

Wiadomości Zootechniczne

ROK LIV (2016) NUMER 2 (289)



Państwowy Instytut Badawczy

ul. Sarego 2, 31-047 Kraków

tel. 666081176, 666081198, 666081202, fax 12 2856733

e-mail: wiad-zoot@izoo.krakow.pl

internet: http://www.izoo.krakow.pl

Wydawnictwa własne IZ PIB

RADA REDAKCYJNA

Przewodniczący: prof. dr hab. Eugeniusz Herbut

Członkowie: prof. dr hab. Paweł Bielański

prof. dr hab. Robert Eckert

prof. dr hab. Ewa Hanczakowska

prof. dr hab. Józefa Krawczyk

RECENZENCI

prac zamieszczonych w numerze:

dr hab. Zbigniew J. Bonczar, UR, Kraków

prof. dr hab. Franciszek Borowiec, UR, Kraków

prof. dr hab. Marian Brzozowski, SGGW, Warszawa

prof. dr hab. Franciszek Brzóska, IZ PIB, Kraków

dr hab. Tomasz Daszkiewicz, prof. UWM, Olsztyn

prof. dr hab. Maria Dymnicka, SGGW, Warszawa

prof. dr hab. Jerzy Gawlikowski, emeryt ZUT, Szczecin

prof. dr hab. Andrzej Gugolek, UWM, Olsztyn

prof. dr hab. Ewa Hanczakowska, IZ PIB, Kraków

dr Ewa Jastrzębska, UWM, Olsztyn

prof. dr hab. Grażyna Jeżewska-Witkowska, UP, Lublin

dr hab. Dorota Kowalska, prof. IZ PIB, Kraków

prof. dr hab. Tadeusz Michalski, UP, Poznań

prof. dr hab. Emilia Mróz, UWM, Olsztyn

dr inż. Jacek Nowicki, UR, Kraków

dr hab. Jolanta Oprządek, prof. IGHZ, PAN, Jastrzębiec

dr Małgorzata Piórkowska, IZ PIB, Kraków

dr hab. Wiesław Przybylski, prof. SGGW, Warszawa

prof. dr hab. Ewa Rembiałkowska, SGGW, Warszawa

dr hab. Piotr Skalecki, UP, Lublin

prof. dr hab. Stanisław Socha, UP-H, Siedlce

dr hab. Zofia Sokolowicz, prof. UR, Rzeszów

dr hab. Katarzyna Strzelec, UP, Lublin

prof. dr hab. Krzysztof Surówka, UR, Kraków

prof. dr hab. Olga Szeleszczuk, UR, Kraków

dr hab. Grzegorz Zięba, prof. UP, Lublin

Redakcja merytoryczna części poświęconej zwierzętom futerkowym:

dr hab. Dorota Kowalska, prof. IZ PIB, Kraków

REDAKCJA

Redaktor naczelny: *mgr Danuta Dobrowolska*

Sekretarz redakcji: *mgr Bogusława Krawiec*

Tłumaczenie na jęz. ang.: *mgr Jerzy Pilawski*

Redaktor graficzny: *mgr Bogusława Krawiec*

Skład i łamanie: *Maria Makarewicz*

Na okładce: *Nutrie (fot. Dorota Kowalska)*

Redakcja informuje, że wersja drukowana czasopisma jest wersją pierwotną.

Drukowano w Zespole Wydawnictw i Poligrafii Instytutu Zootechniki PIB (2016). Nakład 550 egz.



Droży
Czytelniczy

Zdrowie na talerzu

O tym, jak zdrowe jest mięso z królika wiedzą naprawdę nieliczni koneserzy. Jego konsumpcja jest w Polsce niewielka. Średnie roczne spożycie na jednego mieszkańca wynosi zaledwie 0,5–0,8 kg rocznie, podczas gdy w innych krajach Europy sięga 5,5–6 kg (Włochy, Francja, Hiszpania, Węgry). Co prawda, z roku na rok wzrasta liczba osób zainteresowanych jego spożyciem, ale kupujących często zniechęca zbyt wysoka cena tego rarytasu. Jego produkcja jednak stale w Polsce rośnie, z uwagi na opłacalny eksport do krajów Unii Europejskiej.

Nasza dieta jest przeważnie monotonna i warto czasem spróbować czegoś nowego. Czym wyróżnia się mięso z królika wśród innych rodzajów mięsa? Jest ono białe, drobnoziarniste, chude, soczyste, delikatne i bardzo lekkostrawne. Składniki w nim zawarte korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Po ugotowaniu mięso z tych zwierząt zawiera jedynie 114 kcal w 100 g. Istotną jest w nim wysoka zawartość niezwykle cennego białka (21,8 g w 100 g), wyjątkowo dobrze przyswajalnego przez organizm ludzki (90%, podczas gdy w wołowinie tylko 60%).

Mięso królicze charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu, a w nim wysokim udziałem kwasu linolenowego, którego spożywanie doskonale wpływa na organizm człowieka i zmniejsza ryzyko zachorowania na schorzenia układu sercowo-naczyniowego, w tym miażdżycę, zawał mięśnia sercowego, nadciśnienie, arytmie serca, a także choroby autoimmunologiczne, jak reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzycę i niektóre typy nowotworów. Poprawia również odporność i korzystnie wpływa na układ nerwowy. Jedząc królicze mięso będziemy bardziej wypoczęci i mniej podatni na stres. Obecność cholesterolu jest w nim niewielka (35–50 mg/100 g). Mięso z królika charakteryzuje się też bogatym składem aminokwasowym. Zawiera ważne dla zdrowia ludzi składniki mineralne, przede wszystkim miedź, cynk, kobalt oraz żelazo i witaminy z grupy B. Jest najmniej alergizujące spośród wszystkich gatunków mięsa. Idealnie nadaje się dla niemowląt i małych dzieci już od 6–7 miesiąca życia, osób starszych i chorych.

W sklepach można kupić tuszki królika lub poszczególnie wyręby. Mięso najlepiej smakuje, kiedy jest wcześniej zamarynowane. Marynaty mogą być na bazie maślanki, białego wina lub octu. Przyrządzone według dobrej receptury, z odpowiednimi dodatkami kulinarnymi mięso królicze ma szansę stać się ulubionym składnikiem diety dla całej rodziny, pozwalając jej smakoszom cieszyć się przez długie lata zdrowiem ciała i umysłu.

Danuta Dobrowolska

Czasopismo indeksowane przez bazę danych: PBN, Arianta, ePNP oraz Index Copernicus

WARUNKI PRENUMERATY: Cena roczna 52,00 zł.