

# MIĘSO



[www.iglotex.pl](http://www.iglotex.pl)

IGLOTEX 2023





# MIĘSO WOŁOWE

WOŁOWINA TO OKREŚLENIE ZBIOROWE MIĘSA BYDLĘCEGO RÓŻNEJ JAKOŚCI. JAKOŚĆ MIĘSA ZALEŻY OD SAMEGO WIEKU ZWIERZĄT RZEŹNYCH. ZWIERZĘTA MŁODSZE NIŻ 15 MIESIĘCY MAJĄ JESZCZE NIEZBYT WYRAZISTY SMAK MIĘSA, DLATEGO BYDŁO RZEŻNE POWINNO BYĆ STARSZE LECZ MAKSYMALNY WIEK TO OK 2,5 ROKU, PO TYM CZASIE MIĘSO STAJE SIĘ TWARDE

## KONSYSTENCJA I SMAK

MIĘSO WOŁOWE JEST ZAZWYCZAJ BARDZIEJ ZWARTE I TWARDE NIŻ INNE RODZAJE MIĘSA. MA INTENSYWNY SMAK, KTÓRY MOŻE RÓŻNIĆ SIĘ W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU I DIETY ZWIERZĘCIA.

## WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE

MIĘSO WOŁOWE JEST BOGATE W BIAŁKO, ŻELAZO, CYNK I WITAMINY Z GRUPY B.

CECHY TAKIE JAK ZDROWIE, DŁUGOWIECZNOŚĆ, PŁODNOŚĆ I ŁATWOŚĆ OBSŁUGI MOGĄ RÓWNIEŻ BYĆ WAŻNYMI CZYNNIKAMI PRZY WYBORZE RASY.

Najlepszy rodzaj krowy będzie zależał od celów hodowli, preferencji hodowcy, lokalnych warunków i preferencji konsumentów w danym regionie. Ważne jest przeprowadzenie odpowiednich badań, skonsultowanie się z doświadczonymi hodowcami i dostosowanie wyboru rasy do konkretnych potrzeb i warunków hodowli.





GRASS FED BEEF  
  
PREMIUM QUALITY  
**BEEF**

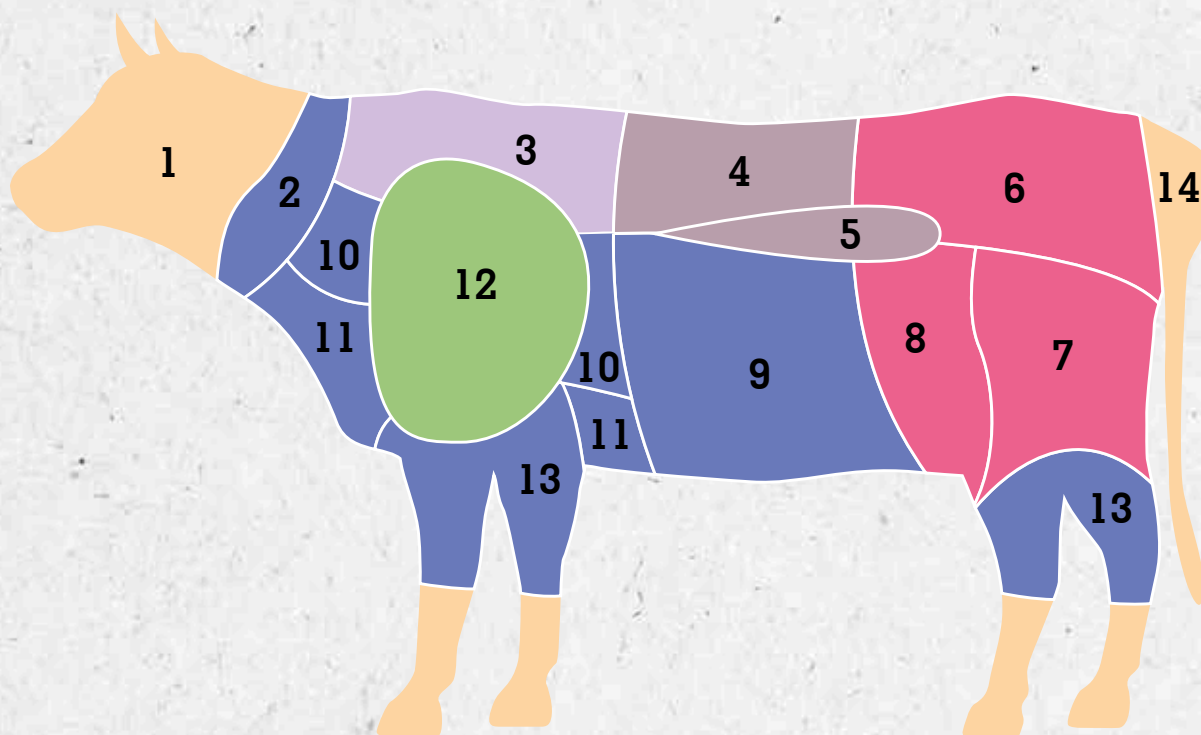
Z/K - z kością / B/K - bez kości / SNS - sezonowane na sucho / SNM - sezonowane na mokro / VAC - pakowane próżniowo /  
MAP - pakowanie w gazie obojętnym / B/S - bez skóry / Z/S - ze skórą / Z/P - z podrobami / B/P - bez podrobów / Z/SZ - z szyją  
/ P/L - plastry / Z/Ż - z żebrami / B/Ż - bez żebra / PAD - wołowina oczyszczona / 3D/4D - stopień oczyszczenia szynki





"... czy wiesz, że rostbef a rozbratel to nie to samo..."

## PODZIAŁ WOŁOWINY



GOTOWANIE ROSOŁÓW  
I WYWARÓW

DUSZENIE I PIECZENIE

PIECZENIE I GRILLOWANIE

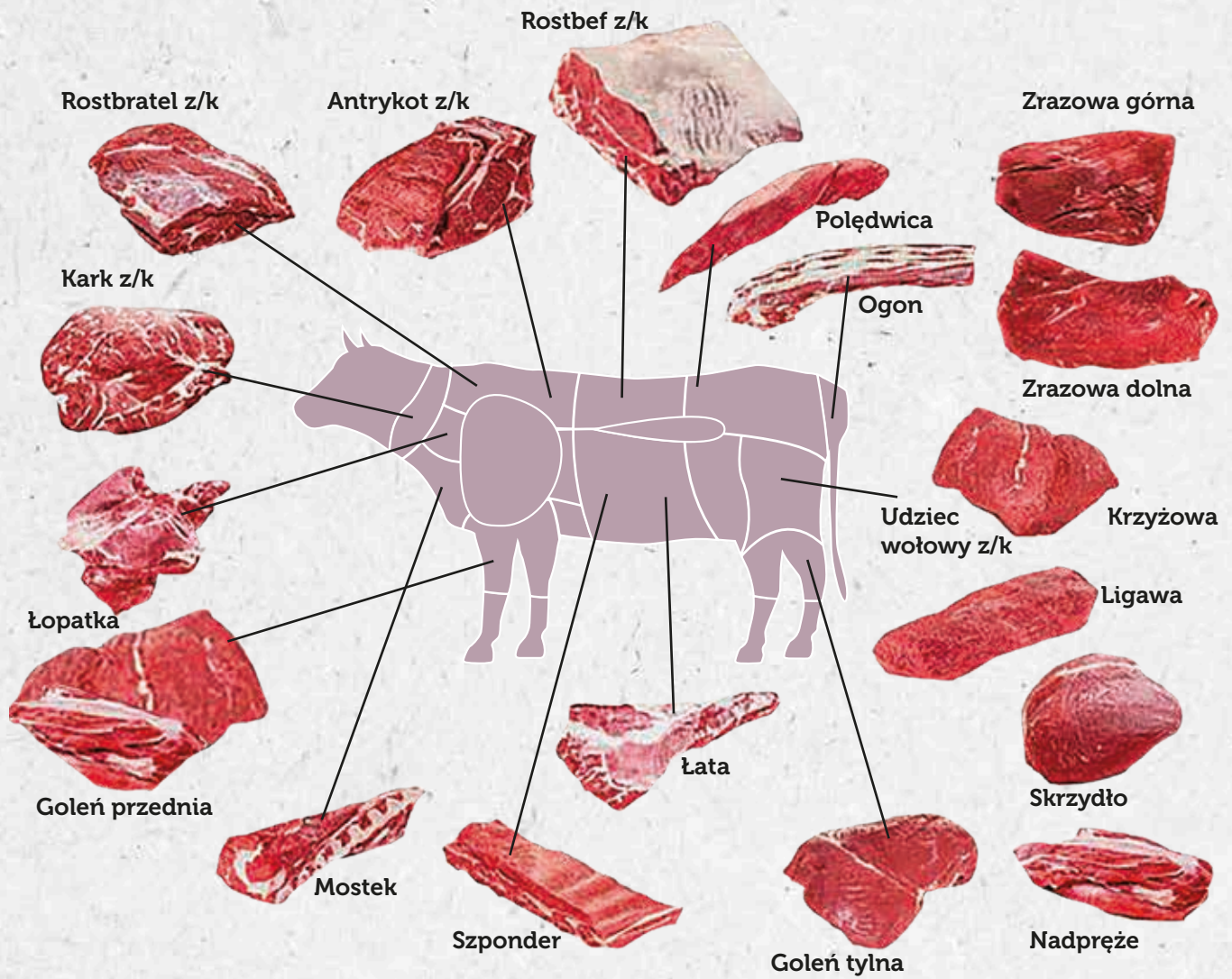
GOTOWANIE, DUSZENIE, PARZENIE

SMAŻENIE, DUSZENIE, PARZENIE

1. GŁOWA
2. KARK, SZYJA
3. ROZBRATEL GRUBY
4. ANTRYKOT (ROZBRATEL CIENKI), ROSTBEF
5. POLĘDWICA, FILET
6. BIODRÓWKA
7. ZRAZOWA DOLNA I GÓRNA
8. KULKA, SKRZYDŁO
9. ŁATA
10. SZPONDER
11. MOSTEK
12. ŁOPATKA
13. GOLEŃ PRZEDNIA I TYLNA
14. OGON



# PODZIAŁ WOŁOWINY (ROZBIÓR)



"Największy producent mięsa wołowego w Europie to Francja około 1,5 mln ton rocznie"





## ELEMENTY MIĘSA WOŁOWEGO

### *Polędwica*

Delikatny i soczysty kawałek mięsa, pochodzący z grzbietu bydła. Jest ceniony za swoją miękkość i wysoką jakość.

### *Rostbef*

Wycina się z tylnej części ćwierćtuszy.

Jest to delikatny, marmurkowany element mięsa, nadający się do pieczenia w całości lub pokrojony na plastry do smażenia.

### *Antrykot*

Kawałek mięsa z grzbietu bydła, o dużej zawartości tłuszczu, co nadaje mu wyjątkowy smak, delikatne mięso przerośnięte delikatną tkanką tłuszczową, antrykot z młodych zwierząt nadaje się na grilla, znakomite do potraw gotowanych oraz doskonale na steki.

### *Krzyżowa Górna*

chude mięso na roladki i zawijane zrazy, doskonale zarówno do pieczenia, duszenia jak i gotowania.

### *Łopátka*

Tzw. szpic łopatki jest bardzo chudy i dlatego nazywa się go często ślepą polędwicą, która nadaje się do przyrządzania pieczeni lub potrawki z warzywami.

Część środkowa łopatki często sprzedawana jako przednia (droższa), poznać ją można jednak po grubszych włóknach, lepsza jest również do duszenia niż do smażenia; tylna część łopatki charakteryzuje się delikatnym mięsem, doskonałym na gulasze, rolady i zrazy.

### *Kark*

Mięso przerośnięte tłuszczem i ścięgnami, nadaje się do burgerów wołowych kotletów mielonych i na duszoną pieczeń.





## ELEMENTY MIĘSA WOŁOWEGO

### *Mostek*

Przednia jego część jest mocno przerośniętym mięsem na rosół, tylnia natomiast, jednocześnie najchudsza część mostka nadaje się na nadziewaną pieczeń. Mostek wykorzystuje się również do pastrami.

### *Szponder*

Jest łatwy do rozpoznania, gdyż kości, mięsa i tłuszczu jest na nim tyle samo, często gotuje się na nim gęste zupy, rosoly i potrawy.

### *Rogbratel*

Nadłopatkowa część odcinana od kręgosłupa jest kawałkiem mocno poprzerastanym ścięgnami i tłuszczem, z uwagi na drobne kości nadaje się świetnie do mielenia oraz na gęste zupy, potrawy i gulasze.

### *Skrzydło*

Delikatny i soczysty kawałek mięsa, często wygląda jak polędwica, jest jednak od niej bardziej przerośnięta; świetne do pieczenia, smażenia, duszenia i na gulasz.

### *Pięga*

Mięso przerośnięte jest ścięgnami i błonami, aby było miękkie i soczyste trzeba je długo gotować lub dusić, kleistego wywaru używa się do galarety.

### *Kata*

Jest miękkim mięsem rosołowym z kością, często przeznaczana jako mięso do farszu pierogowego i do krokietów.



## Przechowywanie mięsa wołowego

Zapakowane mięso należy od razu wyjąć z opakowania, włożyć do naczynia i przykryć folią spożywczą. Tak zabezpieczone mięso, może być przechowywane w lodówce w temp. 2-4 °C przez 3-4 dni. Aby przedłużyć ten proces należy mięso zakryć olejem co pozwoli nam przedłużyć ten okres o następne 3 dni oraz mięso będzie bardziej kruche.

### PAKOWANIE PRÓŻNIOWE

Elementy mięsa wkładamy do specjalnych woreczków, które pozwalają nam zapakować mięso poprzez odessanie powietrza z opakowanie. Tak zabezpieczone mięso możemy przechowywać przez kilka tygodni w temp 0 °C.

### MROŻENIE

Świeże elementy mięsa szczelnie zawijamy folią spożywczą aby nie tracić wody następnie mrozimy w temp -18°C. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest szybkie mrożenie w temp -30°C dzięki czemu mięso będzie miało lepszą jakość. Zamrożone mięso można przechowywać do kilku miesięcy (jest to zależne od zawartości tłuszczu w mięsie). Zamrożone mięso należy powoli rozmrażać w lodówce.



## Sezonowanie mięsa wołowego

### Na czym polega sezonowanie mięsa?

Najczęściej sezonują się bardziej szlachetne mięso przeznaczone na steki. Takie jak polędwicę, rostbef, antrykot czy pierwszą krzyżową.

Po uboju mięso powinno nieco "odpocząć". Dzięki temu włókna mięśniowe w naturalnym procesie fizyko-chemicznym stają się bardziej miękkie a co za tym idzie – mięso jest bardziej delikatne i kruche.

**Czas jaki należy przeznaczyć na sezonowanie wołowiny to od 10 do 20 dni, jeśli przechowujemy go w chłodni, w temperaturze 0-4 st. C.** Przy wyższych temperaturach czas ten powinien być nieco krótszy. Wołowina może być sezonowana na dwa sposoby – na sucho i na mokro.

### Jaka jest między nimi różnica?

Sezonowanie na sucho polega na przechowywaniu mięsa bez opakowania w ściśle określonej stałej temperaturze zazwyczaj ok. 2-4°C i wilgotności ok. 80% przez kilka tygodni - od dwóch do czterech lub nawet dłużej. Proces ten powoduje, że mięso traci na swojej wilgoci szczególnie z wierzchnich warstw. Tak sezonowane mięso jest wyjątkowo kruche i delikatne.

Sezonowanie na mokro polega na pakowaniu mniejszych elementów wołowych bez kości lub gotowych już cięć steków – w folię próżniową i przechowywanie ich przez kilka tygodni (max. 2-3 tygodnie) w lodówce. Dzięki takiemu zabiegowi mięso nie traci wilgotności, staje się bardziej miękkie i kruche.





# MARMURKOWATOŚĆ MIĘSA

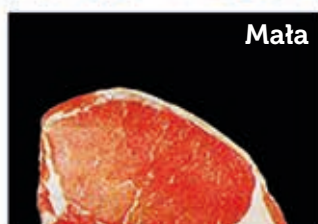
„W sztuce kulinarnej słowo „marmurkowatość” opisuje przenikanie włókien mięśniowych tłuszczem, będącym w wołowinie nośnikiem smaku.”

Obecnie na rynku HoReCa popularna jest sześciostopniowa skala marmurka. Większość elementów o najwyższej skali marmurka (5-6) są przekazywane do dojrzewalni mięsa, gdzie sezonuje się wołowinę na sucho.

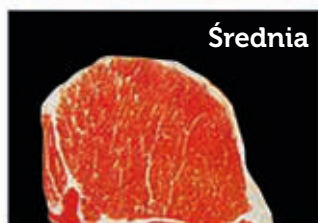
WZORCE MARMURKOWATOŚCI



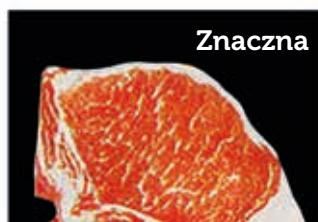
Bez  
przerostów  
tłuszczu



Mała



Średnia



Znaczna



Duża

## Najczęściej zadawane pytania?

1. Jakie są najpopularniejsze kawałki mięsa wołowego?

*Odp: Steki z antrykotu i rostbefu, rozbratel (burgery), polędwica, zrazowa*

2. Jakie są zalecane temperatury wewnętrzne dla różnego stopnia wysmażenia mięsa wołowego?

*Odp: Rare -42-46°C, Medium rare 48-54°C, Medium 56-62°C, WellDone 76°C*

3. Jak długo można przechowywać surowe mięso wołowe w lodówce?

*Odp: 3-4 dni*

4. Ile wynosi procentowy udział tłuszczu w mięsie na burgera?

*Odp: zalecany udział to około 20% tłuszczu*

5. Czy mięso wołowe można jeść surowe, takie jak carpaccio lub tatar?

*Odp: tak, można*

6. Czy mięso wołowe jest zdrowe dla człowieka?

*Odp: tak, ponieważ dostarcza wysokowartościowe białko, witaminy, składniki mineralne oraz nienasycone kwasy tłuszczowe*





# MIĘSO WIEPRZOWE

POCHODZENIE: MIĘSO WIEPRZOWE POCHODZI Z ŚWIŃ.

KONSYSTENCJA I SMAK:

MIĘSO WIEPRZOWE MA RÓŻNE TEKSTURY W ZALEŻNOŚCI OD ELEMENTU. MOŻE BYĆ ZARÓWNO MIĘKKIE, JAK I BARDZIEJ TŁUSTE. SMAK MIĘSA WIEPRZOWEGO JEST WYRAZISTY I CHARAKTERYSTYCZNY.

WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE:

MIĘSO WIEPRZOWE ZAWIERA BIAŁKO, WITAMINY Z GRUPY B, ŻELAZO I INNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE.

CECHY MIĘSA WIEPRZOWEGO:

DELIKATNOŚĆ I SOCZYSTOŚĆ MIĘSA.

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH MOŻLIWOŚĆ RÓŻNORODNEGO PRYZRZĄDZANIA.







Z/K - z kością / B/K - bez kości / SNS - sezonowane na sucho / SNM - sezonowane na mokro / VAC - pakowane próżniowo / MAP - pakowanie w gazie obojętnym / B/S - bez skóry / Z/S - ze skórą / Z/P - z podrobami / B/P - bez podrobów / Z/SZ - z szyją / P/L - plasty / Z/Ż - z żebrami / B/Ż - bez żebra / PAD - wołowina oczyszczona / 3D/4D - stopień oczyszczenia szynki





ISTNIEJE WIELE RÓŻNYCH RAS ŚWIŃ HODOWLANYCH, A NIEKTÓRE Z NICH SĄ BARDZIEJ ODPOWIEDNIE DO HODOWLI MIĘSNEJ NIŻ INNE. OTO KILKA POPULARNYCH RAS ŚWIŃ MIĘSNYCH

## *Duroc*

Duroc jest jedną z najpopularniejszych ras świń mięsnych. Mają one czerwonobrazowe futro i dobrze rozwinięte mięso, które jest soczyste, delikatne i dobrze przesycone tłuszczem.

## *Hampshire*

Świnie rasy Hampshire mają czarne futro z białym paskiem na tułowiu. Są znane z wydajności w produkcji mięsa i charakteryzują się dobrym przyrostem masy ciała.

## *Yorkshire*

Yorkshire, znane również jako świnie białe, są jedną z najczęściej hodowanych ras mięsnych. Charakteryzują się dużym przyrostem masy ciała, dobrze rozwiniętym mięsem i niską zawartością tłuszczu.

## *Berkshire*

Berkshire to rasa świń, która ma czerwonobrazowe futro z białymi plamami. Mięso tej rasy jest bardzo cenione za swoją wyjątkową jakość, jest soczyste, dobrze przesuszone i ma doskonały smak.

## *Tamworth*

Świnie rasy Tamworth mają czerwone futro i są jedną z najstarszych ras mięsnych na świecie. Mięso tej rasy jest dobrze umięśnione, smaczne i mało tłuste.

## *Pietrain*

Pietrain to rasa świń pochodząca z Belgii. Mają one charakterystyczną czarno-białą szatę. Rasa ta jest znana z wyjątkowej umięśnienia, a mięso jest soczyste i o dobrej jakości. Warto jednak zauważyć, że ostateczna jakość mięsa zależy nie tylko od rasy świń, ale również od wielu innych czynników, takich jak dieta, warunki hodowli i opieka nad zwierzętami. Jeśli planujesz hodowlę świń na mięso, warto skonsultować się z lokalnymi hodowcami lub ekspertami w tej dziedzinie, którzy będą w stanie doradzić odpowiednią rasę z uwzględnieniem twoich potrzeb i lokalnych warunków hodowlanych.





## ELEMENTY MIĘSA WIEPRZOWEGO

### *Karkówka*

Jest dosyć tłustym kawałkiem mięsa, doskonale nadaje się więc na grilla i do wysmażenia; w tradycyjnej polskiej kuchni przyrządza się z niej kotlety panierowane, nadaje się także na pieczeń.

### *Schab*

Jeden z najdroższych elementów technicznego rozbioru półtuszy wieprzowej z tego kawała robi się tradycyjne schabowe, nadaje się do duszenia i pieczenia.

### *Kopátka*

Jest dosyć wartościowym kawałkiem mięsa, ale nie należy do najdroższych z uwagi na dość znaczną ilość przerostów tłuszczowych i żył; najczęściej dusi się ją lub piecze w całości, doskonały kawałek mięsa na gulasz lub na mielone.

### *Polędwiczka*

Najdroższy i najdelikatniejszy kawałek wieprzowiny, idealny na medaliony, szaszłyki i delikatne potrawy.

### *Szynka*

Jest najsmaczniejszą częścią tuszy wieprzowej, choć pieczeń z niej jest stosunkowo „sucha”.

Chude mięso z szynki doskonale nadaje się na pieczeń, sznycle, świetne zarówno do duszenia jak i smażenia, nie jest polecane na grilla ze względu na małą zawartość tłuszczu w mięśniach.

### *Boczek*

Jest tłustym fragmentem podziału półtuszy wieprzowej, można go wędzić, gotować, zemleć na klopsy lub kotlety smażone. Można go dodawać do „suchych” pieczeni z wołowiny lub dziczyzny dla polepszenia ich smaku.

### *Podgardle*

Bardzo tłusty kawałek mięsa, najczęściej znajduje zastosowanie do gulaszy lub gęstych zup, spotyka się również podgardla wędzone.

### *Gołonko*

Tłusty kawałek mięsa na kości, do duszenia, wędzenia i pieczenia na grillu. Na pieczeń, sznycle, świetne zarówno do duszenia jak i smażenia, nie jest polecane na grilla ze względu na małą zawartość tłuszczu w mięśniach.

### *Żeberka*

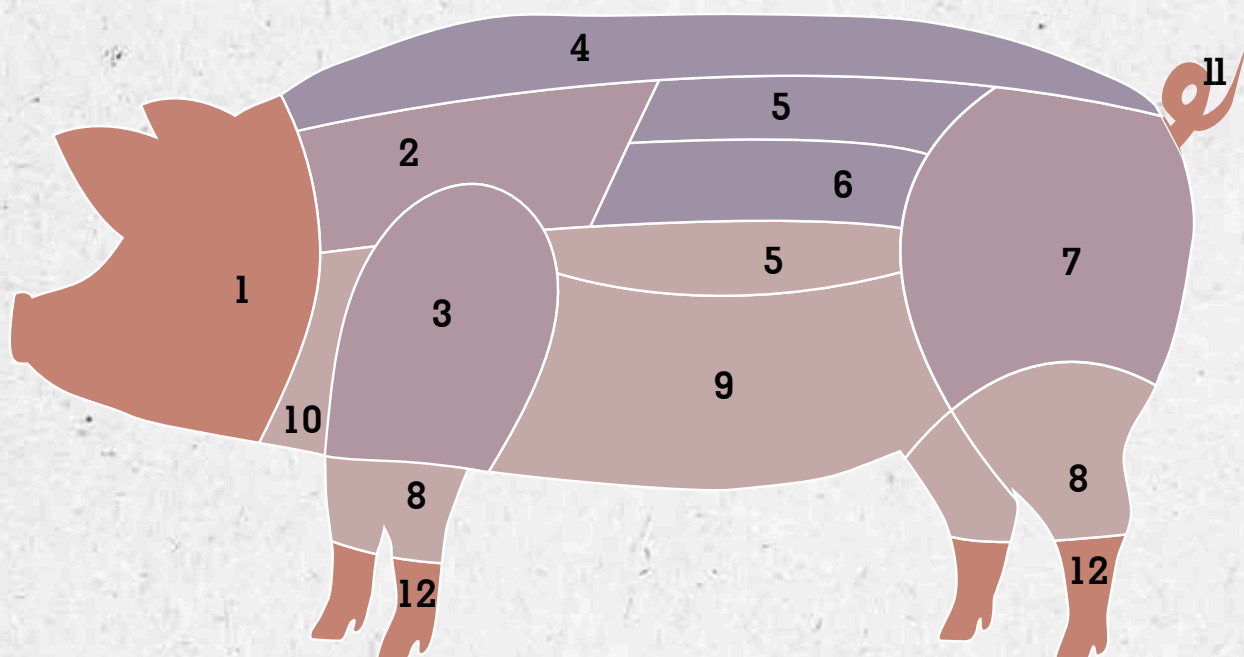
Odcinek podziału półtuszy wieprzowej o szerokim zastosowaniu kulinarnym. Ze względu na sporą zawartość przerostów tłuszczowych świetnie nadaje się zarówno do gotowania, duszenia, smażenia, wędzenia oraz na grilla.





"Mangalica - to jedna z droższych ras świń, głównie hodowana na byłych terenach Austro-Węgier"

## PODZIAŁ WIEPRZOWINY



GOTOWANIE I DUSZENIE

GOTOWANIE, DUSZENIE,  
PIECZENIE, GRILLOWANIE

SMAŻENIE I GRILLOWANIE

PIECZENIE, DUSZENIE I PARZENIE

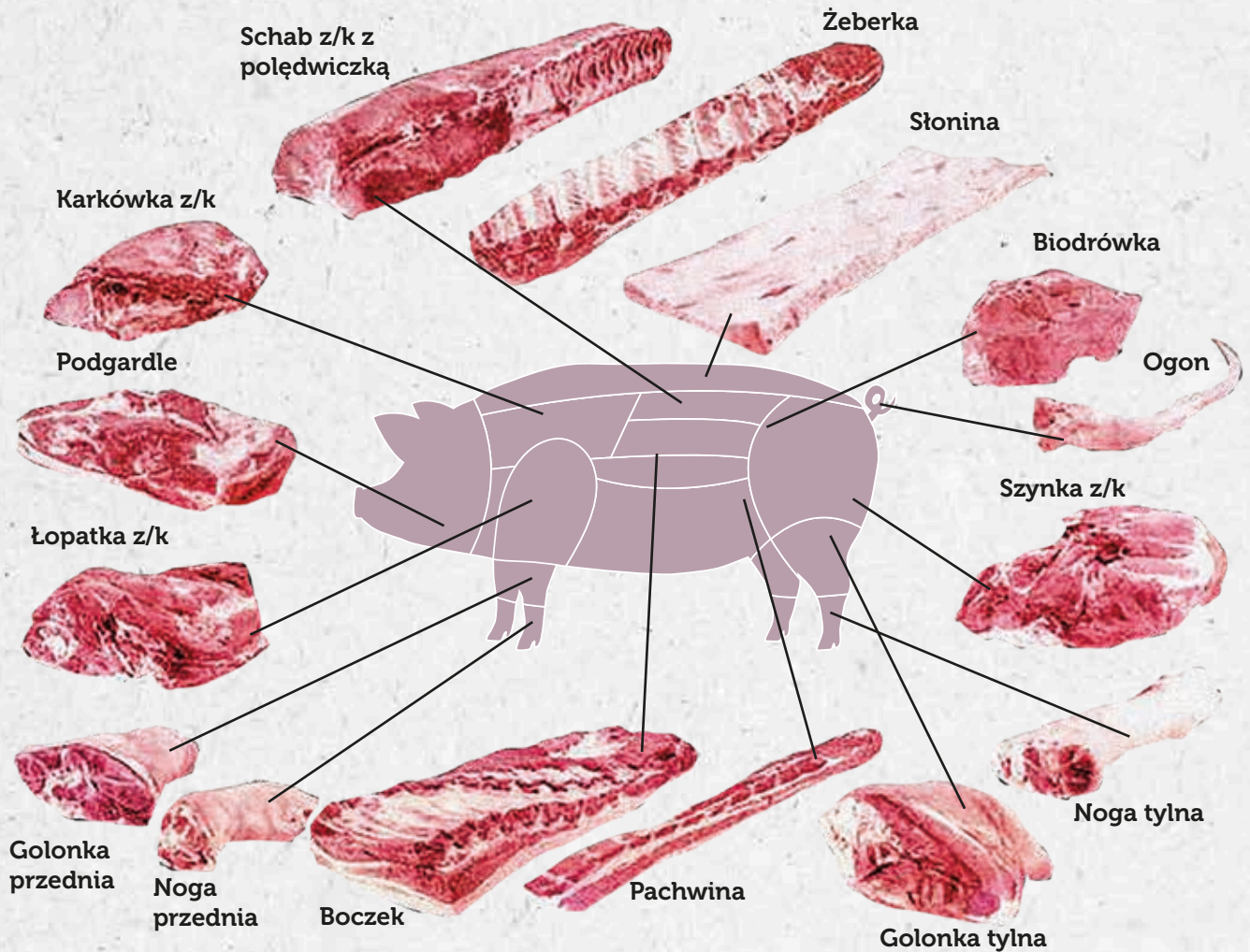
1. GŁOWA
2. KARCZEK
3. ŁOPATKA
4. SŁONINA
5. SCHAB
6. POŁĘDWICZKA
7. SZYNKA
8. GOŁONKA PRZEDNIA I TYLNA
9. BOCZEK
10. ŻEBERKO I PRZEDNIA CZĘŚĆ MOSTKA
11. OGON
12. NÓŻKI

"Maczanka po krakowsku  
- to najstarsze danie  
z wieprzowiny  
w małopolsce"





# PODZIAŁ WIEPRZOWINY



## CO MASZ NA MYŚLI ZAMAWIAJĄC SZYNKĘ?



SZYNKĄ WIEPRZOWĄ NIEOCZYSZCZONĄ



SZYNKĄ WIEPRZOWĄ OCZYSZCZONĄ  
kulka/kwiatek/kula/myszka/orzech/ czworogłowy  
w zależności od regionu sprzedaży





## Przechowywanie mięsa wieprzowego

Zapakowane mięso należy od razu wyjąć z opakowania, włożyć do naczynia i przykryć folią spożywczą. Tak zabezpieczone mięso, może być przechowywane w lodówce w temp. 2-4 °C przez 2-3 dni.

### PAKOWANIE PRÓŻNIOWE

Elementy mięsa wkładamy do specjalnych woreczków, które pozwalają nam zapakować mięso poprzez odessanie powietrza z opakowania. Tak zabezpieczone mięso możemy przechowywać przez kilka tygodni w temp 0 °C.

### MROŻENIE

Świeże elementy mięsa szczelnie zawijamy folią spożywczą aby nie tracić wody następnie mrozimy w temp -18°C. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest szybkie mrożenie w temp -30°C dzięki czemu mięso będzie miało lepszą jakość. Zamrożone mięso można przechowywać 2-3 miesiący.

Zamrożone mięso należy powoli rozmrażać w lodówce.







## Najczęściej zadawane pytania?

1. Jakie są najpopularniejsze kawałki mięsa wieprzowego?

*Odp: polędwiczka, karczek, schab, boczek,*

2. Jak długo można przechowywać surowe mięso wieprzowe w lodówce?

*Odp: 2-3 dni*

3. Czy firma oferuje usługi doradztwa lub wsparcia technicznego?

*Odp: Tak, jeśli potrzebujesz wsparcia w zakresie przygotowania i obsługi, możesz skorzystać z wiedzy naszego doradcy kulinarnego.*

4. Czy można jeść surowe mięso wieprzowe?

*Odp: nie*

5. Jakie są różnice między różnymi częściami wieprzowiny?

*Odp: Schab jest stosunkowo chudy. Jest delikatny i ma tendencję do szybszego wysychania podczas gotowania.*

*Karkówka jest bogatsza w tłuszcz niż schab, co nadaje jej intensywniejszy smak. Żeberka są bardzo mięsiste i mają dużo tkanki łącznej.*

*Golonka jest bardzo mięsista, ale zawiera również dużo tkanki łącznej, chrząstki i kolagenu.*

*Boczek to tłusta część wieprzowiny pochodząca z brzucha wieprza.*





## MIĘSO DROBIOWE

KATEGORIA MIĘSA POCHODZĄCEGO Z PTAKÓW, PRZED WSZYSTKIM KURCZĄT, INDYKÓW, KACZEK I PERLICZEK. JEST TO JEDNO Z NAJBARDZIEJ POPULARNYCH ŹRÓDEŁ MIĘSA NA ŚWIECIE ZE WZGLĘDU NA JEGO DOSTĘPNOŚĆ I WSZECHSTRONNOŚĆ. OTO KILKA GŁÓWNYCH RODZAJÓW MIĘSA DROBIOWEGO.

**Kurczak:** Kurczak to najczęściej spożywane mięso drobiowe na świecie. Najpopularniejsze części kurczaka to piersi, udka, skrzydełka i filety z kurczaka. Jest miękkie, delikatne i ma neutralny smak, co sprawia, że jest idealne do wielu różnych potraw.

**Indyk:** Mięso indyka jest bardziej delikatne i bardziej wilgotne niż kurczak. Indyk jest często wybierany na świąteczne posiłki, takie jak Dzień Dziękczynienia. Indykowa pierś jest jednym z najbardziej popularnych kawałków mięsa indykowego.

**Kaczka:** Mięso kaczki jest bardziej tłuste niż kurczak lub indyk, co nadaje mu wyjątkowy smak. Dlatego jest często używane do przygotowania potraw, takich jak kaczkę pieczoną lub duszoną.

**Perliczka:** Perliczka to mniejszy ptak drobiowy o delikatnym mięsie. Jest często przygotowywana jako elegancka potrawa w restauracjach i podawana z różnymi sosami.

MIĘSO DROBIOWE JEST CENIONE ZA SWOJĄ NISKĄ ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU (SZCZEGÓLNIEM W KURCZAKU BEZ SKÓRY), BOGACTWO BIAŁKA ORAZ RÓŻNORODNOŚĆ KULINARNĄ. MOŻE BYĆ PRZYGOTOWYWANE NA WIELE SPOSOBÓW, TAKICH JAK SMAŻENIE, DUSZENIE, GRILLOWANIE, PIECZENIE, GOTOWANIE I WIELE INNYCH. JEST RÓWNIEŻ ŹRÓDŁEM WIELU WAŻNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, TAKICH JAK BIAŁKO, WITAMINY I MINERAŁY, CO SPRAWIA, ŻE JEST CZĘSTYM ELEMENTEM DIETY WIELU OSÓB NA CAŁYM ŚWIECIE.







Z/K - z kością / B/K - bez kości / SNS - sezonowane na sucho / SNM - sezonowane na mokro / VAC - pakowane próżniowo / MAP - pakowanie w gazie obojętnym / B/S - bez skóry / Z/S - ze skórą / Z/P - z podrobami / B/P - bez podrobów / Z/SZ - z szyją / P/L - plastry / Z/Ż - z żebrami / B/Ż - bez żebra / PAD - wołowina oczyszczona / 3D/4D - stopień oczyszczenia szynki

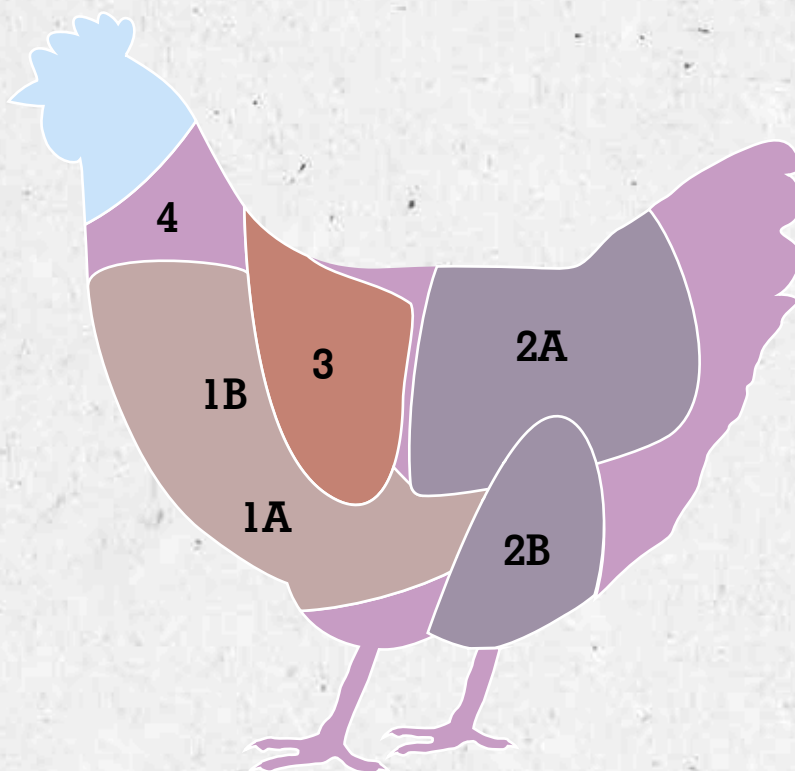




## “ Jak prawidłowo przygotować omlet francuski?”

2-3 jajka wbij do miski.  
Roztrzep je i dodaj szczyptę soli oraz pieprzu.  
Dodaj mleko i lekko ubij.  
Na patelni rozgrzej masło. Wlej przygotowaną masę jajeczną. Gdy omlet zetnie się od spodu, posyp go startym parmezanem.  
Przełóż na talerz i złóż na pół.

## PODZIAŁ DROBIU



GOTOWANIE, PIECZENIE

GOTOWANIE, PIECZENIE, SMAŻENIE

GOTOWANIE, PIECZENIE, SMAŻENIE,  
DUSZENIE, GRILLOWANIE

GOTOWANIE

1A. PIERŚ PODWÓJNA

1B. PIERŚ

2A. UDO

2B. PODUDZIE

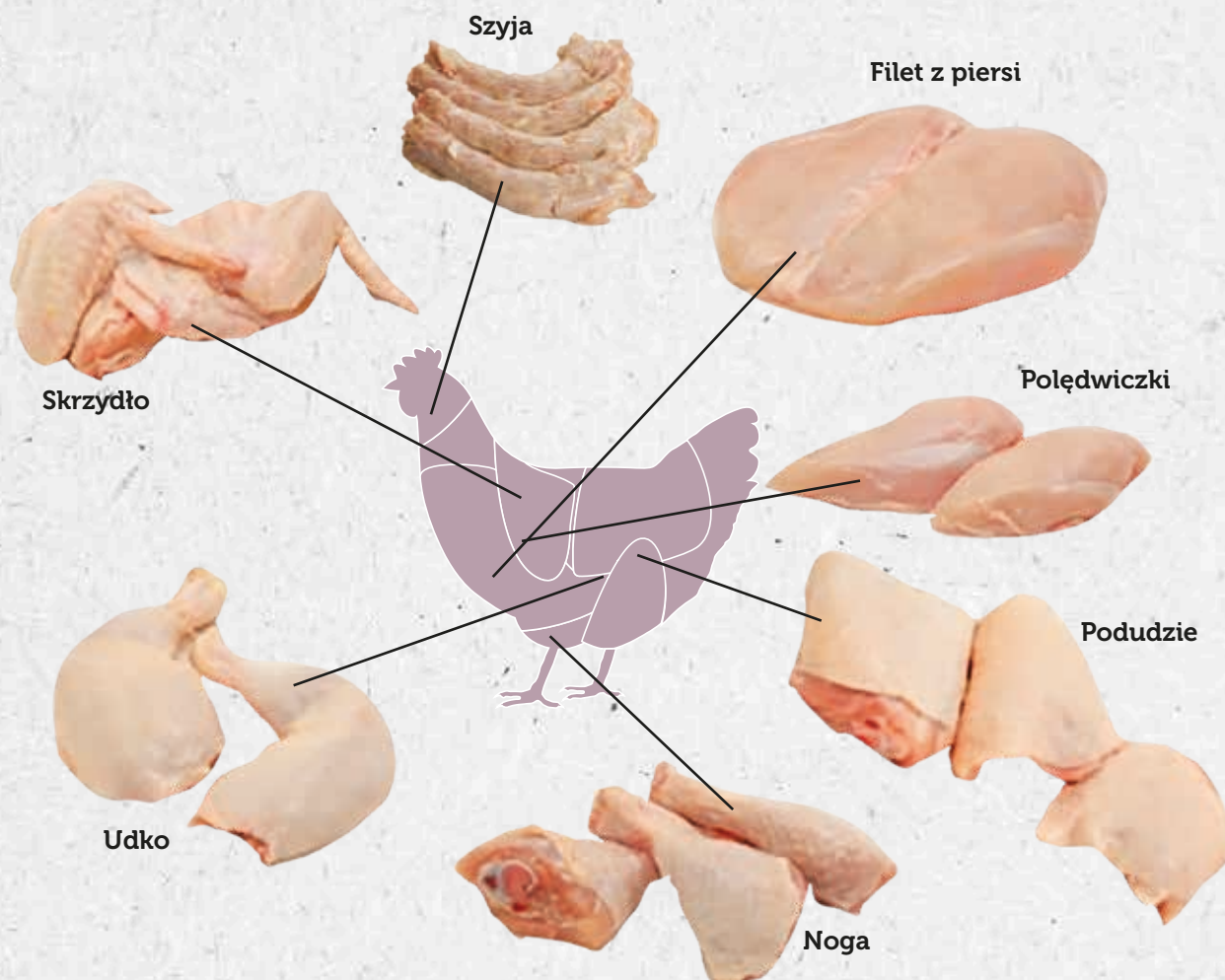
3. SKRZYDŁO

4. KORPUS





# PODZIAŁ TUSZKI DROBIOWEJ



Serca



Żołądki



Wątróbka

" Biorąc pod uwagę taką samą ilość białka i żółtka (około 100 g) okazuje się, że to właśnie w żółtku znajduje się więcej białka (około 15,5 g, z kolei w białku – zaledwie 10 g). Białko znajdujące się w żółtku jest również lepiej przyswajalne, a tym samym – gwarantuje organizmowi jeszcze więcej korzyści."





## POPULARNE ELEMENTY

### MIĘSA DROBIOWEGO

#### *Filet z piersi*

mięsień piersiowy wraz z mięśniem głębokim, bez przylegającej skóry, w całości bez kości. tj. bez mostka i żeber, kawałek chudego mięsa nadaje się zarówno do gotowania, duszenia, smażenia.

#### *Skrzydło*

kość ramieniowa, promieniowa i kość łokciowa łącznie z otaczającymi je mięśniami – mięso chude, nadaje się do gotowania np. do przygotowania wywaru, do smażenia oraz na grilla.

#### *Podłudzie*

element uzyskany z ćwiartki po odcięciu kości grzbietowej w wyniku dwóch cięć wykonanych w stawach, kość piszczelowa i kość strzałkowa łącznie z otaczającymi je mięśniami, delikatny kawałek mięsa świetnie nadaje się zarówno do gotowania i smażenia, oraz na grilla.

#### *Potędwiczki*

Najdelikatniejszy element pozbawiony okrywy tłuszczowej, nadaje się do gotowania i smażenia.

#### *Udo*

Element umięśniony, delikatny, pokryty cienką równomierną warstwą tłuszczu, świetnie nadaje się zarówno do gotowania i smażenia, oraz na grilla.

#### *Noga*

Chudy kawałek mięsa nadaje się zarówno do gotowania i smażenia, oraz na grilla.

#### *Serca i żółądki*

Należą do podrobów, uzyskane podczas patroszenia, świetnie nadają się do gotowania np. do potrawki.

#### *Wątróbka*

Należy do podrobów, uzyskana podczas patroszenia, świetnie nadaje się zarówno do gotowania np. do potrawki i do smażenia.

## FILET VS. PIERŚ Z KURCZAKA

Filet z kurczaka:

Filet z kurczaka jest zazwyczaj bardziej chudą częścią mięsa kurczaka.

Może być usuwany z kurczaka w sposób, który eliminuje większość tłuszczu, skóry i kości, pozostawiając sam mięso.

Filet z kurczaka jest zazwyczaj mniejszy i cieńszy niż piersi z kurczaka.

Jest często używany w kuchni, gdzie ważna jest delikatność i lekkość smaku mięsa, takiej jak przygotowanie fileta z kurczaka na parze lub smażenie go bez skóry.

Pierś z kurczaka:

Pierś z kurczaka to większa część mięsa, która obejmuje zarówno górną, jak i dolną część klatki piersiowej kurczaka.

Może zawierać skórę i kość piersiową (często jest dostępna w dwóch częściach, górnej i dolnej).

Jest bardziej mięsista i puszysta niż filet z kurczaka, co sprawia, że jest bardziej soczysta i pełna smaku.

Piersi z kurczaka często są używane w dania główne, grillowane, smażone, duszone lub faszerowane różnymi nadzieniami.





# Przechowywanie mięsa drobiowego

## LODÓWKA

Czas przechowywania drobiu w lodówce (w najchłodniejszym jej miejscu, gdzie temperatura wynosi 0-4 st. C) zależy od tego, o którą jego część chodzi:

1. Cały kurczak oraz innego typu mięso drobiowe z kością – maksymalnie 2-3 dni,
2. Drób w kawałkach, bez kości i skóry – najwyżej 1-2 dni,
3. Podroby i mięso pokrojone na gulasz – max. 1 dzień (przy czym wątróbkę drobiową należy trzymać w misce z wodą lub mlekiem).

## ZAMRAŻARKA

Jeśli chcemy przedłużyć trwałość mięsa, możemy je poporcjować, umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem, a następnie zamrozić. Mrożenie drobiu w całości w domowych warunkach raczej nie jest dobrym pomysłem. Temperatura w zamrażarce powinna wynosić ok. -17°C W takich warunkach:

1. kawałki kurczaka i indyka wytrzymają 4-7 miesięcy,
2. kawałki tłustej gęsi i kaczki już tylko 4-5 miesięcy,
3. mielone mięso drobiowe wytrzyma 3-4 miesiące,

Jeśli kupimy zamrożoną tuskę drobiową, poleży ona natomiast w zamrażarce nawet 9-12 miesięcy.

## PO OBRÓBCE

Pamiętajmy, by nie rozmrażać mięsa w temperaturze pokojowej, ale raczej w lodówce, zimnej wodzie lub ewentualnie kuchence mikrofalowej. Raz rozmrożonego drobiu nie wolno też ponownie zamrażać. Najlepiej od razu poddać go obróbce. Ta ostatnia przedłuża nieco trwałość mięsa – ale nie w nieskończoność. Potrawy z drobiu nie powinny stać poza lodówką dłużej niż przez dwie godziny, w niej natomiast mogą być przechowywane maksymalnie przez 3-4 dni.







## MIĘSO DROBIOWE POCHODZENIE I HODOWLA

1. Kurczak (*Gallus gallus domesticus*) jest hodowany na potrzeby produkcji mięsa oraz jaj.
2. Hodowla kurczaków odbywa się na fermach i jest poddana ścisłym regulacjom i standardom bioasekuracji.

## WŁAŚCIWOŚCI MIĘSA Z KURCZAKA

1. Mięso kurczaka jest jasne, delikatne i soczyste.
2. Jest bogate w białko, a jednocześnie stosunkowo niskokaloryczne.
3. Zawiera ważne składniki odżywcze, takie jak żelazo, cynk, witamina B6 i B12.

MIĘSO Z INDYKA JEST POPULARNYM ŹRÓDŁEM BIAŁKA O NISKIEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU, KTÓRE JEST BOGATE W WIELE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

## OTO NIEKTÓRE Z WŁAŚCIWOŚCI MIĘSA Z INDYKA:

**Niski poziom tłuszczu:** Mięso z indyka jest znane z niskiej zawartości tłuszczu w porównaniu do innych rodzajów mięsa, takich jak wieprzowina czy wołowina. To czyni je atrakcyjnym wyborem dla osób, które starają się utrzymać zdrową wagę lub kontrolować poziom cholesterolu.

**Białko:** Mięso z indyka jest świetnym źródłem wysokiej jakości białka.

**Lekkostrawność:** Mięso z indyka jest ogólnie uważane za lżejsze i łatwiejsze do strawienia niż niektóre cięższe rodzaje mięsa, takie jak wieprzowina czy wołowina.







## ZALETY MIĘSA KURCZAKA W DIECIE

1. Niskokaloryczność: Mięso kurczaka ma stosunkowo niską zawartość kalorii, co czyni je dobrym wyborem dla osób dbających o utrzymanie zdrowej wagi.
2. Bogactwo białka: Kurczak jest znakomitym źródłem wysokiej jakości białka, które jest niezbędne do budowy i regeneracji tkanek w organizmie.
3. Zrównoważony profil odżywczy: Mięso kurczaka zawiera różnorodne składniki odżywcze, takie jak witaminy z grupy B, żelazo i cynk.

## METODY PRZYGOTOWANIA MIĘSA KURCZAKA

1. Smażenie: Smażenie na patelni lub w głębokim tłuszczu jest popularną metodą przygotowania mięsa kurczaka, zapewniającą chrupiącą skórkę.
2. Pieczenie: Pieczenie w piekarniku jest zdrowym i prostym sposobem na przygotowanie mięsa kurczaka, zachowując jego soczystość.
3. Gotowanie: Gotowanie jest szybką i łatwą metodą, szczególnie gdy mięso jest przeznaczone do dodania do zup, sosów lub sałatek.

MIĘSO DROBIOWE Z KURCZAKA JEST WSZECHESTRONNYM SKŁADNIKIEM, KTÓRE MOŻE BYĆ WYKORZYSTYWANE W RÓŻNORODNYCH DANIACH, OD SAŁATEK PO DANIA GŁÓWNE. JEGO SMAK, WARTOŚCI ODŻYWCZE I ŁATWA DOSTĘPNOŚĆ SPRAWIAJĄ, ŻE JEST POPULARNYM WYBOREM DLA WIELU OSÓB NA CAŁYM ŚWIECIE.







## Najczęściej zadawane pytania?

### 1. Czy mięso kurczaka jest bogate w białko?

*Odp: Tak, mięso kurczaka jest bogate w białko i stanowi świetne źródło wartości odżywczych.*

### 2. Jakie są najlepsze metody przygotowania mięsa kurczaka?

*Odp: Najlepsze metody przygotowania mięsa kurczaka to grillowanie, smażenie, pieczenie lub gotowanie.*

### 3. Jakie są zalety kurczaka w diecie?

*Odp: Kurczak jest niskokaloryczny, bogaty w białko i zawiera mniej tłuszczu niż wieprzowina lub wołowina. Jest to dobre wybór dla osób dbających o zdrową dietę.*

*Mięso indyka:*

### 4. Jakie są korzyści zdrowotne spożywania mięsa indyka?

*Odp: Spożywanie mięsa indyka może przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu i zapewnienia cennych składników odżywczych, takich jak witamina B3 i cynk.*

### 5. Jakie są zalecane metody przygotowania mięsa indyka?

*Odp: Indyk najlepiej smakuje, gdy jest pieczony, gotowany na parze lub grillowany. Może być również wykorzystywany jako składnik sałatek czy dań wok.*

### 6. Czy mięso indyka jest chude?

*Odp: Tak, mięso indyka jest uznawane za chude, ponieważ zawiera mniej tłuszczu niż wieprzowina czy wołowina.*





## Filet z kurczaka z fasolką

Składniki na 10 porcji:

Filet supreme z kurczaka	1,600 kg 10 szt.
Fileciki anchois	4 szt.
Natka pietruszki, posiekana	½ pęczka
Koperek, posiekany	½ pęczka
<b>Primerba bazyliowa Knorr</b>	<b>0,030 kg.</b>
Sól morską	0,010 kg.
Pieprz ziarna	0,005 kg.
Oliwa	0,100 L.
Masło	0,030 kg.
Fasolka biała konserwowa, osączona	0,800 kg.
Brokuły różyczki, zblanszowane	1,000 kg.
Jarmuż, pokrojony	0,100 kg.
<b>Tomato Pronto Knorr</b>	<b>0,400 kg.</b>
Czosnek	0,015 kg., 4 ząbki
Mięta świeża	0,020 kg.
Sól, pieprz czarny	do smaku

### Sposób przygotowania:

W moździerzu rozgnieć sól, pieprz, koperek, natkę i filety anchois, na końcu dodaj Primerbę i oliwę.  
Tak przygotowaną pastą natrzeć filet zapakować próżniowo i gotować w temp 64°C przez 35 – 40 minut.  
Na patelni zeszklić czosnek, dodać mięte i podsmażyć, następnie dodać sparzony pokrojony jarmuż i chwilę zasmażać.

Następnie dodać Tomato Pronto i krótko gotować, dodać odsączoną fasolę i gotować kilka minut na wolnym ogniu.  
Ciepłe filety wyjąć z worków i osuszyć, obsmażyć na złoty kolor na maśle ze wszystkich stron.  
Podawać na przygotowanej fasoli z pomidorami, oraz brokułami.

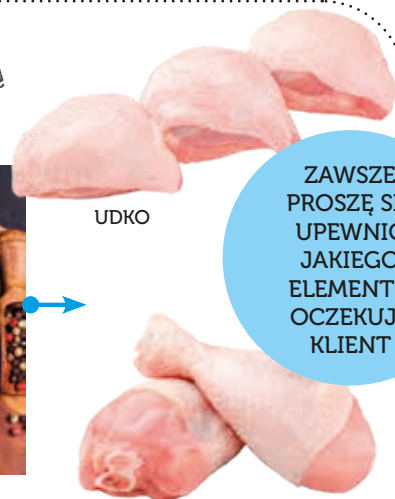


## CO MASZ NA MYŚLI ZAMAWIAJĄC UDKO?

W GASTRONOMII CZĘSTO NA PONIŻSZĄ POTRAWĘ POTOCZNIE MÓWI SIĘ UDKO



W RZECZYWISTOŚCI JEST TO NOGA (UDO+PODUDZIE)



ZAWSZE PROSZĘ SIĘ UPEWNIĆ JAKIEGO ELEMENTU OCZEKUJE KLIENT

UDKO

U których po podziale pozostaje PODUDZIE (czasem nazywane pałką)





**Iglotex Dystrybucja**  
Polska Sp. z o.o.  
81-339 Gdynia  
ul. Polska 20  
tel. (58) 623 19 14

**Filia Olsztyn**  
10-062 Olsztyn  
ul. Jagiellończyk 38C  
tel. (89) 535 23 64-65

**Filia Toruń**  
87-100 Toruń  
ul. Na Zapleczu 11  
tel. (56) 659 06 67

**Filia Piła**  
64-920 Piła  
ul. Warsztatowa 4C  
tel. (67) 351 60 05

**Filia Skórcz**  
83-220 Skórcz  
ul. Leśna 2  
tel. (58) 582 42 59

**Filia Koszalin**  
75-135 Koszalin  
ul. Szczecińska 22  
tel. (94) 347 19 51

**Filia Szczecin**  
70-895 Szczecin  
ul. Kabłowa 1  
tel. (91) 469 14 73

**Filia Ełk**  
19-300 Ełk  
ul. Krzemowa 16B  
tel. (87) 621 59 05

**Filia Białystok**  
Porosły 16-070  
Choroszcz  
ul. Usługowa 2  
tel. (85) 678 31 40

**Crossdock Ostrołęka**  
Ostrołęka 07-410  
ul. Ławy 81B

**Filia Lublin**  
20-325 Lublin  
ul. Józefa Franczaka 1B  
tel. (81) 444 20 20

**Filia Poznań**  
62-070 Doplewo,  
Dąbrowa  
ul. Bukowska 45  
tel. (61) 894 44 81

**Filia Krzeszowice**  
32-065 Krzeszowice  
ul. Daszyńskiego 10A  
tel. (12) 295 09 99

**Crossdock Kielce**  
25-001 Kielce  
Krzeszowice  
ul. Zagnańska 71

**Crossdock Nowy Targ**  
34-400 Nowy Targ  
ul. Ludźmierska 29

**Filia Rzeszów**  
35-205 Rzeszów  
ul. Warszawska 139  
tel. (17) 852 61 62-63

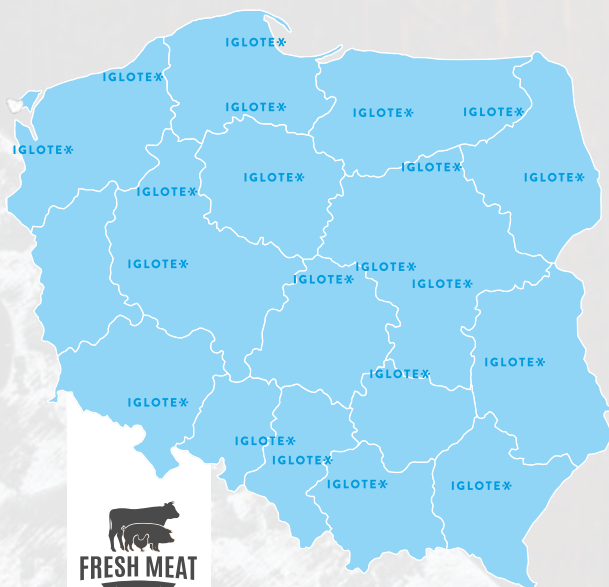
**Filia Warszawa**  
05-090 Puchwały  
ul. Sokołowska 10  
tel. (22) 718 30 50

**Crossdock Łódź**  
91-203 Łódź  
ul. Traktorowa 170/172

**Filia Sosnowiec**  
41-200 Sosnowiec  
ul. Elżbiety i Wilhelma  
Schonów 11  
tel. (32) 263 42 47

**Filia Wrocław**  
55-080 Smolec  
ul. Lipowa 10  
tel. (71) 316 85 34

**Filia Zabrze**  
41-807 Zabrze  
ul. Handlowa 3



KATALOG  
ONLINE

# IGLOTEX

**DYSTRYBUTOR**  
Iglotex Dystrybucja  
Polska Sp. z o.o.  
81-339 Gdynia  
ul. Polska 20  
tel. (58) 623 19 14

IIGLOTEX Dystrybucja Polska sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za błędy w druku.

## DANE KONTAKTOWE PH IGLOTEX

.....  
Imię i Nazwisko

.....  
Nr. telefonu

.....