

Polski drób – zdrowy i smaczny wybór na co dzień

Polacy mają długą tradycję w przygotowywaniu potraw z drobiu, co oznacza, że ten rodzaj mięsa jest praktycznie na stałe obecny w polskiej kuchni. Idąc za statystykami: w 2023 roku przeciętny Polak zjadł aż 28 kilogramów drobiu, co przewyższa unijną średnią wynoszącą 23,8 kg. Ten wzrost popularności nie jest zaskoczeniem, ponieważ drób to mięso wszechstronne i zdrowe, świetnie wpisujące się zarówno w tradycyjne, jak i nowoczesne dania. Choć kurczak odgrywa główną rolę, warto odkryć także inne gatunki, takie jak kaczka, indyk, perliczka czy przepiórka, które coraz częściej pojawiają się na polskich stołach.

Nie tylko kurczak! Zasmakuj w różnorodności drobiu

Choć kurczak jest niekwestionowanym liderem polskich talerzy warto zwrócić uwagę na bogactwo innych drobiowych smaków. Czasem tylko od święta sięgamy po indyka, kaczkę czy przepiórkę, a szkoda! Każdy z tych gatunków dostarcza cennych składników odżywczych i wyjątkowych doznań smakowych.

Kaczka – klasyka polskiej kuchni na nowo

Mięso kaczki ma w sobie coś, co przyciąga smakoszy: wysoką zawartość białka (aż 28 g na 100 g) oraz witamin takich jak A, E i z grupy B. Kaczka to także doskonałe źródło minerałów, w tym żelaza, fosforu i cynku. Jest to mięso, które cechuje większa ilość tłuszczu niż np. niektóre inne gatunki drobiu, jednak ten fakt sprawia m.in., że jest soczysta i pełna aromatu. Co ciekawe, profil kwasów tłuszczowych w mięsie kaczki jest korzystny dla zdrowia serca, a w polskiej kuchni kaczka ma długą tradycję – od pieczeni w jabłkach po tradycyjną czerninę.

Perliczka – arystokracja drobiu

Mięso perliczki jest delikatne, soczyste, a jednocześnie bogate w białko i witaminy. Jego niski poziom tłuszczu (mięso z piersi zawiera tylko 1,1% tłuszczu) i niewielka liczba kalorii sprawiają, że to dobry wybór dla osób dbających o linię. Perliczka jest również bogata w minerały i kwasy tłuszczowe, które pomagają regulować cholesterol i wzmacniają układ odpornościowy. Dzięki ciemnemu, przypominającemu smak dziczyzny mięsu, perliczka idealnie nadaje się na wyjątkowy obiad, a jej przygotowanie, nie wymaga długiego marynowania ani skomplikowanej obróbki.



Przepiórka – maleńka, a pełna wartości

Niewielka przepiórka, choć może się wydawać niepozorna, kryje w sobie dużą ilość składników odżywczych. W 100 gramach mięsa przepiórki znajdziemy aż 25 gram białka oraz szereg witamin, w tym ryboflawinę, niacynę i cholinę. Jest to również mięso lekkostrawne, polecane szczególnie dzieciom i osobom dbającym o zdrową dietę. Przepiórka jest szybka w przygotowaniu, a jej delikatny smak bardzo dobrze komponuje się zarówno z warzywami, jak i tradycyjnymi dodatkami, takimi jak sosy czy puree.

Gęsina – tradycyjne polskie smaki

Mięso gęsi było niegdyś bardzo popularne w Polsce i dziś wraca do łask, szczególnie w okolicach Dnia św. Marcina (11 listopada) oraz Bożego Narodzenia. Chociaż jest bardziej kaloryczna niż inne gatunki drobiu, zawiera cenne dla zdrowia kwasy tłuszczowe, w tym omega-3 i omega-6. Dzięki temu wspomaga pracę serca i działa przeciwzapalnie. Co więcej, wytopiony z gęsi smalec jest od lat ceniony za swoje właściwości – nasze babcie używały go do użytku zewnętrznego - leczenia przeziębień i rozgrzewania stawów.

Indyk – wszechstronne mięso pełne wartości

Mięso z indyka to cenne źródło składników odżywczych wspierających zdrowie. Dostarcza dużą ilość wysokiej jakości białka, które jest niezbędne do budowy mięśni, regeneracji organizmu i prawidłowego funkcjonowania. Jest także bogate w witaminy z grupy B, które wspomagają pracę układu nerwowego i pomagają w utrzymaniu energii. Zawarta w nim witamina D wspiera mocne kości i odporność, a minerały takie jak magnez, fosfor i żelazo wpływają korzystnie na pracę serca i układu krążenia. Delikatne mięso z indyka jest łatwe do przygotowania i świetnie sprawdza się w różnych daniach, dlatego warto włączyć je do codziennej diety.

Wybór zdrowia i smaku na co dzień

Różnorodność drobiu to nie tylko bogactwo smaków, ale również sposób na dostarczenie organizmowi wartościowych składników odżywczych. Każdy rodzaj drobiu – od kurczaka, przez kaczkę, indyka aż po przepiórkę – ma swoje cenne właściwości, które wzbogacają naszą dietę. W Polsce mamy dostęp do najwyższej jakości mięsa drobiowego - bezpiecznego i wartościowego elementu codziennych posiłków.



Niezależnie od tego, czy decydujesz się na kurczaka, indyka, gęś, kaczkę, czy perliczkę zawsze wybierasz zdrowie i smak w jednym.

Źródło:

<https://zywienie.medonet.pl/produkty-spozywcze/mieso/dlaczego-warto-jesc-gesine-wartosci-odzywcze-i-wlasciwosci-gesiny/l4yvkne>

<https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/gesina-mieso-z-gesi-jest-kaloryczne-ale-zdrowe-jak-podawac-gesine-aa-ZngU-KZGe-MhiX.html>

https://beszamel.se.pl/porady/jak-zrobic/przepiorki-czy-warto-jesc-mieso-z-przepiorki-czy-przepiorki-sa-zdrowe-aa-Yrwm-A7Ep-5kA4.html#google_vignette

<http://strefa.agro.pl/kaczka-soczysta-i-zdrowa-dlaczego-warto-ja-jesc/>

<https://www.wrp.pl/rarytas-na-talerzu-perliczka/>