

Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”

**Walory smakowe, wysoka zawartość białka, bogactwo składników mineralnych i witamin, a także umiarkowana zawartość tłuszczu dobrej jakości - to najważniejsze zalety gęsiny. Do sięgania po nią zachęcali organizatorzy II Ogólnopolskiego Festiwalu Kulinarnego „Gęsina nie tylko na św. Marcina”, który odbył się w sierpniu w Pabianicach. Dietetyk Katarzyna Szatkowska przybliża cenne informacje na temat mięsa z gęsi.**

**Z perspektywy dietetyka, czyli co warto wiedzieć o gęsinie**

Festiwal kulinarny z gęsiną w roli głównej odbył się 19 sierpnia br. w Pabianicach. Jego organizatorami byli Wiesław Bober (pomysłodawca konkursu) i Fabryka Wełny Hotel & SPA w Pabianicach. W ramach II Ogólnopolskiego Festiwalu Kulinarnego „Gęsina nie tylko na św. Marcina” odbył się m.in. konkurs kulinarny - 12 duetów przygotowało dania z gęsiny. Najlepszym zespołem okazali się Bartłomiej Kornacki i Przemysław Gościniak z Restauracji Warszawskiej (Hotel Centrum Sosnowiec). Jednym z patronów merytorycznych wydarzenia był Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”, w ramach którego propagowana jest rodzima żywność wysokiej jakości i jej wytwórcy.   
  
Z myślą o festiwalu dietetyk Katarzyna Szatkowska przygotowała prezentację „Wartość żywieniowa gęsiny”. O czym warto pamiętać sięgając po gęsinę? Zapraszamy do zapoznania się z zestawem cennych informacji na temat mięsa z gęsi.  
  
**I. Gęsina w jadłospisie**  
W mowie potocznej słowo „dieta” utożsamiamy z pewnymi ograniczeniami, na które decydujemy się, by pozbyć się zbędnych kilogramów (stąd wyrażenia: „przejść na dietę”, „dieta cud”, czy „tego nie zjem, jestem na diecie”). Tymczasem dieta oznacza sposób żywienia, a zbilansowana dieta to żywienie dostarczające wszystkich potrzebnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach i stosownym czasie. - *Poprawnie ułożona dieta pozwala zachować dobre zdrowie i samopoczucie oraz zgrabną sylwetkę. Utrata kilogramów, czy zachowanie szczupłej sylwetki powinny być pochodną naszych wyborów żywieniowych, a nie celem samym w sobie* - przypomina **Katarzyna Szatkowska**, dietetyk i specjalista prawa żywieniowego z Centrum Znakowania Żywności.   
*- Zbilansowana dieta opiera się na trzech filarach: różnorodności, bilansie energetycznym (indywidualnym dla każdej osoby) oraz regularności. Kluczem jest umiar: błędem jest zupełne wyeliminowanie mięsa z diety, ale monodieta oparta głównie na mięsie także nie jest rozsądnym wyborem -* dodaje K. Szatkowska.

**II. Ile tłuszczu jest w gęsinie?**Mięso to zawiera bardzo dużo (aż 23%!) dobrej jakości białka (tak cenionego zwłaszcza przez sportowców), a także cenne witaminy i składniki mineralne.   
Porównywanie informacji o zawartości tłuszczu w dowolnym rodzaju mięsa nie jest wcale łatwe. Różne elementy mięsa charakteryzuje bardzo różna wartość odżywcza, przede wszystkim w zakresie zawartości tłuszczu. Dla przykładu: porcja szynki wieprzowej (100 g) może zawierać niecałe 3 g tłuszczu, ale taka sama ilość karkówki wieprzowej dostarcza ponad 20 g tego składnika. - *Podobnie jest z gęsiną: wartość odżywcza poszczególnych elementów może dość znacznie się od siebie różnić. Mięso z ud gęsi (bez skóry) jest pod względem zawartości tłuszczu zbliżone do mięsa kaczki (ok. 7%), ale pierś jest niemal dwa razy chudsza; po obróbce termicznej często staje się twarda, co jest cechą charakterystyczną dla „chudych” mięs. Przytoczone dane pochodzą z baz zagranicznych. W Polsce niestety wciąż brakuje sprawdzonych danych analitycznych dotyczących wartości odżywczych najpopularniejszych elementów gęsiny* - zaznacza K. Szatkowska.  
  
**III. Ze skórą czy bez?**  
Na to pytanie każdy musi sobie odpowiedzieć sam. Katarzyna Szatkowska przypomina jednak, że 100 g mięsa ze skórą zawiera 371 kcal oraz ok. 33-34 g tłuszczu. Natomiast ta sama porcja mięsa bez skóry dostarcza 161 kcal i 7 g tłuszczu.   
  
**IV. Właściwy sposób przygotowania gęsiny**   
- *Z punktu widzenia dietetyka, najkorzystniejszymi metodami obróbki gęsiny są pieczenie, grillowanie i duszenie. Nie zachęcam natomiast do smażenia gęsi w głębokim tłuszczu -* mówi Katarzyna Szatkowska.  
  
**V. Z jabłkiem czy żurawiną?**- *Mięso gęsi najlepiej łączyć z kaszami, warzywami i produktami pełnoziarnistymi. Świetnie sprawdzą się również lekkie dressingi oraz bakalie (do nadziewania) -* wylicza K. Szatkowska. W kontekście gęsiny warto także przypomnieć, że żelazo (zawarte także w tym mięsie) jest lepiej przyswajalne „w towarzystwie” produktów bogatych w wit. C. - *Z tego względu zachęcam do posypywania gęsiny np. natką pietruszki -* poleca dietetyk.   
Żurawina to kolejny produkt często łączony z gęsiną. Katarzyna Szatkowska radzi jednak, by w tym przypadku mieć na uwadze wysoką zawartość cukru w suszonych owocach.

\* \* \*

Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”  
www.docenpolskie.pl  
www.blog.docenpolskie.pl   
Celem programu „Doceń polskie” jest promocja wysokiej jakości produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Ich selekcją, oceną i przyznaniem certyfikatu „Doceń polskie” zajmują się specjaliści zawodowo związani z żywnością i technologią żywienia, którzy tworzą Lożę Ekspertów. Zasiadają w niej m.in. członkowie Klubu Szefów Kuchni.   
Twórca programu „Doceń polskie” jest także organizatorem projektu BlogerChef (blogerchef.pl) – innowacyjnego przedsięwzięcia skierowanego do blogerów kulinarnych.

\* \* \*

KONTAKT:  
Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”  
[www.docenpolskie.pl](http://www.docenpolskie.pl/)  
  
Kontakt dla mediów:  
Anna Koza  
[anna.koza@adventure.media.pl](mailto:anna.koza@adventure.media.pl)  
Adventure Media s. c. Agencja Public Relations  
[www.adventure.media.pl](http://www.adventure.media.pl/)  
tel. 780 115 953  
tel. 32 724 28 84  
fax 32 417 01 70