



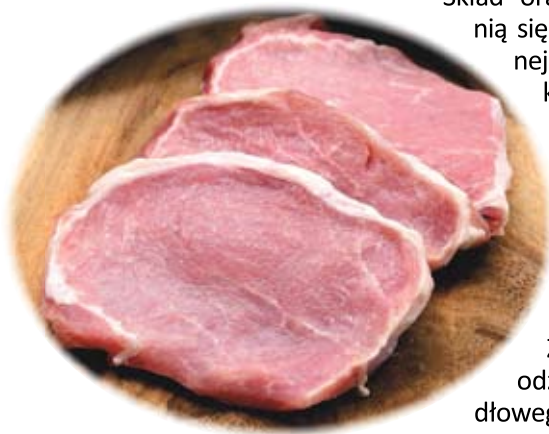
PIKNIK WIEPRZOWY „WIEPRZOWINA - SMAK I ZDROWIE Z POLSKICH HODOWLI”



Zadanie sfinansowano z Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

Mięso wieprzowe należy do najchętniej spożywanym na całym świecie i stanowi ok. 40% globalnej konsumpcji mięsa. Jest cenione z uwagi na bardzo szeroki zakres wykorzystania w kuchni i przetwórstwie. Mimo tendencji spadkowej należy też do najczęściej spożywanym przez Polaków gatunków mięsa, a kotlet schabowy czy karkówka, to sztandarowe potrawy kojarzone z tradycyjną polską kuchnią. Rocznie statystyczny Polak zjada 45 kg wieprzowiny. Do popularności tego mięsa przyczyniają się jego walory smakowe, łatwy dostęp do wyrobów, stosunkowo niska cena oraz łatwość i szybkość w przyrządzaniu potraw.

WARTOŚCI ODŻYWCZE MIĘSA WIEPRZOWEGO



Skład oraz wartości odżywcze wieprzowiny różnią się w zależności od części tuszy przeznaczonej do spożycia, a także jej klasy mięsności, która wskazuje na zawartość chudego mięsa. Z kolei kaloryczność mięsa wieprzowego zależy od konkretnej jego części oraz – w znacznej mierze – od metody obróbki i sposobu serwowania.

Spożywanie mięsa wieprzowego w umiarkowanych ilościach może mieć korzystny wpływ na nasze zdrowie.

Zawiera ono bowiem szereg składników odżywczych, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Aby uznać wieprzowinę za składnik zdrowej diety należy przyrządzać potrawy bez dodatku tłuszczu i w oparciu o odtłuszczone kawałki mięsa.

Wspólnotowa skala klasyfikacji tusz wieprzowych (system EUROP) jest stosowana w odniesieniu do tusz o masie 60 – 120 kg, uzyskanych ze świń, które nie były używane do rozrodu. Klasa jakości handlowej zostaje nadana tuszy wieprzowej w oparciu o oszacowaną zawartość mięsa. W Polsce stosuje się następujące klasy:

- S – 60% lub więcej chudego mięsa w tuszy,**
- E – 55% lub więcej, ale mniej niż 60%,**
- U – 50% lub więcej, ale mniej niż 55%,**
- R – 45% lub więcej, ale mniej niż 50%,**
- O – 40% lub więcej, ale mniej niż 45%.**
- P – mniej niż 40%.**



Wieprzowina jest głównie źródłem łatwo przyswajalnego białka. W 100 g mięsa znajduje się bowiem od 15 do 22 g pełnowartościowego białka. Co ważne, delikatna obróbka termiczna zwiększa biodostępność tego składnika.

Zawartość tłuszczu w mięsie wieprzowym jest zmienna i zależy od kilku czynników: genetyki, żywienia, masy i wieku w momencie uboju, a przede wszystkim od lokalizacji elementu kulinarnego w tuszy wieprzowej. **Mięso wieprzowe charakteryzuje się korzystnym profilem kwasów tłuszczowych.** Posiada ono niższą zawartość

kwasów tłuszczowych SFA, które wykazują niekorzystne działanie na zdrowie człowieka i wyższą zawartość kwasów tłuszczowych PUFA, wykazujących działanie prozdrowotne. W porównaniu do mięsa drobiowego mięso wieprzowe cechuje korzystniejsza **proporcja kwasów omega-6 i omega-3** – niezależnie od wyřębu, wynosi ona poniżej 10:1 (w mięsie drobiowym 20:1).



Wieprzowina zawiera witaminy z grupy B m.in.

B1 – wzmacnia odporność i poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, B2 – bierze udział w metabolizmie i rozkładzie cząsteczek tłuszczu, B3 – warunkuje prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, B6 – bierze udział w metabolizmie aminokwasów i tworzeniu czerwonych krwinek, B9 – bierze udział w syntezie kwasów nukleinowych. Ponadto w mięsie wieprzowym znajdują się **witaminy A, C i E**.

Mięso wieprzowe jest również bogate w hemowe żelazo, które jest szybciej przyswajane (żelazo z mięsa wchłania się w 20 – 50%) niż żelazo niehemowe występujące w produktach pochodzenia roślinnego. Ponadto wieprzowina zaopatruje organizm w **fosfor, potas, selen i cynk**. W jej składzie znajdują się też bioaktywne związki takie jak **kreatyna, tauryna, koenzym Q10 czy karnozyna**. Aby korzystać z właściwości wymienionych składników odżywczych, należy kupować **mięso i wędliny naturalne**, od producentów, którzy nie stosują konserwantów i sztucznych dodatków.

Dobrej jakości mięso powinno mieć neutralny zapach, jednolitą barwę – od jasnorożowej do czerwonej. Nie kupuj mięsa, jeżeli jest blade lub wręcz szare! Struktura mięsa powinna być zwarta i posiadać niewielkie ilości tłuszczu.

Mięso można przechowywać w najchłodniejszej części lodówki maksymalnie przez 2 – 3 dni. Jeśli planujesz robić to dłużej – zamroź je od razu po zakupie.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA WIEPRZOWINY

Według najnowszych wytycznych WHO, zawartość wieprzowiny w diecie człowieka nie powinna przekraczać ok. 1/2 kg tygodniowo – najlepiej w 3 mniejszych porcjach po 100 – 150 g, jednocześnie uzupełniając dietę innymi źródłami białka.

Osoby aktywne fizycznie (w tym sportowcy), a także nastolatki w okresie wzrostu – mogą pozwolić sobie na nieco więcej. Natomiast osoby z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia czy nowotworów jelita – powinny drastycznie ograniczyć lub całkowicie zrezygnować z mięsa wieprzowego.



Wieprzowiny nie można spożywać na surowo! Najzdrowsze metody przygotowania to gotowanie, duszenie oraz pieczenie. Staraj się wybierać mięso wysokiej jakości – najlepiej pochodzące z certyfikowanych polskich hodowli.

CIEKAWOSTKI O ŚWINIACH

- ☛ Za przodków świnia domowej (*Sus domestica*) uważa się podgatunki dzika euroazjatyckiego, który występował w Europie i północnej Afryce oraz azjatyckie gatunki dzików. Prawdopodobnie pierwsze świnie przywędrowały do Europy z Bliskiego Wschodu wraz z rolnikami z epoki kamiennej, 6 800-4 000 lat temu, a dopiero po ich przybyciu rozpoczął się proces udomowienia dzika.
- ☛ Globalna populacja świń wynosi obecnie 961 mln, przy czym niemal połowa (440 mln) hodowana jest w Chinach. Wg danych ARiMR w Polsce, w grudniu 2024 r., pogłowie trzody chlewnej wynosiło ok. 9 209,3 tys. sztuk (47 871 stad). W światowej bazie DAD-IS zarejestrowanych jest ponad 730 ras świń.
- ☛ Genom świnia jest w ok. 98% zbliżony do genomu człowieka. Budowa i wielkość wielu narządów (serce, wątroba, nerki, skóra), a także budowa układu pokarmowego są podobne do ludzkich. Z tego powodu świnie wykorzystywane są w badaniach nad przeszczepami, sztucznymi organami, leczeniem ran, chorobami serca, cukrzycą, nad dietą, metabolizmem, mikrobiomem jelitowym oraz w testowaniu leków i szczepionek.
- ☛ Cięża u świnia trwa 3 miesiące, 3 tygodnie i 3 dni. Lochy rodzą średnio 12 prosiąt i są bardzo troskliwymi matkami, które mruczą i śpiewają swoim młodym.
- ☛ Świnie uważane są za inteligentniejsze od psów, a ich intelekt można porównać do trzyletniego dziecka. Rozpoznają komendy, dźwięki i obrazki, potrafią też rozwiązywać problemy, używać prostych narzędzi, uczyć się od innych i zapamiętywać trasy w labiryntach.
- ☛ Świnie to bardzo spokojne zwierzęta. Sytuacje, w których mogą być agresywne to: obrona młodych, gdy locha zostaje sprowokowana lub zagrożona; ból, choroba lub stres; konieczność rywalizacji o pokarm i wodę.
- ☛ Świnie żyją w grupach z wyraźną hierarchią. Budują relacje społeczne, potrafią okazywać empatię wobec innych świń. Odczuwają radość, strach, frustrację. Mają złożony system wokalizacji (różne typy chrząkania, kwiczenia), który pełni funkcję komunikacyjną – podobną jak u ludzi mimika i ton głosu.
- ☛ Świnie mają słaby wzrok, za to super czuły dotyk, smak, słuch oraz węch, który jest im potrzebny do poszukiwania pokarmu ukrytego w ziemi: bulw, korzeni, owadów. Potrafią rozróżniać zapachy na poziomie porównywalnym lub lepszym niż psy tropiące, dlatego od wieków wykorzystywane są do tropienia trufli.
- ☛ Świnie mają aż 15 tys. kubków smakowych, podczas gdy człowiek ma ich ok. 9 tys. Są wszystkożerne – w naturalnych warunkach chętnie jedzą korzenie, orzechy, drobne gryzonie, lubią zieleninę, nasiona dyni i czosnek. Potrzebują też dużej ilości wody – mogą wypić aż 14 l dziennie. W naturze jedzą powoli – łapczywe jedzenie na fermie jest efektem rywalizacji.
- ☛ Świnie nie mają gruczołów potowych więc się nie pocą. Tarzanie w błocie lub – jeśli to możliwe – kąpiel w wodzie to dla świń nie tylko rozrywka, ale przede wszystkim skuteczny sposób na ochłodzenie ciała. Jest to konieczne, ponieważ temperatura wyższa niż 36°C jest dla nich zabójcza!