



Warszawa, 17 sierpnia 2011
materiał ekspercki

Mięso PQS – krok do zdrowego odżywiania

Odżywianie ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania każdego organizmu. Warto podkreślić, że zarówno rodzaj spożywanych produktów, jak i ich ilość, nie mogą być przypadkowe. Tylko prawidłowo skonstruowana dieta umożliwi utrzymanie organizmu w dobrej kondycji i uzyskanie szczupłej figury. Pamiętajmy zatem o podstawowym elemencie każdej diety, czyli o białku zwierzęcym.

Mięso ze względu na swoją wartość odżywczą należy do podstawowych artykułów żywnościowych. Dlatego dla zapewnienia wysokiej jakości produktów stworzono System Jakości Wieprzowiny PQS (Pork Quality System), który ma na celu wyprodukowanie wieprzowiny o wyjątkowych cechach, wyróżniających ją wśród innych produktów mięsnych na rynku.

Według założeń systemu, wieprzowina PQS powinna mieć wysoką zawartość białka i niską zawartość tłuszczu, a do jej produkcji nie można używać substancji dodatkowych zwiększających zawartość soli i związków fosforanowych, które prowadzą do niekorzystnych zmian zdrowotnych, m.in. otyłości, cukrzycy oraz udarów.

Jako dietetyk i sportowiec polecam stosowanie w diecie wieprzowiny ze znakiem PQS. Warto podkreślić przewagę białka zwierzęcego nad roślinnym, ponieważ białko zwierzęce jest w zasadzie „kompatybilne” z ludzkim. Wspomaga ono procesy anaboliczne (budulcowe), ułatwia budowanie masy mięśniowej oraz wzmacnia procesy regeneracyjne (potreningowe) – mówi Maciej Jaśkiewicz, dietetyk, instruktor kulturystyki, trener personalny – Należy starać się zawsze dostarczać organizmowi najlepszych i najwartościowszych produktów, a wieprzowinę PQS można do takich zaliczyć.

Wysoka jakość mięsa produkowane w systemie PQS sprawia, że jest ono lekkostrawne i nisko kaloryczne. Jednocześnie taka ilość gwarantuje dostarczenie organizmowi energii niezbędnej w codziennym funkcjonowaniu oraz wspomaga tworzenie hormonów, co sprzyja zachowaniu odpowiedniej równowagi endokrynologicznej.

Kupując wieprzowinę PQS, mamy zatem pewność, że otrzymujemy produkt o wysokich wartościach odżywczych. Co ważne – wiemy też, podczas procesu produkcyjnego zwierzęta były utrzymywane w



KAMPANIA FINANSOWANA
PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ
ORAZ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.



Polskie Mięso



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI
MIĘSA WIEPRZOWEGO.



humanitarnych warunkach oraz na specjalnie zbilansowanej diecie i bez udziału śruty kukurydzianej oraz mączki rybnej.

Schab pieczony w rękawie w sosie serowo-czosnkowym

Składniki:

- 1,5 kg schabu PQS
- 3-4 ząbki czosnku
- sól
- pieprz

Dodatkowo:

- rękaw do pieczenia

Wykonanie:

Schab umyć, natrzeć solą i pieprzem. Następnie w mięsie zrobić kieszonki i włożyć do nich ząbki czosnku. Tak przygotowany schab umieścić w rękawie do pieczenia i na 2 godziny zostawić w lodówce. Po wyjęciu schab musi „odstać” 15 minut. Po tym czasie można już go wstawić do nagrzanego piekarnika (180°) – piec około 2 godzin.

Sos:

Składniki:

- 20 dag sera żółtego
- 5 ząbków czosnku
- 3 szklanki bulionu
- 0,5 szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki
- Pietruszka

Wykonanie:

Ser żółty zetrzeć na tarce, a czosnek zmiążyć w prasce. Wszystko to wrzucić do gotującego się bulionu. Gdy wszystkie składniki się połączą – zdjąć sos z palnika. Dodać śmietanę, mąkę i drobno posiekaną pietruszkę.



KAMPANIA FINANSOWANA
PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ
ORAZ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.



Polskie Mięso



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI
MIĘSA WIEPRZOWEGO.



Grillowana wieprzowina

Składniki:

- 0,5 kg polędwicy wieprzowej PQS
- 1 łyżeczka mielonej papryczki chilli
- 0,5 szklanki oliwy
- 1 łyżeczka majeranku
- 3 ząbki czosnku
- sól
- pieprz

Wykonanie:

Polędwicę umyć, pokroić kotlety i delikatnie rozbić je ręką. Z oliwy, majeranku, chili, czosnku i pieprzu przygotować marynatę. Należy natrzeć nią mięso i pozostawić w chłodnym miejscu na 2 godziny.

Dopiero przed położeniem na grill należy posolić kotlety. Czas grillowania to około 25 minut (mięso musi być dopieczone w środku).

Wsparcie merytoryczne - mgr Maciej Jaśkiewicz
dietetyk, instruktor kulturystyki, trener personalny

System Jakości Wieprzowiny PQS (Pork Quality System) jest zgodny z art. 32 ust. 1 lit. B rozporządzenia Rady (WE) nr 1698/2005 z dnia 20 września 2005 r. w sprawie wsparcia rozwoju obszarów wiejskich przez Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW) i spełnia wymogi określone w artykule 22 rozporządzenia Komisji (WE) nr 1974/2006 z dnia 15 grudnia 2006 r. ustanawiającego szczegółowe zasady stosowania rozporządzenia Rady (WE) nr 1698/2005 w sprawie wsparcia rozwoju obszarów wiejskich przez Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW). Spełnienie wyżej wymienionych wymogów pozwoliło Ministrowi Rolnictwa i Rozwoju Wsi w dniu 11 grudnia 2009 r. uznać **System Jakości Wieprzowiny PQS (Pork Quality System) za krajowy system jakości żywności”.**

Kontakt prasowy:

Anna Szymańska

mail: anna.szymanska@propublic.pl

kom: 606 301 983



KAMPANIA FINANSOWANA
PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ
ORAZ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.



Polskie Mięso



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI
MIĘSA WIEPRZOWEGO.