



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 14 kwietnia 2025 roku

Dietetyk kontra szef kuchni – jak zdrowo (i smacznie) przetrwać Wielkanoc?

Wielkanoc w Polsce to czas obficie zastawionych stołów i tradycyjnych potraw. Czy świąteczne potrawy mogą być jednocześnie zdrowe i smaczne? Dietetyk kliniczny dr Wanda Baltaza oraz znany szef kuchni Robert Sowa radzą, jak skutecznie pogodzić troskę o zdrowie z przyjemnością jedzenia podczas świąt.

Zbliżające się Święta Wielkanocne przywołują obraz obficie zastawionych stołów, na których tradycyjnie królują rozmaite kiełbasy, pasztety i pieczone szynki. Polacy niezmiennie pozostają narodem miłośników mięsa, choć ich preferencje i świadomość konsumencka ewoluują w kierunku jakości i zdrowego stylu życia – jak wynika z najnowszego badania przeprowadzonego na zlecenie Związku POLSKIE MIĘSO pt. „Preferencje i opinie dotyczące konsumpcji mięsa wśród Polaków – badanie ilościowe i jakościowe”.

– Mięso zajmuje wyjątkowe miejsce w tradycyjnej polskiej kuchni. Najnowsze badania wskazują, że Polacy najczęściej sięgają po drób, który cenią za szybkie i łatwe przygotowanie. Na kolejnych miejscach znalazły się wieprzowina oraz wołowina, doceniane głównie za smak i zakorzenienie w polskiej tradycji kulinarnej. Co istotne, coraz więcej konsumentów zwraca uwagę na jakość, polskie pochodzenie i sposób hodowli – jesteśmy skłonni zapłacić więcej za mięso pochodzące z rodzimych gospodarstw, gdzie dba się o wysokie standardy i dobrostan zwierząt. To pokazuje rosnącą świadomość żywieniową Polaków oraz stale zwiększające się znaczenie polskiego mięsa na rynku – mówi Jacek Strzelecki, prezes Związku POLSKIE MIĘSO.

Drób, wieprzowina i wołowina – co stoi za ich popularnością?

Wybór gatunków mięsa nie jest przypadkowy – kierujemy się nie tylko smakiem czy tradycją, ale coraz częściej także łatwością przyrządzania i wartościami odżywczymi. – *Wołowina zajmuje ostatnie miejsce na podium popularności nie ze względu na cenę, jak mogłoby się wydawać, ale przez czas potrzebny do jej odpowiedniego przygotowania. Współczesny konsument szuka kompromisu między jakością a czasem przygotowania posiłku, dlatego sięga po drób i wieprzowinę, które są łatwiejsze w obróbce kulinarnej – mówi znany szef kuchni, restaurator i ambasador kampanii „MARKA POLSKIE MIĘSO/POLSKA SMAKUJE - KONTYNUACJA VII EDYCJA” Robert Sowa.*

POLSKIE MIĘSO W DOBREJ FORMIE

POLSKIE MIĘSO - POLSKA SMAKUJE

Nowoczesne techniki obróbki – recepta na zdrowe i pyszne potrawy

Dr Wanda Baltaza, dietetyk kliniczny i wykładowca akademicki WUM, przypomina, że mięso jest ważnym źródłem wysokiej jakości białka, witaminy B12 oraz żelaza, a w przeciwieństwie do produktów roślinnych zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jednak to właściwa jakość produktu i sposób przyrządzania, jak tłumaczy ekspertka, odgrywają kluczową rolę w kwestii zdrowotnych walorów mięsa: – *Wartość odżywcza mięsa zależy od wielu czynników, przede wszystkim jakości produktu, sposobu hodowli zwierząt i obróbki kulinarnej. Wybierajmy mięso lokalne, świeże oraz unikajmy produktów mocno przetworzonych. Dzięki temu zapewnimy sobie pełnowartościowe białko oraz niezbędne witaminy, takie jak B12, i żelazo.*

Prawidłowe przyrządzanie mięsa to podstawa nie tylko zdrowia, ale i smaku. Zbyt długie i intensywne smażenie czy wybór niewłaściwego kawałka sprawiają, że potrawa staje się nie tylko bardziej tłusta, ale też traci cenne witaminy i aromat. Robert Sowa zachęca do planowania posiłków i sięgania po mniej oczywiste rozwiązania: – *Najczęściej popełnianym przez Polaków błędem jest zły dobór mięsa do konkretnego dania oraz jego nieodpowiednia obróbka. Ważne jest, aby zawsze dostosowywać rodzaj mięsa do sposobu jego przygotowania. Warto postawić też na metody wolnego gotowania, pieczenie w rękawie lub sous-vide, które pozwalają zachować kruchość, smak i wartości odżywcze mięsa.*

Wielkanocne inspiracje – tradycja w nowym wydaniu

Czy można połączyć świąteczny klimat z dbałością o zdrowie? Jak mówi Robert Sowa: – *Święta są od świętowania, ale możemy poszukać zdrowszych kompromisów, np. zamiast nudnego schabowego na rodzinny obiad upiec coś bardziej wyjątkowego i dodać sporo warzyw. Jeśli nie jadamy jagnięciny na co dzień, może spróbujemy jej właśnie teraz? Albo zamiast sięgać po wędliny, samodzielnie przyrządzimy pieczeń z indyka czy cielęciny i wzbogacimy ją o świeże zioła i sałatę z lżejszym sosem na bazie jogurtu.*

Wielkanocne stoły mogą więc pozostawać wierne tradycji, a zarazem odzwierciedlać coraz bardziej zrównoważone i świadome podejście do gotowania. Zdaniem ekspertów kluczem jest umiar, właściwa metoda przygotowania oraz jakość mięsa. Taki kompromis pozwala cieszyć się wielkanocnymi smakami bez wyrzutów sumienia i wyznacza nowy kierunek w polskiej kuchni.

Więcej informacji na stronie <https://pewnejestjedno.pl/>.

POLSKIE MIĘSO
W DOBREJ
FORMIE
POLSKIE MIĘSO - POLSKA SMAKUJE

Przepisy Roberta Sowy na wielkanocny stół

Pieczony schab wieprzowy z sosem z tuńczyka



Składniki:

400 g pokrojonego w cienkie plastry pieczonego schabu

pół szklanki oliwy z oliwek

pół szklanki marynowanych kaparów

8 suszonych pomidorów z oliwy z ziołami

2 pieczone czerwone papryki

natka pietruszki do dekoracji

Sos:

200 g tuńczyka w oleju roślinnym

4 łyżki majonezu

4 filety anchois

POLSKIE MIĘSO
W DOBREJ
FORMIE
POLSKIE MIĘSO - POLSKA SMAKUJE

6 kaparów
1 cytryna
mielony biały pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki sosu dokładnie miksujemy, doprawiamy do smaku i schładzamy. Talerze smarujemy oliwą z oliwek i układamy plastry schabu. Następnie schab delikatnie polewamy sosem, dekorujemy suszonymi pomidorami, kaparami, papryką i natką pietruszki.

Pasztet z kurczaka



POLSKIE MIĘSO W DOBREJ FORMIE

POLSKIE MIĘSO - POLSKA SMAKUJE

Składniki:

6 udek z kurczaka bez skóry i kości
300 g wątróbki drobiowej
300 g pokrojonego w kostkę podgardla
100 g słoniny pokrojonej w cienkie plastry
0,5 selera
1 marchewka
1 pietruszka (obrane i pokrojone w plastry)
2 duże białe cebule
4 ząbki czosnku
4 jaja
1 sucha bułka biała kajzerka namoczona w mleku
3 łyżki masła klarowanego
1 szklanka bułki tartej
0,5 l bulionu drobiowego
0,5 kostki masła do wysmarowania formy do pieczenia
do smaku: ziele angielskie, tymianek, imbir mielony, gałka muskatołowa mielona, sól morską, pieprz czarny mielony
natka pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

W rondlu na maśle klarowanym smażymy kurczaka z każdej strony na złoty kolor. Następnie dodajemy cebulę, czosnek i warzywa. Podgardle i wątróbkę smażymy na patelni i przekładamy do kurczaka z warzywami. Całość mieszamy, wlewamy bulion i dusimy do miękkości. Mięso z warzywami studzimy, dodajemy odcisniętą bułkę, mieszamy i mielimy w maszynce do mięsa. Do tak przygotowanej masy dodajemy jajka oraz przyprawę, a całość dokładnie mieszamy. Formę do pasztetu smarujemy masłem, oprószamy bułką tartą, wykładamy słoniną i wkładamy masę mięsną. Wierzch pasztetu oprószamy bułką tartą i wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na godzinę. Upieczony pasztet studzimy, wyjmujemy z formy, kroimy w plastry. Podajemy z żurawiną lub buraczkami ćwikłowymi z chrzanem.

O Związku POLSKIE MIĘSO

Związek POLSKIE MIĘSO jest największą organizacją branżową w Polsce, która reprezentuje interesy gospodarcze firm z branży mięsnej – hodowców, producentów oraz usługodawców w kraju, jak i na całym świecie.

P O L S K I E M I Ę S O
W DOBREJ
FORMIE
P O L S K I E M I Ę S O - P O L S K A S M A K U J E

Misją Związku POLSKIE MIĘSO jest aktywne wspieranie inicjatyw członków i przyczynianie się do rozwoju gospodarczego. Związek dba również o udoskonalenie procesu kształcenia zawodowego, promuje zasady etyki w biznesie i stoi na straży uczciwego postępowania na rynku.

Związek POLSKIE MIĘSO zajmuje się także promowaniem mięsa w Polsce i na arenie międzynarodowej oraz dbaniem o wizerunek branży.

Kontakt dla mediów:

Biuro prasowe
Aleksandra Bartos
polskie-mieso@brandnewheaven.pl
tel. 532 315 756