

**„Meat Chef. SmakuJEMY Święta.” - kolejna odsłona ogólnopolskiej kampanii informacyjnej „Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje.”**

**„Meat Chef. SmakuJEMY Święta.” to kolejna, tym razem warsztatowa odsłona kampanii „Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje.” Podczas spotkania zorganizowanego przez Związek Polskie Mięso, uczestnicy wydarzenia mieli okazję do praktycznego sprawdzenia swojej wiedzy i umiejętności kulinarnych w świątecznej odsłonie. Cenieni kucharze: Tomasz Jakubiak i Marcin Budynek ze wsparciem dietetyczki Agaty Dąbrowskiej przygotowali wyjątkowe przepisy z wykorzystaniem polskiego drobiu i polskiej wieprzowiny oraz zaprezentowali tajniki przyprawiania mięsa.**

Drugi raz pod hasłem *„Białe czy czerwone? Pewne jest jedno. Polskie mięso.”* Związek Polskie Mięso realizuje ogólnopolską kampanię informacyjną *„Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje.”* Celem projektu jest popularyzacja najnowszej wiedzy na temat walorów i wartości odżywczej mięsa drobiowego i wieprzowego. Aktualna edycja kampanii priorytetowo traktuje prezentację faktów i mitów dotyczących spożywania mięsa. Ekspertem kampanii została prof. dr hab. Agnieszka Wierzbicka z Instytutu Nauk Żywnościowych Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, a rolę ambasadorów akcji powierzono dietetyczce i trenerce fitness Agacie Dąbrowskiej oraz kucharzowi i dziennikarzowi kulinarnemu, Tomaszowi Jakubiakowi.

17 grudnia br. w ramach projektu odbyło się spotkanie informacyjno-warsztatowe dla dziennikarzy *„Meat Chef. SmakuJEMY Święta.”* Zbliżające się Święta Bożego Narodzenia były doskonałą okazją do zaprezentowania walorów polskiego mięsa wieprzowego i drobiowego z wykorzystaniem całego bogactwa przypraw. Przepisy na świąteczny stół oraz prelekcję poświęconą zasadom przyprawiania mięsa przygotował znany szef kuchni - Marcin Budynek, we współpracy z ambasadorem kampanii – Tomaszem Jakubiakiem. W wydarzeniu wzięła udział również Agata Dąbrowska, która wspierała uczestników w kuchennych zmaganiach. Dzięki kulinarnej podróży przez świąteczne smaki oraz aromaty z drobiem i wieprzowiną w rolach głównych, zaproszeni goście osobiście mogli przekonać się o najwyższej jakości polskiego mięsa.

*– W naszej kampanii prezentujemy walory drobiu i wieprzowiny w rozmaitych kontekstach, stąd wydarzenia takie jak „Meat Chef. SmakuJEMY Święta.”, podczas których autorytety kulinarne przekazują swoją wiedzę i praktyczne umiejętności szerszemu gronu odbiorców – mówi Witold Choiński, Prezes Zarządu Związku Polskie Mięso. – Podobnie, jak podczas poprzedniej odsłony kampanii, również teraz zależy nam na popularyzacji i aktualizacji wiedzy na temat polskiego mięsa. Chcemy mówić nie tylko o danych i najnowszych badaniach. Zamierzamy pokazać Polakom, w jaki sposób optymalnie i zdrowo wykorzystywać mięso w kuchni – codziennej i świątecznej. Chcemy bardzo wyraźnie podnieść świadomość tego, że polski drób i polska wieprzowina o charakterystycznym smaku i dużej wartości odżywczej – zaznacza Prezes Choiński.*

Pod adresem [www.pewnejestjedno.pl](http://www.pewnejestjedno.pl) znajdują się przepisy z wykorzystaniem polskiego drobiu i polskiej wieprzowiny, które pokazują jak w łatwy i efektywny sposób przygotowywać mięso, by mogło ono stanowić nieodłączny element zdrowej diety. Wyjątkowe pomysły na dania z polskiego mięsa znalazły się również w kalendarzu na Nowy Rok, który można pobrać w wersji elektronicznej. Na stronie kampanii opracowano także popularne twierdzenia na temat drobiu i wieprzowiny w formie faktów i mitów w oparciu o najnowszą wiedzę naukową.

Projekt jest realizowany do 31 marca 2020 r. Kampania została sfinansowana z Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego oraz Funduszu Promocji Mięsa Drobiowego.

## PIĘĆ ZASAD PRZYPRAWIANIA MIĘSA wg MARCINA BUDYNKA:

- Świeże zioła dodajemy na końcu, a suszone na początku przygotowywania potrawy.
- Mieszanki przypraw przesmażamy, dzięki temu wydobywamy ich aromat i kolor.
- Ziarna monoprypraw prażymy na suchej patelni, co sprawi, że zapach będzie bardziej intensywny, a ziarna łatwiej rozgniotą się w móżdżerzu lub młynku.
- Do tłustych elementów mięsa warto dodać aromatyczne przyprawy, ponieważ pobudzają trawienie.
- Suszone zioła można rozetrzeć w dłoniach przed podaniem do potrawy, aby uzyskać bogaty aromat.

## PRZYPRAWIAMY DRÓB

- Mięso z **indyka** podobnie, jak inne rodzaje drobiu, doskonale komponuje się z **majerankiem**, który poprawia trawienie i wydobywa smak mięsa. Aromatyczny majeranek ma również działanie odkażające i przeciwzapalne. To nieodłączna przyprawa w tradycyjnej polskiej kuchni, stosowana już w XVI wieku.
- **Gęś** pieczona klasycznie również świetnie smakuje z **majerankiem** i **ostrą papryką**, która dzięki kapsaicynie poprawia trawienie tłuszczu, a dodatkowo podnosi walory smakowe przygotowywanej potrawy. Mniej oczywiste, a wyborne będzie połączenie gęsiny z **anyżem**. Jego słodko-pikantny smak przypominający lukrecję nada potrawie wyrafinowanego charakteru.
- **Kaczka**, którą najczęściej podajemy w formie pieczeni, również sprawdzi się w towarzystwie **majeranku** i **papryki** - zarówno **ostrej**, jak i **słodkiej**, która podbije aromat oraz nada piękną, intensywną barwę przygotowywanej potrawie. Kolejną doskonałą przyprawą do dań z kaczki jest **tymianek**. Zawiera on substancje bakteriobójcze i poprawiające krążenie, jest idealny do potraw pieczonych i duszonych.
- W kuchni polskiej klasycznie przyrządzany **kurczak** także bywa łączony z **majerankiem** i **słodką papryką**. Ponieważ coraz częściej czerpiemy z kuchni świata, wielu zwolenników ma także **przyprawa curry**, która daniom z drobiu nadaje piękny złoty kolor oraz pikantny i wyrazisty aromat. Warto więc pamiętać, by stosować ją z umiarem. Kolejną przyprawą świetnie komponującą się z kurczakiem są **zioła prowansalskie**, które mają wysokie walory kulinarne i zdrowotne. Świeża, lekko gorzkawa nuta sprawia, że mieszanka śmiało może zastąpić nam sól. Z kolei do wszelkiego typu zapiekanek z kurczaka z wykorzystaniem sera i pomidorów idealnie pasuje **oregano**.

## PRZYPRAWIAMY WIEPRZOWINĘ

- **Schab** znakomicie współgra z **czosnkiem**, który nadaje mięsu intensywny akcent zapachowy i smakowy. To najbardziej znana i popularna przyprawa w wielu zakątkach świata. Ma właściwości bakteriobójcze i działa odkwaszająco na organizm. Inna, również bardzo dobra propozycja połączenia z wieprzowiną to **kumin**. Dodatek tej przyprawy sprawia, że mięso

zyskuje wyrazisty smak i odrobinę pikanterii. Najlepiej dodawać kumin pod koniec gotowania.

- **Karkówka** również wyśmienicie czuje się w towarzystwie **czosnku, majeranku i ostrej papryki**. Mniej oczywista propozycja podania to karkówka przyprawiona **anyżem** lub **kuminem**.
- Podobnie **czosnek, majeranek, kumin** i **anyż** to sprawdzone przyprawy do **boczku**. Dodatkowo oryginalny smak tej partii mięsa możemy uzyskać przyprawiając boczek **cynamonem**, który ułatwia trawienie tłuszczu, przyspiesza metabolizm i idealnie nadaje się do nieco bardziej tłustych elementów wieprzowiny.
- **Żeberka** najczęściej łączymy z **papryką, kuminem** i **cynamonem**. Równie znakomitą propozycją podania mogą być żeberka z **koprem włoskim**, który świetnie komponuje się z potrawami grillowanymi i smażonymi.

#### PRZYPRAWY W KUCHNI - NATURALNY KONSERWANT, OCHRONA PRZED BAKTERIAMI I GRZYBAMI

- Krzew **curry** (Bergera koenigii) zawiera silne związki przeciwgrzybicze, a ekstrakt z liści curry hamuje rozwój aflatoksyn.
- Ekstrakt z **rozmarynu** zawiera dwa przeciwutleniacze odpowiedzialne za ochronę przed zepsuciem: kwas karnozowy i karnozol.
- **Sól** to najstarszy naturalny konserwant, który jest substancją higroskopijną czyli wchłaniającą wilgoć.
- **Goździki** mają właściwości znieczulające i odświeżające. Wynika to z zawartości eugenolu - substancji, która zmniejsza aktywność enzymów prowadzących do stanów zapalnych i rozwoju infekcji grzybiczych. Uważa się, że eugenol może nawet spowalniać tempo rozwoju choroby nowotworowej.
- Zawarty w **cynamonie** aldehyd cynamonowy nie tylko nadaje charakterystyczny zapach, ale wykazuje właściwości antynowotworowe. Poza tym cynamon należy do grupy termogeników, czyli substancji przyspieszających przemianę materii i spalanie tłuszczu.

--

#### O Związku Polskie Mięso

**Związek Polskie Mięso** to organizacja reprezentująca interesy gospodarcze zrzeszonych w niej podmiotów, działających w obrębie 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.

#### Kontakt dla mediów:

Magdalena Krukowska

600 114 100

Anna Tokarek

796 866 646

biuro@prrepublic.pl

**Polskie Mięso**

**Pewne jest jedno.  
Polskie mięso.**

