

Domówka u Kuroniów

Związek Polskie Mięso organizuje kolejną odsłonę kampanii „Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje”. Jej tegoroczne hasło brzmi: „Pewne jest jedno. Polskie mięso. Zawsze w dobrym towarzystwie”. Celem akcji jest propagowanie aktualnej wiedzy o polskim drobiu i polskiej wieprzowinie oraz obalanie mitów z nimi związanych. W ramach kampanii zorganizowano inspirujące spotkanie – Domówkę u Kuroniów.



Nie od dziś wiadomo, że Polacy słyną z gościnności. „Czym chata bogata, tym rada” oraz „Nigdzie gościnność taka, jak u Polaka”, czy „Gość w dom, Bóg w dom” to tylko niektóre znane przysłowia opisujące nasz stosunek do gości. Obecnie również nie zawadzimy i szeroko otwieramy nasze domy.

– *Sytuacja z jaką obecnie przyszło nam się zmierzyć sprowokowała nas, abyśmy jako naród, oprócz dachu nad głową, zapewnili swoim gościom zza wschodniej granicy także innego rodzaju działania pomocowe. Dlatego Związek Polskie Mięso zmodyfikował formułę spotkania w ramach kampanii. Celem warsztatów stało się przekazanie uczestnikom praktycznych umiejętności do wykorzystywania przy przygotowywaniu smacznych, pożywnych, ale jednocześnie zdrowych potraw. Łatwych w przechowywaniu i rozdawaniu potrzebującym* – powiedział Prezes Związku Polskie Mięso, **Witold Choiński**.

Gospodarzami Domówki byli ambasadorowie tegorocznej edycji kampanii – rodzeństwo **Grażyna** (Gajka) i **Jakub Kuroniowie**. Podczas warsztatów pokazali, jak przygotować proste, oparte na tradycyjnych, rodzinnych recepturach posiłki, wykorzystujące polski drób i polską wieprzowinę oraz jak zrobić z nich weki.

Spotkanie miało również na celu popularyzację aktualnej wiedzy na temat polskiego drobiu i polskiej wieprzowiny. Przedstawiono wartości odżywcze i kulinarne mięs, obalono mity na temat ich szkodliwości. Goście otrzymali zbiór informacji dotyczących jakości i pochodzenia polskiego mięsa oraz poznali jego rolę w naszej codziennej diecie. Gościem specjalnym Domówki u Kuroniów był **Paweł Nastula** – polski judoka, mistrz

olimpijski z Atlanty z 1996 roku, dwukrotny mistrz świata, trzykrotny mistrz Europy oraz wielokrotny mistrz Polski. Opowiedział, jak ważna dla sportowca jest dieta i dlaczego uprawiając sport, nawet amatorsko, należy włączyć do niej mięso, zarówno drobiowe, jak i wieprzowe.

– *Odpowiednia, zdrowa dieta ma duży wpływ na wyniki i sukcesy każdego sportowca. Nie może w niej oczywiście zabraknąć mięsa, głównie ze względu na zawarte w nim białko i witaminy. Trzeba wiedzieć, że białko jest budulcem naszych mięśni. W diecie sportowca świetnie sprawdza się białe mięso, czyli drób, a w szczególności indyk. Nie można jednak zapominać o różnicowaniu tego, co jemy oraz o walorach zdrowotnych i smakowych mięsa wieprzowego. Polska wieprzowina to doskonałe źródło łatwo przyswajalnego żelaza i niezwykle potrzebnych witamin z grupy B. Mój wymarzony obiad to tradycyjny polski schabowy z ziemniakami – jak u mamy* – zażartował **Paweł Nastula**.

Dlaczego warto jeść mięso?

- Mięso to najlepsze źródło żelaza w naszej diecie. Żelazo hemowe występujące w mięsie jest dużo lepiej przyswajalne niż niehemowe, które można znaleźć w warzywach, np. żelazo ze szpinaku wchłania się 20 razy gorzej niż z mięsa.
- Białko pochodzenia zwierzęcego jest niezbędnym elementem w diecie każdego człowieka, ponieważ zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy budujące komórki naszego ciała, a w szczególności komórki mięśniowe. Wieprzowina jest bogata w białko wysokogatunkowe, pełnowartościowe, które regeneruje nasze tkanki. Ponadto jest najlepszym źródłem witaminy B1, która wpływa na pracę tarczycy, układ nerwowy i metabolizm. Natomiast w 100 g kurczaka bez skóry znaleźć można ok. 20 g białka, co pokrywa 63% dziennego zapotrzebowania.
- Dzięki zmianom w hodowli świń zawartość tłuszczu w tuszach wieprzowych zmniejszyła się o 30%. Obecnie mięso wieprzowe charakteryzuje się stosunkowo niską kalorycznością – od 118 kcal na 100 g szynki do 152 kcal na 100 g schabu. Jeszcze mniej kalorii ma drób, a w szczególności mięso z piersi kurcząt (100 g – 99 kcal) i indyka (100 g – 84 kcal), które ma średnio 1,3 g tłuszczu.
- W prawidłowo zbilansowanej diecie każdego człowieka niezbędne są nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, których nasz organizm nie wytwarza. Konieczne jest więc dostarczanie ich wraz z pożywieniem. Proporcja kwasów omega-6 do omega-3 w wieprzowinie wynosi poniżej 10:1, a w mięsie drobiowym 20:1.

Związek Polskie Mięso to organizacja branżowa reprezentująca interesy gospodarcze zrzeszonych w niej podmiotów, działających w branży mięsnej oraz współpracujących z nią w zakresie ich działalności wytwórczej, handlowej i/lub usługowej, w szczególności wobec organów państwowych; członek European Livestock and Meat Trades Union.

Więcej informacji: www.pewnejestjedno.pl

Sfinansowano z Funduszu Promocji Mięsa Drobiowego
oraz Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

