Sarnina zdrowsza od wołowiny

Zawierająca więcej białka i mniej tłuszczu sarnina to najzdrowsze czerwone mięso.

Jak trafiają na nasz stół?

Sarnina to mięso pochodzące od czterech jeleniowatych: jelenia szlachetnego (występującego najliczniej), jelenia wschodniego, daniela zwyczajnego i sarny europejskiej. Wszystkie smakują podobnie, chociaż szefowie kuchni i sprzedawcy często bardzo cenią sobie sarnę europejską za delikatność i kruchość mięsa. Gdy tuszę pozostawi się rozwieszoną, mięso zyskuje charakterystyczny smak dziczyzny, jeśli nie, przypomina w smaku wołowinę od krów żywiących się trawą.

➻ **Dzika sarnina** pochodzi od zwierząt zastrzelonych w ich naturalnym środowisku podczas tradycyjnego polowania lub zorganizowanego odstrzału. Dzięki corocznym odstrzałom liczebność zwierzyny utrzymuje się na stałym poziomie, w związku z czym zwierzęta nie wyrządzają zbyt dużych szkód w lasach i na polach uprawnych.

➻ **Sarnina hodowlana** pochodzi od zwierząt trzymanych na rozległych, ogrodzonych terenach, gdzie pasą się swobodnie. W przypadku srogich zim mogą potrzebować dodatkowego pożywienia; czasami wprowadza się je pod dach, aby miały lepsze warunki.

Gdzie i kiedy kupować?

Można kupić sarninę od zwierząt dzikich i hodowlanych. Ta pierwsza smakuje najlepiej od czerwca do grudnia. Sarnina wciąż uchodzi za mięso dla smakoszy, więc trudno ją znaleźć w supermarketach. Sarnina hodowlana ma mniej więcej stałą jakość przez cały rok, choć niektórzy twierdzą, że nigdy nie dorówna sarninie z dzikiej zwierzyny. Sarninę sprzedaje się zwykle surową, chociaż można spotkać ją także w postaci kiełbasy, burgerów czy pasztetów. Niektóre produkty pekluje się, dlatego mogą zawierać niewielkie ilości potencjalnie szkodliwych

konserwantów.

Jak wykorzystać?

Sarnina dobrze sprawdza się w potrawach zwykle przygotowywanych z wołowiny lub jagnięciny. To bardzo chude mięso, dlatego może przydać się trochę więcej tłuszczu.
➻ **Udusić** w żaroodpornym garnku do casserole wraz ze słodkimi owocami, warzywami i orzechami, na przykład z pigwą, jeżynami, warzywami korzeniowymi oraz kasztanami.
➻ **Upiec** Najlepsze kawałki do pieczenia, na przykład polędwicę czy udziec, można podawać lekko niedopieczone, podobnie jak wołowinę. Wystarczy szybko upiec i pozostawić na jakiś czas, aby mięso odpoczęło przed pokrojeniem na porcje.
➻ **Na ostro** Sarnina doskonale pasuje do bardzo aromatycznych przypraw indyjskich, malezyjskich i tajskich potraw curry, a także ostrych dań kuchni meksykańskiej.
➻ **W sałatce na ciepło** Przyprawić mały kawałek polędwicy czarnym pieprzem, obsmażyć, odstawić na 5 minut, żeby mięso odpoczęło; pokroić w cienkie plastry i podawać na liściach sałaty.
➻ **Na surowo** Przygotować carpaccio: schłodzić kawałek polędwicy, pokroić w cienkie plastry i rozbić pomiędzy dwoma arkuszami pergaminu, aż będą cienkie jak papier. Ułożyć na talerzu, skropić oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, posypać parmezanem.

Fot. Shutterstock