

POLSKIE MIĘSO W DOBREJ FORMIE

POLSKIE MIĘSO - POLSKA SMAKUJE

INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 2 grudnia 2024 r.

Rewolucja smaków – Robert Sowa odkrywa polskie mięso na nowo

Wybitny szef kuchni Robert Sowa na potrzeby kampanii „Polskie mięso w dobrej formie” przygotował dwa wyjątkowe przepisy, które idealnie pokazują różnorodność i potencjał polskich mięs w nowoczesnej kuchni.

Kurczak i wieprzowina to symbole polskiej kuchni, które dzięki odpowiedzialnej produkcji i dbałości o każdy etap hodowli, odznaczają się nie tylko doskonałym smakiem, ale także wysoką wartością odżywczą. Kampania „Polskie mięso w dobrej formie” podkreśla, że wybierając mięso od rodzimych producentów, konsumenci stawiają na produkt doskonały – zarówno pod względem wartości odżywczych, jak i jakości.

Polskie mięso w dobrej formie – wybór zdrowia i jakości

– *To, że Polska jest liderem w produkcji mięsa drobiowego w Europie, jest efektem pracy tysięcy polskich ekspertów z różnych dziedzin nauki, którzy nieustannie dbają o jego jakość. Należy podkreślić, że choć naszych producentów obowiązują te same normy, co Francuzów, Holendrów, Niemców czy inne państwa członkowskie Unii Europejskiej, to tylko naszym hodowcom i przetwórcom udało się uzyskać najwyższą jakość produktów przy konkurencyjnej cenie, która dała nam na europejskim rynku pozycję numer jeden. Również w Europie, ale nie tylko – bo także choćby w USA – słynna jest nasza wieprzowina i wyroby z niej. Mimo, że obecnie w przypadku świń mamy niższe pogłowie w porównaniu do stanu, jaki był w przeszłości, to w zakresie jakości ustawiliśmy naszą produkcję wieprzowiny na samym szczycie. Białko zawarte w naszym schabowym nie ma sobie równych jakościowo. O tym między innymi mówi kampania „Polskie mięso w dobrej formie”. To nie tylko promocja polskich produktów, ale również edukacja na temat ich wartości odżywczych i kulinarnych możliwości. To inicjatywa, która udowadnia, że polskie mięso może być podstawą zdrowej, smacznej i różnorodnej diety – podkreślił Jacek Strzelecki, prezes zarządu Związku POLSKIE MIĘSO.*

Nowoczesne spojrzenie na tradycję od Roberta Sowy

Robert Sowa, znany z nowoczesnych interpretacji polskich dań szef kuchni, specjalnie dla kampanii przygotował dwa przepisy: na Stir Fry z kurczaka oraz na pieczony schab z sosem z tuńczyka. Te potrawy doskonale pokazują, jak tradycyjne polskie mięso może być wykorzystane w nowoczesnej kuchni.

POLSKIE MIĘSO W DOBREJ FORMIE

POLSKIE MIĘSO - POLSKA SMAKUJE

– Wieprzowina i kurczak to niezwykle wdzięczne składniki. Można je przygotować w klasyczny sposób, ale także nadać im zupełnie nowe życie jak w przypadku schabu z sosem z tuńczyka. To danie to doskonały przykład, że polska tradycja może współgrać z inspiracjami kuchni śródziemnomorskiej. Kreując przepisy dla kampanii chciałem pokazać, że polskie mięso ma ogromny potencjał i może być bazą dla kreatywnych, nowoczesnych potraw – powiedział Robert Sowa.

Kurczak w roli głównej

Grzegorz Zawierucha, znany kucharz i influencer, a jednocześnie jeden z ekspertów kampanii „Polskie mięso w dobrej formie”, również podzielił się swoimi doświadczeniami: – Kurczak to jeden z najczęściej wybieranych rodzajów mięsa w Polsce i na świecie. Jego delikatny smak oraz łatwość przygotowania sprawiają, że można go wykorzystać w nieskończonej liczbie przepisów – od tradycyjnych dań po nowoczesne potrawy inspirowane kuchniami z różnych zakątków globu. Kurczak w stylu stir fry to kwintesencja prostoty i zdrowia. Dzięki odpowiedniemu smażeniu i dodatkom warzyw zachowujemy pełnię smaku i wartości odżywczych. Cieszę się, że mogę pokazać, jak polskie mięso może wpisywać się w nowoczesne trendy kulinarne.

Zdrowa równowaga

Znany z delikatności i uniwersalności kurczak oraz wieprzowina będąca symbolem tradycyjnych polskich smaków idealnie wpisują się w koncepcję zdrowego i świadomego odżywiania. Jak powiedziała dietetyczka Wanda Baltaza: – Zarówno kurczak, jak i wieprzowina to świetne źródła białka, które wspiera budowę mięśni, regenerację i odporność. Kluczowe jest jednak odpowiednie przygotowanie, które pozwala zachować ich wartości odżywcze. Dania prezentowane podczas kampanii, m.in. stir fry z kurczaka czy pieczony schab z sosem z tuńczyka, to doskonałe przykłady zdrowych i pełnowartościowych posiłków.

Dbanie o zdrowie nie musi oznaczać rezygnacji z ulubionych potraw czy rygorystycznego liczenia kalorii każdego dnia. W czasach, gdy diety często kojarzą się z wyrzeczeniami i ograniczeniami, warto stosować zasadę 80/20. – 80% zdrowych wyborów, takich jak sałatki, warzywa, chude mięso, pełne ziarna, buduje nasze zdrowie i dostarcza energii. Pozostałe 20% przestrzeń na przyjemności. Taki balans sprawia, że zdrowy styl życia jest nie tylko skuteczny, ale przede wszystkim trwały – zachęcała dietetyczka.

– Mam nadzieję, że nasze przepisy będą doskonałą inspiracją dla tych, którzy chcą wprowadzić do swojej kuchni świeżość i nowoczesność, nie rezygnując z tradycyjnych smaków polskiego mięsa. Kampania „Polskie mięso w dobrej formie” zachęca do odkrywania na nowo bogactwa naszych rodzimych produktów i czerpania z nich pełnymi garściami – podsumował Robert Sowa.

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

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

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.

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

Warszawa, 2 grudnia 2024 r.

Stir Fry z piersi kurczaka – szybka i bogata w smak propozycja na odżywczy posiłek

Współczesne techniki kulinarne, takie jak stir fry, pozwalają na wydobycie pełni smaku kurczaka przy jednoczesnym zachowaniu jego wartości odżywczych. Kluczowym elementem tej metody jest szybkie smażenie w wysokiej temperaturze, które minimalizuje utratę cennych składników.

Przepis Roberta Sowy na Stir Fry z piersi kurczaka z porem, mini cukinią, boczniakiem, czerwoną papryką, orzeszkami ziemnymi, sosem słodko-kwaśnym i kolendrą

Składniki:

2 pokrojona w plasterki pierś kurczaka zagrodowego
3 łyżki przyprawy do dań kuchni chińskiej
2 łyżki masła klarowanego
1 pokrojona w piórka biała część pora
3 pokrojone w plastry ząbki czosnku
3 pokrojone w plasterki mini cukinie
4 pokrojone w paski boczniaki
1 pokrojona w paski czerwona papryka
½ szklanki prażonych orzeszków ziemnych solonych
200 ml sosu słodko kwaśnego
1 łyżka pieprzu Togarachi
1 posiekany pęczek kolendry
do smaku: sól morska

Sposób przygotowania:

1. W misce łączymy mięso z przyprawą do dań kuchni chińskiej i dokładnie mieszamy.
2. W rondlu na maśle smażymy około trzech minut warzywa z boczniakami i przekładamy do miski.
3. W tym samym rondlu smażymy mięso, po kilku minutach dodajemy wcześniej przygotowane warzywa z grzybami oraz sos, całość mieszamy i doprawiamy do smaku.
4. Tak przygotowanego kurczaka z warzywami i boczniakami podajemy w miseczkach, wszystko posypując orzeszkami ziemnymi i kolendrą.

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

Uwaga od szefa kuchni: Danie Stir Fry z kurczakiem to bogata w smak i kolorowa propozycja rodem z Azji, która znakomicie wpisuje się w obecne trendy kulinarne. Szybkie smażenie na maśle klarowanym pozwala na zachowanie soczystości mięsa oraz chrupkości warzyw. Aromatyczne przyprawy kuchni chińskiej i pieprz Togarachi dodają charakteru, a świeża kolendra podkreśla orientalny akcent.

Wartości odżywcze:

Kalorie: ~1472.8 kcal

Białko: ~122.93 g

Tłuszcz: ~66.42 g

Węglowodany: ~98.37 g

Witamina C: ~235.58 mg (294% RWS dla dorosłego)

Żelazo: ~8.37 mg (60% RWS dla mężczyzn, 47% dla kobiet w wieku rozrodczym).

Uwaga od dietetyczki: Przygotowane wg przepisu danie w stylu stir fry to łatwy i szybki sposób na posiłek zawierający wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

- **Bogate w białko:** Kurczak zagrodowy to doskonałe źródło pełnowartościowego białka. W porcji znajdziemy ponad 122 g białka, które wspiera regenerację mięśni, budowę tkanek i utrzymanie zdrowia metabolicznego. Jest to idealna propozycja dla osób aktywnych fizycznie oraz tych, które chcą zwiększyć udział białka w diecie.
- **Znakomita wartość witaminy C:** Papryka, cukinia i kolendra wzbogacają danie o witaminę C – jej ilość wynosi aż 294% dziennego zapotrzebowania! Ta witamina wspiera odporność i poprawia wchłanianie żelaza, którego również nie brakuje w tej potrawie.

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

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

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

Warszawa, 2 grudnia 2024 r.

Pieczony schab z sosem z tuńczyka – sztuka równowagi

W Polsce tradycja przygotowywania schabu wywodzi się z kuchni staropolskiej, gdzie często pieczono go z przyprawami, podawano z owocami lub w wersji marynowanej. Współczesne podejście do schabu łączy klasykę z nowoczesnymi akcentami. Pieczony schab z sosem z tuńczyka to danie, które pokazuje, że wieprzowina może być lekka, wyrafinowana i pełna wartości odżywczych. Łączy w sobie tradycję z nutą śródziemnomorskiej elegancji, tworząc potrawę, która zachwyci zarówno miłośników kuchni klasycznej, jak i nowoczesnej.

Przepis Roberta Sowy na pieczony schab wieprzowy z sosem z tuńczyka, kaparami, suszonymi pomidorami i pieczoną czerwoną papryką

Składniki:

400 g pokrojonego w cienkie plastry pieczonego schabu
½ szklanki oliwy z oliwek
½ szklanki marynowanych kaparów
8 pokrojonych w paski suszonych pomidorów z oliwy z ziołami
2 pokrojone w paski pieczone czerwone papryki
natka pietruszki do dekoracji

Na 300ml sosu z tuńczyka:

200 g tuńczyka w oleju roślinnym
4 łyżki majonezu
4 filety anchois
6 kaparów
1 cytryna
do smaku: mielony biały pieprz

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki sosu dokładnie miksujemy, doprawiamy do smaku i schładzamy.
2. Talerze smarujemy oliwą z oliwek i układamy na nich plastry schabu.

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

3. Następnie schab delikatnie polewamy sosem, dekorujemy suszonymi pomidorami, kaparami, papryką i natką pietruszki.

Uwaga od szefa kuchni:

Pieczony schab wieprzowy z sosem z tuńczyka to doskonały przykład dania, które łączy prostotę z wyrafinowaniem. Gładki, aksamitny sos z tuńczyka idealnie komponuje się z delikatnym mięsem, a dodatki takie jak kapary czy suszone pomidory nadają całości wyrazistości. Oliwa z oliwek, będąca podstawą wielu kuchni śródziemnomorskich, podkreśla naturalny smak składników, jednocześnie dostarczając zdrowych tłuszczów.

Pieczony schab z sosem z tuńczyka – walory zdrowotne

Opinia dietetyczki: To danie to nie tylko ucztą dla podniebienia, ale także bogactwo składników odżywczych. Znakomicie sprawdza się jako źródło pełnowartościowego białka i zdrowych tłuszczów, które wspierają zdrową dietę. To danie wysokokaloryczne, dlatego warto zastosować tu zasadę 80/20.

Wartości odżywcze:

Kalorie: ~3013.8 kcal

Białko: ~132.14 g

Tłuszcz: ~244.86 g

Węglowodany: ~51.84 g

Witamina C: ~392.46 mg (491% RWS dla dorosłego)

Żelazo: ~11.89 mg (85% RWS dla mężczyzn, 67% dla kobiet w wieku rozrodczym).

- **Bogate w białko:** Wieprzowy schab w połączeniu z tuńczykiem dostarcza ponad 132 g białka, co czyni to danie idealnym wyborem dla osób aktywnych fizycznie lub dbających o regenerację organizmu. Białko wspiera budowę mięśni, regenerację tkanek i wzmacnia układ odpornościowy.
- **Zawartość tłuszczu:** Oliwa z oliwek i tuńczyk dostarczają cennych jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wspierają zdrowie serca i układ krążenia. Uwaga na dodatek majonezu – to tłuszcze nasycone.
- **Bardzo wysoka zawartość witaminy C:** Pieczona czerwona papryka i dodatki w postaci natki pietruszki to prawdziwe bomby witaminowe. Zawartość witaminy C w jednej porcji wynosi aż 491% dziennego zapotrzebowania, co wspiera odporność i poprawia wchłanianie żelaza.

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

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

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.

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