

## Jeszcze redyk nie zaginał...

**Baranina i jagnięcina** wyróżniają się cennymi wartościami odżywczymi. Są bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz związki antyutleniające. W mięsie tym występuje w dużych ilościach kwas linolowy, mający doskonałe właściwości hamujące procesy powstawania nowotworów. Zawarte w nim kwasy orotowe poprawiają funkcjonowanie wątroby oraz spowalniają procesy starzenia. W górach w okresie wiosennym pozyskuje się jagnięcinę, a jesienią baraninę. Mięso młodych jagniąt o delikatnych, brązowo-różowych włóknach i białym tłuszczu to surowiec najwyższej jakości. Najbardziej chudą część tuszy stanowi udziec, a najbardziej tłustą – łopatka. Jagnięcina jest bogatym źródłem białka, składników mineralnych i witamin z grupy B potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego, przewyższając w tym względzie inne rodzaje mięsa. Jest także dobrym źródłem cynku i żelaza.



### Beskid Żywiecki

Opracowanie (na stronach: 2 i 3 s. okładki, ss. 2, 127, 128): D. Dobrowolska

Fot.: D. Dobrowolska, A. Kawęcka, internet