MŁODZI KUCHARZE

– PRZYSZŁOŚĆ WIEPRZOWINY W POLSKIEJ KUCHNI

Broszura edukacyjna

Dobra kuchnia to lepsze jutro!

- TRADYCJA
- WIEDZA
- PASJA
- ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ



#FUNDUSZE PROMOCJI

Projekt dofinansowany ze środków
Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

#FunduszePromocji

Dlaczego warto znać WIEPRZOWINĘ?

Smaczna Zdrowa Nasza!

Wieprzowina w polskiej kuchni

Wieprzowina od pokoleń zajmuje ważne miejsce w polskiej kuchni. To **smak tradycji** – od domowego schabu i karkówki, przez aromatyczne zupy, po wędliny i dania regionalne, które łączą ludzi przy wspólnym stole.

Dziś wieprzowina z powodzeniem odnajduje się również w **nowoczesnej kuchni.** Różnorodność kawałków i możliwości kulinarnych sprawia, że jest cennym składnikiem w edukacji kulinarnej – uczy kreatywności, szacunku do surowca i świadomego gotowania.





Wartość odżywcza mięsa wieprzowego

Mięso wieprzowe to źródło **pełnowartościowego białka**, które dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów. Zawiera także cenne składniki odżywcze: **witaminy z grupy B, żelazo**, **cynk i fosfor**, wspierające prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Warto **świadomie wybierać** odpowiednie kawałki mięsa i stosować różnorodne, zdrowe metody przygotowania – takie jak pieczenie, duszenie czy gotowanie. Dzięki temu wieprzowina może być smacznym i wartościowym elementem zbilansowanej diety.



Siła z dobrego jedzenia!

Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

#FunduszePromocji

Polska wieprzowina – dobry wybór!

Poznaj polską wieprzowinę!

NAJWAŻNIEJSZE ELEMENTY KULINARNE TUSZY WIEPRZOWEJ

Tradycja na Twoim talerzu!

KARKÓWKA



Soczysta i pełna smaku. Idealna do grillowania, pieczenia, duszenia i na tradycyjne szaszłyki.

SCHAB



Chudy, delikatny i uniwersalny. Świetny do pieczenia w całości, kotletów oraz dań na co dzień.

POLĘDWICZKA

Najdelikatniejsze i najsbuaśze mięso. Doskonała do szybkiego smażenia, pieczenia, a także sous-vide.





ŁOPATKA



Soczysta, z wyrazistym smakiem. Idealna do duszenia, pieczenia, na gulasz, pulled pork i do mielonych.

SZYNKA

Chuda i delikatna. Doskonała do pieczenia, na sznycle, do gotowania i na domowe wędliny.



ŻEBERKA



Soczyste i aromatyczne. Najlepsze do pieczenia, grillowania, i duszenia, Świetne w marynatach i na rodzinne spotkania.

BOCZEK

Aromatyczny i soczysty. Idealny do pieczenia, smażenia, na zupy, do bigosu i tradycyjnych dań polskiej kuchni.





Dobra kuchnia to lepsze jutro!

Jeden produkt wiele możliwości!



Dobór techniki kulinarnej

PIECZENIE

Wydobywa smak, nadaje soczystość i apetyczną skórkę.



SMAŻENIE

Szybko, smacznie i na co dzień. Idealne na kotlety i małe porcje.



DUSZENIE

Sprawia, że mięso jest miękkie, soczyste i pełne aromatu.



GRILLOWANIE

Nadaje wyjątkowy aromat i chrupiącą strukturę. Idealne na spotkania z bliskimi.



GOTOWANIE

Zdrowo i lekko. Świetne do zup, bulionów i tradycyjnych dań.



SOUS-VIDE

Nowoczesna metoda, która gwarantuje idealną kruchość i zachowanie wartości odżywczych.



TRADYCJA PASJA WIEDZA ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ

#FUNDUSZE PROMOCJI



Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

#FunduszePromocji

PRAKTYKA, BEZPIECZEŃSTWO I NOWOCZESNA GASTRONOMIA

TRADYCJA WIEDZY. SMAKI PRZYSZŁOŚCI.

1 Zasady bezpieczeństwa i higieny

Przechowuj mięso w odpowiedniej temperaturze. Oddzielaj surowe mięso od produktów gotowych do spożycia. Używaj czystych narzędzi i powierzchni. Regularnie myj i dezynfekuj sprzęt oraz stanowiska pracy.



Bezpieczna kuchnia to smaczna kuchnia!

2 Wieprzowina w nowoczesnej gastronomii

Łącz tradycję z nowoczesnymi technikami kulinarnymi. Wykorzystuj różnorodne formy obróbki – od klasycznego pieczenia, przez sous-vide, po kuchnię fusion. Eksperymentuj z nowoczesnymi sposobami podania, zachowując autentyczny smak wieprzowiny.



Tradycyjny produkt. Nowe możliwości!

3 Racjonalne wykorzystanie surowca

Planuj menu i porcje, aby ograniczać marnowanie żywności. Wykorzystuj różne elementy tuszy – zarówno popularne, jak i mniej znane elementy mięsa. Twórz dania, które w pełni wykorzystują wartości odżywcze i kulinarne wieprzowiny.



Szacunek do surowca to lepsze jedzenie!

Smaczna wiedza tworzy lepsze jutro!



Podsumowanie

Dobrze poznany **produkt** to **pewność jakości**. Właściwy dobór techniki pozwala wydobyć **najlepszy smak**. Połączenie **tradycji** z **nowoczesnością** tworzy kuchnię, która inspiruje i ma **przyszłość**.

Wieprzowina łączy pokolenia



Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

#FunduszePromocji