

# Warszawska Kolej Dojazdowa

<https://wieprzowesmakiregionow.pl/mieso-wieprzowe-dlaczego-warto>

---

## Mięso wieprzowe - dlaczego warto?

---

- KARKÓWKA** - lub popularniej - karczek, najlepiej brzmi (i smakuje) z grilla! Jest to mięso pochodzące z obszaru karkowego, popularne w szczególności właśnie w cieplejszych miesiącach. Ceniona jest za swój smak i miękkość. Znakomicie komponuje się m.in. z musztardą czy sosami grillowymi.  
Karczek, mimo iż nie należy do najchudszych części wieprzowiny plasuje się po środku jeśli chodzi o kaloryczność mięsa wieprzowego. Dodatkowo cechuje się bardzo dużą zawartością białka!
- SCHAB** - jest to gruby (w strukturze :) ), jednolity mięsień, nadaje się do smażenia (kotlety schabowe) oraz do pieczenia i wędzenia. Najpopularniejsza część wieprzowiny. Schab wieprzowy jest dobrym źródłem witaminy B1 oraz żelaza - jednego z najistotniejszych składników odżywczych, które mają wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu.
- ŁOPATKA** - to górna część przedniej kończyny, mięso delikatne i pokryte nieznacznie tkanką tłuszczową. Najczęściej przyrządza się ją poprzez długotrwałe pieczenie lub duszenie, nadaje się też świetnie do mielenia, a także jest doskonałym wyborem na przygotowanie gulaszu. Pasują do niej bardziej wyraziste przyprawy, więc możemy zaszaleć!
- BOCZEK** - choć jest mięsem wysokokalorycznym - przez dużą

zawartość tłuszczów jest źródłem białka i witamin z grupy B. Pieczony boczek ze względu na to, że w trakcie pieczenia tłuszcz się wytapia, ma mniejszą wartość energetyczną. Boczek wieprzowy polecany jest na wędzonki, również z grilla oraz do smażenia i duszenia. Idealnie nadaje się do np. diety ketogenicznej.

5. **ŻEBERKA** - przysmak, że kostki... palce lizać! Doskonale nadają się do smażenia, duszenia, pieczenia lub grillowania. Przygotowuje się z nich żeberka duszone, żeberka smażone, żeberka wędzone, żeberka pieczone, żeberka grillowane, żur, dodaje się je również pokrojone na mniejsze kawałki do bigosu i zup. Brzmi pysznie? Jeśli połączysz je w posiłku z dodatkowymi warzywami, sałatką - idealnie sprawdzą się jako zdrowy posiłek!
  
6. **GOLONKA** - to bardzo charakterystyczne dla polskiej kuchni danie. Podaje się ją w reguły w całości, czyli z kością i skórą, choć możliwe jest przyrządzenie z niej również innego rodzaju potraw, np. gulaszu. Długo gotowana lub pieczona ma delikatne, przepyszne mięso. Świetnie komponuje się z chrzanem albo duszoną kapustą z kminkiem. I nie musisz obawiać się, że wpłynie szkodliwie na Twoje zdrowie czy dietę, bo jedzona z umiarem to bardzo dobre źródło kolagenu i elastyny, które korzystnie wpływają na stan skóry, włosów i paznokci! Golonka jako suplement beauty...? OK! : )
  
7. **SZYNKA** - to bardzo często wykorzystywany element wieprzowiny. Nie ma się co dziwić, bo mięso jest chude i przy tym bardzo smaczne! Dodatkowo szynka ma niską zawartość sodu, dlatego świetnie nada się jako składnik diety przy nadciśnieniu tętniczym. No i jak to tak, żeby kanapkę zjeść bez szyneczki...? Musi być! : )
  
8. **SŁONINA** - jest z jednej strony otoczona skórką, która ma charakterystyczny zapach i smak pochodzący ze smalenia słomą tuczniaka po uboju, wiedziałeś o tym? Surowa skórka jest doskonałym przysmakiem dla wielu smakoszy - służy do chrupania. Jest krucha i smaczna. W dawnych czasach zastępowała dzisiejszą gumę do żucia. Ze słoniny także robi się popularny smalec. Jest to zdecydowanie

najbardziej kaloryczna część wieprzowiny, na którą jednak raz na jakiś czas możemy sobie pozwolić.

9. **BIODRÓWKA** – bardzo delikatna, niskokaloryczna. Przeznacza się ją na pieczeń, sznycel, zrazy lub gulasz. Stosowana jako dodatek do nadzienia, nadaje się również do przetopienia. Jest idealnym źródłem białka!
10. **PODGARDLE** - bardzo aromatyczne świetnie nadaje się do duszenia. Ponadto dodaje się go do tłustych zup, bigosu oraz jako składnik pasztetów i konserw mięsnych. Przysmak krajów azjatyckich! I choć bardzo kaloryczne, to bez niego pasztet nie byłby pasztetem. Jeśli dbamy codziennie o naszą dietę – od czasu do czasu nawet te bardziej tłuste elementy możemy włączać w nasz pyszny dzień : )
11. **OGON** – najczęściej kulinarnie wykorzystywany jest do gotowania zup oraz wywarów. Ogon bogaty jest w witaminy i minerały takie jak: witamina B1, witamina B5, witamina B6, witamina B12, potas oraz cynk. To co, ogonka? : )
12. **NOGI** - wykorzystywane do gotowania zup, bulionów oraz galaret bez konieczności dodatku żelatyny. Naturalna galaretka, ot co! Po usunięciu kostek można je także wykorzystywać do faszerowania. Mogą być pieczone w piekarniku i grillowane, a następnie podawane na gorąco z sosem. Galaretka z wieprzowych nóżek jest najlepszym źródłem naturalnego kolagenu! Suplement na talerzu, proszę bardzo!