Rodzaje drobiu

Kurczaki i indyki pojawiają się na stołach w nieskończonej ilości kombinacji. Są doskonałym źródłem chudego białka, witamin oraz minerałów. Również gęsi i kaczki, ptaki o ciemniejszym, bardziej aromatycznym mięsie, mimo że zawierają więcej tłuszczu, mogą być składnikiem zdrowej diety.

ABC drobiu

Chociaż słowo „drób” większości osób kojarzy się wyłącznie z kurczakiem i indykiem, oznacza wszystkie udomowione ptaki hodowane do spożycia, nawet te, które całkiem niedawno żyły w stanie dzikim. Zatem drób to nie tylko kurczak i indyk, ale również kaczka, gęś, perliczka i kuropatwa.

Kurczak

Kurczak – prawdopodobnie najbardziej popularny gatunek mięsa – jest spożywany w każdym kraju i przyrządzany na wiele różnych sposobów. Dziś mamy szeroką ofertę kurczaków – od świeżych, schłodzonych ptaków z intensywnych hodowli po kurczaki z hodowli organicznych, kurczaki z wolnego wybiegu, kurczaki karmione kukurydzą oraz poulet de Bresse czy inne aromatyczne gatunki z Francji.
Mięso kurczaka jest bardzo dobrym źródłem białka: 140-gramowa porcja grillowanej piersi (bez skóry) dostarcza 88% dziennego zapotrzebowania na białko dla kobiet i 71% dla mężczyzn. Gotowanie kurczaka z niewielką ilością tłuszczu oraz usunięcie skóry przed lub po ugotowaniu czyni z kurczaka chudy i zdrowy posiłek. 100 g grillowanej piersi kurczaka bez skóry zawiera tylko 2 g tłuszczu, a ta sama ilość piersi kurczaka ze skórą zawiera aż 12 g tłuszczu.
Chociaż powszechnie uważa się, że najlepszym źródłem białka, witamin i minerałów jest czerwone mięso, kurczak w porównaniu z nim wypada bardzo korzystnie. Jest on znakomitym źródłem witaminy z grupy B – niacyny: porcja o wadze 140 g zawiera jej

więcej niż dzienne zapotrzebowanie dorosłego. Kurczak jest również dobrym źródłem witamin B2, B6 i B12 oraz cynku.
Kurczaki karmione kukurydzą mają żółte mięso, lecz jego kolor pochodzi głównie z barwnika dodawanego do karmy, a nie z kukurydzy. Mięso kurczaków karmionych kukurydzą ma bardzo podobny skład do zwykłych kurczaków, zarówno pod względem ilości białka, jak również żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Wątróbki kurczaków są bogatym źródłem żelaza, cynku, witaminy A oraz witamin z grupy B, szczególnie witaminy B12. Żelazo z wątróbki jest łatwo przyswajalne.
Całe kurczaki najlepiej się nadają do pieczenia, ale można je również gotować i dusić. Najpowszechniejsze są młode kurczaki ważące od 1,35 do 1,8 kg. Jeden taki kurczak stanowi od 4 do 6 porcji.
Małe kurczęta (poussins) zawierają nieco mniej białka niż starsze ptaki i nieco więcej tłuszczu. Nie są szczególnie aromatyczne, więc należy je marynować i polewać w trakcie pieczenia marynatą. Można je również gotować z dużą ilością przypraw. Należy przeznaczyć 1 kurczę na osobę. Młode kurczęta są nieco starsze i większe. Należy przeznaczyć jednego ptaka na dwie osoby.
Brojlery to kury składające jajka. Ponieważ są starsze, ich mięso jest twardsze niż młodych kurczaków, ale za to bardziej aromatyczne. Dzięki temu znakomicie nadają się na rosół. Niestety, trudno je kupić.
Kapłony to wykastrowane koguty. Zawierają więcej białego mięsa niż inne rodzaje kurczaków. Ich mięso jest soczyste i bardziej tłuste. Można je kupić tylko w wyspecjalizowanych sklepach.
Części kurcząt dostępne są ze skórą i bez skóry, z kością i bez kości. Najczęściej można kupić piersi (bez skóry i kości nazywane są filetami), udka, pałki, ćwiartki i skrzydełka.
Pierś to najdelikatniejsze i najchudsze mięso, udko zaś zawiera najwięcej tłuszczu i dlatego jest najbardziej wilgotne.
Mielone mięso kurze może być użyte do burgerów, klopsów, zapiekanek mięsnych i innych dań, które tradycyjnie zawierają mieloną wołowinę lub inne mielone mięso.

Produkty z mięsa kurczaka, takie jak kiełbaski, stanowią chudszą alternatywę dla produktów z czerwonego mięsa. Mogą zawierać nieco mniej składników odżywczych, dlatego że oprócz mięsa są w nich także inne składniki.

Kaczka

Mięso kaczki zawiera podobną ilość białka jak mięso kurczaka i indyka, jest natomiast bardziej tłuste: pieczone mięso zawiera 10% tłuszczu, chociaż nie jest on widoczny, a kaczka upieczona w całości z tłuszczem i skórą zawiera 29% tłuszczu. Większość tłuszczu w kaczce znajduje się tuż pod skórą. Chociaż w przeważającej części to tłuszcz jednonienasycony, lepiej jednak z powodów zdrowotnych usunąć skórę i cały widoczny tłuszcz przed pieczeniem lub ponakłuwać skórę w wielu miejscach, aby większość tłuszczu wyciekła w trakcie pieczenia.
Kaczka zawiera dużo minerałów. Jest doskonałym źródłem cynku i dobrym źródłem żelaza – zawiera trzy razy więcej żelaza niż kurczak. Jest również bardzo dobrym źródłem witamin z grupy B oraz selenu i potasu.
Kaczki, które kupujemy u rzeźnika lub w supermarketach, są hodowane w niemal identycznych warunkach jak intensywnie hodowane kurczaki, najczęściej w zamkniętych pomieszczeniach. Niezwykle rzadko zdarzają się hodowle, gdzie kaczki wypuszczane są na wolny wybieg lub na stawy. W Polsce hoduje się następujące rasy kaczki domowej: kaczkę pekińską, ruańską, Aylesbury, biegus i Khaki-Campbell. Hoduje się także kaczkę piżmową.
Kaczęta – tym terminem określano kiedyś ptaki w wieku do dwóch miesięcy, lecz teraz określa się tak kaczki do sześciu miesięcy. Chociaż powszechnie uważa się, że mają delikatniejsze mięso od starszych ptaków, nie zawsze tak jest, a na dodatek zawierają znacznie mniej mięsa w stosunku do swojej wagi. Kaczę w zależności od rasy może ważyć do 3,2 kg, jednak najczęstszą wagą jest 1,5–2 kg.
Kaczki (tak samo jak kaczęta) nie mają zbyt wiele mięsa w

stosunku do swojej wagi, choć ilość jego waha się w zależności od rasy. Jako generalną zasadę należy przyjąć około 750 g na osobę.
Części kaczki dostępne w supermarketach to udka i piersi. Mięso na udkach jest twarde, więc najlepiej używać ich do zup i gulaszy. Piersi można usmażyć na patelni, grillować (wtedy należy przeznaczyć jedną pierś na osobę) lub smażyć metodą stir-fry, pokrojone na paseczki. Pulchna, mięsna pierś francuskiej rasy Moulard, kaczki hodowanej na foie gras, wystarczy na dwie osoby.

Gęś

Gęś, podobnie jak kaczka, jest ptakiem wodnym. Ma ciemne, bogate w smaku mięso i zawiera znacznie więcej tłuszczu niż kurczak czy indyk. Jednakże, w odróżnieniu od kaczki, większość tłuszczu gęsi to tłuszcz nasycony, więc szczególnie ważne jest to, aby ponakłuwać skórę przed pieczeniem, aby mógł się on wytopić, lub usunąć cały widoczny tłuszcz i skórę, jeśli przyrządza się gęś na inny sposób.
Mięso gęsi ma podobną zawartość białka do mięsa innych ptaków. Dostarcza tyle samo cynku co kaczka i więcej żelaza – 100-gramowa porcja dostarcza 31% dziennego zapotrzebowania na żelazo dla mężczyzn i 50% dla kobiet. Mięso kaczki jest znakomitym źródłem witamin B1, B2, B6, B12 i niacyny.
Młode gęsi to ptaki w wieku do ośmiu miesięcy. Mają bardzo delikatne mięso i mniej tłuszczu niż starsze ptaki. Ważą do 2,25 kg. Gęś w najlepszym wieku do uboju waży 3,2–5,4 kg. Starsze ptaki mają twardsze i bardziej tłuste mięso. Gęś jest znacznie mniej mięsna niż kurczak czy indyk, dlatego należy przeznaczyć na jedną osobę około 750 g.

Perliczka

Na wpół udomowione perliczki nie są tak chude jak dzikie, ale podobnie jak one zawierają stosunkowo niewiele tłuszczu, głównie tłuszczu nasyconego. Mięso perliczki jest nieco

ciemniejsze od kurczaka, więcej mięsa znajduje się na udkach, a mniej na piersiach. Perliczki są dobrym źródłem białka, witamin z grupy B oraz żelaza.

Gołąb

Gołębie, zarówno hodowlane, jak i dzikie, dostępne są przez cały rok, lecz najsmaczniejsze są między majem a wrześniem. Chociaż są małe, zawierają sporo mięsa, które jest bardzo aromatyczne. Tak jak inne gatunki drobiu, gołębie są dobrym źródłem białka, a ich mięso zawiera umiarkowaną ilość tłuszczu. Jest ono również znakomitym źródłem żelaza. Jedna porcja zaspokaja 100% dziennego zapotrzebowania, zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

Przepiórka

Przepiórki, tak samo jak perliczki i gołębie, to dzikie ptactwo, które obecnie jest hodowane do celów kulinarnych. Są one tak małe, że często przeznacza się po dwa ptaki na osobę. Ich mięso jest delikatne i aromatyczne, a pod względem wartości odżywczych przypomina mięso bażanta czy kuropatwy.

Indyk

Indyk jest tradycyjnie podawany na Boże Narodzenie. Dobrze upieczony, duży indyk znakomicie nadaje się na wszelkie uroczyste okazje – to okazała potrawa, która nasyci wielu gości, a w dodatku zostanie nam sporo mięsa, które będziemy mogli wykorzystać do kanapek i innych dań. Mniejsze indyki oraz części tych ptaków dostępne są przez cały rok. Indyk ma bardzo zbliżone wartości odżywcze do kurczaka, chociaż zawiera więcej witaminy B12, niacyny oraz cynku. Ciemne mięso z uda zawiera trzy razy więcej cynku i dwa razy więcej żelaza niż białe mięso z piersi. Całe indyki ważą od 2,25–3,6 kg po ogromne ptaki o wadze 11,25–13,5 kg. Tabelka obok zawiera wskazówki dotyczące wielkości indyka oraz liczbę przewidywanych porcji.

Części to pałki, uda i piersi. Mogą być dość duże, tak, że jedna część wystarczy na dwie osoby. Można również nabyć steki, eskalopki i filety.
Mielony indyk może zastąpić w wielu potrawach czerwone mielone mięso. Zawiera mniej tłuszczu i znakomicie nadaje się na burgery czy mięsne sosy, takie jak do lasagne. Produkty z mięsa indyczego, takie jak kiełbaski, mogą być niskotłuszczowym zamiennikiem tradycyjnych wyrobów z czerwonego mięsa, choć niektóre z nich są panierowane i smażone w głębokim tłuszczu, co powoduje, że tracą dietetyczny charakter. Mogą zawierać również rozmaite dodatki oraz wodę, więc zawsze należy sprawdzać ich skład na opakowaniu.

Jak kupować drób

Kiedy kupujemy drób, powinniśmy wybierać ptaki o świeżej skórze i mięsie bez plam. Należy unikać wybierania ptaków o skórze suchej i odbarwionej lub skórze z zasinieniami i otarciami, a szczególnie tych, które wydzielają niemiły zapach. Warto się upewnić, czy opakowanie nie jest przerwane i nie przecieka. Jeśli mięso jest zamrożone, należy sprawdzić, czy na skórze nie ma szaro-białych plam.

Fot. Shutterstock