Zagrożenia i korzyści płynące z jedzenia jagnięciny

Jagnięcina to wysokiej jakości pożywne mięso, bogate w łatwo przyswajalne minerały i witaminy z grupy B, zwłaszcza witaminę B12.

Pochodzi od owiec poniżej dwunastego miesiąca życia. Baranina to mięso owiec powyżej dwunastego miesiąca życia, które ma intensywniejszy smak. Jagnięcinę można kupić w wielu postaciach, takich jak udziec, łopatka, pieczeń, kotlety, jagnięcina mielona, golonka i żeberka. Wśród czerwonych mięs jagnięcina wyróżnia się wysoką wartością odżywczą. Oprócz białka zawiera witaminy z grupy B, a także żelazo, fosfor, wapń i potas. Jagnięcina stanowi też dobre źródło białka dla osób w każdym wieku, gdyż jest lekkostrawna i prawie nigdy nie wywołuje reakcji alergicznych.
Jagnięcina często gości na stołach w niektórych regionach Europy, Afryki Północnej, Bliskiego Wschodu oraz Indii.

Korzyści dla zdrowia

Wzmacnia mięśnie. Jagnięcina to bogate źródło białka, budulca mięśni – 85 g chudej pieczeni jagnięcej dostarcza około 22 g białka. Pomaga przy niedoborze żelaza. Żelazo obecne w jagnięcinie łatwo się wchłania, dlatego pomaga zapobiegać anemii. Jest również niezbędne do wytwarzania energii. Podnosi odporność. Jagnięcina to dobre źródło cynku – pierwiastka ważnego dla prawidłowego funkcjonowania odporności.

Zagrożenia dla zdrowia

Przybieranie na wadze. Niektóre części tuszy jagnięcej zawierają dużo tłuszczu. Nie są jednak poprzerastane żyłkami tłuszczu jak wołowina, lecz „łatkami” tłuszczu. Większość tłuszczu znajduje się na zewnątrz mięsa, dlatego łatwo się go

pozbyć przed gotowaniem.

Jak jeść

• Przygotować danie stir-fry z cienkich plastrów jagnięciny, papryki i cebuli.
• Przygotować klopsiki z mielonej jagnięciny, zmielonego czosnku, siekanej natki pietruszki i zmielonych migdałów.
• Podać gulasz jagnięcy na liściach podduszonego jarmużu.

Jak kupować

• Wybierać jędrne kawałki mięsa o czerwonym zabarwieniu, lekko poprzerastane tłuszczem.

Jak przechowywać

• Przechowywać w lodówce w temperaturze nieprzekraczającej 4°C.
• Jagnięcinę mieloną lub na gulasz należy spożyć w ciągu 1–2 dni od zakupu, natomiast mięso na kotlety, pieczeń i steki w ciągu 3–5 dni.
• Przed zamrożeniem owinąć ścisło folią spożywczą. Jagnięcinę mieloną można przechowywać w zamrażarce 3–4 miesiące, a mięso na pieczeń, steki i kotlety 6–9 miesięcy.

Fot. Shutterstock