

# Jak kupić i przyrządzić najlepszą wieprzowinę

Wieprzowina to najtańsze ze wszystkich rodzajów czerwonego mięsa, lecz równie smaczne; dostarcza wyjątkowo dużo witaminy B1. Jest podstawowym składnikiem wielu mięsnych produktów przetworzonych.

## Jak trafić na nasz stół?

Podobnie jak kurczaki, dzisiejsze rasy świń można hodować w zamknięciu, dlatego ich mięso jest tańsze niż to pochodzące od zwierząt z wolnego wybiegu. Ze względu na różne rodzaje hodowli, wieprzowinę można podzielić na:

- » **Wieprzowinę od świń ekologicznych lub z wolnego wybiegu.** Mięso jest doskonałe, lecz to dość powolny i kosztowny sposób produkcji wieprzowiny. Spotyka się go niezmiernie rzadko i tylko w gospodarstwach ekologicznych.
- » **Wieprzowinę od świń hodowanych w zamknięciu.** Większość wieprzowiny dostępnej na rynku pochodzi od świń hodowanych w stadach liczących do tysiąca sztuk, żyjących na podłożu z betonu lub metalowych listew, które są łatwiejsze w czyszczeniu niż wyściółka ze słomy. Po zakończeniu karmienia, czyli po upływie 3–4 tygodni, świnię tuczy się paszą zbożowo-sojową.

## Kupować najlepsze

Dobry rzeźnik jest w stanie powiedzieć, skąd pochodzi wieprzowina, którą sprzedaje i jaką metodą zwierzę było hodowane. W niektórych sklepach specjalistycznych sprzedaje się wieprzowinę pochodzącą z hodowli tradycyjnej, jednak prawdopodobnie łatwiej będzie kupić najlepszej jakości mięso na targowiskach rolnych lub bezpośrednio od hodowcy.

- » Najsmaczniejsza wieprzowina pochodzi od świń ekologicznych lub z wolnego wybiegu.

- » Najbardziej pożywna wieprzowina pochodzi najprawdopodobniej również od świń ekologicznych lub z wolnego wybiegu – według badań mięso świń żyjących na pastwiskach jest bogatsze w witaminy niż mięso świń hodowanych w zamknięciu, karmionych zbożem i soją.
- » Najchudsza wieprzowina pochodzi od współczesnych ras świń, które hoduje się z myślą o tym, aby były wyjątkowo chude. Może mieć jednak mdły smak i raczej kiepską, suchą strukturę, dlatego nie należy jej gotować zbyt długo.

## Jak wykorzystać?

Świeża wieprzowina nadaje się do zamrożenia na 4–6 miesięcy; przechowywaną w lodówce należy wykorzystać w ciągu dwóch dni.

- » **Upiec** Udziec to część tradycyjnie wykorzystywana na pieczeń, lecz łopatką wieprzową pieczoną powoli na ruszcie, tak aby umożliwić swobodne ściekanie tłuszczu, jest soczysta i tańsza.
- » **Ugotować na wolnym ogniu** Aby przygotować danie główne, należy ugotować świeżą chudą wieprzowinę (schab lub udziec) w stylu włoskim, czyli gotować na wolnym ogniu w mleku z dodatkiem skórki otartej z niewoskowanej cytryny, łyżeczki lekko zmiażdżonych nasion kolendry i trzema dużymi ząbkami czosnku.
- » **Udusić** Wieprzowina smakuje wyjątkowo dobrze uduszona w cydrze z cebulą i jabłkiem.
- » **Ugrilować** Kotlety schabowe lub szaszłyki ugrilowane z pomidorem, cukinią, papryką i pieczarkami to prosty i smaczny posiłek.