześnie wielkość dziennego zapotrzebowania energetycznego organizmu, co stanowi podstawę komponowania właściwej indywidualnej diety.

Aby uniknąć wystąpienia chorób cywilizacyjnych konieczne jest utrzymanie właściwej masy ciała!

Dźwiganie na sobie zaledwie kilku nadprogramowych kilogramów podnosi ryzyko zawału serca o 17% , bycie osobą otyłą, o wskaźniku masy ciała BMI powyżej 30, zwiększa to ryzyko aż o 50%. Zbyt duża zawartość tkanki tłuszczowej w składzie ciała również zwiększa poja-

wienie się nadciśnienia, wysokiego poziomu cholesterolu we krwi (całkowitego, LDL oraz trójglicerydów), stanów zapalnych, cukrzycy i innych czynników zwiększających zagrożenie chorobami serca. Większość warzyw spożywanych systematycznie kilka razy w ciągu dnia, a nawet jako dodatek do wszystkich posiłków, ma wpływ na utrzymanie odpowiedniej masy ciała, szybko i sprawnie zachodzące przemiany metaboliczne i dobre trawienie.

Często dokonując wyboru produktów spożywczych kierujemy się swoimi nawykami żywieniowymi, a one odzwierciedlają nasze przyzwyczajenia i preferencje smakowe wyniesione z domu rodzinnego. Należy pamiętać zatem, iż prawidłowe żywienie jest ważnym czynnikiem warunkującym zdrowie. Spożywanie nadmiernej ilości niektórych składników odżywczych w diecie, bądź ich niedobory przyczyniają się do zaburzenia właściwej pracy organizmu. Dlatego tak ważne są proporcje białek, tłuszczu i węglowodanów w diecie codziennej, bowiem składniki te pełnią różne funkcje w zachowaniu zdrowia.

Białka – pełnią rolę regeneracyjną i budulcową w naszym organizmie, należą również do substancji, które posiadają decydujące znaczenie dla procesów biochemicznych, determinujących zjawiska życiowe. Są głównym komponentem mięśni szkieletowych i mózgu i występują w każdej komórce naszego ciała. Niepełnowartościowa dieta, o zbyt niskiej zawartości białek lub zawierająca białka o niewłaściwym składzie, może być przyczyną biologicznego upośledzenia, przejawiającego się zaburzeniami rozwojowymi, spadkiem odporności, brakiem inicjatywy, apatią, niską wydajnością pracy.

Węglowodany – szczególnie te złożone, są bardzo ważne w naszej diecie i nie wolno ich eliminować!!! Dostarczają energii na wysiłek fizyczny, na naszą codzienną aktywność, utrzymują równowagę organizmu, zarówno fizyczną jak i psychiczną, zwiększają odporność na stres i radzenie sobie z nim w sytuacjach codziennych, odżywiają mózg – mają wpływ na koncentrację, zapamiętywanie, uczenie się, przyswajanie wiedzy, podzielność uwagi, dobre samopoczucie.... Wybierajmy te zdrowe z dużą zawartością błonnika i jak najmniej przetworzone:

produkty zbożowe pełnoziarniste i dużo świeżych lub przygotowanych na parze warzyw, a zarówno nasza waga, jak i sprawność, skóra, włosy, paznokcie będą w bardzo dobrym stanie.

Tłuszcze – bez nich też nie możemy właściwie funkcjonować, ale należy wybierać te odpowiednie dla zdrowia, czyli tłuszcze roślinne i rybne, a dzięki nim witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E, K zostaną lepiej przez organizm przyswojone. A zatem zachęcam do zbilansowanego komponowania naszej diety, wszystkie składniki pełni odpowiednio zadania w organizmie i nie należy ich eliminować, trzeba jednak ograniczyć je ilościowo i wykluczyć z diety produkty wysoko przetworzone nie zawierające wartości odżywczych: fast foody, wyroby cukiernicze, słodczyce w nadmiernych ilościach, białe pieczywo, tłuste potrawy, mączne dania, pełnotłuste nabiały – śmietana, sery topione i dojrzewające, majonez i sosy śmietanowe, napoje kolorowe i gazowane oraz nektary owocowe....

Wszystko w umiarkowanych ilościach podane z codzienną dawką ruchu przyczyni się do zachowania dobrego zdrowia, właściwej masy ciała lub pozwoli pozbyć się nadmiernych kilogramów, a przy tym zagwarantuje dobre samopoczucie i dawkę energii do właściwego funkcjonowania. Minimum ruchu dla zdrowia i dla naszego serca to tak zwane: 3x30x130. Oznacza to aktywność fizyczną wykonywaną 3 razy w tygodniu, minimum 30 minut (ale najlepiej 60-75 minut) z intensywnością przyspieszającą pracę serca do 130-140 uderzeń na minutę. Natomiast jeśli dążymy do poprawy sprawności naszego serca i płuc, zwiększamy wydolność i ogólną kondycję – to jednak za mało. W tym celu należy zwiększyć ilość i intensywność treningów, ideałem będzie nawet 5-6 treningów tygodniowo, a w czasie ich trwania serce powinno przyspieszyć do 70-85% tętna maksymalnego. Wartości te należy obliczyć indywidualnie według wzoru: $220 - \text{wiek} = \text{tętno maksymalne (Tmax)}$.

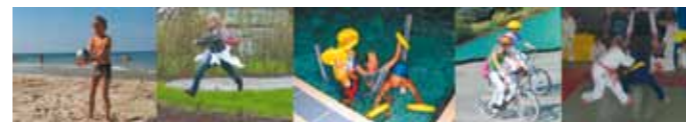
Np. $220 - 30 \text{ lat} = 190 \text{ Tmax}$
 $70\%T_{\text{max}} = 190 \times 0,7 = 133$
 $85\%T_{\text{max}} = 190 \times 0,85 = 161$

Zatem 30 letnia osoba, aby wzmocnić serce powinna ćwiczyć w przedziale tętna od 130-160.

Idealny trening dla serca:

wykonywany 3-5 razy w tygodniu,
 zmienny czas i intensywność treningu,
 musi być męczący – mocno przyspiesza oddech, momentami bardzo mocno...,
 w większości czasu treningu serce pracuje w przedziale 130-160.

Dzieci muszą również być aktywne fizycznie!



Coraz więcej z nas ma nadwagę, co piąta Europejka i co szósty Europejczyk cierpi na otyłość, która nie tylko stanowi utrudnienie w codziennym życiu, ale stanowi zagrożenie wieloma chorobami. **Zatem zdecydowanie zdrowiej być szczupłym!** Większość osób pusztych miała nadwagę już w dzieciństwie, dlatego tak bardzo ważne jest, by już od narodzin dziecka świadomie dbać o właściwą masę ciała. My rodzice, mamy ogromny wpływ na to, czy w przyszłości nasza pociecha będzie szczupła, czy też otyła. Należy pamiętać, że bardzo ważną rolę w rozwoju każdego organizmu odgrywają geny, ale zdecydowanie tryb życia, sposób odżywiania i codzienna aktywność fizyczna całej rodziny kształtują sylwetkę i prozdrowotne nawyki młodego człowieka. Małe dzieci bywają pulchne, nie będąc otyłymi, mają okrągłe buźki i wypięte brzuszki, ale należy obserwować czy fałdki tłuszczu nie pojawiają się na ramionach, udach, pleckach... bo to oznaki zbyt dużej masy ciała i nadmiernego otłuszczenia organizmu. Często dzieje się tak, gdy tempo przyrostu masy ciała jest większe od wzrostu. Nie wolno nam stosować diet odchudzających u maluszków, a tylko dążyć

do zwolnienia przyrostu wagi tak, aby nadążał za nim przyrost wzrostu. Nie wolno nam, w takich sytuacjach, eliminować z diety dziecka węglowodanów, czy białek, można natomiast ograniczyć ilość tłuszczu w poszczególnych posiłkach – wprowadzamy zatem dania gotowane, a nie smażone, ograniczamy ilość masła, do sosów dodajemy jogurt naturalny, a nie śmietanę i... przyglądamy się przegryzkom między posiłkami, zamiast słodczy, ciastek, kupnych deserów – świeże lub suszone owoce, domowe galaretki, świeżo wyciskane soki, czy własne wypieki z mąki pełnoziarnistej z płatkami amarantusa, a przede wszystkim dbajmy, by dziecko miało dużo ruchu. Pamiętajmy również, że w wieku 4-6 lat nasze dziecko rośnie wolniej, ale rozpoczyna się intensywny przyrost masy mięśniowej, następuje proces zamiany tkanki chrzęstnej w kostną, a mleczaków w zęby stałe. Właściwie zbilansowana dieta przedszkolaka powinna zatem zawierać produkty pochodzące ze wszystkich grup spożywczych (jeśli nie ma alergii) – dziecko może jeść już wszystko, poza produktami ciężkostrawnymi, tłustymi, a słodczyce w ilościach kontrolowanych – najlepiej nie trzymać ich w domu, ale też nie zakazujemy ich rygorystycznie, bowiem „zakazany owoc” najbardziej kusi.

Jeśli chodzi o sylwetki paroletnich dzieci to na ogół są smukłe, otyłość zdarza się w tym wieku raczej rzadko, dlatego małe grubaski szczególnie rzucają się w oczy, nie wolno jednak odchudzać ich na własną rękę – obowiązkowo zaczynamy od wizyty u pediatry i dietetyka!

Czas do szkoły – w okresie wczesnoszkolnym dzieci rosną i przybierają na wadze skokami, bowiem do 10 roku życia tempo rozwoju jest wolne, apetyt umiarkowany, a dziecku przybywa co roku około 2,5 kg, a następnie następuje tak zwany skok wzrostowy. Gwałtowne przyspieszenie rozwoju ma miejsce, u dziewczynek w wieku 10-12 lat, a u chłopców między 12-14 rokiem życia, dochodzi do szybkiego wzrostu i przybierania na wadze, a nawet bywa, że ich waga się podwaja i znacznie zwiększa się apetyt. W tym okresie dieta dzieci musi być bardzo urozmaicona, a najważniejszą rolę w rozwoju organizmu odgrywa

białko. Powinno ono stanowić nawet 25% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Pamiętajmy również o tym, iż na właściwą masę ciała dziecka ma wpływ styl życia rodziny i najbliższego środowiska. Dziecko uczy się wszystkiego od rodziców, obserwuje ich zachowania i nawyki, przyswaja je i tworzy z nich pewne normy, które będzie stosowało do końca życia.... Dlatego właśnie musimy być dobrymi nauczycielami dla naszych pociech i to od najmłodszych lat, bo gdy dziecko widzi rodzica ciągle leżącego na kanapie i wpatzonego w ekran telewizora – uczy się takiego stylu życia. Brak aktywności ruchowej, uprawiania sportu, wspólnych wypraw rowerowych, czy wycieczek pieszych, biernie spędzanie wakacji, brak dbałości o zdrowy sposób odżywiania i aktywny styl życia, prowadzą do utrwalenia takich schematów u dzieci. Nie bagatelizujmy nadwagi lub otyłości u naszych maluchów, nie ludźmy się, że wraz z wiekiem nadmierne kilogramy „same” znikną, dbajmy o zdrowy styl życia i rozwój dziecka oraz racjonalne odżywianie i codzienną dawkę ruchu.

Aktywność fizyczna to bardzo ważny element prawidłowego rozwoju dziecka i dlatego właśnie w pierwszej kolejności musimy zaspokoić fizjologiczny głód ruchu u dziecka i wykorzystać to, iż małe dziecko instynktownie dąży do aktywności, ale ponieważ trzeba na nie stale uważać, rodzice często ograniczają tę naturalną ruchliwość dla własnej wygody lub chęci wypoczynku. Tymczasem małemu dziecku, należy stworzyć bezpieczne warunki by mogło biegać, gimnastykować się, podciągać, wspinać, skakać, ćwiczyć zmysł równowagi w naturalny sposób. Dla każdego wieku należy dobrać odpowiednie formy aktywności fizycznej zgodnie z zainteresowaniami, możliwościami i wydolnością organizmu. Dla dzieci w szkole podstawowej w wieku do 13-14 lat najkorzystniejszą formą ruchu są szeroko pojęte ćwiczenia lekko-atletyczne, zajęcia terenowe, biegi na orientację, zabawy w obszarach leśnych, turystyka rowerowa, a szczególnie w gronie rodziny ukierunkowana na aktywne spędzanie czasu wolnego, na kontakt z przyrodą, a jednocześnie mająca wpływ na usprawnienie układu ruchu, krążenia, oddechowego oraz układu nerwowego. W doborze odpowiednich form

ruchowych dla naszego dziecka powinniśmy kierować się rozsądkiem, a nie modą panującą na rolki, narty, jazdę konną, czy inne modne sporty, ponieważ dziecko może nie być jeszcze gotowe do podjęcia takiego wyzwania i zniechęci się też do innych aktywności. Zanim natomiast dziecko wybierze sobie jakąś określoną dziedzinę sportu, która mu się podoba, powinno już być do tego odpowiednio przygotowane i zaprawione fizycznie na lekcjach wychowania fizycznego i przez rodziców poprzez sportową rekreację z dziećmi.

Prozdrowotne walory mięsa drobiowego

Białko to podstawowy materiał budulcowy i funkcjonalny organizmu człowieka. Należy do substancji, które posiadają decydujące znaczenie dla procesów biochemicznych, determinujących zjawiska życiowe. Odliczając wodę, która jest najobficiej występującym składnikiem organizmu, białko stanowi 20% całkowitej masy ciała człowieka. Białka są głównym komponentem mięśni szkieletowych i mózgu, ale występują w każdej komórce naszego ustroju. Nasza skóra, włosy, paznokcie, enzymy, hormony, krwinki, stanowią swoistą formę strukturalną białek, biorą one również udział w krzepliwości krwi i procesach odpornościowych, w procesie wytwarzania energii, w regulacji poziomu cukru we krwi, kontrolują produkcję ludzkiego hormonu wzrostu, wchodzą w skład hemoglobiny i osocza, a także przyspieszają gojenie się ran. W suchej masie dorosłego człowieka zawartość białek sięga 56%. Organizm ludzki potrafi syntetyzować nowe białka z aminokwasów, jednakże, mimo swej doskonałości, nie potrafi wytwarzać wszystkich aminokwasów niezbędnych do produkcji pełnowartościowych białek. Aby stale budować niezbędne nam białka, w naszej codziennej diecie należy dostarczać te aminokwasy, których organizm nie potrafi wytworzyć – tak zwane egzogenne. I to właśnie mięso drobiowe uznane zostało za wzorzec prawidłowo zbilansowany, pod względem ilości i jakości niezbędnych w codziennej diecie aminokwasów, dostarczający również tych najcenniejszych z nich: walinę, leucynę i izoleucynę. Pełnią one ważne zadania w wielu procesach biochemicznych, w od-

nowie biologicznej, regeneracji włókien mięśniowych, są niezastąpione w sporcie, w stylu życia osób aktywnych, trenujących dyscypliny zarówno siłowe, jak i wytrzymałościowe, kiedy to pobudzamy mięśnie do intensywnej pracy, ale także pełnią ważne funkcje w okresie rozwojowym dzieci i młodzieży. Poza dobroczynną mocą aminokwasów, mięso drobiowe jest niezwykle strawne, doskonale przyswajalne przez organizm i sprawnie wykorzystywane do niezbędnych procesów również przez układ kostny, a co ważne dla naszego zdrowia, nie zawiera zbędnych magazynów tłuszczu, nie wymaga skomplikowanej obróbki, specjalnego przyrządzenia, a to sprawia, że można nim w łatwy sposób uzupełniać codzienną dietę. Jeśli natomiast chodzi o kaloryczność mięsa drobiowego, to znajduje się ono w ścisłej czołówce najmniej tłuczających mięs. Najłżejsze i najdelikatniejsze pod względem zawartości kalorycznej części drobiu to pierś, które łatwo można przyrządzić na wiele smakowitych sposobów, zarówno na słodko, ostro, łagodnie, serwować z warzywami, owocami, ziołami, orzechami, serami, zarówno na parze, w piekarniku, grillu.... Osoby odchudzające się powinny pamiętać, iż w momencie przygotowywania potraw z mięsa drobiowego należy usunąć skórę, która zawiera najwięcej kilokalorii i cholesterolu, a jeśli przygotowujemy drób pieczony, skórę możemy usunąć po obróbce termicznej, a nasze mięso będzie wówczas bardziej soczyste. Drób to najpopularniejsze w Polsce mięso, zdobywające uznanie swoimi zdrowotnymi właściwościami oraz wysoką wartością odżywczą. Najczęściej na naszych stołach goszczą kurczaki i indyki, ale godne podniebienia są także kaczki i gęsi charakteryzujące się również wieloma walorami organoleptycznymi.

*Mgr Maria Fall-Ławryniuk
dietetyk i terapeuta ruchowy
Centrum Zdrowego Odchudzania Sylwetka w Sopocie
www.twojasylwetka.pl*



Mięso kurze

Mięso, które charakteryzuje się dużą zawartością białka, szczególnie z piersi, oraz większą wartością odżywczą i dietetyczną. W Polsce stanowi już niemal 30% spożywanego mięsa. Charakteryzuje się także niewielką zawartością tłuszczu, a tym samym niską kalorycznością co predysponuje kurcze mięso do rangi prozdrowotnych. Bogata zawartość witamin z grupy B w kurzym mięsie zwiększa pobór energii z pożywienia i wzmacnia układ odpornościowy, a duża ilość minerałów, zarówno cynku, magnezu, żelaza, selenu, jak i potasu zwiększa przyswajalność niezbędnych aminokwasów zawartych w mięsie. Porcja 100 g piersi kurczaka bez skóry dostarcza zaledwie 90 kcal, ta sama ilość szynki wieprzowej to aż 280 kcal, a to sprawia, że dietetycy chętnie zalecają je w kuracjach odchudzających, w jadłospisach osób dbających o sylwetkę, przebywających na dietach ubogo energetycznych, a bogactwo pełnowartościowych aminokwasów powoduje, że w żywieniu sportowców i osób aktywnych fizycznie kurcze mięso króluje w codziennych posiłkach.

W dawnej Polsce mięso kurcze podawano głównie z daktylami, kasztanami, migdałami, rodzynkami, śliwkami. Serwowano je w towa-

rzystwie sosów z wiśni, szafranu, curry. Na przełomie XVIII i XIX wieku nastąpiła moda na kuchnię francuską, a szczególnie na dania faszerowane, nadziewane, rolady, a kurczak tak przygotowany stanowi jedno z najsmaczniejszych dań i w dodatku bardzo prosty w obróbkę i w przygotowaniu na wiele sposobów. Aby zachwycał nasze podniebienie mięso musi być soczyste i jednocześnie kruche, a to sprawi, że w nim rozsmakuje się każdy, kto go spróbuje, jak to osiągnąć? przed przyprawieniem kawałki mięsa lub tuszkę zanurzamy kilka razy na przemian, w bardzo gorącej i zimnej wodzie, na dno brytfanki wlewamy pół szklanki bulionu warzywnego lub soku z jabłek, wsuwamy pod skórę masło wymieszane z majerankiem, tymiankiem lub czubrycą zieloną, uzyskując tym samym dodatkowe walory smakowe, należy skropić kurczaka wyciśniętym sokiem z cytryny lub pomarańczy, natrzyjmy mięso ulubionymi ziołami świeżymi lub suszonymi, zostawmy na godzinę, dodajmy oliwę, sok z pomarańczy, wstawmy do piekarnika na 180C° stopni, a poniżej umieścmy blachę wypełnioną wodą. Na koniec mięso należy posmarować miodem.





Sałatki z dodatkiem kurczaka

Sałatka z melonem i kawałkami kurczaka

Składniki: 120 g pieczonej piersi z kurczaka (pokrojonej na kawałki) • 10 połówek pomidorów suszonych (w zalewie z oliwy) • garść roszponki • dojrzały melon miodowy • sok z cytryny • czubryca zielona
Przygotowanie: opłukać i osuszyć roszponkę, wyjąć pomidory z zalewy, pokroić w cienkie paski. Melona należy obrać, miąższ pokroić wzdłuż na cząstki – 3 cm długości. Na dużym półmisku ułożyć roszponkę, kawałki kurczaka, melona, posypać całość posiekаныmi pomidorami i skropić sokiem z cytryny oraz oliwą z pomidorów, dosmaczyć czubrycą zieloną.

Sałatka z pieczonym kurczakiem i szpinakiem

Składniki: 150 g cienkich plasterków pieczeni z kurczaka • 200-300 g świeżych listków szpinaku • 120 g fety light • 200 g pomidorków koktajlowych • duży ogórek wężowy • suszone zioła prowansalskie • gałązka świeżego rozmarynu • 2-3 łyżki oliwy • łyżeczka octu balsamicznego • ząbek czosnku zmiążdżonego • szczypta soli morskiej, pieprzu
Przygotowanie: umyć i wysuszyć szpinak, pomidorki pokroić w połówki, fetę w kosteczki, plastry pieczeni z kurczaka w kwadraty. Ogórek obrać, pokroić w cienkie plasterki. Składniki połączyć w szklanej misce. W miseczce utrzeć ocet balsamiczny z solą, który będzie podstawą sosu. Dodać pokrojony drobno rozmaryn, zioła, czosnek i oliwę. Całość starannie wymieszać. Sosem należy skropić sałatkę i obficie oprószyć świeżo mielonym czarnym pieprzem.

Sałatka z mieszanych sałat i grillowanego kurczaka ze słodkim akcentem

Składniki: 150g grillowanego kurczaka (pokrojonego w długie cienkie paski) • 250 g mieszanych sałat • 2 małe oscypki • czerwony grejpfrut (miąższ bez błonek) • garść suszonej żurawiny • garść orzechów włoskich (pokrojonych i podprażonych delikatnie na suchej patelni) •

mała kolba cykorii • łyżka oliwy z oliwek • łyżka octu balsamicznego • szczypta soli, świeżo mielony czarny pieprz
Przygotowanie: w cykorii wyciąć głąb, oddzielić listki, opłukać i osuszyć. Pokroić w paski, wymieszać z sałatami. Dodać kawałki grejpfruta, podprażone orzechy i kawałki kurczaka. Oscypek pokroić w kostkę, włożyć do piekarnika nagrzanego do 180C° na około 5-7 minut, po czym jeszcze gorący połączyć z sałatką. Oliwę wymieszać dokładnie z octem balsamicznym, świeżo mielonym pieprzem i szczyptą soli. Powstałym sosem polać sałatkę. Na koniec posypać suszoną żurawiną.

Sałatka z kurczaka w sezamie

Składniki: 80 g piersi z kurczaka • 4 liście kapusty pekińskiej • łyżka miodu • 2 łyżki sezamu • ½ pomarańczy • ¼ grejpfruta (cząstki bez błonek) • 6 kulek winogrona ciemnego • seler naciowy (łodyga, pokrojona w cienkie plasterki) • włos marchwiowy • 2 łyżki kukurydzy • sos winegret • zioła do smaku
Przygotowanie: poszatkwować kapustę, ułożyć na niej cząstki cytrusów, seler naciowy, winogrona, kukurydzę, przygotować kurczaka – posmarować miodem i oprószyć sezamem – upiec na złocisty kolor, ułożyć na sałatce, obłożyć włos marchwiowym, polać sosem.

Sałatka cukiniowa z kurczakiem

Składniki: podwójna piersi z kurczaka • 2 małe cukinie • czerwona i żółta papryka • 2 pomidory • szklanka bulionu warzywnego • pęczek koperku • sok z połowy cytryny • oliwa • 2-3 gałązki lubczyku • ząbek czosnku • sos tabasco • sól, pieprz
Przygotowanie: mięso zalać bulionem i gotować 30 minut, wyjąć z wywaru i wystudzić. Cukinie rozciąć wzdłuż na połówki, usunąć gniazda nasienne, pokroić miąższ w cienkie paski, papryki również pokroić w paseczki, pomidory na cząstki, a zimne mięso w cienkie plasterki. Lubczyk i koperek starannie posiekać. Wymieszać wszystkie składniki sałatki. Sok z cytryny połączyć z ziołami i czosnkiem, dodać kilka kropelek tabasco, sól, pieprz do smaku. Całość wymieszać z oliwą, polać sałatkę i ponownie wymieszać.

Warzywa z kurczakiem i miętą

Składniki: 150 g kurczaka z pieca • 50 g groszku cukrowego • 3 pietruszki • 3 marchewki • brokuł • kalafior • seler korzeniowy • łyżka miodu
Sos: świeży ogórek, 2 ząbki czosnku, 200 g jogurtu naturalnego, łyżka posiekanej mięty, sól i pieprz do smaku.
Przygotowanie: warzywa pokroić w plasterki, kalafior i brokuł w różyczki, wszystkie warzywa przygotować na parze, układając w garnku lub na sicie od najtwardszych – nie mogą być zbyt miękkie. Mięso natrzeć miodem i włożyć do piekarnika, wyjąć chrupiące. Ostudzone pokroić. Ogórek należy przekroić wzdłuż na ćwiartki, wybrać gniazda, miąższ pokroić ze skórką w kostkę i wymieszać z jogurtem, doprawić zmiążdżonym czosnkiem, solą, pieprzem. Na koniec dodać miętę. Na półmisku ułożyć sparzone warzywa na przemian z kawałkami mięsa. Całość polać sosem.

Kurczak grillowany w orzechach z truskawkami

Składniki: 200 g grillowanych paseczków z kurczaka • 300 g kolorowych sałat • 50 g orzechów włoskich • 400 g truskawek • łyżka musztardy • łyżka miodu • ½ cytryny • 2 łyżki oliwy z oliwek
Przygotowanie: sałaty umyć i wysuszyć, orzechy drobno posiekać, należy je uprzyżyć na suchej patelni, truskawki pokroić na ćwiartki. Połączyć musztardę, oliwę, miód, sok z cytryny i starannie utrzeć otrzymując tym samym sos. Sałaty przesytać do szklanej miski, dodać kurczaka, truskawki, posypać orzechami. Na koniec dodać sos i wymieszać.

Sałatka z awokado, pomidorami i kurczakiem

Składniki: 100 g gotowanej szynki z kurczaka • 300 g rukoli • duże awokado • ½ cytryny • 3 pomidory • pęczek rzodkiewki • ogórek sałatkowy • 2 łyżki sezamu
Sos: 3 łyżki oliwy, sok z ½ cytryny, łyżka miodu, łyżeczka octu balsamicznego owocowego, świeżo mielony biały pieprz, sól morską do smaku, koperek.



Przygotowanie: awokado rozciąć na połówki, usunąć pestkę, zdjąć skórę, miąższ pokroić w paski, skropić cytryną, aby nie pociemniał. Rukolę umyć, można pokroić na mniejsze kawałki, pomidory pokroić w ćwiartki lub ósemki, rzodkiewki pokroić w cienkie plasterki, ogórek również. Szynek z kurczaka pokroić w słupki. Składniki połączyć. Sos przygotować łącząc składniki i utrzeć je, dodać posiekany koperek. Sałatkę należy skropić sosem i ponownie wymieszać.

Salatka z kopru włoskiego i piersi kurczaka

Składniki: 2 piersi z kurczaka • 3 pomidory • 2 bulwy kopru włoskiego • 3 łyżki soku z pomarańczy • 2 łyżki soku z cytryny • łyżeczka startej skórki z cytryny • oliwa • szczypiorek • sól, pieprz

Przygotowanie: filety posmarować solą, pieprzem, skórka z cytryny, oliwą, mięso podsmażyć na patelni do grillowania po 3 minuty na każdej stronie, pokroić na kawałki. Pomidory i koper włoski pokroić na kawałki lub cienkie paski. Liście kopru posiekać i razem z bulwą, pomidorami i szczypiorkiem włożyć do miski, sok z cytrusów połączyć z oliwą, solą i pieprzem. Wszystkie składniki i wymieszać.

Salatka z kurczakiem i mango

Składniki: 2 piersi kurczaka (ok. 200 g) • 2 łyżki oliwy • łyżeczka curry • 3 łyżeczki słodko-kwaśnego sosu chili • łyżeczka miodu • łyżeczka musztardy • 2 łyżki białego wina • 200 g mieszanych sałat • Awokado • dojrzałe mango • czubryca zielona do smaku • sól alpejska, pieprz

Przygotowanie: mięso pokroić w paski, doprawić curry, sosem chili, odrobiną wody, oliwą, podsmażyć, dodać miód, musztardę, wino, sól, pieprz. Sałatę umyć, porwać na małe kawałki. Mango umyć i po kawałku odkrawać od pestki, awokado przekroić, wyjąć pestkę, pokroić w paseczki. Składniki sałatki ułożyć na półmisku, a na nich mięso, dosmaczać czubrycą zieloną.

Coś pysznego na wspólny obiad z kurczakiem

Kurczak w mandarynkach

Składniki: kurczak (ok. 1000 g) • 2 łyżki masła • 50 ml likieru pomarańczowego • łyżka miodu • 8 mandarynek • tłuszcz do formy • czubryca zielona • sól, pieprz

Przygotowanie: kurczaka natrzeć solą i pieprzem. Masło, miód i likier rozpuścić w rondelku i posmarować dokładnie kurczaka. Włożyć piersią do dołu do formy wysmarowanej tłuszczem i piec 30 minut w temperaturze 220°C. Mandarynki obrać, podzielić na cząstki. Po 20 minutach pieczenia przekrócić kurczaka, połać filiżanką osolonej wody i piec jeszcze 25 minut, polewając sosem z pieczeni, dodać mandarynki. Podawać z ryżem basmati, listkami bazylii i surówką z utartej marchewki i jabłka.

Mięsno-jarzynowy przysmak

Składniki: kg mielonego mięsa z kurczaka • 3 kolorowe papryki • cebula • 200 g fety light w kostkach • 4 łyżki marynowanych czarnych oliwek bez pestek • 4 łyżki kaszki kukurydzianej • 2 jajka • 2 ząbki czosnku • łyżka musztardy • 4 łyżki oliwy • po 4 gałązki tymianku i rozmarynu • masło i tarta bułka do formy • sól morską, pieprz

Przygotowanie: pierś kurczaka oprószyć solą i pieprzem, obsmażyć na złoty kolor ze wszystkich stron na oliwie. Paprykę oczyścić z nasion, pokroić w drobną kostkę, cebulę posiekać. Warzywa podsmażyć na oliwie, dodać zmiażdżony czosnek. Mielone mięso wymieszać z jajkami, kaszą kukurydzianą i musztardą. Masę przyprawić solą i pieprzem, dodać pokrojone w plasterki czarne oliwki, odsączoną fetę i podsmażone warzywa. Foremkę keksową o długości 30 cm posmarować masłem i posypać bułką tartą, nałożyć połowę masy mięsnej, a następnie ułożyć podsmażone piersi kurczaka, przykryć je pozostałą masą, wyrównać powierzchnię, posmarować oliwą, ułożyć gałązki rozmarynu i tymianku, docisnąć zioła do masy mięsnej. Pieczeń przykryć kawałkami folii aluminiowej, piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C około godziny i 20 minut.

Miodowe skrzydełka z kolendrą

Składniki: 600 g skrzydełek z kurczaka • papryczka chili • oliwa z oliwek • sok z limonki • miód akacjowy • świeża kolendra • dojrzałe awokado • sól, pieprz

Przygotowanie: papryczkę pokroić drobno, wcześniej wyciąć gniazdo nasienne, dodać oliwę, miód i świeżą kolendrę. Skrzydełka zanurzyć w marynacie i bezpośrednio przełożyć na ruszt w piekarniku lub patelnię z karbonowym dnem. Przyprawić pieprzem, solą i czubrycą zieloną. Podać z sałatką z awokado.

Salatka z avocado

Składniki: dojrzałe avocado duży pomidor pokrojony w kostkę średnia cebula posiekany szczypiorek 2 łyżki oliwy z oliwek sok z połowy cytryny • łyżeczka musztardy sól, pieprz

Przygotowanie: avocado obrać, wyciągnąć pestkę i pokroić na niewielkie kawałki. Pomidora sparzyć, obierać ze skórki i pokroić w kosteczkę. Cebulę pokroić w pióra i wymieszać z resztą składników. W oddzielnej miseczce przygotować sos z soku z cytryny, musztardy i oliwy z oliwek, a następnie zalać nim sałatkę. Na koniec doprawić całość pieprzem i solą do smaku.

Pulpeciki z kurczaka z malinami i miętą na liściach sałaty

Składniki: 300 g mielonej piersi z kurczaka • Jajko • bułka tarta • 6 liści sałaty • 4 listki bazylii • 3 łyżki malin mrożonych lub świeżych • szczypta soli, pieprzu • świeże listki mięty

Przygotowanie: połączyć mięso mielone z jajkiem i bułką tartą, doprawić do smaku, dodać listki bazylii drobno posiekane, przygotować małe kuleczki o średnicy 2 cm, wrzucić na wrzątek i ugotować. Na kwadratowym białym talerzu ułożyć liście sałaty, na nich umieścić pulpeciki, udekorować malinami i listkami mięty.



Szaszłyki drobiowe z owocami na liściu sałaty

Składniki: 600 g piersi z kurczaka • 250 g serka homogenizowanego • 100 g suszonych moreli • 100 g suszonych śliwek • 100 g szynki drobiowej • łyżka oliwy • sok z ½ cytryny • szczypta chili • 2 łyżki białego wina wytrawnego • bagietka pełnoziarnista • czubryca zielona • sól, pieprz
Przygotowanie: oliwę, połowę soku z cytryny, chili, szczyptę soli wymieszać, aż składniki się połączą. Mięso pokroić w dużą kostkę, włożyć do marynaty. Plastry szynki przekroić wzdłuż na pół, owinąć nimi kilka moreli i śliwek. Na patyczki nabijać na przemian kawałki mięsa i owoce, zarówno zawinięte w szynce, jak i bez niej. Posmarować pozostałą częścią marynaty. Resztę moreli posiekać i wymieszać z serkiem, resztą soku z cytryny, winem, czubrycą zieloną i szczyptą soli. Ułożyć szaszłyki na grillu lub w piekarniku, piec około 10 minut, często obracając. Pokroić i podpiec bagietkę pełnoziarnistą i całość podawać na liściach sałaty.

Polędwiczka z kurczaka w orzechach

Składniki: 600 g piersi z kurczaka • sok z ½ cytryny • 3 łyżki mąki pełnoziarnistej • jajko • kilka gałązek szczypiorku, kilka kolendry • ½ łyżeczki soli morskiej, czarny pieprz
Panierka: 150 g orzechów ziemnych, 4 łyżki listków kolendry, pęczek szczypiorku, skórka otarta z cytryny.
Sos: ½ szklanki bulionu warzywnego, szklanka soku pomarańczowego, 2 łyżki octu z białego wina, ½ łyżki startego imbiru, posiekana czerwona papryczka habanero, łyżka miodu, ½ łyżeczki soli morskiej, łyżeczka sosu sojowego, łyżeczka koncentratu pomidorowego, 2 łyżki mąki kukurydzianej, 3 pomarańcze.
Przygotowanie: aby przygotować panierkę należy orzeszki uprażyć na suchej patelni – posiekać, szczypiorek i kolendrę bardzo drobno pokroić, wszystkie składniki panierki dokładnie wymieszać w miseczce. Mięso polać sokiem z cytryny i oprószyć solą i pieprzem. Najpierw obtoczyć w mące, następnie w roztrzepanym jajku i na koniec obficie w panierce. Mięso obsmażać na żeliwnej patelni, na średnim ogniu (około 8 minut), przełożyć na podgrzaną blachę i podgrzewać w pie-

karniku przez 50 minut w temperaturze jedynie 100C°. Do sosu pomarańcze wyszorować w gorącej wodzie, zetrzeć łyżkę skórki, obrać i wykroić miąższ. Bulion, sok, skórkę z pomarańczy, papryczkę, ocet, miód, imbir, sos sojowy, koncentrat wymieszać z mąką, przyprawić solą i pieprzem, zagotować. Przed podaniem dodać miąższ z pomarańczy i wymieszać. Pokroić mięso w plastry, polać sosem i udekorować ziołami.

Tortilla z kurczakiem i sosem pomidorowym

Składniki: pierś z kurczaka • 4 platy tortilli • papryka czerwona • 100 g sera żółtego • cebula
Salsa pomidorowa: 2 sparzone i obrane pomidory, cebula, papryczka ostra, ząbek czosnku, oliwa.
Przygotowanie: kurczaka doprawić solą i pieprzem, obsmażyć na patelni na złoty kolor i dusić pod przykryciem. Pokroić kurczaka w paski, cebulę w piórka, paprykę w drobną kostkę. Delikatnie zblanszować paprykę z cebulą na suchej patelni. Ułożyć warzywa razem z kurczakiem na tortilli i posypać serem startym na grubej tarce, złożyć tortillę na pół i podpiec na patelni na złoty kolor. Przygotować salsę: pomidory pokroić w kostkę, cebulę i czosnek drobno posiekać, skropić oliwą. Przełożyć do małego rozgrzanego rondelka, aż składniki zaczną się delikatnie przypalać, gotować aż sos zgęstnieje. Całość doprawić papryczką i podawać z tortillą.

Pierś kurczaka na ostro z pieczonymi ziemniaczkami

Składniki: 4 pojedyncze piersi z kurczaka bez skóry • 8 młodych ziemniaczków • łyżka masła ziołowego • oliwa z oliwek • sok wyciśnięty z cytryny • ostra sproszkowana papryka czerwona • kurkuma • sól morską
Przygotowanie: mięso umyć, wysuszyć, 3 łyżki oliwy wymieszać z sokiem z cytryny, sproszkowaną papryką, kurkumą, solą morską. Mięso natrzeć marynatą i w niej pod przykryciem pozostawić w lodówce do dnia następnego. Ziemniaczki wyszorować, każdy zawinąć w folię aluminiową i zapiec w piekarniku. Mięso wyjąć z marynaty, ułożyć na

ruszcie, upiec, co jakiś czas obracając, na złoty kolor. Podczas pieczenia smarować marynatą. Rozchylić folię na ziemniaczkach, doprawić solą morską, posypać wiórkami masła ziołowego, podawać z kurczakiem.

Kurczak z ryżem z WOKA

Składniki: 2 piersi z kurczaka (po około 120-130 g) • 150 g ryżu basmati • 2 łyżki oliwy lub oleju ryżowego • 2 łyżki jasnego sosu sojowego • ząbek czosnku • pęczek dymki • pęczek bazylii tajskiej • jajko • cząstki cytryny • sól morską, pieprz
Przygotowanie: ugotować ryż na małym ogniu do sypaności. Mięso pokroić w długie cienkie paski, czosnek posiekać, dymkę pokroić w krążki, oberwać listki z bazylii i posiekać. Jajo wbić do miski, roztrzepać, doprawić solą morską i pieprzem. Wlać na małą patelnię, na łyżkę rozgrzanej oliwy lub oleju ryżowego, smażyć 2 minuty, aż się zetnie. Omlecek zdjąć z patelni, pokroić w paseczki. W woku rozgrzać oliwę lub olej ryżowy, na tłuszcz położyć mięso wymieszane z czosnkiem, smażyć na dużym ogniu około 3 minuty stale mieszając. Dodać ryż, dymkę, bazylię, wymieszać z omletem pokrojonym w paseczki, doprawić sosem sojowym. Ozdobić cytryną i listkami bazylii, podawać tuż po przygotowaniu.

Podudzia z kurczaka w pikantnej marynacie

Składniki: 8 podudzi z kurczaka • 12 pomidorków koktajlowych • 4 łyżki keczupu • 2 łyżki płynnego miodu • sos tabasco • 2 limonki • zielenina • słodka papryka sproszkowana • sól, pieprz
Przygotowanie: na marynatę utrzeć keczup z miodem, dodać kilka kropli tabasco, ewentualnie niewielką ilość przyprawy curry, całość dokładnie wymieszać. Udka posmarować marynatą, ułożyć w dużym naczyniu, przykryć, wstawić do lodówki na 2-3 godziny. Udka wyjąć z marynaty, każde oprószyć pieprzem, solą, papryką sproszkowaną. Grillować na ruszcie 25-30 minut, od czasu do czasu przewracając. Udka rozłożyć na liściach sałaty, udekorować kawałkami limonki i pomidorkami koktajlowymi oraz zieleniną.

Gęsina

W historii naszego kraju gęś zawsze była rarytasem w kuchni i symbolem polskiego krajobrazu. Mamy wielowiekowe tradycje, zarówno w hodowli jak i w przyrządzaniu tego mięsa, a początki ich sięgają aż XVI wieku. Na szczęście tak niegdyś przez nas ceniona gęsina mozolnie powraca do łask. A co ważne, nie tylko jej wyborny smak odgrywa tu ważną rolę, ale także jej zdrowotne atuty. 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. Nie wolno nam również zapominać o smalcu z gęsi, który posiada, tak jak oliwa z oliwek – kwasy oleinowe, zmniejszające zawartość złego cholesterolu, a że jest odporny na wysoką temperaturę, to idealnie nadaje się do przygotowywania potraw na ciepło. W tradycji staropolskiej kuchni nie mogło gęsiny zabraknąć w dzień św. Marcina, według przysłowia Na św. Marcina najlepsza w garnku gęsina, bowiem ten smakowity ptak wróżył domowi dostatek. Słynne są też polskie i litewskie przysmaki – półgęski – wędzone piersi gęsie, a także przejęte z żydowskiej kuchni „gęsie pipki”, czyli nadziewane gęsie szyje. Gęsina to mięso smakowite, wartościowe odżywczo, ciemne, o miłym aromacie i nadające się do przygotowania na wiele sposobów. Klasycznym dodatkiem do potraw z gęsi jest kapusta kiszona, duszona, czerwona z jabłkiem lub gruszkami, a doskonale komponują się z gęsiną knedle, ziemniaki w mundurkach, puree ziemniaczane lub z dyni. Jednak najbardziej popularna i najchętniej przygotowywana, czy to przez

restauracje, czy gospodynie domowe, jest gęś nadziewana jabłkami, bowiem winne jabłka wyjątkowo dobrze harmonizują z aromatem gęsiny, co szczególnie podkreśla majeranek, mielony kminek lub imbir, którym naciera się ptaka przed obróbką termiczną. Niezwykle popularnymi nadzieniami są również farsze na bazie suszonych śliwek, kaszy gryczanej, słodkiej lub kiszonej kapusty, grzybów, ziemniaków, makaronu. Do pieczenia dobrze jest odciąć szyję i skrzydła, a podroby gęsie często używane są do przyrządzenia smakowitych zup lub do pieczenia (głowa, szyja, łopatki, skrzydełka, wątróbka). Bardzo popularny i często przygotowywany jest krupnik na gęsinie. Gęsina jest szczególnie zalecana osobom o słabej odporności. Zawiera duże ilości łatwo przyswajalnego cynku, żelaza, czy fosforu. Bardzo często zaleca się jedzenie gęsiny w okresie rekonwalescencji po zabiegowej, która charakteryzuje się brakiem węglowodanów. Zawiera także zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe, niacynę w ilościach niezbędnych dla funkcjonowania organizmu. Na szczęście na nowo odkrywamy naturę kuchni polskiej, do której z całą pewnością należy nasza gęsina. Kucharze przekonują, że takiej jakości produktu w kuchni może nam pozazdrościć cały gastronomiczny świat bowiem daniami na bazie polskiej gęsiny od lat zachwycają się Niemcy i Austriacy. Do dziś Polska jest największym producentem gęsi w Europie. Eksport gęsiny na rynek niemiecki sięga około 18-20 tysięcy ton rocznie, a polska gęś uchodzi tam za rarytas.





Salatka z gęsiny w musie porzeczkowym

Składniki: 200 g grillowanej piersi z gęsi • 300 g kolorowej sałaty • 100 g sera bursztyn • 120g suszonych śliwek • 60 g pistacji 50 ml rumu • 4 kromki chałki

Mus: 200 g mrożonych lub świeżych czerwonych porzeczek, 3 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżka miodu, cytryna.

Przygotowanie: pierś z gęsi pokroić w cienkie plasterki, sałatę porwać na mniejsze kawałki, śliwki należy namoczyć i po 30 minutach odcedzić, pokroić w paski. Rum przeznaczyć jako dodatek do sosu – porzeczkę przesmażyć z miodem, z dodatkiem rumu, następnie zmiksować z sokiem z cytryny i musztardą, dolać oliwy i cały czas miksować do uzyskania zawiesistej konsystencji. Chałkę przypiec na suchej patelni na złocisty kolor. Na kolorowych sałatach ułożyć kawałki gęsiny, posypać rozdrobnionymi pistacjami oraz pokrojonymi w paski suszonymi śliwkami, serem pokrojonym lub utartym. Całość polać sosem i podawać z grzankami z chałki.

Gęś nadziewana owocami

Składniki: młoda gęś (około 4-4,5 kg) • kg jabłek winnych • 50 dkg suszonych śliwek • duża cebula • ½ cytryny • sól, pieprz

Przygotowanie: śliwki namoczyć w letniej wodzie, osączyć, wypestkować i pokroić na 4 części. Jabłka obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę, dodać do śliwek. Wypatroszoną gęś umyć dokładnie i przygotować następująco: wewnątrz natrzeć solą oraz pieprzem, a na zewnątrz soki z cytryny. Skórę szyjki odciągnąć na grzbiet i przypiąć szpilką do mięsa, do wnętrza tuszki włożyć cebulę pokrajaną w kostkę oraz jabłka i śliwki. Otwór zaszyć, nogi związać i skrzydełka założyć na grzbiet. Do głębokiej brytfanny włożyć ruszt, położyć na nim gęś, polać odrobiną wody i wstawić do nagrzanego piekarnika do 180°C, piec na złoty kolor (licząc po 45 minut na każdy kilogram). Pół godziny przed upływem czasu pieczenia wyjąć brytfannę z piekarnika, ostrym nożem ponacinać skórę, zlać tłuszcz, po czym powtórnie wstawić mięso do piekarnika i przypiec na chrupko na ostrym ogniu

w temperaturze 200-220°C. Po upieczeniu, po około 15 minutach usunąć nitkę i podzielić na porcje. Następnie ułożyć gęś na półmisku nadając jej pierwotny kształt. Owocowe nadzienie należy usunąć, gdyż wchłonęło zbyt dużo tłuszczu, stając się ciężkostrawne i bardzo wysokokaloryczne.

Pieczone udka gęsie w razowym sosie

Składniki: 4 gęsie udka szklanka bulionu warzywnego • 2 pietruszki • 2 marchewki • 2 jabłka winne • 2 łyżki gęsiego smalcu • cebula • ½ selera • łyżka powideł śliwkowych • kromka razowego pieczywa • imbir • gałka muszkatołowa • starte goździki • otarta skórka z cytryny • sok z cytryny • kieliszek czerwonego wina • sól, pieprz biały

Przygotowanie: umyte udka z gęsi natrzeć solą i odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Obrane i umyte warzywa zetrzeć na grubej tarce. Gęsie udka usmażyć na smalcu na złoty kolor. W rondlu roztopić łyżkę gęsiego smalcu, włożyć pokrojone warzywa, a na nich ułożyć gęsie udka. Całość podlewać rosółem i dusić pod przykryciem. W czasie duszenia dodać imbir, otartą skórkę z cytryny, goździki i gałkę muszkatołową. Gdy warzywa będą już miękkie dodać karmel, starty chleb razowy, sok z cytryny, powidła oraz wino i dusić jeszcze przez chwilę. Następnie wyjąć udka, sos zmiksować i doprawić do smaku. Serwować z dużą ilością sałat.

Gęsia szyja nadziewana

Składniki: gęsia szyja • 100 g piersi z gęsi • 50 g gęsich żołądków • 50 g wątróbki • 250 g włoszczyzny • 150 ml mleka • 100 g masła • 100 g cebuli • 50 g czerstwej bułki • pęczek natki pietruszki • jajko • liść laurowy, ziele angielskie • gałka muszkatołowa do maku • sól, pieprz ziarnisty

Przygotowanie: gęsią szyję dokładnie należy oczyścić, opłukać, zdjąć skórę. Szyję gotować razem z włoszczyzną. Pierś gęsią, żołądki, podsmażoną cebulę i namoczoną w mleku bułkę (lekko odciśniętą) zmielić. Lekko sparzoną wątróbkę i natkę pietruszki posiekać i połączyć ze zmieloną masą mięsną. Dodać jajko, przyprawy i stopione masło. Wy-

robić jednolitą masę. Tak doprawioną masą nafaszerować skórę szyi gęsiej. Związać lub zaszyć końce nafaszerowanej szyi i parzyć w wywarze około 1½ godziny. Podawać na zimno z sosem lub na ciepło z surówkami.

Gęś z trawą cytrynową i czosnkiem

Składniki: 1 kg piersi z gęsi • 150 ml bulionu warzywnego • 8-10 niewielkich ziemniaków • 4 sparzone pomidory obrane ze skórki • 4 ząbki czosnku • 3-4 łodygi trawy cytrynowej • cebula • ¼ litra mleka kokosowego • kawałek świeżego imbiru

Przygotowanie: mięso rozdrobnione na małe kawałki włożyć do dużego garnka, dodać obraną i grubo pokrojoną w plastry, piórka lub kawałki cebulę i całe ziemniaki. Wlać bulion, mleko kokosowe i dodać pomidory. Z trawy cytrynowej usunąć końcówki i zewnętrzną, zdrewniałą warstwę. Naciąć i zmiażdżyć łodygę za pomocą noża, wałka lub tłuczka, by wydobyć zapach. Wrzucić ją do garnka wraz z czosnkiem i rozkrojonym imbirem. Gulasz można gotować na kuchence lub w piekarniku. Najpierw należy potrawę doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć temperaturę i gotować półtorej do dwóch godzin na małym ogniu. Przybierać kolendrą.

Gęś faszzerowana kaszą gryczaną

Składniki: gęś • 200 g gęsich wątróbek • 3-4 łyżki żurawiny suszonej lub konfitury • 3 jajka • 2 szklanki kaszy gryczanej • kilka suszonych grzybów • kilka kwaśnych jabłek • pęczek natki pietruszki • garść majeranku (najlepiej świeżego) • skórka z pomarańczy • sól, pieprz

Przygotowanie: oczyszczoną gęś rozciąć wzdłuż grzbietu i usunąć ze środka jak najwięcej kości oraz piersi. Kości w nogach i skrzydełkach zostawić. Gęś od wewnątrz natrzeć solą, pieprzem i startą skórką z pomarańczy. Wstawić na noc do lodówki. W garnku nastawić wywar z grzybów, kości, piersi i podrobów, gotować około 1½ godziny. Odcedzić, a podroby i mięso posiekać. Kaszę wymieszać z jednym jajkiem, przełożyć do garnka i zalać bulionem w propor-



cji 1:2. Dołożyć posiekane mięso i podroby. Gdy kasza się ugotuje, ostudzić i dołożyć posiekaną natkę oraz pozostałe jajka. Powstałą masą nafaszerować gęś, zaszyć, natrzeć majerankiem i piec w temperaturze 180°C przez około 4 godziny. 30 minut przed końcem pieczenia wokół gęsi ułożyć wydrążone jabłka, które gorące napełnić żurawiną i podać do gęsi.

Smarowidło zimowe, czyli gęsie przysmaki

Składniki: 2 surowe piersi z gęsi • 600 g tłuszczu gęsiego, smalcu gęsiego • 150 ml słodkiego białego wina • 3 ząbki czosnku • 2 gałązki rozmarynu • szczypta gałki muszkatołowej • szczypta mieszanki kolorowego pieprzu • gruba sól morską • łyżeczka pieprzu

Przygotowanie: natrzeć gęsie piersi pieprzem, solą i dwoma zmiądzonymi ząbkami czosnku, ułożyć w naczyniu, zalewamy winem, obłożyć płatkami z trzeciego ząbku czosnku i igielkami rozmarynu. Przykryć folią spożywczą i włożyć na noc do lodówki. Do garnka z bardzo grubym dnem włożyć tłuszcz gęsi i na nim piersi, zalać marynatą z naczynia i przykryć. Gotować na małym ogniu przez kilka godzin, do momentu, gdy mięso rozpadnie się samo po dotknięciu widelcem. Tłuszcz musi przykrywać gęś przez cały czas. Po ostudzeniu wyjąć mięso, dwoma widelcami rozdzielić je na pojedyncze włókna. Dodać do smaku gałkę muszkatołową i mieszankę kolorowego pieprzu, mieszając dolewając tłuszcz. Całość zlać do kamionkowego garneczka, gdy zastygnie w lodówce, spożywać jak tradycyjny smalec, na ciemnym pieczywie z ogórkiem kiszonym lub z malinowym pomidorem i listkiem bazylii lub z odrobiną musztardy dijon.

Bulion z gęsi i grzybów leśnych

Składniki: upieczony korpus gęsi • 2 upieczone skrzydełka gęsie, ewentualnie gęsia szyja • 100 g suszonych jabłek • 50 g suszonych kapeluszy podgrzybków • 12 wędzonych polskich śliwek • 4 marchewki • 2 pietruszki • 2-3 liście laurowe • po kilka ziarenek ziela angielskiego i pieprzu • cebula, por, seler • sól

Przygotowanie: cebulę w łupinie opalić na gazie. Korpus, włoszczyzną, opaloną cebulę, skrzydełka (ewentualnie też szyję) i suszone podgrzybki włożyć do garnka i zalać dwoma litrami zimnej wody. Dodać ziele angielskie, pieprz, suszone jabłka i liście laurowe. Gotować na minimalnym ogniu 2½ godziny, dorzucić śliwki wędzone i doprawić solą. Trzymać na ogniu jeszcze 30 minut. Bulion przecedzić, wyjąć podgrzybki i śliwki i pokroić je w paski. Bulion podawać z ryżowym makaronem lub pęczakiem na sypko, do każdej porcji dokładać trochę grzybów i śliwek.

Bulion to świetny pomysł na wykorzystanie korpusu gęsi.

Plastry półgęska z marynowaną dynią i oscypkiem

Składniki: wędzony półgęsek • 250 g dyni bez skóry i pestek • 4 łyżki oleju rzepakowego • 2 gałązki rozmarynu • 2 ząbki czosnku • łyżka miodu • sok z cytryny • obsuszony oscypek • czerwony pieprz

Przygotowanie: dynię pokroić na cienkie wstążki za pomocą obraczkki. Marynować je w mieszance oleju, miodu, soku z cytryny, soli, pieprzu, pogniecionych igielek rozmarynu i posiekanego czosnku przez 4 godziny. Półgęsek pokroić na cienkie plastry, ułożyć na talerzu, przykryć dyniowymi wstążkami z marynatą. Na wierzch zetrzeć oscypek.

Gęś w cynamonie, śliwkowym sosie z kalafiosem

Składniki: 2 uda gęsi • 4 kory cynamonu • 3 ząbki czosnku • seler • pietruszka • cebula • sól, pieprz

Sos: 200 g śliwek – węgierek, 150 ml czerwonego wina, łyżka masła, 3 łyżki miodu, ocet balsamiczny, ½ szklanki sosu z pieczeni, kalafior, łyżka masła, łyżka orzechów włoskich, sól, pieprz.

Przygotowanie: warzywa pokroić na mniejsze kawałki, uda doprawić solą i pieprzem, wstawić do naczynia, podlać 1/3 szklanki wody. Dodać korę cynamonu i przykryć, wstawić do piekarnika w temperaturze 170°C na 2 godziny. Wyjąć pestki ze śliwek, pokroić na kawałki i przesmażyć na miodzie, zalać czerwonym winem. Następnie dodać

sos z pieczeni. Zagotować całość i zmiksować na jednolitą masę, doprawić solą, pieprzem, octem balsamicznym. Kalafior połamać na małe różyczki, przygotować na parze. Masło rozpuścić i dodać do niego poszatkowane orzechy, polać kalafior masłem z orzechami i serwować z gęsią.

Kęsek gęsiny w winogronach

Składniki: 2 piersi z gęsi • garstka kiełków lucerny • sprawiony owoc granatu • łyżeczka cynamonu w pudrze • łyżeczka papryki słodkiej sproszkowanej • łyżka masła • łyżeczka majeranku • sól, pieprz

Sos: 400 g winogron, 2 łyżki cukru brązowego, ocet winny do smaku, laska cynamonu.

Przygotowanie: piersi natrzeć cynamonem, majerankiem, papryką i odstawić do lodówki na 60 minut. Umieścić w foliowym rękawie, dodać masło, zapiąć rękaw zapinką, piec przez 150 minut w niskiej temperaturze 70-80°C. Po upieczeniu wystudzić. Następnie przygotować sos – wlać około 150 ml octu do naczynia, dodać brązowy cukier i laskę cynamonu, po czym doprowadzić do odparowania ½ płynów. Obrane ze skórki winogrona pokroić i usunąć pestki. Do zredukowanego syropu dodać oczyszczone owoce, a następnie doprowadzić do jego wrzenia i odstawić do ostygnięcia. Piersi gęsi pokroić na podłużne plastry. Przed podaniem polać sosem, udekorować kiełkami lucerny i posypać kuleczkami granatu.

Gęsie szyjki po żydowsku

Składniki: 4 gęsie szyjki • 600 g ziemniaków • 2 cebule • 2 jajka • łyżka gęsiego smalcu • czubryca zielona łagodna • sól, pieprz

Przygotowanie: skórki z gęsi szyjek dokładnie umyć i wysuszyć, ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce. Drobnoposiekać cebulę i usmażyć na gęsim smalcu na złoty kolor. Z ziemniaków odlać nadmiar wody, wymieszać z cebulą, wbić jajko, dodać sól, pieprz, dokładnie wyrobić masę, nadziać szyjki i zaszyć z obu stron. Ułożyć w rondlu, zalać osolonym wrzątkiem, trzymać na małym ogniu około 20 minut, wyjąć deli-



katnie łyżką cedzakową. W brytfannie rozgrzać łyżkę gęsiego smalcu, ułożyć szyjki, wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać około godziny, skrapiając wodą, w której gotowały się szyjki, polewać wytworzonym sosem. Podawać ze świeżymi warzywami skropionymi olejem z awokado i kielkami słonecznika.

Gęś zapiekana z gruszkami w balsamico

Składniki: gęś • 600g młodych ziemniaków • 100 ml miodu • 100 g cukru trzcinowego lub brzoźowego • 100 ml octu balsamicznego • litr białego wina półwytrawnego • kg twardych gruszek • 5 g suszonej słodkiej papryki • 2 g szafranu • główka czosnku • świeży tymianek

Przygotowanie: gęś posolić i natrzeć pieprzem wewnątrz i na zewnątrz, posypać suszoną papryką, obłożyć tymiankiem. Do środka włożyć świeży tymianek i czosnek, skropić oliwą z oliwek. Gęś wstawić do piekarnika na 3-4 godziny, w zależności od wagi i wydajności piekarnika. W trakcie pieczenia podlewać białym winem oraz sosem z pieczenia. Pod koniec pieczenia posmarować miodem. Obrane kartofle usmażyć w całości na oliwie z oliwek pomieszczonej z masłem. Ziemniaki posypać szafranem, solą i pieprzem. Gruszki obrać, przekroić na połówki i wyciąć gniazda nasienne. Przygotować karmel. Do rozgrzanego garnka wsypać cukier. Gdy cukier się stopi wlać ocet balsamiczny. W tak przygotowanym karmelu balsamicznym dusić gruszki około 10 minut. Podawać porcjowaną gęś z ziemniakami, polaną sosem z duszonych gruszek i surówkami.

Tradycyjny paprykarz z gęsi

Składniki: cała lub ½ gęsi • 100 g cebuli • liść bobkowy • ziele angielskie • 200-300 g mąki • ¼ l jogurtu naturalnego • 2 łyżki oliwy • 1 łyżka siekanej zieleniny • sól • papryka

Przygotowanie: sprawioną gęś nasolić na godzinę przed przyrządzeniem, włożyć do brytfanny na stopiony tłuszcz a następnie do gorącego piekarnika i przypiec. Zrumienioną gęś pokroić na części, włożyć do rondla, dodać cebulę (pokrojoną w krążki), liść bobkowy, pieprz, dolać

¼ l wody i tłuszcz z pieczenia. Dusić do miękkości na wolnym ogniu i pod przykryciem. Mięso wyjąć, sos przetrzeć, podprawić mąką z jogurtem, przyprawić papryką i solą. Pokrojone w paski mięso połączyć z sosem i zagotować. Podawać z warzywami z wody lub czerwoną kapustą i kluskami lub makaronem.

Gęś duszona z kapustą

Składniki: gęś • kg czerwonej kapusty • 2 cebule • 2 łyżki oleju ryżowego • czubryca zielona • łyżeczka kminku sproszkowanego • kielki lucerny • łyżka mąki • 2 łyżki jogurtu naturalnego • ¾ szklanki czerwonego wina • łyżka cukru trzcinowego • cytryna, pomarańcz, grejpfrut czerwony • sól, pieprz

Przygotowanie: gęś należy sprawić (umocować nogi i skrzydła do tuszki, aby nie wysychały w trakcie pieczenia, tuszki formuje się najczęściej poprzez zakładanie w „kieszonkę” – polega to na rozcięciu skóry w dolnej części brzucha i wsunięciu nóg w powstałe w ten sposób kieszonki), ułożyć do brytfanki na rozgrzany olej ryżowy, wstawić do gorącego piekarnika i podpiec, podlewać tłuszczem i skrapiając wodą. Zrumienioną kaczkę wyjąć, pokroić na części, włożyć do rondla, dodać pokrojoną w pióra cebulę, liść laurowy, ziele angielskie, cukier trzcinowy, dolać szklankę wody, tłuszcz z pieczenia, wino. Dusić do miękkości bardzo powoli. Gdy gęś jest już gotowa, należy przetrzeć powstały sos, doprawić jogurtem naturalnym zmieszany z mąką, dosmaczać papryką, solą, czubrycą zieloną, sokiem z cytryny, zagotować. Gęś ułożyć na dużym półmisku, połączyć sosem, posypać zieleniną, obłożyć półmisk pokrojonymi w półksiężycy cytrusami i posypać kielkami lucerny.

Gęsi paszтет z żurawiną i pistacjami

Składniki: mała gęś • 300 g wątróbki cielęcej • 100 g pieczarek • 100 g oczyszczonych pistacji • 4 łyżki suszonej żurawiny • 2 jajka • cebula • pęczek włoszczyzny • łyżka tłuszczu gęsiego • wątróbka z gęsi • ziele angielskie • kajzerka • imbir, gałka muszkatołowa, liść laurowy • tłuszcz do formy • sól, pieprz

Przygotowanie: włoszczyznę oczyścić, obgotować gęś z przyprawami, zielem angielskim, listkiem laurowym, solą, pieprzem, majerankiem, włoszczyzną. Wątróbki pokroić, dusić z cebulą, dolać wody, doprowadzić do miękkości. Z obgotowanej gęsi oddzielić mięso od kości, połączyć z wątróbkami, dodać podsmażone pieczarki uprzednio pokrojone w kostkę, całość połączyć, przemielić. Namoczyć kajzerkę w ciepłym wywarze, pozostawić na 10 minut, odcedzić, dodać do mięsa, ponownie przemielić. Pokroić oczyszczone pistacje, połączyć je z żurawiną, całość połączyć z mięsem, dodać jajka, utartą gałkę muszkatołową, imbir, sól, pieprz do smaku, utrzeć na pulchną masę. Tłuszczem obłożyć foremki, nakładać masę mięsną, przykryć folią aluminiową i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C na 30 minut, po czym temperaturę zmniejszyć do 180°C i piec jeszcze 45 minut. Podawać ze świeżo z utartą marchwią.

Mięso kaczki

Mięso kaczki nie znajduje aż tylu amatorów, ilu ma mięso kurcząt i indyków, ale przez wytrawnych smakoszy uznane zostało za najbardziej wykwintne, podawane na specjalne okazje. Kaczka w kuchni daje wiele możliwości: można ją piec, smażyć, gotować i dusić, faszerować, przetwarzać na pasztety, galantyny, pasty i budynie. Wybornie smakuje podana zarówno w towarzystwie warzyw jak i owoców, na ostro, słodko-kwaśno czy w ziołach. Do wykwintnych dań należy kaczka w galarecie i galantyna z jej mięsa, natomiast pieczona z jabłkami jest jednym z popularniejszych dań serwowanych w najlepszych polskich restauracjach. Kacze 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. Wybór odpowiednie-

go rodzaju mięsa drobiowego zależy od wielu czynników, od naszego stanu zdrowia, wieku, potrzeb energetycznych organizmu czy preferencji organoleptycznych. Wybierając odpowiedni rodzaj mięsa należy starannie przygotować marynaty, dokonać wyboru odpowiednich świeżych ziół i innych dodatków, aby wydobyć szeroki wachlarz aromatów tkwiących w potrawach. Wspaniały jest zapach kaczki pieczonej z jabłkami lub pomarańczami, można również kacze mięso przygotować z brzoskwiniami, ananase, pigwą, czereśniami i wieloma innymi owocami, nadziewać makaronem lub grzybami, podawać glazurowane w miodzie bądź duszone w potrawce, a także w sosie kaparowym, pomidorowym, cebulowym, koperkowym, w bazylii, czubrycy, migdałach, winie, z orzechami i kasztanami.





Salatka z kaczką i smażonymi pieczarkami

Składniki: 200 g pieczonego mięsa kaczki 250 g pomidorków koktajlowych • 200 g mieszanych sałat • 8 pieczarek portobello (duże brązowe pieczarki z otwartymi kapeluszami) • garstka kielków słonecznika

Marynata: 2 dymki, ząbek czosnku, łyżeczka startego świeżego imbiru, papryczka habanero, 2 łyżki sosu sojowego, łyżka miodu, 3 łyżki oliwy z oliwek.

Przygotowanie: dymki drobno pokroić, czosnek przecisnąć przez praszkę i wymieszać z cebulką, imbirem, drobno posiekaną papryczką, sosem sojowym, miodem i dwiema łyżkami oliwy. Kapelusze pieczarek oczyścić, posmarować połową przygotowanej marynaty i wstawić na około 30 minut do lodówki. Na patelni rozgrzać pozostałą oliwę, ułożyć na niej pieczarki i obsmażyć z obu stron. Upieczone mięso pokroić na małe kawałki, włożyć do dużej salaterki, dodać pokrojone na ćwiartki pomidorki koktajlowe oraz porwane na kawałki liście sałaty i wymieszać. Usmażone gorące pieczarki wyłożyć na talerze, dodać porcje sałatki, całość skropić pozostałą marynatą. Podawać z grzankami.

Salatka z piersi kaczki z roszką

Składniki: 400 g upieczonej piersi kaczki bez skóry • 150 g roszponki • 100 g makaronu motyli (farfallini) • 6-8 pomidorków czereśniowych • 6-8 jajek przepiórczych ugotowanych na twardo

Sos: 4 łyżki oliwy, 2 łyżki soku z cytryny, ½ łyżeczki rozstartej lebiodki lub oregano, sól, pieprz, szczypta cukru trzcinowego.

Przygotowanie: składniki sosu dokładnie ze sobą wymieszać. Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, a następnie ostudzić. Piersi kaczki pokroić w cienkie paski, opłukać roszponkę i osuszyć. Połączyć makaron z roszką i mięsem, dodać połówkę 3-4 jajek przepiórczych i 3-4 pomidorków, połączyć sosem i delikatnie wymieszać. Udekorować pozostałymi połówkami pomidorków i jajek.

Salatka z kaczki i awokado

Składniki: 300 g upieczonej piersi z kaczki bez skóry • 200 g pieczarek • 2 owoce awokado • 2 czerwone cebule • ½ sałaty lodowej • łyżka siekanych zielonych listków tymianku • ząbek czosnku • szczypta tymianku • sok z cytryny

Sos: 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego, łyżeczka musztardy, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki soku z cytryny, łyżeczka płynnego miodu, sól, pieprz.

Przygotowanie: składniki sosu starannie wymieszać i lekko schłodzić. Łyżkę soku z cytryny wymieszać z rozartym czosnkiem, solą i suszonym tymiankiem. Pieczarki pokroić w plastry, wymieszać z przygotowanym sosem, przykryć i wstawić do lodówki. Obraną cebulę pokroić w pióra, sałatę porwać na kawałki, miąższ awokado pokroić w słupki, skropić sosem z cytryny, a mięso kaczki pokroić w paski. Połączyć składniki sałatki, połączyć sosem, delikatnie wymieszać, posypać świeżym tymiankiem.

Kaczka na liściach sałaty z kozim serem i gruszkami

Składniki: 300 g grillowanej piersi z kaczki • 200 g koziego dojrzewającego sera • 400 g mieszanych sałat • 200 g malin świeżych lub mrożonych • 100 ml białego wytrawnego wina • 50 g orzechów laskowych prażonych bez skórki • 2 gruszki • 2 łyżki miodu • łyżka czubrycy zielonej • cytryna

Sos: 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka musztardy, łyżeczka miodu, cytryna, 50 g malin.

Przygotowanie: mięso pokroić w cienkie płyty, kozie ser w plastry o szerokości 2 cm i rozłożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Na ser ułożyć mięso kaczki i zapiec w piekarniku. Posiekać orzechy, gruszkę pokroić, miód rozpuścić na patelni i dodać startą skórkę z połowy cytryny. Gruszki ułożyć w miodzie, dodać wino i sok z cytryny. Dusić gruszki aż zmiękną, a sos będzie przypominał syrop. Maliny zmiksować z miodem, musztardą, sokiem z cytryny. Mieszać, dolewając powoli oliwy. Zapieczoną w kozim serze kaczkę ułożyć na sałatach. Udekorować całymi malinami, połączyć sosem i posypać orzechami.

Kaczka w jabłkach w sosie musztardowym

Składniki: 500 g polędwicy z kaczki • 200 g mieszanych kolorowych sałat • 60 g rukoli • 2 cytryny • 2 winne jabłka • 2 łyżki miodu • łyżka musztardy • cebula • ząbek czosnku • łyżka posiekanej świeżej kolendry • oliwa z oliwek • sól, pieprz

Marynata: 2 winne jabłka, cebula, świeża kolendra, czosnek, sok z cytryny, miód, oliwa. **Sos:** sok z połowy cytryny, rukola, łyżeczka musztardy i dwie miodu, oliwa, sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie: jabłka drobno pokroić. Cebulę, świeżą kolendrę i czosnek posiekać, dodać sok z cytryny, miód i oliwę. Mięso pokroić w paski i włożyć do marynaty na 60 minut i umieścić w lodówce. Posiekać rukolę, dodać łyżeczkę musztardy, dwie miodu, sok z połowy cytryny i sól, pieprz do smaku. Całość utrzeć na jednolitą masę, dodać oliwy. Zamarynowane mięso umieścić na blasze w piekarniku i piec około 45 minut w temperaturze 190°C. Na półmisku ułożyć kolorowe sałaty, przestudzone mięso, połączyć sosem.

Pieczone udka kaczki z sałatką z buraków

Składniki: 4 kaczki udka • 4 buraki • 2 gruszki • 200 g malin świeżych lub mrożonych • 2 łyżki miodu 2 gałązki rozmarynu • seler • laska cynamonu • limonka • łyżka masła • sól, pieprz

Przygotowanie: udka natrzeć solą i pieprzem, gruszkę pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne. Obrac seler i pokroić w kostkę o wielkości 2 cm. Całość wymieszać z miodem, dodać laskę cynamonu i ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Kaczki udka ułożyć między gruszki i selerowe kostki. Piec pod przykryciem w piekarniku o temperaturze 150°C przez około 120 minut razem z burakami zawiniętymi w folię aluminiową. Zapieczone buraki ostudzić, obrać i pokroić w cząstki. Maliny przesmażyć z miodem, a gdy całość zgęstnieje, dodać buraki i rozmaryn. Po zagotowaniu odstawić. Doprawić skórką i sokiem z limonki. Upieczone udka serwować na białych kwadratowych talerzach. Podawać z selerem, gruszkami oraz burakami.



Kaczka w orzechach

Składniki: duża kaczka • 100 g luskanych orzechów laskowych • 7 ząbków czosnku • 3 łyżki sosu sojowego • 2 łyżki masła • cebula • łyżeczka soli • łyżeczka mielonej słodkiej papryki • ½ łyżeczki kurkumy i zmielonego imbiru

Przygotowanie: kaczkę podzielić na porcje, oprószyć solą i odstawić do lodówki. Orzechy grubo posiekać, cebulę i czosnek również. Całość połączyć, dodać ½ szklanki wody, paprykę mieloną, kurkumę, imbir oraz sos sojowy i całość zmiksować. Włożyć do rondla z rozgrzaniem masłem i podgrzewać 10 minut, często mieszając. Kaczkę włożyć do sosu, dolać szklankę wody i dusić pod przykryciem około 90 minut.

Kaczka duszona w sosie kaparowym

Składniki: cała kaczka • szklanka bulionu warzywnego • 3 łyżki kaparów • 2 łyżki miodu • łyżka masła • łyżka mąki • sok z cytryny • czubryca • majeranek miksowany z oregano • sól, pieprz

Przygotowanie: umyć kaczkę, natrzeć solą, pieprzem i czubrycą. Następnie dusić na maśle w rondlu, podlewając bulionem. Gdy mięso będzie miękkie i rumiane, potranżerować kaczkę. Z masła i mąki przygotować zasmażkę, dodać kapary, miód i sok cytryny, nasmarować kawałki mięsa i dusić jeszcze kwadrans. Podać na stół w towarzystwie sałaty i kolorowej papryki.

Kacze udka z młodą marchewką i szpinakiem

Składniki: 4 udka • 600g młodej marchwi • 500 g listków świeżego szpinaku • 4 gałązki rozmarynu • 4 ząbki czosnku • 2 łyżki oliwy • czerwona cebula • gałka muszkatołowa • dojrzewający ser • ½ cytryny • ½ łyżeczki mielonego kminku • sól morską, pieprz kolorowy • świeżo mielony

Przygotowanie: udka kacze zamarynować na 3 godziny w płatach czosnku, oliwie, siekanym rozmarynie doprawionym solą i pieprzem. Udka z marynatą przykryć folią i piec przez 40 minut w roz-

grzanym piekarniku o temperaturze 190°C. Następnie zdjąć folię i przez kolejne 10 minut piec w temperaturze 220°C przypiekając udka na brązowozłoty kolor. Marchew pokroić w słupki i gotować do miękkości. Tak przygotowaną marchew połać sosem z oliwy, kminku, skórki i soku z ćwiartki cytryny oraz miodu. Rozdrobnić listki szpinaku i umieścić na rozgrzanej oliwie na patelni z płatkami czosnku. Dodać posiekaną cebulę, skórkę z ćwiartki cytryny, doprawić gałką muszkatołową. Na koniec dodać pokrojony w kosteczki ser dojrzewający. Udka podawać z marchewką na szpinakowej kolderce.

Kacze udka w cytrusach z karmelizowanym karambolem

Składniki: 4 udka • 2 litry bulionu warzywnego • 200 ml białego wytrawnego wina • 3 goździki • 2 pomarańcze • grejpfrut • limonka • laska cynamonu • cukier trzcinowy • imbir, anyż • masło, oliwa • sól, pieprz

Sos: łyżka masła, 2 pomarańcze, 2 gwiazdki anyżu, łyżka cukru trzcinowego.

Przygotowanie: udka przesmażyć na złoty kolor, dodać goździki, cynamon, zalać winem i gotować na małym ogniu aż wino odparuje do 1/3 objętości. Wybrać mięsz z owoców i wycisnąć sok, dodać do udek i gotować na małym ogniu przez 2 godziny. Przygotować karmelizowany karambol. Dwa owoce karambola pokroić w plasterki, obtoczyć w ½ łyżeczki sproszkowanego imbiru i w ½ mielonego cynamonu, obsypać cukrem trzcinowym, skropić oliwą i obsmażyć na rozgrzanej patelni z obu stron, aż nabiorą złocistego koloru. Następnie cukier zeszklić na patelni na złoty karmel, dodać połowę owoców, masło i anyż, gotować aż całość zgęstnieje i zrobi się szklista. Przygotowaną glazurą posmarować udka, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piec 10-15 minut. Udka podawać obłożone karambolem.

Rolada z kaczki z gruszkami i granatem

Składniki: sprawiona kaczka bez kości • 100 g niesolonych orzeszków nerkowca • 100 g sera z niebieską pleśnią • 100 ml białego wina • 100 g kielków lucerny • 2 gruszki • granat • sól, pieprz

Przygotowanie: mięso rozłożyć na desce skórą do dołu, od płata odciąć odstające części, aby powstał prostokąt, następnie natrzeć solą i świeżo zmielonym pieprzem. Gruszki obrać, pokroić na ósemki, wybierać gniazda i ułożyć na mięsie. Orzechy grubo posiekać, wymieszać z pokruszonym serem i winem, masę równomiernie rozprowadzić na gruszkach. Mięso ostrożnie zwinąć i związać bawełnianą nicią. Piekarnik rozgrzać do temperatury 170°C. Roladę w obsmażyć ze wszystkich stron na patelni, następnie przełożyć do brytfanny, skropić winem i zapiekać w piekarniku około 50 minut. Obrać granat i wyłuskać jego pesteczki. Po wystygnięciu roladę pokroić, ułożyć na kielkach lucerny i posypać kulkami granatu.

Kaczka w miodzie

Składniki: sprawiona kaczka (około 2 kg) • szklanka bulionu warzywnego • 100 g surowego wędzonego boczk • 4 jabłka • 3 łyżki miodu • 2 łyżki sosu worcester • kminek • tymianek • sól, pieprz

Przygotowanie: kaczkę umyć, osuszyć. Na zewnątrz i w środku natrzeć solą i mielonym kminkiem. Jabłka pokroić na sześć części, usunąć gniazda nasienne. Miód podgrzać z sosem worcester. Połowę sosu posmarować kaczkę w środku, następnie nafaszerować częścią jabłek. Otwór spiąć wykałaczkami lub zszyć. Rozgrzać piekarnik do 160°C, kaczkę włożyć do brytfanny pierś do dołu, podlać bulionem, przykryć i wstawić do piekarnika. Piec około 2 godzin. Podczas pieczenia kilka razy nakłuwac widelcem, aby wypłynął tłuszcz, a tuskę smarować wytworzonym sosem. Po godzinie kaczkę obrócić pierś do góry. Boczek pokroić w cienkie plastry, owinąć nimi pozostałe części jabłek i około 30 minut przed końcem pieczenia kaczki ułożyć obok niej, podlać bulionem. Owoce i kaczkę posmarować resztą sosu miodowego, posypać tymiankiem i piec w otwartej brytfannie. Kaczkę wyjąć na półmisek i obłożyć owocami.



Potrąwka z kaczki

Składniki: kaczka (około 1½ kg) • 150 g jogurtu naturalnego • 4-5 szklanek bulionu warzywnego • 4 jabłka • 3 ząbki czosnku • pęczek natki pietruszki • łyżka mąki • cukier trzcinowy lub brzozy • sól morska

Przygotowanie: umyć kaczkę i włożyć do rondla, dodać czosnek, zalać gorącym wywarem i gotować na niewielkim ogniu. Obrąć jabłka, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda i pestki, włożyć do małego rondelka, zalać szklanką wywaru z kaczki i gotować do miękkości. Ugotowaną kaczkę wyjąć, ostudzić i oddzielić mięso od kości. Wywar odparować tak, aby zostało około 2 szklanek. Miękkie jabłka przetrzeć przez sito, wymieszać z pozostałym wywarem, solą, cukrem trzcinowym do smaku. Wlać do rondla, dodać pokrojone mięso, dodać rozmieszany jogurt z mąką, podgrzewać mieszając, aż do zgęstnienia sosu. Na talerzu posypać natką.

Zapiekanka z kaczki z kapustą i sosem wiśniowym

Składniki: 600 g piersi z kaczki • 400 g kiszonej kapusty • 500 g winnych jabłek • 250 g ziemniaków • 4-5 ząbków czosnku • 2 duże cebule • łyżka soku z cytryny • szczypta cukru trzcinowego • łyżeczka mielonego kminku • łyżka masła • olej ryżowy • sól •

Sos: 100 ml białego wina, 2 łyżki majeranku, 30 g cukru trzcinowego, 5 g mąki ziemniaczanej, 150 g mrożonych wiśni.

Przygotowanie: cebulę pokroić w kostkę, czosnek rozdrobnić i utrzeć z solą, kapustę kiszoną posiekać. Umyte i osuszone mięso obsmażyć z obu stron na złoty kolor na rozgrzanym oleju ryżowym, następnie wyjąć mięso. Na patelnię położyć masło, cebulę i czosnek, mieszając smażyć 2 minuty. Dodać kapustę, kminek i wymieszać, przykryć i dusić razem około 15 minut. Jabłka obrać, pokroić w plastry, oczyścić z nasion i gniazd, skropić sokiem z cytryny, wymieszać ze szczyptą cukru. Obrane, pokrojone w plastry ziemniaki ułożyć na siebie, przelać wrzątkiem i osączyć. W żaroodpornym naczyniu ułożyć warstwami: kapustę, ziemniaki, jabłka, pokrojone

w plastry mięso i pod przykryciem wstawić do nagrzanego piekarnika. Zapiekać około 60 minut. W międzyczasie zagotować wino, majeranek wsypać do miseczki, zalać ¼ gorącego wina. Po kilku minutach majeranek odcedzić, a esencję wlać do reszty wina, dodać cukier i rozmieszać. Mąkę ziemniaczaną rozmieszać z odrobiną zimnej wody, wlać do wina. Sos mieszając podgrzewać, aż zgęstnieje do konsystencji kisielu. Dodać mrożone wiśnie i podgrzewać, aby puściły sok.

Paszтет z kaczki z serem, orzechami i morelami

Składniki: 600 g gotowanego mięsa z kaczki bez kości • 400 g twarożku homogenizowanego • 300 g żółtego sera light (prymus light – 20% tłuszczu, w cienkich plasterkach) • 150 g suszonych moreli • 80 g orzechów włoskich (niepełna torebka) • 8 łyżek mleka • 2 kromki pumpernika • 2 łyżeczki masła • ½ pęczka tymianku • łyżeczka mielonego kminku i majeranku • sól, biały pieprz

Przygotowanie: mięso zmielić i doprawić kminkiem i majerankiem. Twarożek utrzeć z mlekiem, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać posiekany tymianek i orzechy oraz pokrojone w kostkę morele. Formę (dużą lub 2 mniejsze) na paszтет wyłożyć folią aluminiową, wyścielić ją kilkoma plasterkami żółtego sera w ten sposób, aby zachodziły jeden na drugi i tworzyły brzeg wysoki na 2 cm. Na żółtym serze rozłożyć połowę masy z twarożku, połowę masy z mięsa i znowu przykryć kilkoma plasterkami sera. Ponownie uformować brzeg wysoki na 2 cm. Włożyć resztę masy, przykryć pozostałymi plasterkami sera. Pumpernikiel posmarować masłem, ułożyć na ostatniej warstwie żółtego sera i lekko docisnąć (po wyjęciu pumpernikiel będzie stanowił spód paszтetu). Paszтет przykryć folią, wstawić do lodówki na 3-4 godziny. Następnie wyjąć i usunąć folię. Można podawać na sałacie i udekorować morelami lub brzoskwiniami oraz tymiankiem.

Paszтет z kaczki w galaretkę z porto

Składniki: kaczka • litr bulionu warzywnego • 400 g wątróbki drobiowej • 350 ml porto • 200 g mięsa drobiowego • 150 g masła • 20 g żelatyny • 4 łyżki koniaku • 4 jaja • 2-3 goździki • duża cebula • czerstwa kajzerka • mały słoik żurawiny • gałka muszkatołowa • majeranek • sól, pieprz

Przygotowanie: mięso kaczki oddzielić od kości, pokroić i podsmażyć na łyżce masła. Podlać koniakiem, chwilę smażyć, wlać bulion i gotować do miękkości. Mięso drobiowe pokroić w kostkę, razem z cebulą podsmażyć na łyżce masła, dodać do kaczki, pod koniec dodać wątróbkę podsmażoną na reszcie masła, chwilę razem dusić. Mięso odcedzić. W wywarze namoczyć bułkę. Mięso razem z bułką zemieć, dodać jaja, żurawinę, sól, pieprz, gałkę muszkatołową i majeranek, dobrze wymieszać. Masą napełnić foremki (do ¾ wysokości), piec około godziny w temperaturze 180°C, następnie temperaturę zmniejszyć do 160°C i piec jeszcze 20 minut. Wino chwilę gotować z goździkami, rozpuścić w nim żelatynę. Paszтет wystudzić i wyjąć z blaszki. Blaszkę wyłożyć folią spożywczą, do środka wlać stygnącą galaretkę. Paszтет lekko okroić ze skórki, włożyć do formy z galaretką, tak aby się w niej zanurzył. Odstawić na kilka godzin do lodówki.

Zrazy z kaczki w listkach mięty

Składniki: 600 g piersi z kaczki • litr bulionu warzywnego • 100 ml czerwonego wina wytrawnego • świeża mięta • włoszczyzna • liść laurowy • ziele angielskie sól, pieprz

Farsz: 100 g ugotowanych borowików, ½ cebuli pokrojonej w kostkę, 40 ml koniaku, ząbek czosnku, kilka gałązek tymianku, 1 jajko na twardo, natka pietruszki, oliwa z oliwek do podsmażenia, sól, pieprz.

Dodatki: 300 g młodej marchwi, 100 g kaszy mazurskiej, szafran, sól, czubryca zielona.

Przygotowanie: zeszklić cebulkę na oliwie, dodać cienko pokrojone borowiki, przyprawy i koniak, chwilę dusić, zostawić do wystygnięcia.



Zimną cebulę z grzybami połączyć z posiekanym jajkiem i pietruszką. Mięso pokroić w poprzek włókien na plastry grubości 1 cm, rozbić tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem, na każdym położyć porcję farszu, zwinąć ciasno w rulon, obwiązać nitką i zrumienić na patelni na złoto i przełożyć do rondelka, wlać bulion i wino, włożyć pokrojoną włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości. Gotowy sos zmiksować z kawałkami włoszczyzny. Zrazy podawać z kaszą mazurską ugotowaną z dodatkiem szafranu i gotowaną młodą marchewką polaną sosem, posypać świeżą miętą.

Kaczka pieczona z czerwoną kapustą

Składniki: sprawiona tuszka kaczki • 500 g czerwonej kapusty • 200 ml czerwonego wytrawnego wina • 200 ml soku jabłkowego • 100 g miodu • 100 g masła • 30 g rodzynek • kilka ziaren ziela angielskiego • 2 liście laurowe • 2 łyżki majeranku • 2 jabłka • główka czosnku • pomarańcza • sól, pieprz

Przygotowanie: kaczkę opłukać, natrzeć od środka i na zewnątrz solą, pieprzem, majerankiem i rozgniecionym czosnkiem. Jabłka obrać, usunąć gniazda i pestki, miąższ pokroić w ćwiartki, pomarańczę obrać i podzielić na części, owoce włożyć do wnętrza kaczki. Całość wstawić do lodówki. Kapustę poszatkować, podsmażyć na maśle, podlać sokiem jabłkowym, dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól do smaku i poddusić. Gdy kapusta zmięknie, wlać wino, dodać miód i rodzyнки, dusić do miękkości, doprawić pieprzem. Kaczkę ułożyć na blasze, piec około 1,5 godziny w piekarniku o temperaturze 160°C, następnie temperaturę zmniejszyć do 140°C i piec jeszcze około 45 minut. W trakcie pieczenia podlewać mięso wytworzonym sosem. 20 minut przed końcem pieczenia posmarować kaczkę wodą z solą – a skórka będzie smacowicie chrupiąca. Kaczkę pokroić na porcje, podawać z czerwoną kapustą i pieczonymi ziemniakami lub puree z dyni.

Kaczka pieczona z pomarańczami i cynamonem

Składniki: sprawiona kaczka • 20 ml oliwy • 20 g cynamonu w pudrze • 10 g majeranku • 2 pomarańcze • 2 sztuki kory cynamonu • sól, pieprz

Sos: ½ litra czerwonego wina, 150 g rodzynek, 100 g masła, 50 g miodu, 50 g chleba razowego.

Przygotowanie: kaczkę natrzeć cynamonem i majerankiem oraz solą i pieprzem. Pomarańcze umyć, pokroić na ćwiartki i nafaszerować kaczkę, do środka dodać korę cynamonu. Nafaszerowaną kaczkę posmarować oliwą. Piec w temperaturze 190°C przez 30 minut, następnie zmniejszyć temperaturę i piec w temperaturze około 120°C przez 70 minut. W międzyczasie rozpuścić miód, dodać rodzyńki, czerwone wino, chleb razowy i zredukować objętość o połowę (można dodać odrobinę sosu z pieczenia kaczki), gotować do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Rozporcjonować kaczkę i podawać z sosem. Dekorować zieleniną i plasterkami pomarańczy.

Pieczeń z kaczki z anansem

Składniki: kaczka (około 1½-2 kg) • 200 g marchwi • 100 g selera • 50 g masła • 30 g cukru trzcinowego • 8 plasterów ananasa świeżego lub z puszki • 6 łyżek koniaku • gałązka rozmarynu • łyżeczka suszonej szalwii • duża cebula • ząbek czosnku • szklanka białego wytrawnego wina • łyżka octu winnego • ½ łyżeczki suszonego tymianku • sól, pieprz

Przygotowanie: wypatroszoną i umytą kaczkę nasolić ze wszystkich stron, wewnątrz natrzeć pieprzem i suszonymi ziołami. We wnętrzu tuszki umieścić gałązkę rozmarynu. Następnie włożyć kaczkę do naczynia żaroodpornego (końce skrzydełek założyć na grzbiet, nóżki związać mocną nitką), polać roztopionym masłem, obłożyć pokrojoną marchwią, cebulą, czosnkiem oraz selerem, podlać winem i przykryć. Wstawić do nagrzanego piekarnika do 180°C i dusić do miękkości po czym odkryć naczynie, zwiększyć temperaturę i przypiec kaczkę na złoty kolor. Podczas pieczenia kilkakrotnie odwracać i polewać sosem własnym. Upieczonego ptaka wyłożyć na ogrzany talerz, oczyścić z nici i odłożyć w ciepłe miejsce. Z sosu zebrać warstwę tłuszczu, po czym przecedzić

go przez sitko. Ananasy odsączyć, skropić koniakiem i przykryć. Cukier uprzyżyć w małym rondelku na karmel, dodać ocet, ½ szklanki zalewy z ananasów i sos spod kaczki. Całość ogrzewać na ostrym ogniu, aż uzyskamy konsystencję miodu. Upieczoną kaczkę obłożyć ananasami, posmarować odrobiną sosu. Porcjować dopiero na stole.



Mięso indyka

To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, a my najczęściej jemy szybko i nie zwracamy uwagi na składniki odżywcze, jakie są nam niezbędne do skomponowania prawidłowej diety, a jakie produkty ich nam dostarczają? Podstawowymi składnikami odżywczymi niezbędnymi dla życia i dobrego zdrowia są: białka, tłuszcze, węglowodany i mikroelementy. Jednym z podstawowych produktów spożywczych naszej diety, który dostarcza niezbędnych substancji odżywczych, jest mięso, a szczególnie indycze – słynne ze swoich walorów zdrowotnych i smakowych, a przy tym zawiera 24% białka odżywczego, bardzo dobrze przyswajalnego. Wartość odżywcza białek mięsa indyczego, przez żywieniowców, oceniana jest wyżej niż białek mięsa wołowego ze względu na mniejszą zawartość niepełnowartościowego kolagenu. Ilość kolagenu w mięsie indyka, w stosunku do białka ogólnego, wynosi od 2% do 6%. Mięsa wieprzowe i wołowe zawierają dużo większe ilości kolagenu (aż 25%). Dodatkową zaletą dietetyczną i smakową jest delikatna struktura mięsa, równomiernie przesycona tkanką tłuszczową. Mięso indycze nie jest jednolite dzięki czemu może być wykorzystywane w kuchni na różne sposoby, czerwonobrunatne uda przypominają w smaku dziczyznę, białe mięso piersi (najdelikatniejsze) cielęcinę, a mięso z ciemnej szyi – wieprzowinę. Tłuszcz zawarty w mięsie indyka jest bardziej strawny i łatwiej przyswajalny. Co bardzo ważne, zawiera więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych w diecie człowieka. Spo-

śród wszystkich gatunków drobiu to właśnie indyk zawiera najwięcej cennych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA). Doskonałe właściwości odżywcze indyczego mięsa znane są od dawna. Mięso to zawiera sporą dawkę chromu, który jest istotnym składnikiem tzw. czynnika tolerancji glukozy, uczestniczącego w procesach regulacji stężenia glukozy we krwi. Z tego względu indyk polecany jest osobom cierpiącym na cukrzycę, nadwagę lub inne zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Najważniejszym składnikiem mięsa jest białko, a jest ono niezbędne do prawidłowego rozwoju organizmu ludzkiego. Białka zawarte w mięsie indyczym są materiałem budulcowym i są one najważniejszym składnikiem pokarmowym, niezbędnym do utrzymania życia. Nie może być zastąpione żadnym innym składnikiem. Białko stanowi zasadniczy element budowy wszystkich tkanek, a odpowiedni jego dobór decyduje o stanie zdrowia. Mięso indycze jest skarbnicą aminokwasów o najwyższej wartości odżywczej niezbędnych w diecie człowieka, w przeciwieństwie do aminokwasów pochodzących z białek roślinnych, które są również wartościowe, ale nie tak doskonale zbilansowane. Spożywanie białka w zbyt małych ilościach lub o niskiej jakości, powoduje zwiększenie podatności na utratę odporności, zakażenia i choroby. Stosowanie diety niskobiałkowej przez dłuższy czas hamuje wzrost, powoduje rozpad i zużycie własnych tkanek ustrojowych bez możliwości ich odnowy.





Indyk w sałatkach

Grillowany indyk z rukolą i truskawkami

Składniki: 150 g grillowanych pasków piersi z indyka • 400 g truskawek • 250 g rukoli • 2 łyżki oliwy z oliwek • 2 łyżki uprażonych na suchej patelni orzeszków pinii • łyżeczka sera parmezanu • łyżeczka owocowego balsamico • łyżka soku z cytryny • czubryca zielona łagodna do smaku

Przygotowanie: rukolę umyć i wysuszyć, truskawki pokroić na połówki lub ćwiartki. W międzyczasie przygotować sos: rozetrzeć oliwę z balsamico, sokiem cytryny i czubrycą. Składniki umieścić w szklanej misie, posypać parmezanem, polać sosem, dodać orzeszki pinii.

Włoska sałatka z indykiem i kielkami

Składniki: 150 g gotowanej piersi z indyka • 100 g pomidorków koktajlowych • 80 g suszonych pomidorów • 2 łyżki soku z cytryny • sałata rzymska • po garści kielków fasoli, rzodkiewki, słonecznika • czerwona cebula • ½ pęczka rukoli • sól, pieprz

Przygotowanie: sałatę umyć i osuszyć, porwać na mniejsze kawałki, pomidorki pokroić na ćwiartki, cebulę w piórka, suszone pomidory odcedzić (zalewę zachować) i posiekać. Gotowane mięso pokroić w kostkę. Następnie przygotować sos: 4 łyżki zalewy wymieszać z sosem z cytryny, dodać sól i pieprz. Sałaty i pomidorki wkładamy do salaterki, dodajemy kielki, suszone pomidory i kawałki mięsa. Całość skropić sosem.

Sałatka z indykiem otulonym miętą w towarzystwie arbuza

Składniki: 150 g połówki z indyka • 2 winne jabłka • 2 łyżki oliwy z pestek dyni lub orzechów włoskich • 2 łyżki orzechów nerkowca • 1-2 łyżki miodu • duży pęczek świeżej mięty • cytryna • duża szczypta mielonego imbiru • ½ średniej wielkości arbuza • czarny pieprz ziarnisty

Przygotowanie: mięso – skropić sokiem z cytryny, natrzeć miodem i posiekaną miętą z połowy pęczka, wstawić do piekarnika i upiec. Go-

towe mięso pokroić w cienkie plastry. Z arbuza wybrać pestki, mięszko pokroić w kostkę, cytrynę sparzyć, z połówki zetrzeć skórkę, z całego owocu wycisnąć sok. Jabłka obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę. Olej wymieszać z resztą soku i skórką z cytryny oraz imbirem, dodać resztę miodu. Na półmisku ułożyć kostki arbuza, kosteczki jabłek, plastry połówki z indyka i całość polać sosem. Orzechy uprażyć na suchej patelni, posypać nimi sałatkę, dodać posiekaną miętę. Całość należy oprószyć grubo zmielonym pieprzem.

Aromatyczny indyk w otoczeniu fig

Składniki: 250 g piersi z indyka • 7 świeżych fig • 5 liści sałaty lodowej • 2-3 łyżki miodu • garstka kielków luceryny • gałązka świeżego rozmarynu i tymianku • łyżeczka octu balsamicznego • mielona słodka papryka • olej ryżowy do podsmażenia • 1/4 szklanki czerwonego wina • sól morską, grubo mielony pieprz

Przygotowanie: filet z piersi indyczej przekroić wzdłuż na mniejsze fileciki o grubości 1 cm i delikatnie rozbić, oprószyć grubo mielonym pieprzem, solą, słodką papryką i posiekany tymiankiem oraz rozmarynem. Smażyć na rozgrzanym oleju ryżowym na patelni grillowej około 15 minut z dwóch stron. Następnie przygotować sos figowy: pokroić 5 fig (ze skórką) na mniejsze kawałki, dodać wino, ocet, miód oraz listki z 1 gałązki tymianku i dusić pod przykryciem, aż figi się rozpadną i powstaną gęsta masa. Doprawić odrobiną soli i pieprzu, można dodać trochę wody. Następnie sos precedzić przez sitko. Na talerzu ułożyć sałatę lodową porwaną na małe kawałki, kielki, chrupiące fileciki. Całość polać sosem figowym i udekorować pozostałymi świeżymi figami pokrojonymi na ćwiartki i gałązkami rozmarynu.

Sałatka z awokado, pomidorami i soczystym indykiem

Składniki: 150 g piersi z indyka, obłożonej plastrami pomarańczy, przygotowanej w rękawie w piekarniku • 5 małych dojrzałych pomidorów • 2 pęczki rzodkiewki • 2 łyżki sezamu • 1 ogórek sałatkowy • dojrzałe awokado • limetka • sałata rzymska

Sos: 4 łyżki oliwy, sok z cytryny, 2 łyżki miodu, 2 łyżeczki octu balsamicznego, sól, świeżo mielony biały pieprz.

Przygotowanie: awokado rozciąć na połówki, usunąć pestkę, pokroić w paski i skropić sokiem z cytryny. Sałatę porwać na mniejsze kawałki, pomidorki na połówki, rzodkiewki w słupki. Obrany ogórek obieraczką ściąć pionowo w długie wstążki. Sok z cytryny, balsamico, miód, oliwę utrzeć na jednolitą masę. Powstały sos doprawić odrobiną soli i białym pieprzem. W szklanej misie umieścić sałatę z rzodkiewką, wstążki ogórka, pomidorki. Soczyste mięso pokroić na mniejsze kawałki, ułożyć na warzywach, obłożyć paskami awokado, polać sosem i posypać sezamem.

Sałatka z indykiem i serem feta

200 g piersi z indyka • 4 duże liście kapusty pekińskiej • 4 rzodkiewki • 2-3 łyżki oliwy z oliwek • 2 łyżki soku z cytryny • 2 ząbki czosnku • łyżka ziaren słonecznika uprażonych na suchej patelni • pomidor • świeży ogórek łyżeczka curry i oregano • 1/3 sałaty lodowej • ½ czerwonej papryki • ½ pęczka szczypiorku • sól morską, pieprz czarny grubo mielony

Przygotowanie: mięso pokroić w kostkę, natrzeć curry, solą, pieprzem i oregano. Na rozgrzanej patelni grillowej rozgrzać oliwę, dodać zmiażdżony lub posiekany świeży czosnek. Mięso podsmażać obracając kilkakrotnie aż osiągnie złoty kolor. Paprykę pokroić w paski, pomidora w kostkę, ogórka w plasterki. Drobną pokroić sałatę pekińską, lodową ręcznie rozdrobnić na mniejsze cząstki, szczypiorek posiekać, fetę pokroić w drobną równą kostkę. Do szklanej misy włożyć sałaty, pokrojone warzywa, kawałki mięsa, kostki fety. Całość posypać słonecznikiem, oregano, szczypiorkiem, skropić oliwą i sokiem z cytryny, delikatnie wymieszać.



Salatka szpinakowa z indyczą szynką

Składniki: 100 g szynki indyczej gotowanej • 250 g młodego szpinaku • 8 pędów zielonych szparagów • 2 małe szalotki • 2 pomidory malinowe • 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju z awokado • kolba cykorii • sok z cytryny • łyżka parmezanu • łyżeczka cukru trzcinowego • trybula • sól morska, pieprz

Przygotowanie: cykorię podzielić na pojedyncze liście. Szpinak przebrać, umyć i osuszyć. Szparagi pokroić na mniejsze słupki, obgotować około 5 minut w posolonej wodzie. Pomidory pokroić na ćwiartki lub ósemki, skropić oliwą, na 2 minuty ułożyć na rozgrzanej patelni mięszem do dołu. Szynkę pokroić w długie cienkie paski. Aby zrobić sos należy szalotki posiekać, zalać oliwą i sokiem z cytryny, dodać cukier trzcinowy, posiekaną trybulę i doprawić. Cykorię i szpinak ułożyć na półmisku, następnie pomidory. Całość obłożyć szparagami, posypać paseczkami szynki, skropić sosem i posypać parmezanem.

Salatka azjatycka z indykiem i kielkami

Składniki: 150 g piersi z indyka • 200 g fasolki szparagowej • 200 g owoców lychee (świeże lub z puszki) • 50 g kielków fasoli mung • 50 g czerwonej soczewicy • 200 g owoców lychee (świeże lub z puszki) • łyżka oliwy z oliwek i sosu sojowego • ½ łyżeczki octu balsamicznego • pieprz świeżo mielony

Przygotowanie: fasolkę szparagową oczyścić, pokroić, obgotować w osolonej wodzie z dodatkiem octu balsamicznego. Przepłukać kielki, soczewicę obgotować około 15 minut również w osolonej wodzie. Obrąć lychee, usunąć pestki ze świeżych owoców lub odsączyć owoce z puszki, w zależności czym dysponujemy. Mięso pokroić w cienkie i bardzo długie paski, uprzyżyć na patelni z odrobiną oliwy, dodać sos sojowy i podduśić, dołożyć fasolkę, wymieszać i przełożyć do salaterki. Dodać kielki, odsączoną soczewicę, dodać lychee i delikatnie wymieszać. Całość oprószyć pieprzem. Zaleca się jeść pałeczkami.

Salatka z indykiem i ogórkiem

Składniki: 200 g wędzonej piersi z indyka • 150 g jogurtu naturalnego • 4 ząbki czosnku • 2 łyżki posiekanego koperku • 2 duże pomidory • 2 ogórki – jeden długi drugi mały • strąk żółtej i czerwonej papryki • kilka liści sałaty kędzierzawej i czerwonej • czubryca zielona • oregano • sól morska, biały pieprz

Przygotowanie: sałatę porwać na mniejsze kawałki, paprykę, pomidory, ogórki pokroić w kostkę. Mięso wędzone pokroić w słupki i połączyć produkty. Mały ogórek utrzeć na tarce, wymieszać z jogurtem. Dodać zmiążdżony czosnek, zioła i posiekany koperek. Całość polać sosem.

Salatka z indykiem i żurawiną

Składniki: 200 g grillowanego mięsa indyczego pokrojonego w dużą kostkę • 4 łodygi selera nacieniowego • 2 łyżki suszonej żurawiny • 2 łyżki płatków migdałowych • 2 łyżki oliwy z oliwek • 2 łyżki posiekanej natki • duża porcja mieszanych sałat • łyżeczka balsamico owocowego • cebula czerwona • sól morska, pieprz kolorowy świeżo zmielony.

Przygotowanie: sałaty ręcznie rozdrobnić, włożyć do dużej szklanej misy. Dodać pokrojony drobno seler naciowy, kostki mięsa, pióra czerwonej cebuli. Posypać natką, płatkami migdałowymi, żurawiną. Utrzeć oliwę z balsamico, solą morską na jednolitą masę i polać sałatkę. Całość oprószyć kolorowym pieprzem.

Obiadowe Kompozycje z Indykiem

Udziec indyczy w cytrusach

Składniki: kg udźca z indyka • ½ litra bulionu warzywnego • 150 ml białego wytrawnego wina • 4 goździki • laska cynamonu • pomarańcza • grejpfrut • limonka • sól morska, pieprz
Sos glazurowy do udźca: łyżka masła, grejpfrut, pomarańcza, 2 gwiazdki anyżu, 2 łyżki cukru brązowego.

Przygotowanie: mięso obsmażyć na złoty kolor, dodać goździki i cynamon. Zalać winem i gotować na małym ogniu, aż wino odparuje do 1/3 objętości. Owoce obierać, wybierać miąższ i wycisnąć sok. Owoce z sokiem dodać do mięsa i gotować na bardzo małym ogniu przez około 2 godziny. Cukier trzcinowy rozpuścić na patelni na złoty karmel, dodać do niego połowę segmentów z owoców, masło i anyż. Gotować na szklistą zawiesinę. Przygotowanym sosem glazurowym posmarować indycze udźce i wstawić na 10 minut do piekarnika o temperaturze 180°C. Podawać ze świeżymi owocami i kiełkami lucerny.

Indycza rolada z suszonymi śliwkami i morelami

Składniki: 600 g piersi z indyka • ½ szklanki bulionu warzywnego • 80 g suszonych śliwek bez pestek • 80 g suszonych moreli • 2-3 łyżki oleju ryżowego • łyżka majeranku • pęczek natki pietruszki • ½ szklanki bulionu warzywnego • kurkuma • papryka czerwona pokrojona w paski do dekoracji • sól alpejska, pieprz
Przygotowanie: mięso umyć, osuszyć, rozkroić – by powstał płąt, natrzeć majerankiem, solą, pieprzem i kurkumą. Owoce sparzyć. Na środku płata indyczego położyć śliwki i morele, mięso zwinąć w roladę, obwiązać nicią. Na patelni rozgrzać olej ryżowy, obsmażyć roladę ze wszystkich stron, przełożyć do brytfanny (wraz z sokiem, który się wydzielił podczas smażenia). Piec godzinę w temperaturze ok. 180-200°C, podlewając mięso bulionem i sosem spod pieczenia. Upieczone mięso pozostawić w wyłączonym piekarniku na 10 minut, po czym wyjąć i usunąć nici. Pokroić na porcje i udekorować natką.



Indyk w sosie marchewkowo – waniliowym

Składniki: 600 g polędwicy z indyka • 100 g mieszanki orzechów • 150 g chałki • łyżka masła • czubryca zielona • sól, pieprz

Sos: 250 ml świeżo wyciśniętego soku z marchwi, łyżka masła, wyciśnięty sok z jednej cytryny, laska wanilii, sól alpejska, biały pieprz.

Przygotowanie: mięso natrzeć solą, pieprzem i czubrycą. Posiekać orzechy, chałkę obrać ze skórki, a miąższ rozdrobnić i wymieszać z masłem oraz posiekаныmi orzechami. Na polędwicy ułożyć farsz z orzechów, masła i chałki. Całość przełożyć do naczynia żaroodpornego wyłożonego pergaminem i piec w temperaturze 160-180°C około 45 minut. Aby przygotować sos należy sok z marchwi gotować w rondelku, dodać ziarna wanilii i odparować do ½ objętości, powoli dodawać masło wyjęte z lodówki. Redukować do uzyskania odpowiedniej zawiesiny. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Mięso podawać z sosem marchewkowo – waniliowym na liściu sałaty z dzikim ryżem.

Indyk na liściach chrzanu

Składniki: 500 g piersi z indyka • 20 g ziaren kopru włoskiego • 20 g natki pietruszki • 4 liście chrzanu • 3-4 łyżki oliwy • 2 limonki • 2 ząbki czosnku • sok z cytryny • sól, pieprz

Przygotowanie: rozporcjować mięso, obłożyć plastrami limonki i ziarnami kopru włoskiego oraz solą i pieprzem. Ułożyć na liściach chrzanu, zawinąć i ułożyć w piekarniku na blasze, na pergaminie. Piec około 30-35 minut w temperaturze 180°C. Przygotować sos: utrzeć oliwę z natką, sokiem z cytryny, posiekany ząbkiem czosnku. Mięso polać sosem. Podawać z ziemniakiem w mundurku.

Roladki z indyka w płatkach migdałowych i morelowym sosie

Składniki: 500 g piersi z indyka • 100 g uprażonych na suchej patelni płatków migdałowych • sól alpejska, pieprz biały

Sos: 80 g suszonych moreli, 250 ml białego wina, 2 łyżki miodu, sok z cytryny, sok z pomarańczy, łyżka masła.

Przygotowanie: umytą pierś pokroić w plastry, rozklepać, natrzeć solą i pieprzem, posypać uprażonymi płatkami migdałowymi. Plastry zawinąć w zraziki, zawinąć w folię aluminiową, ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem i piec w niskich temperaturach 120-140°C około 90 minut. Przygotować sos: karmelizować miód, dodać suszone owoce, zalać białym winem, odparować ½ pojemności. Ciągłe mieszając dodać sok z pomarańczy, cytryny oraz masło. Roladki wyjąć z folii, podawać z sosem, posypać resztą płatków migdałowych.

Indyk wiosenny

Składniki: 600 g piersi z indyka • 2 szklanki bulionu warzywnego • 150 g jogurtu naturalnego • 100 g twarogu chudego • ½ szklanki białego wytrawnego wina • ½ pęczka bazylii i rzeżuchy • sól, pieprz do smaku

Przygotowanie: zioła drobno posiekać, zmiksować z jogurtem i twarogiem, przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Wino zagotować z bulionem, włożyć filety i gotować na małym ogniu około 40 minut. Ugotowane mięso, osączyć, pokroić w plastry i podawać z jogurtowo-bazyliowym sosem.

Indyjszy sznycel faszerowany

Składniki: 500 g piersi z indyka • 300 g mieszanki warzywnej • 500 g ziemniaków • 150 g chudego twarogu • 5-6 łyżek bułki tartej • 4 plastry gotowanej szynki drobiowej • jajko łyżka mąki pełnoziarnistej • łyżka parmezanu • pęczek mieszanych ziół (pietruszką, bazylią, koperek, szczypiorek) • oliwa lub olej ryżowy • cytryna sól, pieprz

Przygotowanie: mięso pokroić na sznycle, rozbić, doprawić solą i pieprzem. Zioła należy posiekać i wymieszać z twarogiem, doprawić solą i pieprzem. Na każdy kawałek mięsa położyć kawałek szynki, posmarować masą twarogową i złożyć na pół. Obtoczyć w mące, roztrzepanym jajku, tartej bułce wymieszanej z parmezanem. Smażyć na rozgrzanym oleju ryżowym około 5 minut na każdej stronie. Ziemniaki ugotować w mundurkach. Sznycle skropić sokiem z cytryny, podawać z warzywami i ziemniakami w mundurkach.





Pasztet z indyka

Składniki: 800 g mięsa indyczego • 150 g jogurtu naturalnego • 100 g orzechów włoskich • 100 ml wytrawnego sherry • 3 łyżki żurawiny suszonej • 3 łyżki otrąb owsianych • jajko • pęczek pietruszki • czubryca zielona • cebula • łyżka soku z cytryny • sól, pieprz

Przygotowanie: jogurt utrzeć z przyprawami, natkę drobno posiekać, cebulę drobno pokroić, orzechy posiekać, mięso zmielić, wbić jajko, połączyć składniki. Do masy dodać żurawinę, sok z cytryny, skropić winem, zagęścić otrębami. Masę napelnić wyłożoną pergaminem foremkę lub dwie mniejsze, nakrywamy podziurawioną folią aluminiową. Piec około 50 minut w temperaturze 180-200°C, wystudzić, poporcjować, udekorować świeżą natką.

Pierś indyka z owocami na zimno

Składniki: kg piersi z indyka • 2 łyżki masła • 1 łyżka żelatyny instant • owoce świeże, suszone lub z puszki – morele lub brzoskwinia 8 krążków ananasa • kiść ciemnych winogron • sól, biały pieprz

Przygotowanie: mięso umyć, natrzeć solą i pieprzem. Włożyć do brytfanny wysmarowanej masłem. Piec ok. 1 godziny polewając zalewą z moreli lub brzoskwiń. Upieczone mięso wystudzić, pokroić w cienkie plastry, ułożyć na półmisku. Sos spod pieczenia przecedzić i zagotować (powinno być go ok. 2 szklanek, jeśli będzie mniej, dopełnić zalewą owocową). Żelatynę rozpuścić w gorącym sosie, zalać nim mięso. Obłożyć winogronami, plasterkami brzoskwiń i kawałkami ananasa. Odstawić do stężenia. Udekorować zieleniną.

Chrupiący indyk faszzerowany w całości

Składniki: cały indyk (około 5 kg) • 4 kwaśne jabłka • szklanka mieszanych suszonych owoców: śliwki, morele, żurawina, rodzynki • oliwa z oliwek • podroby z indyka • cebula • pęczek natki pietruszki • majeranek • sól, pieprz

Przygotowanie: jeżeli indyk jest mrożony, należy go rozmrozić, zostawiając na kilkanaście godzin w lodówce. Rozmrożonego lub świeżego indyka należy oczyścić, umyć dokładnie na zewnątrz i w środku, osuszyć. W 2 litrach wody rozpuścić dwie łyżeczki soli, następnie w tym roztworze zanurzyć tuszkę. Odstawić w chłodne miejsce i co jakiś czas przekręcać. Jabłka obrać ze skóry, wyciąć gniazda nasienne, pokroić w ósemki, posiekać natkę. Bakalie drobno pokroić, połączyć z jabłkami, dodać odrobinę soli, sporo pieprzu mielonego oraz łyżeczkę rozrartego majeranku. Podroby wykorzystać do nadzienia, w tym celu należy je oczyścić, drobno posiekać, przesmażyć z cebulką, następnie dodać do mieszanki owocowej. Farszem nadziać indyka, zszyć go lub zapiąć szpilkami zrazowymi. Całość ukłóżyć na blasze do pieczenia, posmarować dokładnie oliwą z oliwek i upiec. Początkowo indyka pieczemy przez 30 minut w temperaturze 200°C, następnie zmniejszyć temperaturę do 160°C i piec tak długo, jak wymaga tego waga pieczeni. Co pół godziny sprawdzać stan zrumienienia i podlewać indyka wytrąconym tłuszczem i sosem. W razie potrzeby pod koniec pieczenia można przykryć folią aluminiową.

Uwaga: pieczenie indyka w całości odbywa się na zasadach kalkulacji: indyk ważący ponad 4,5 kg – 45 minut na każdy kilogram, tuszki mniejsze niż 4,5 kg – 30 minut na kilogram. Zasada ta dotyczy wagi całej pieczeni, także jeśli nasz indyk waży 5 kg i wkładamy do niego kilogram farszu to traktujemy całość jako 6 kg czyli 6 x 45 minut = 270 minut = 4 godziny i 30 minut.



Sosy do drobiowych mięs i pasztetów

Cumberland

½ szklanki galaretki porzeczkowej utrzeć z 3 łyżkami ostrej musztardy, szczyptą cukru i soli, wlać ½ szklanki czerwonego wytrawnego wina i odcedzony sok wyciśnięty z 2 pomarańczy, dokładnie wymieszać, przyprawić do smaku. Udekorować startą skórką pomarańczową.

Sos kaparowy

szklanka jogurtu naturalnego śródziemnomorskiego lub bałkańskiego w wersji light, dodać łyżeczkę musztardy, łyżeczkę soku z cytryny, 3 łyżki kaparów, 2 łyżeczki płatków migdałowych, doprawić czubrycą zieloną, solą, grubo zmielonym czarnym pieprzem, ozdobić kaparami.

Sos ziołowy

4 jajka ugotować na twardo, wyjąć żółtka, przetrzeć przez sito i utrzeć z 2 łyżeczkami soku z cytryny, dodać łyżeczkę chrzanu, szczyptę cukru, dodać szklankę jogurtu naturalnego, dokładnie wymiesza, doprawić do smaku. Białka jaj posiekać, 2 łyżki rzeżuchy posiekać, ½ pęczka kopru i szczypiorku posiekać.

Zioła i posiekane białka dodać do sosu, wymieszać, przyprawić do smaku, sos schłodzić.

Sos tatarski

dwa jajka ugotowane na twardo posiekać, 2 korniszony i 4 łyżki różnych pikli (grzybów, małych kolb kukurydzy, cebulek) drobno posiekać, po ½ pęczka estragonu i koperku posiekać, szklankę jogurtu śródziemnomorskiego lub bałkańskiego (wersja light) lekko ubić trzepaczką, dodać jajka, zioła, przyprawy, pikle.

Sos chrzanowy

duże kwaskowate jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, szklankę jogurtu naturalnego ubić ze szczyptą cukru, dodać 2 łyżki twarożku chrzanowego, wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i czubrycą, dodać 3 łyżki chrzanu i jabłko, wymieszać, ewentualnie jeszcze przyprawić, udekorować jabłkiem.

Sos jogurtowy

ogórek zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posolić dodać czubrycę zieloną, czosnek obrać i wycisnąć, koperek posiekać. Do salaterki wlać jogurt, lekko odciśnięty ogórek, czosnek i koper, wymieszać, przyprawić ziołami do smaku.

Sos winegret z cebulką

cebulę drobno posiekać, ocet winny rozetrzeć ze szczyptą soli, wlać oliwę, dodać cebulę i sos sojowy, utrzeć. Przyprawić do smaku.

Świeże zioła źródłem cennych składników odżywczych

Smaczne, aromatyczne, naszpikowane witaminami i cennymi dla zdrowia składnikami. Sięgajmy po zioła jak najczęściej, a najlepiej wzbogacajmy nimi smak wszystkich potraw. Można dodawać je do przystawek, zimnych i ciepłych dań; na śniadanie, obiad i kolację. Lista ich zalet jest bardzo długa, warto zatem uprawiać zioła we własnej kuchni. Zioła są uznanym od setek lat źródłem witamin (zwłaszcza C i z grupy B) oraz cennych dla zdrowia składników, zawierają między innymi sole mineralne, kwas foliowy, beta-karoten czy flawonoidy, naturalne antyoksydanty, które zapewniają ochronę przed szkodliwymi rodnikami. Dzięki zawartości olejków eterycznych zioła pełnią ważną funkcję regulującą pracę układu pokarmowego, działają rozkurczowo i pomagają przy niestrawności. Dodawane do potraw dostarczają nam nie tylko niepowtarzalnego smaku i aromatu, ale także pozytywnie wpływają na proces trawienia i redukują występowanie przykrych dolegliwości, takich jak wzdęcia czy zaparcia.

Bazyli – ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, działa uspokajająco, reguluje trawienie (pobudza wydzielanie soków trawiennych) i zapobiega wzdęciom. Pasuje do potraw mięsnych (wieprzowina, baranina), dobra jest także w kompozycji z innymi ziołami. Do mięs, szczególnie kurczaków, indyków, kaczek, gęsi bazylię można mieszać z tymiankiem, szałwią i rozmarynem, natomiast do sosów – z czosnkiem i oregano. Świeżą bazylię warto także komponować z pomidorami, cebulą, białym serem, makaronem, cukinią i kabaczkami. Ponadto,



można ją suszyć a nawet zamrażać (przed włożeniem do zamrażarki należy posmarować listki oliwą). Charakteryzuje się słonawo-cytrynowym smakiem z wyczuwalną nutą korzenną oraz bogatym, charakterystycznym aromatem.

Majeranek – wspomaga trawienie ciężkich potraw, dlatego warto dodawać go do tłustych mięs, pasztetów, zupy grochowej, fasolowej oraz żurku. Świeży majeranek świetnie komponuje się także z surowymi pomidorami, fasolką szparagową, zielonym groszkiem i szparagami. Łączmy majeranek z duszonym mięsem drobiowym, rybami, zupami – zamiast natki pietruszki i koperku. Doskonały jest również jako dodatek do sałatek i omeletów, naleśników.

Oregano – reguluje pracę układu pokarmowego, charakteryzuje się właściwościami moczopędnymi i przeciwbakteryjnymi. Oregano dobrze komponuje się z pomidorami, cukinią czy bakłażanem. Może być również dodatkiem do duszonych mięs drobiowych, sałat lub zup.

Tymianek – znany jest m.in. z właściwości uspokajających, przeciwbakteryjnych i wzmacniających. Stosowany jest zwłaszcza jako przyprawa do potraw mięsnych, ryb i sosów. Nie należy używać go w nadmiarze i łączyć z majerankiem. Tymianek jest również znakomitą przyprawą do sosów na czerwonym winie, pomidorów i grzybów.

Rozmaryn – ma działanie przeciwbólowe i rozkurczowe. Doskonały jako przyprawa do pieczeni, kaczek, gęsi, skrzydełek z grilla oraz ryb pieczonych. Wyborny do jagnięciny, kurczaka, cukinii i pomidorów, a suszony warto dodawać do pieczonych mięs, rzadziej do zup i sałatek.

Melisa – korzystnie wpływa na układ nerwowy: napar na jej bazie zalecany jest na dolegliwości związane z migrenami, bezsennością oraz nerwicą. Melisa pasuje do świeżej sałaty, do ziołowych i innych białych sosów, do potrawy z drobiu i cielęciny, a także do zup. Co ciekawe, jako jedyne zioło oprócz mięty pasuje do wielu słodkich deserów.

Cząber – pobudza trawienie, reguluje perystaltykę jelit, powstrzymuje nadmierną fermentację i wzdęcia. Działa przeciwbaczo, przeciwwaplnie i wiatropędnie. Łagodzi skurcze. Ceniony jest jako przyprawa do wszelkich gatunków fasoli. Świeży cząber warto dodawać do mięs,

dziczyzny, kaczek, gęsiny, grochu, soczewicy, białej kapusty, marchewki, buraków, kalafiora, ryżu, kabaczków, dań z jajek, sosów, octu ziołowego i marynat. Można go gotować razem z potrawą. Świeży cząber dodaje się do sałatek i surówek warzywnych, mięs drobiowych a suszony w mieszance z innymi ziołami, jako czubryca zielona łagodna stanowi aromatyczny dodatek do sałatek, szczególnie wytwornie komponuje się z pomidorem, białymi serami, z awokado, jajkiem, budyniami mięsno-warzywnymi, potrawkami, pasztetami.

Estragon – dobry na poprawienie apetytu i perystaltyki jelit. Ma działanie przeciwwapalne, antyseptyczne, przeciwszkorbutowe i przeciwskurczowe. Warto stosować go w chorobach nerek. Estragon pobudza apetyt, ułatwia trawienie, poleca się go także cierpiącym na reumatyzm, skazę moczową i artretyzm. Idealny do sosów i masła ziołowego, sałatek owocowych. Dodawajmy go do zup, marynat, kiszonek, szparagów, białej kapusty, pieczarek, marchewki, kalafiora, pomidorów, pieczeni, dziczyzny, drobiu. Estragon jest zalecanym dodatkiem organoleptycznym do wielu zimnych i gorących sosów. To roślina przyprawowa, która ogromną popularność zyskała we Francji, Włoszech, Grecji i Hiszpanii. Jego główne cechy charakterystyczne to: liście o igiełkowatych kształtach, intensywny aromat i lekko gorzkawy smak. Jego liczne zastosowania w kuchni i medycynie, zasądziły o niezwyklej popularności tego zioła, które wchodzi w skład mieszanki prowansalskiej, jak i stanowi doskonałą podstawę marynat do mięs.

Kolendra – historia tego zioła sięga średniowiecza, w którym według podań, chętnie przygotowywano miłosny eliksir z kolendry. Obecnie kolendra, najchętniej uprawiana jest w Indiach, krajach z rosyjskiego kręgu kulturowego oraz w Stanach Zjednoczonych. Jest to spowodowane, bez wątpienia, niesamowitą oryginalnością pod względem smakowym, jaką poszczycić może się ta roślina. Jej korzenny, słodko-pieprzowy smak, okazał się idealnym ingredientem mieszanek przyprawowych, takich jak curry, garam masala czy pieprz ziołowy i ma zastosowanie w kuchni indyjskiej, chińskiej, meksykańskiej czy marokańskiej. Idealnie nadaje się do sałatek, mięs i zup z warzyw strączkowych.

Natka pietruszki (pietruska karbowana) – od wieków, nie bez powodu, króluje na stołach i w ogródkach gospodyń na całym świecie – pietruszka to samo zdrowie i niespotykany smak oraz zapach. Wielu z nas nie wyobraża sobie wręcz życia bez natki pietruszki, dlatego, że stanowi ona bezwzględnie podstawę zup, wywarów i bulionów. Bardzo chętnie dodajemy ją również do sałatek warzywnych, mięs i ryb oraz wykwintnych potraw z dziczyzny. Przyczynia się do wzrostu odporności organizmu, ma właściwości regenerujące dla skóry, redukuje zagrożenia kamicy żółciowej, zapaleń układu moczowego, stosowana jest do leczenia ran po ukoszeniach owadów oraz bólów zęba.

Koperek – to jedno z najstarszych i najszerzej stosowanych ziół w lecznictwie i w kuchni. Jest bardzo łatwy a zatem i powszechny w hodowli. Jego silny, charakterystyczny aromat sprawia, że w kuchni jako dodatek do wielu dań nie ma sobie równych. Oprócz tego, że jest prawdziwą bombą witaminową (witaminy z grupy A, C, D, E, K, B ponadto zawiera wapń i żelazo) ogromną popularnością cieszy się wśród domowych sposobów leczenia i w tradycyjnym ziołarstwie jako niepokonana oręż w walce z zaburzeniami żołądkowymi. Również w dziedzinie kulinariów jest szeroko stosowany, chętnie dodajemy go do zup, warzyw, sosów. Tak jak bazylia z pomidorem, koperek też może poszczycić się żelaznym związkami z warzywami, a szczególnie z młodymi ziemniaki z dodatkiem świeżego masła. Koperek to również oryginalny dodatek do ryb i owoców morza.



Wojciech Dembowski



Andrzej Ławniczak



Krzysztof Szulborski

- Drób to mięso którego nie można przesolić – przyjmie jej tylko tyle ile potrzebuje resztę wyrzuci na skórę (doskonale to widać na pieczonym kurczaku).
- Jeśli robisz rolady z mięsa drobiowego nie musisz używać jajek – mięso to ma tyle kleju w sobie, że po upieczeniu na pewno nie będzie się rozsypywać.
- Jeśli chcesz zaimponować znajomym na przyjęciu grillowym zamarynuj piersi kurczaka np. w naturalnym jogurcie na 12 godzin – mięso będzie miało aksamitny maślany smak i będzie bardzo soczyste.

- Jeśli chcesz, aby pieczony indyk miał ładny rumiany kolor natrzyj go przed pieczeniem cebulą.
- Mięso z drobiu zawsze piecz metodą inercji tj. na początku wysoka temperatura przez około 10 min dzięki czemu zamkną się jego pory a dopiekaj w niskich temperaturach max 80°C dzięki czemu będzie bardzo soczysty.
- Kurczak doskonale nadaje się do wędzenia i podwędzania, ale pamiętaj, że wędzimy go zawsze na drzewie owocowym najlepiej wiśniowym.

- Komponując dania z drobiu nie zapomnij o podaniu sosu albo owocowego np. wiśniowego, mandarynkowego albo warzywnego np. z pieczarek czy cukini.
- Drób doskonale łączy się z owocami morza jest to metoda Surf & turf stosowana w najnowocześniejszych restauracjach na całym świecie np. roladka z gęsi nadziewana homarem, pieczony indyk podany z sosem szampańsko – krewetkowym
- Mięso z dzikiego ptactwa np. bażant, przepiórka, kuropatwa przed pieczeniem wymocz w kwaśnym mleku a następnie piecz owinięte plasterkami wędzonej słoniny lub wędzonego boczku.
- Drobiowe kotlety mielone są najsmaczniejsze, gdy do masy mielonej dodasz wędzonego boczku i parmezanu; panieruj je w grzankach i maż na klarowanym maśle
- Kroimy kurczaka wzdłuż włókien, nigdy w poprzek. Zachowamy wówczas regularny kształt, a mięso nie będzie się rozpadać.
- Pularda to młoda kura która nie osiągnęła jeszcze dojrzałości. Tuczy się ją w specjalny sposób, aby jej mięso było kruche i delikatne. Potrawy z pulardy są bardzo popularne w kuchni staropolskiej. Pieczono je w całości w piecu i podawano z różnymi dodatkami, np. z pieczarkami, warzywami lub ziołami.
- Kapłon wykastrowany i specjalnie utuczony młody kogut. Kapłony były niegdyś wykwintnym i dość popularnym daniem, kuchnia staropolska XVI i XVII wieku obfitowała w przepisy na dania z kapłonów.
- Apetycznie chrupiąca, aromatyczna, doskonale przypieczona skórka to sekret idealnego smaku pieczonego kurczaka. Aby uzyskać ten efekt, możemy wykorzystać kilka sposobów.
 - Tuż przed końcem pieczenia posmarujmy kurczaka masłem lub skropmy zimną wodą.
 - Na kwadrans przed końcem pieczenia posmarujmy kurczaka lekko osoloną wodą.
 - 2 godziny przed wstawieniem do piekarnika lub wrzuceniem na grilla, natrzyjmy kurczaka miodem lub cukrem albo cebulą i wstawmy do chłodziarki

