

Łowieckie spotkania

7

**Dobrodziejstwa
kuchni myśliwskiej**



**Pod redakcją naukową
Dariusza J. Gwiazdowicza**

Łowieckie spotkania

7

Dobrodziejstwa
kuchni myśliwskiej

Łowieckie spotkania

7

Dobrodziejstwa
kuchni myśliwskiej

Pod redakcją naukową
Dariusza J. Gwiazdowicza



Zielona Góra 2024

Redakcja naukowa: prof. dr hab. Dariusz J. Gwiazdowicz

Korekta językowa: Piotr Rumatowski

Projekt okładki: Grzegorz Bogucki

Rycina na okładce: pocztówka z martwą naturą z kolekcji L. Szewczyka

Copyright © Polski Związek Łowiecki,
Zarządy Okręgowe w Gorzowie Wielkopolskim i Zielonej Górze



ISBN 978-83-7986-519-2

Bogucki Wydawnictwo Naukowe
ul. Górna Wilda 90, 61-576 Poznań
e-mail: biuro@bogucki.com.pl
www.bogucki.com.pl

Druk:
Druk-Poz

Spis treści

Przedmowa	7
<i>Jarosław Całka</i> Kuchnia myśliwska sprzyja inteligencji i zapobiega depresji ...	9
<i>Ryszard Kowalski, Natalia Kasalka-Czarna</i> Prozdrowotne właściwości dziczyzny	21
<i>Wojciech Pawliszak</i> Dostępność dziczyzny	33
<i>Jarosław Dumanowski</i> Dziczyzna w kuchni staropolskiej	43
<i>Jagoda Szulc</i> Dziczyzna w codziennej diecie	67
<i>Anna Anklewicz, Jacek Banaszek</i> Przepisy kulinarne z dziczyzny dla każdego	81
<i>Mariusz Pacholak</i> Dziczyzna i wino	109

Przedmowa

Człowiek rozumny, czyli *Homo sapiens*, może odżywiać się zarówno pokarmem mięsnym, jak i roślinnym, i do tego żywym oraz martwym. Nazywamy go gatunkiem wszystkożernym (pantofagiem, polifagiem), czyli takim, który wykazuje się brakiem specjalizacji pokarmowej. Nasz układ pokarmowy potrafi trawić surowe i przetworzone mięso, świeże, ale także ugotowane warzywa czy owoce. Dzięki temu do naszego organizmu trafia wszystko to, co niezbędne do przeżycia, w tym witaminy oraz makro- i mikroelementy. Lubię nazywać siebie oportunistą pokarmowym, czyli osobą potrafiącą przystosować się do danej sytuacji i zjeść wszystko to, co jest w danym momencie osiągalne czy zostało podane. Nie wybrzydzam, choć oczywiście są potrawy, które lubię bardziej, i takie, za którymi nie przepadam. Może to kwestia wychowania, życia w czasach kryzysu w PRL i kupowania towaru na kartki, mieszkania przez wiele lat w internacie, akademiku czy hotelu asystenta. Podczas podróży na inne kontynenty jestem częstowany wymyślnym jedzeniem, np. żywymi larwami owadów, i potrafię to zjeść, a mój wyrozumiały żołądek to przetrawi.

Dziś, w czasach dobrobytu, mamy ogromne możliwości wyboru. Jest przecież sporo restauracji mających zróżnicowane menu, proponujących „obiady domowe” i wyszukane potrawy o niecodziennych smakach. W sklepach z kolei wielość i różnorodność artykułów spożywczych może przyprawić o zawrót głowy. Skoro zatem mamy możliwość wyboru, to z niego korzystamy i z roku na rok wzrasta liczba osób rezygnujących w swojej diecie z mięsa i wybierających pokarm roślinny. Wybór ten może być spowodowany względami zdrowotnymi, ekonomicznymi czy religijnymi, ale najczęściej jest stymulowany zasadami ideologicznymi. Takim przykładem może być ideologia wegańska opierająca się na rezygnacji ze spożywania produktów pochodzenia zwierzęcego, m.in. mięsa, nabiału, mleka, miodu. Weganie nie stosują kosmetyków i nie kupują ubrań powstałych z odzwierzęcych surowców (skóry, futra, wełna, jedwab), nie akceptują wykorzystywania zwierząt

ani ich uśmiercania. Ich zdaniem taki światopogląd upoważnia ich do uznania siebie za osoby znajdujące się na wyższym poziomie rozwoju cywilizacyjnego i moralnego.

Weganie walczą z niesamowitą zaciekłością o wprowadzanie zakazów spożywania mięsa, promując w zamian takie produkty, jak np. mleko sojowe, ryżowe lub migdałowe, kielbasy czy kabanosy wegańskie, kotlety sojowe, schabowego z ciecierzycy, są nawet burgery z mięsem wegańskim, cokolwiek to znaczy. Dlaczego nie chcą jeść produktów pochodzenia zwierzęcego, a jednocześnie starają się stworzyć jego substytuty, dając nawet nazwy sugerujące podobną konsystencję czy smak mięsa? Może ideologia zakazuje spożywania mięsa, a upodobania mają swoją silną naturę i się tego domagają? Zastanawiam się zatem, dlaczego mamy promować substytuty, a nie oryginalne potrawy, oparte na staropolskich recepturach? Dlaczego nie mamy promować polskiej kultury kulinarnej przekazywanej z pokolenia na pokolenie? Wydaje się, że istota sprawy tkwi w możliwości wyboru, akceptowaniu różnych upodobań kulinarnych. Jem zatem to, co lubię, na co mam ochotę, co jest dobre dla mojego zdrowia, i żadna ideologia nie powinna mi tego utrudniać.

W tym kontekście spożywanie mięsa, a dziczyzny w szczególności, jest jak najbardziej uzasadnione. Dlatego podjęto inicjatywę zorganizowania kolejnych „Łowieckich spotkań” właśnie na ten temat. Dziękuję serdecznie Autorom za przygotowanie interesujących referatów, do których z pewnością będziemy często wracali. Szczególne podziękowania kieruję do Jacka Banaszka – łowczego okręgowego w Zielonej Górze i Wojciecha Pawliszaka – łowczego okręgowego w Gorzowie Wielkopolskim za ogromne zaangażowanie w zorganizowanie seminarium oraz opublikowanie referatów.

Z koleżeńskim
Darzbór!

Dariusz J. Gwiazdowicz

Przewodniczący Komisji Naukowej NRŁ

8 listopada – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

Jarosław Całka

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Katedra Fizjologii Klinicznej
calkaj@uwm.edu.pl

Kuchnia myśliwska sprzyja inteligencji i zapobiega depresji

Wstęp¹

Badania antropologiczne dowiodły, że roślinożerni przodkowie człowieka zaczęli spożywać pokarm pochodzenia zwierzęcego po zmianie nadrzewnego trybu życia w afrykańskiej dżungli na naziemne środowisko sawanny. Zmieniający się klimat i konieczność przystosowania się naszych przodków do życia na rozległych równinach wymusiły pionizację postawy ciała i dwunożny sposób poruszania się. Pionowa postawa korzystnie wpłynęła na dalszą ewolucję hominidów, ponieważ umożliwiła lepszą obserwację terenu w wysokich trawach, zwiększając bezpieczeństwo. Jednak najważniejszą korzyścią tej adaptacji okazało się uwolnienie chwytnej dłoni z przeciwnym kciukiem. Bez cienia wątpliwości można powiedzieć, że uwolnione chwytne kończyny pozwalające korzystać z narzędzi wytyczyły dalszy kierunek ewolucji człowieka jako łowcy i myśliwego. Istnieje wiele dowodów archeolo-

¹ W tekście tego artykułu autor wykorzystał znaczące fragmenty swojej publikacji zatytułowanej „Wegetarianizm i weganizm mogą negatywnie wpływać na inteligencję i zdrowie psychiczne” (Całka 2023).

gicznych świadczących o tym, że nasi przodkowie byli wytrawnymi myśliwymi, używali broni, np. oszczepów zakończonych kamiennymi lub kostnymi grotami. Przyjmuje się, że najstarszym myśliwym wśród hominidów był australopitek żyjący 3,5 mln lat temu. Od tego momentu w ewolucji człowieka polowanie dostarczało naszym przodkom najwartościowszego składnika ludzkiej diety – pokarmu pochodzenia zwierzęcego.

Rozwój myślistwa stał się punktem zwrotnym w ewolucji praludzi, ponieważ mięso upolowanych zwierząt dostarczało składników pokarmowych warunkujących intensywny rozwój mózgu człowiekowatych. W ciągu kolejnych 3,5 mln lat mózg potroił swoją objętość z 450 cm³ u australopiteka do 1350 cm³ u człowieka współczesnego. Dynamicznemu rozwojowi mózgu towarzyszył rozwój mowy będącej podstawą współdziałania polujących myśliwych, życia społecznego, inteligencji i sprawczości, które uczyniły człowieka dominującym gatunkiem na Ziemi. Nie ulega wątpliwości, że fundamentem ewolucyjnego sukcesu człowieka jest zwiększenie udziału mięsa w omnitariańskiej (wszystkożernej) diecie. Zatem to rozwojowi myślistwa i będącej jego konsekwencją zwiększonej konsumpcji mięsa zawdzięczamy nasz sukces ewolucyjny. Wyjaśnijmy więc, dlaczego spożywanie mięsa jest takie ważne dla osiągnięcia pełnego rozwoju i zachowania zdrowia człowieka.

Rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego

Mózg człowieka składa się z 86 mld komórek nerwowych (Azevedo i in. 2009). Szacuje się, że ta ogromna liczba komórek połączona jest w sieć neuronalną 100 000 000 000 000 000 000 (stoma trylionami) połączeń synaptycznych. Biorąc pod uwagę poziom skomplikowania sieci neuronalnej mózgu i jego znaczenie dla sprawności intelektualnej człowieka, nie dziwi fakt, że prawidłowy rozwój mózgu wymaga pełnego zaopatrzenia w substancje energetyczne i budulcowe nie tylko na etapie jego kształtowania się w okresie ciąży, niemowlęctwa czy dzieciństwa, ale także w całym okresie dorosłego życia. Mózg dorosłego człowieka stanowi zaledwie 2% masy ciała, ale zużywa aż 20% energii metabolicznej organizmu. W związku z olbrzymim tempem procesów przemiany materii tkanki mózgowej czynniki te razem wzięte powodują szczególną wrażliwość tego organu na wszelkie niedobory substancji energetycznych, budulcowych i zaopatrzenia w tlen. Nie może więc dziwić wyjątkowa wrażliwość mózgu na braki w jego zaopatrzeniu,

szczególnie w substancje energetyczne i budulcowe, mające swoje źródło w zubożonej diecie.

Od czasów prehistorycznych wiadomo że niedożywienie, zwłaszcza dieta uboga w pokarmy pochodzenia zwierzęcego, negatywnie wpływa na rozwój intelektualny, somatyczny i szeroko rozumiane zdrowie ludzi. Analizy antropologiczne szkieletów plemion zbieracko-łowieckich, a więc polujących na zwierzęta i jedzących mięso, wykazały ich wyższy wzrost oraz lepszą mineralizację kości w porównaniu z kośćmi społeczności prowadzących osiadły rolniczy tryb życia konsumujących głównie pokarmy roślinne. Tę prawidłowość obserwowano też w społecznych grupach uprzywilejowanych, np. dziedziczni kapłani spożywający mięso zwierząt ofiarnych. Kolejnym przykładem może być społeczeństwo Japonii, którego średnia wzrostu znacznie zwiększyła się po przejściu z diety „ryżowej” na „hamburgerową” po II wojnie światowej. Te i wiele innych przykładów sugerują, że dopiero dieta roślinna wzbogacona mięsem, nabiałem i jajami pokrywa pełne zapotrzebowanie organizmu na niezbędne składniki pokarmowe. Wyniki badań naukowych ostatnich lat rzucają nowe światło na istotę problemów zdrowotnych generowanych przez restrykcyjne diety wegańską i wegetariańską.

Wegetarianizm i weganizm mogą negatywnie wpływać na inteligencję i zdrowie psychiczne

Szacuje się, że obecnie około 4% polskiej populacji, czyli około 1 mln osób, stosuje dietę wegetariańską lub jej skrajnie restrykcyjną odmianę – weganizm. Siła wegetariańskiego trendu bierze się z głębokiego przekonania, że rezygnując z diety mięsnej, chronimy środowisko naturalne naszej planety. Szczególną moc prowegetariańska narracja czerpie z naukowo potwierdzonych danych wskazujących, że jarska dieta ma korzystny wpływ na niektóre aspekty zdrowia (Appleby, Key 2016). Ogranicza na przykład ryzyko zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych i rozwój choroby niedokrwiennej serca. Zmniejsza otyłość i zachorowalność na cukrzycę typu II. Redukuje ryzyko raka żołądka i jelita grubego, choroby uchyłkowej okrężnicy i kamicy nerkowej. Powyższe fakty przedstawiane wybiórczo i połączone z naturalną wrażliwością i współczuciem dla cierpienia zwierząt oraz troską o środowisko przyrodnicze łatwo przebijają się do świadomości. Szczególnie młodzi ludzie, a nawet dzieci, szybko zwiększają rzeszę osób rezygnujących z konsumpcji mięsa ze względów etycznych. Historia medycyny

zna jednak wiele przypadków błędnej nadinterpretacji prawdziwych, ale niekompletnych danych. Jednoznaczne postrzeganie diety wegetariańskiej jako bardzo zdrowej dla wszystkich jest klasycznym przykładem takiego błędu. Od czasu gdy vegetarianizm stał się paliwem politycznym, krytyczne informacje na jego temat ze świata naukowego z wielkim trudem przebijają się do świadomości społecznej. Jedynie sporadycznie w przestrzeni medialnej pojawiają się komunikaty o szkodziwości diet wege, a nawet ofiarach śmiertelnych ich stosowania.

Z pewnością szokiem dla gorliwych wyznawców vegetarianizmu jest wyrok dożywotniego więzienia skazujący 29 sierpnia 2022 r. Sheilę O’Leary, matkę weganek, za doprowadzenie do skrajnego niedorozwoju i śmierci z niedożywienia własnego syna (Matka weganka 2003). Chłopiec karmiony przez matkę bananami, awokado, mango, rambutanami i tylko dokarmiany mlekiem matki zmarł z niedożywienia w wieku 18 miesięcy. Autopsja wykazała, że ważył zaledwie 7,7 kg, a powinien w tym wieku ważyć co najmniej 12 kg. Sąd Stanu Floryda (USA) nie miał wątpliwości, tym bardziej że dwoje rodzeństwa chłopca także wykazywało objawy niedożywienia spowodowane dietą wegańską.

Nie jest to odosobniony przypadek skrajnie negatywnego wpływu diety wege na zdrowie i rozwój dzieci. Już pobieżna analiza doniesień medialnych dostarcza wielu przykładów skazujących wyroków sądowych rodziców karmiących swoje dzieci dietą wege.

Wobec tych sprzecznych komunikatów pojawia się oczywiste pytanie: czy niedoborowe diety są zdrowe – jak dowodzą wegeaktywiści (wśród nich parlamentarzyści i europarlamentarzyści) – czy są niezdrowe, a nawet niebezpieczne, jak wskazuje opisany powyżej przypadek zagłodzonego na śmierć dziecka?

Dieta wege – zdrowa czy niezdrowa?

W wyjaśnieniu tego fundamentalnego dla zdrowia publicznego problemu pominię niekompetentne głosy wegeentuzjastów upatrujących w przejściu na dietę bezmięsną prostego sposobu na rozwiązanie problemów klimatycznych spowodowanych zmianami cywilizacyjnymi i przeludnieniem naszej planety.

Badania naukowe ostatnich lat prowadzone w wielu renomowanych ośrodkach naukowych na świecie jednoznacznie wskazują, że diety restrykcyjne eliminujące żywność pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza

u płodów, noworodków, dzieci i dorastającej młodzieży, ale również u dorosłych mogą negatywnie wpływać między innymi na:

- rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego;
- ograniczenie funkcji poznawczych, pamięci operacyjnej i inteligencji nawet o 10–15 pkt IQ;
- zdrowie psychiczne.

Przyczyny deficytu witaminy B¹² i żelaza u wegan i wegetarian

Kluczowym problemem diety wegańskiej jest awitaminoza B¹². Badania wykazały, że jarska dieta nie zawiera tej niezbędnej dla układu nerwowego i krwionośnego witaminy (Herbert 1988). Pokarm roślinny zawiera wprawdzie analogi B¹², jednak nie są one wchłaniane w jelicie cienkim człowieka. Ponieważ mają podobną budowę chemiczną, mogą blokować jelitowy mechanizm jej wchłaniania. Jedynymi organizmami, które potrafią syntetyzować kobalaminę (B¹²), są bakterie. Te, zasiedlając przewód pokarmowy zwierząt, są w nim trawione, a organizm gospodarza przyswaja omawianą witaminę. W organizmie człowieka B¹² może być wchłaniana wyłącznie w jelicie cienkim. Chociaż końcowy odcinek jelita cienkiego człowieka zasiedlają bakterie produkujące B¹², to pokrywa ona zaledwie małą część ogólnego zapotrzebowania organizmu. Dlatego mięso, nabiał, jaja są podstawowym źródłem witaminy B¹² dla ludzi.

Podobnie przedstawiają się problemy z dostępnością żelaza z diety roślinnej. Chociaż zjadane rośliny zawierają żelazo, to w pokarmie roślinnym występuje ono wyłącznie w formie niehemowej, co bardzo ogranicza wchłanianie takiego żelaza w jelitach (López, Martos 2004, Cade i in. 2005). Dobrze przyswajalne żelazo ma formę hemową i występuje wyłącznie w mięsie oraz innych produktach zwierzęcych. Stąd też wykluczenie mięsa z diety wegańskiej prowadzi do pogłębiającego się deficytu tego mikroelementu w organizmie.

Patologiczny synergizm niedoboru witaminy B¹² i żelaza dla mózgu

Witamina B¹² jest niewralgicznym składnikiem diety wegańskiej i wegetariańskiej, ponieważ odgrywa szczególną rolę w rozwoju układu nerwowego i tworzeniu krwinek czerwonych (erytrocytów). W układzie nerwowym jest niezbędna do wytwarzania osłonek mielinowych (Benton 2010). B¹² jest niezastąpiona w metabolizmie sfingomielin. Te związki tłuszczowe tworzą osłonki mielinowe neuronów budujących zmielinizowane szybko przewodzące szlaki nerwowe mózgu. Należy w tym miejscu wyjaśnić, że neurony mielinowe mogą przewodzić impulsy nerwowe z szybkością do 120 metrów na sekundę, natomiast bezmielinowe znacznie wolniej. Ponieważ szybkość przewodzenia impulsów nerwowych w sieci neuronalnej bezpośrednio przekłada się na szybkość wypracowywanych w układzie nerwowym decyzji, rozstrzyga ona wprost o szybkości reakcji organizmu na bodźce środowiskowe. Badania naukowe wskazują, że witamina B¹² jest jednym z kluczowych składników diety mogącym ograniczać funkcje poznawcze, pamięć operacyjną i iloraz inteligencji u ludzi niejedzących mięsa i produktów mlecznych oraz jaj.

Kolejnym niewralgicznym, ale także istotnym procesem wymagającym udziału witaminy B¹², jest erytropoeza, czyli proces tworzenia krwinek czerwonych (Philips 2005). Gdy w organizmie brakuje B¹², rozwój krwinek czerwonych zatrzymuje się w stadium megaloblastu, a więc niedojrzałej krwinki, która nie posiada hemoglobiny, w związku z tym nie może przenosić tlenu. Rozwijająca się w efekcie anemia megaloblastyczna, nazywana także złośliwą, skutkuje niedotlenieniem tkanek organizmu. Wśród niedotlenionych narządów mózg jest najbardziej narażony na jego negatywne skutki, gdyż komórki nerwowe zaczynają obumierać już po 3 minutach niedotlenienia.

Tę ułomność jarskiej diety pogłębia słaba przyswajalność niehemożelaza z wegetariańskiego jedzenia (López, Martos 2004, Cade i in. 2005). Od lat wiadomo, że żelazo jest strategicznym składnikiem cząsteczki hemu w hemoglobinie, białka transportującego tlen z płuc do tkanek organizmu, w tym do mózgu. Już samoistny niedobór żelaza w diecie powoduje niebezpieczną anemię, ale gdy deficytowi żelaza w diecie towarzyszy awitaminoza B¹², obserwujemy negatywną synergię tych dwóch czynników wyrażającą się pogłębianą anemią zabójczą dla rozwoju i funkcjonowania mózgu. Jednak problemy z zabezpiecze-

niem potrzeb żywieniowych mózgu w dietach restrykcyjnych nie ograniczają się do niedostatku witaminy B¹² i żelaza.

Kreatyna rezerwą energii dla mózgu

Organizm człowieka potrzebuje dwóch gramów kreatyny dziennie. Jeden gram zapotrzebowania organizm pokrywa drogą własnej syntezy, natomiast pozostałą ilość musi pozyskać w pokarmie. Głównym źródłem kreatyny w diecie człowieka jest mięso, a niewiele występuje w jajach i nabiale (Balestrino, Adriano 2019). Stąd diety restrykcyjne, wegańska i wegetariańska, powodują stały deficyt kreatyny w organizmie człowieka. Jak wykazały badania naukowe, niedobór kreatyny ma katastrofalny wpływ na poziom przemian energetycznych mózgu, gdyż jej forma ufosforylowana – fosfokreatyna odpowiada za dostarczanie energii tkance mózgowej (Sahlin, Harris 2011). Upraszczając nieco, można powiedzieć, że energia powstająca w reakcji rozpadu fosfokreatyny na kreatynę i grupę fosforową zasila procesy przemiany materii w tkance nerwowej. Pracująca na Uniwersytecie Sydney australijska badaczka Caroline Rae i jej współpracownicy w 2003 r. dokonali przełomowego odkrycia (Rae i in. 2003). Zaobserwowali oni, że suplementacja kreatyny w diecie u wegetarian poprawia płynną inteligencję i pamięć operacyjną, co powoduje zwiększenie ilorazu inteligencji o około 15 punktów IQ. Suplementacja kreatyny u omnitarian (wszystkożerców) nie spowodowała poprawy pamięci operacyjnej i płynnej inteligencji, jednoznacznie wskazując, że żywieniowy niedobór kreatyny u badanych wegetarian odpowiada za ich niższą sprawność intelektualną (Rawson i in. 2008).

Inni badacze stwierdzili, że w niektórych chorobach, takich jak AGAT i GAMT (skrótów nazw anglojęzycznych) objawiających się niedorozwojem intelektualnym, obserwujemy zaburzony metabolizm kreatyny. U pacjentów chorych na AGAT lub GAMT suplementacja kreatyny spowodowała znaczne cofnięcie się objawów (Joncquel-Chevalier i in. 2015). Tym samym naukowcy udowodnili, że suplementacja kreatyny zapobiega deficytom intelektualnym (Braissant i in. 2011). Z powyższymi odkryciami korespondują obserwacje innych naukowców, którzy wiążą niedobór kreatyny w diecie wegańskiej i wegetariańskiej z rozwojem depresji. Nie jest wykluczone, że jedną z przyczyn obserwowanej ostatnio zwiększonej zachorowalności na depresję jest popularyzacja diet jarskich, które mogą prowadzić do zmniejszenia zapasów

fosfokreatyny w mózgu, a więc szybszego wyczerpywania rezerw energetycznych tego narządu. Najnowsze wyniki Kious i in. (2019) wskazują, że suplementacja kreatyny leczy objawy depresji (Kious i in. 2019).

Niezastąpiony jod

Jak wynika z powyższych rozważań, tkanki zwierzęce zawierają wiele unikalnych składników pokarmowych niedostępnych w diecie roślinnej, a przytoczone powyżej bynajmniej nie wyczerpują tej listy. Rozpoznane problemy zdrowotne wegan i wegetarian dostarczają informacji o deficytach kolejnych składników tych diet, negatywnie oddziałujących na funkcjonowanie układu nerwowego i funkcje poznawcze.

Najnowsze badania naukowców norweskich i amerykańskich z 2020 r. wykazały, że poważnym problemem wegetarian, a szczególnie wegan, jest niedobór jodu (Grouffh-Jacobsen i in. 2020). W ramach eksperymentu wśród jego uczestników przeprowadzono test wiedzy. Wyniki testu wykazały niższy poziom sprawności intelektualnej uczestników badania, bowiem 77% jego uczestników uzyskało wynik słaby albo bardzo słaby. Opisane obserwacje nie zaskakują, gdyż jod jest niezbędnym składnikiem hormonów tarczycy, a te z kolei odpowiadają za tempo przemian metabolicznych organizmu, w tym mózgu. Niedoczynność tarczycy wywołana niską podażą jodu skutkuje między innymi zmniejszeniem sprawności intelektualnej w związku z obniżeniem tempa przemian metabolicznych w organizmie. W konsekwencji u osób z niedoczynnością tarczycy może rozwinąć się depresja (Janka 2019). Obserwowane u wegan i wegetarian dwukrotnie wyższe ryzyko wystąpienia depresji niż u omnitarian może mieć swoje przyczyny w niskojodowej beźmięsnej diecie (Matta 2018).

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3

W odróżnieniu od tłuszczów zwierzęcych tłuszcze roślinne zawierają dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i są synonimem zdrowej diety. Nie znaczy to jednak, że oleje roślinne zawierają wszystkie niezbędne dla organizmu wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Od dawna wiadomo, że szczególnie ważne dla rozwoju i sprawnego funkcjonowania układu nerwowego są wielonienasycone kwasy tłuszczowe

omega-3. Bazująca głównie na surowcach roślinnych dieta wegańska i wegetariańska zawiera wiele nienasyconych kwasów tłuszczowych, jednak dwa szczególnie ważne dla budowy i sprawnego działania mózgu w niej nie występują. Badania ostatnich lat wykazały, że kwas omega-3 eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) w ogóle nie występują w diecie roślinnej (Davis, Kris-Etherton 2003). Ich dobrym źródłem są tłuste ryby morskie i owoce morza, a pewna ilość DHA występuje w jajach. Co prawda w diecie roślinnej stwierdzono kwas -linolenowy, którego około 10% może zostać przekształcone w EPA i DHA w wyniku przemian endogennych w organizmie człowieka, jednak w efekcie dieta wegetariańska, a zwłaszcza wegańska skutkuje stałym niedoborem EPA i DHA (Association 2009). Deficyt ten jest bardzo niezdrowy, gdyż kwasy te stanowią materiał strukturalny tkanki nerwowej i siatkówki oka. Są także niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu krążenia, gdyż obniżają poziom złego cholesterolu HDL i chronią naczynia krwionośne przed zmianami miażdżycowymi. Jednak szczególną uwagę przykuwają odkrycia ostatnich lat wiążące deficyt EPA i DHA z rozwojem depresji (von Schacky 2021). Spostrzeżenie to jest szczególnie przekonujące w związku z faktem, że krew wegetarian zawiera znacznie mniej EPA i DHA niż krew omnitarian, a krew wegan, którzy w ogóle nie spożywają produktów zwierzęcych, zawiera ich odpowiednio aż o 52,8% (EPA) i 58,6% (DHA) mniej niż u omnitarian (Rosell i in. 2005). W konsekwencji weganie i wegetarianie mogą być narażeni na zmniejszenie sprawności układu nerwowego, rozwój depresji i problemy z funkcjami poznawczymi. Lecz szczególnie narażone są dzieci, u których niedobory żywieniowe DHA i EPA mają związek z licznymi zaburzeniami neuropoznawczymi, np. ADHD, autyzmem, dysleksją i dyspraksją (zespół niezgrabnego dziecka, dotyka ok. 6% populacji) (von Schacky 2021).

Miecz ma dwa ostrza

Konkludując, możemy stwierdzić, że omawiane diety wegańska i wegetariańska mogą być pomocne w walce z otyłością, cukrzycą II typu, obniżają ryzyko hipercholesterolemii i zawału serca. Redukują zagrożenie onkologiczne żołądka i jelita grubego. Ale jednocześnie mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie, stwarzać zagrożenie dla sprawności intelektualnej i zdrowia psychicznego manifestujące się między innymi ryzykiem pogorszenia pamięci operacyjnej, obniżenia ilorazu intelligen-

cji o 10–15 punktów IQ i rozwoju depresji. Szczególnie nie powinny ich stosować kobiety w ciąży, kobiety karmiące piersią (ze względu na mniejszą wartość odżywczą ich mleka), a także dzieci w okresie niemowlęctwa i dzieciństwa. Nie zaleca się ich też młodzieży w okresie dorastania i osiągnięcia dojrzałości płciowej oraz somatycznej.

Kultywujemy kuchnię myśliwską

W świetle przedstawionej powyżej analizy mięso jest integralnym składnikiem diety człowieka od co najmniej 3–4 mln lat. Dziczyzna ze względu na nieograniczony dostęp dziko żyjących zwierząt do naturalnych pokarmów w przyrodzie, swobodę wyboru składników diety, szczególnie walory smakowe oraz brak kontaktu z antybiotykami jest obecnie najlepszym mięsem. Wyjątkowa jakość kulinarna i zdrowotna dziczyzny powoduje, że od tysiąca lat w polskiej tradycji kulinarnej kuchnia myśliwska jest szczególnie ceniona i zajmuje najwyższe miejsce.

Literatura

- Appleby P.N., Key T.J. 2016. The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc. Nutr. Soc.*, 75(3): 287–293. <https://doi.org/10.1017/S0029665115004334>
- Association A.D. 2009. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J. Am. Diet. Assoc.*, 109: 1266–1282.
- Azevedo F.A.C., Carvalho L.R.B., Grinberg L.T., Farfel J.M., Ferretti R.E.L., Leite R.E.P., Filho W.J., Lent R., Herculano-Houzel S. 2009. Equal numbers of neuronal and nonneuronal cells make the human brain an isometrically scaled-up primate brain. *J. Comp. Neurol.*, 513: 532–541. <https://doi.org/10.1002/cne.21974>
- Balestrino M., Adriano E. 2019. Beyond sports: Efficacy and safety of creatine supplementation in pathological or parapsychological conditions of brain and muscle. *Med. Res. Rev.*, 39: 2427–2459. <https://doi.org/10.1002/med.21590>
- Benton D. 2010. The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Mol. Nutr. Food Res.*, 54(4): 457–470. <https://doi.org/10.1002/mnfr.200900158>

- Braissant O., Henry H., Béard E., Uldry J. 2011. Creatine deficiency syndromes and the importance of creatine synthesis in the brain. *Amino Acids*, 40(5): 1315–1324. <https://doi.org/10.1007/s00726-011-0852-z>
- Cade J.E., Moreton J.A., O'Hara B., Greenwood D.C., Moor J., Burley V.J., Kukulicz K., Bishop D.T., Worwood M. 2005. Diet and genetic factors associated with iron status in middle-aged women. *Am. J. Clin. Nutr.*, 82(4): 813–820. <https://doi.org/10.1093/ajcn/82.4.813>
- Całka J. 2023. Wegetarianizm i weganizm mogą negatywnie wpływać na inteligencję i zdrowie psychiczne. *Życie Weterynaryjne*, 98, 4: 225–228.
- Davis B.C., Kris-Etherton P.M. 2003. Achieving optimal essential fatty acid status in vegetarians: current knowledge and practical implications. *Am. J. Clin. Nutr.*, 78(3 Suppl): 640S–646S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.3.640S>
- Grouffh-Jacobsen S., Hess S.Y., Aakre I., Gjengedal E.L.F., Pettersen K.B., Henjum S. 2020. Vegans, Vegetarians and Pescatarians Are at Risk of Iodine Deficiency in Norway. *Nutrients*, 12(11): 3555. <https://doi.org/10.3390/nu12113555>
- Herbert V. 1988. Vitamin B-12: plant sources, requirements, and assay. *Am. J. Clin. Nutr.*, 48 (3 Suppl.): 852–858. <https://doi.org/10.1093/ajcn/48.3.852>
- Janka Z. 2019. Tracing trace elements in mental functions. *Ideggyogy Sz.*, 72(11–12): 367–379. <https://doi.org/10.18071/isz.72.0367>
- Joncquel-Chevalier Curt M., Voicu P.-M., Fontaine M., Dessein A.-F., Porchet N., Mention-Mulliez K., Dobbelaere D., Soto-Ares G., Cheillan D, Joseph Vamecq J. 2015. Creatine biosynthesis and transport in health and disease. *Biochimie*, 119: 146–165. <https://doi.org/10.1016/j.biochi.2015.10.022>
- Kious B.M., Kondo D.G., Renshaw P. 2019. Creatine for treatment of depression. *Biomolecules*, 23: 406. <https://doi.org/10.3390/biom9090406>
- López M.A.A., Martos F.C. 2004. Iron availability: An updated review. *Int. J. Food. Sci. Nutr.*, 55(8): 597–606. <https://doi.org/10.1080/09637480500085820>
- Matka weganka zagłodziła synka na śmierć. Sąd w USA wydał wyrok (<https://ngopole.pl/2022/08/31/matka-weganka-zaglodzila-synka-na-smierc-sad-w-usa-wydal-wyrok>; dostęp: 15.02.2023).
- Matta J., Czernichow S., Kesse-Guyot E., Hoertel N., Limosin F., Goldberg M., Zins M., Lemogne C. 2018. Depressive Symptoms and Vegetarian Diets: Results from the Constances Cohort. *Nutrients*, 10(11): 1695. <https://doi.org/10.3390/nu10111695>
- Philips F. 2005. Vegetarian nutrition. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 30: 132–167.
- Rae C., Digney A.L., McEwan S.R., Bates T.C. 2003. Oral creatine monohydrate supplementation improves brain performance: a double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. *Proc. Biol. Sci.*, 270(1529): 2147–2150. <https://doi.org/10.1098/rspb.2003.2492>
- Rawson E.S., Lieberman H.R., Walsh T.M., Zuber S.M., Harhart J.M., Matthews T.C. 2008. Creatine supplementation does not improve cognitive

- function in young adults. *Physiol. Behav.*, 95(1–2): 130–134. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.05.009>
- Rosell M.S., Lloyd-Wright Z., Appleby P.N., Sanders T.A.B., Allen N.E., Key T.J. 2005. Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men. *Am. J. Clin. Nutr.*, 82(2): 327–334.
- Sahlin K., Harris R.C. 2011. The creatine kinase reaction: a simple reaction with functional complexity. *Amino Acids.*, 40(5): 1363–1367. <https://doi.org/10.1007/s00726-011-0856-8>
- von Schacky C. 2021. Importance of EPA and DHA Blood Levels in Brain Structure and Function. *Nutrients*, 13(4): 1074. <https://doi.org/10.3390/nu13041074>

Ryszard Kowalski, Natalia Kasałka-Czarna

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Katedra Technologii Mięsa
ryszard.kowalski@up.poznan.pl

Prozdrowotne właściwości dziczyzny

Wstęp

Konsumpcja mięsa i jego przetworów uzależniona jest od wielu czynników. Do istotnych należą te, które charakteryzują produkt: jakość sensoryczna, wartość odżywcza, bezpieczeństwo, cena, wygoda stosowania itp. – oraz związane z konsumentem i jego środowiskiem: aspekty psychologiczne, ekonomiczne, społeczne, zdrowotne, edukacyjne itp. (Castro Cardoso Pereira, Reis 2013). Mięso jest niezbędnym składnikiem diety człowieka ze względu na niepowtarzalny skład chemiczny, wartość odżywczą oraz zawartość pełnowartościowego białka o korzystnych proporcjach aminokwasów (Mann 2018). Białka są głównym składnikiem tkanki mięśniowej i przeciętnie stanowią 15–24% masy tkanki mięśniowej zwierząt rzeźnych i łownych. Białko mięsa zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, niezbędne do syntezy białek ustrojowych (fenyloalaninę, izoleucynę, leucynę, lizynę, metioninę, treoninę, tryptofan, walinę). Mięso, szczególnie pochodzące z dużych zwierząt łownych i określane jako czerwone, jest źródłem wielu cennych substancji o charakterze odżywczym, w tym przede wszystkim pełnowartościowych białek (Strazdina i in. 2013).

Białko zawarte w mięsie umożliwia wzrost, rozwój organizmu, odbudowę komórek, odporność na choroby, gojenie ran, stymuluje proce-

sy myślowe zachodzące w mózgu. Niedobór białka powoduje niedożywienie typu kwashiorkor charakteryzujące się zahamowaniem wzrostu, dojrzewania, hipoalbuminemią, apatią, brakiem łaknienia oraz zmianami skórными przypominającymi pelagrę (Królikowski, Deptuła 2020).

Dziczyzna, czyli mięso zwierząt łownych, to surowiec należący do kategorii żywności naturalnej. Stanowi dobre uzupełnienie diety ze względu na wysoką zawartość białka, obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych, przy jednocześnie niskiej wartości energetycznej oraz stosunkowo niewielkiej zawartości cholesterolu. Charakteryzuje się ona specyficznymi walorami sensorycznymi, dzięki naturalnym warunkom bytowania zwierzyny i spożywanej paszy. Dodatkowo można zaznaczyć, że mięso zwierząt łownych jest coraz bardziej doceniane wśród dietetyków, a także przez medycynę, z uwagi na pozytywny wpływ na organizm człowieka. Może ono być pomocne w żywieniu osób z niektórymi schorzeniami (Kuchlewska 2018).

Jesteśmy świadkami rozkwitu przemysłu spożywczego. Na rynku pojawia się coraz większy wybór artykułów spożywczych, który sprzyja zwiększonej produkcji w kraju oraz umożliwia otwieranie się granic na nowe rynki w innych państwach europejskich. Wzrasta również świadomość konsumencka, a konsumenci poszukują żywności o jak najlepszych właściwościach i wyprodukowanej ekologicznie. Dziczyzna, która może być alternatywą dla czerwonego mięsa, jest znana w Polsce od wieków. Niestety jej złoty okres skończył się po II wojnie światowej, wcześniej często gościła na stołach szlachty, a później mieszczaństwa. Innym istotnym czynnikiem małego spożycia dziczyzny jest fakt, że jest ona przeważnie uznawana za ekskluzywny i prestiżowy surowiec, który pojawia się na specjalnych uroczystościach oraz należy do produktów spożywczych, niedostępnych dla większości społeczeństwa (Kuchlewska 2018).

Statystyki wskazują, że społeczeństwo polskie spożywa bardzo znikome ilości dziczyzny, jest to konsekwencją małej jej dostępności w sklepach, wysokich cen oraz przeświadczenia, że przygotowanie potraw z dziczyzny jest trudniejsze i zajmuje więcej czasu w porównaniu z wieprzowiną czy drobiem (Żochowska-Kujawska i in. 2010). Mimo licznych zalet mięsa zwierząt łownych, jego spożycie w Polsce jest bardzo niskie. Dziczyzna stanowi mniej niż 0,1% spożycia mięsa w kraju (Kwiecińska i in. 2016).

Przeszkodą w upowszechnianiu spożycia dziczyzny jest zanik kultury spożywania tego typu mięsa po II wojnie światowej, brak podaży w sklepach spowodowany przepisami weterynaryjnymi i opłaczalnością

eksportu, co w konsekwencji przyczynia się do wysokich cen detalicznych w sklepach. Jednocześnie brak popytu na rynku wewnętrznym i uzależnienie od eksporterów powoduje duże wahania cen skupu tusz upolowanych zwierząt i często brak stabilności finansowej kół łowieckich (Flis i in. 2017). Zmiana zwyczajów konsumenckich jest procesem długotrwałym, jednak konsumenci są bardzo podatni na trendy, modę, przekaz reklamowy. By zwiększyć spożycie dziczyzny, trzeba wykreować odpowiednią modę opartą na wizerunku zdrowego stylu życia. Promocję dziczyzny jako zdrowej żywności warto zacząć od środowiska lekarskiego. Do tego potrzebne są wiarygodne badania naukowe nad wartościami odżywczymi dziczyzny. Do wykreowania mody można użyć już istniejących narzędzi – mediów takich jak TV, radio czy prasa, portale społecznościowe – które najszybciej trafiają do grona najmłodszych odbiorców (Kwiecińska i in. 2016).

Czynnikami wpływającymi na zakup dziczyzny są przede wszystkim smak i wartość odżywcza. Potwierdzają to również badania, w których konsumenci zostali poproszeni o komentarz pozytywnych i negatywnych cech dotyczących dziczyzny. Jako zalety ankietowani wymienili zdrowotność, niską zawartość tłuszczu i smak, natomiast wśród wad znalazły się cena i niska dostępność (Ljung i in. 2005). Warto przypomnieć, że w USA walory smakowo-zapachowe postrzegane były jako czynniki obniżające atrakcyjność dziczyzny. Wzrastająca świadomość żywieniowa oraz dbałość o zdrowie sprawiają, że konsumenci coraz częściej zwracają uwagę na jakość, pochodzenie produktu i walory zdrowotne żywności. Powoduje to powstanie świadomej grupy konsumentów, którzy poszukują alternatywnego surowca w stosunku do zwierząt żywionych intensywnie (bez dodawania różnych dodatków paszowych). Taką alternatywą może być mięso zwierząt łownych. Dlatego należy podjąć prace w kierunku rozpowszechnienia mięsa i produktów z dziczyzny (Kwiecińska i in. 2018).

Prozdrowotne właściwości dziczyzny

Żywność funkcjonalna to kategoria środków spożywczych, które oprócz właściwości odżywczych mają działanie prozdrowotne potwierdzone badaniami klinicznymi. Szczególne zainteresowanie wzbudza żywność o zwiększonym poziomie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (*polyunsaturated fatty acid*, PUFA), a zwłaszcza długołańcuchowych kwasów nienasyconych (*long-chain*, LC-PUFA) z rodziny

n-3 i n-6 z jednoczesnym zmniejszeniem ilości nasyconych kwasów tłuszczowych (*saturated fatty acid*, SFA) z uwagi na udział tych pierwszych w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego oraz innych narządów, są one też konieczne dla prawidłowego rozwoju płodu i niemowląt. Dliczyzna jest źródłem cennych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, takich jak EPA (eikozapentaenowy) i DHA (dokozaheksaenowy), które są zawarte w tłustych elementach tuszy, boczku i żeberkach. Najkorzystniejszą proporcją kwasów n-6/n-3, zbliżoną do zalecanej (4–5%), charakteryzowały się żeberka (5,02%) i karkówka (5,66%) dzików (Florek, Drozd 2013).

Pomijając tłuszcz jako źródło energii, warto dodać, że tłuszcz pochodzenia zwierzęcego pełni jeszcze szereg ważnych funkcji metabolicznych w organizmie i powinien być zawarty w naszej diecie. Te role do wypełnienia wiążą się z udziałem w budowie błon komórkowych i białej istoty mózgu, pełnienia funkcji nośnika dla witamin za życia zwierzęcia, a w przypadku składnika pokarmu – związków zapachowych wzmacniających percepcję kulinarną, a przez to podnoszących jego wartość. Należy zweryfikować powtarzane bezmyślnie stereotypy o szkodliwości cholesterolu. Zawartość cholesterolu w mięsie waha się w granicach 40–85 mg/100 g w zależności od rodzaju mięsa. Najwięcej cholesterolu znajduje się w podrobach od 100 do 380 mg/100 g (w zależności od rodzaju podrobu i zwierzęcia, z którego pochodzi). Omawiając właściwości lipidów znajdujących się w mięsie, należy wspomnieć o L-karnitynie, która odgrywa dużą rolę w procesie rozkładu i spalania tłuszczu w komórkach. L-karnityna jest wytwarzana w wątrobie, a do jej syntezy potrzebne są witaminy (C, PP, B6) oraz żelazo. Podstawowym źródłem L-karnityny jest mięso (Cashman, Hayes 2017).

Cholesterol jest lipidem z grupy steroidów, zaliczanym także do alkoholi alicyklicznych, będącym substratem w procesie syntezy hormonów steroidowych, kwasów żółciowych oraz koprosterolu. W odróżnieniu od lipidów cholesterol nie ulega zmydlaniu, pozostając jako tzw. frakcja niezmydlająca się. Występuje we wszystkich komórkach kręgowców i wraz z fosfolipidami bierze udział w budowie błony komórkowej oraz jej stabilizacji. W organizmach zwierzęcych znaczna część cholesterolu występuje w postaci estrów z kwasami tłuszczowymi, zwłaszcza w miejscach patologicznego stłuszczenia (np. w stłuszczo-nych wątrobach gęsi) lub w mięśniach dystroficznych. Cholesterol tworzy również z białkami kompleksy o charakterze hydrofilowym. Jego cząsteczka ma wiązania podwójne i dlatego ulega łatwo autooksydacji. Produkty utleniania cholesterolu są mutagenne, kancerogenne,

aterogenne. Wyróżniamy lipoproteiny o wysokiej gęstości HDL i niskiej gęstości LDL. Lipoproteidy o niskiej gęstości transportują cholesterol do komórek ustrojowych, m.in. do nabłonka naczyń tętniczych, gdzie w pewnych warunkach może on odkładać się na ściankach tętnic w postaci blaszek miażdżycowych (Zhan i in. 2014). Z tego względu cholesterol LDL nazywany jest „złym cholesterolem”. Cholesterol zawarty we frakcji HDL transportuje cholesterol z naczyń tętniczych do wątroby, ma działanie ochronne, przeciwmiażdżycowe i nazywany jest „dobrym cholesterolem”. W przypadku żywności podział na „dobry i zły cholesterol” nie istnieje. We wszystkich produktach pochodzenia zwierzęcego cholesterol jest tym samym związkiem. Najwięcej cholesterolu wśród produktów spożywczych zawierają: mózg, żółtka jaj, nerki, wątroba. Należy pamiętać, że cholesterol jest substancją trwałą, nieulegającą zniszczeniu pod wpływem ogrzewania lub przechowywania. Cholesterol jest produktem niezbędnym do funkcjonowania organizmu, gdyż odgrywa kluczową rolę w wielu procesach. Trudno wyobrazić sobie dalsze trwanie gatunku ludzkiego bez cholesterolu (Bouvard i in. 2015).

Jak wynika z wielu prowadzonych badań, ilość cholesterolu w mięsie dzikich zwierząt łownych nie jest uzależniona od ilości tłuszczu. Należy pamiętać, że cholesterol jest substancją niezbędną do funkcjonowania organizmu ze względu na rolę w wielu procesach biochemicznych, m.in. w syntezie witaminy D₃ oraz hormonów o budowie steroidowej, takich jak: kortyzol, progesteron, estrogeny i testosteron. Obecność cholesterolu w błonach komórek nerwowych mózgu ma duże znaczenie w funkcjonowaniu synaps, a ponadto odgrywa znaczącą rolę w działaniu systemu immunologicznego (Sales, Kotrba 2013).

Tłuszcz w mięsie dziczyzny pełni też niezwykle cenne funkcje zarówno pod względem zdrowotnym, jak i smakowym. Jego zdrowotność polega na tym, że dostarcza bardzo dużo energii, której potrzebujemy w codziennej pracy. W zasadzie każdy składnik naszego pokarmu, tj. białko, tłuszcz czy cukrowce, dostarcza energii, ale traktowanie białka jako głównego źródła energii byłoby stratą substancji mających wartości budulcowe i przeznaczanych na cele rozwojowe organizmu (Flis i in. 2019).

Z tłuszczem występującym w mięsie dziczyzny związana jest obecność witamin z grupy A, D, E, K. Witamina D pochodząca z mięsa ma szczególnie korzystne działanie, a spożywanie mięsa zapobiega zmiękczeniu kości, co przypisuje się tzw. *magic meat factor*. Na tle innych gatunków zwierząt mięso dzikich zwierząt wyróżnia się 2–3-krotnie wyższą zawartością tiaminy (witaminy B1). Jest to witamina rozpuszczalna

w wodzie, odgrywająca zasadniczą rolę w procesach oddychania tkanekowego, głównie w przemianie węglowodanów, jest częścią składową koenzymu karboksylazy (pirofosforanu tiaminy). Wzmaga czynność acetylocholiny, hamuje esterazę cholinową, działa synergicznie z tyroksyną i insuliną, pobudza wydzielanie hormonów gonadotropowych. Tiamina przyspiesza gojenie się ran i wykazuje działanie uśmierzające ból. W tkankach zwierzęcych jest reprezentowana głównie przez swoją formę koenzymatyczną – TPP, która stanowi 80% ogólnej puli tej witaminy. W świecie roślinnym dominuje wolna tiamina. Objawami niedoboru witaminy B1 są zaburzenia czynności centralnego układu nerwowego: osłabienie, zmęczenie, oczopląs, zaburzenia pamięci, koncentracji, depresja, a także niewydolność krążenia: przyspieszona akcja serca, powiększenie wymiarów serca, obrzęki kończyn górnych i dolnych, oraz zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego: utrata łaknienia, nudności, wymioty, biegunki, bóle brzucha, brak apetytu, spadek wagi. W przypadku silnej awitaminozy B1 może wystąpić choroba beri-beri, objawiająca się zaburzeniami pracy neuronów i włókien mięśniowych, co powoduje bóle kończyn, osłabienie mięśni, drżenie, niewydolność układu krążenia. Odżywiając się normalnie, nie można doprowadzić do niedoboru witaminy B1. Problemem jest niedobór witaminy B1 wywołany spożywaniem alkoholu (Florek, Drozd 2013).

Generalnie mięso dzikich zwierząt uważane jest za wartościowe ze względu na zawartość białek o wysokiej wartości biologicznej, witamin z grupy B, żelaza hemowego, mikroelementów, bioaktywnych peptydów i innych biologicznie aktywnych związków. Z drugiej strony pojawiają się opinie na temat dziczyzny (zwłaszcza dzików), że obecne są w niej związki o niekorzystnym wpływie na zdrowie człowieka, takie jak wysoka zawartość tłuszczu, w tym nasycone kwasy tłuszczowe, cholesterolu i inne. Zawartość tych składników zależy od gatunku, czynników genetycznych, wieku, a nawet typu badanego mięśnia, ale przede wszystkim od sposobu pozyskiwania pożywienia i jego dostępności w różnych porach roku (Strazdina i in. 2013).

Do głównych przyczyn zróżnicowania zawartości białka i tłuszczu w mięsie należą zmienność osobnicza, a także wpływ wielu czynników środowiskowych. Tusze pozyskane w sezonie zimowym mogą różnić się składem chemicznym od tych, które pozyskano latem. W przypadku zwierząt łownych różna dostępność pokarmu oraz przemieszczanie się powoduje, że zawartość tłuszczu w tuszach jest niska, a mięso mniej kaloryczne. Jesienią obfitość pokarmu i łatwość jego pozyskania jest największa, dlatego zwierzęta właśnie w tym okresie magazynują tłuszcz w postaci tkanki zapasowej. Ilość tłuszczu w organizmie zwie-

rząt dziko żyjących ulega więc znacznym wahaniom w zależności od pory roku (Florek i in. 2017).

W przeciwieństwie do produktów roślinnych, które zawierają trudno przyswajalne żelazo niehemowe. Przyswajalność żelaza pochodzącego z mięsa dzikich zwierząt wynosi około 20–30%, podczas gdy żelazo z produktów roślinnych jest przyswajalne zaledwie w około 5%. Średnia zawartość żelaza w mięsie poszczególnych gatunków zwierząt łownych kształtuje się od ok. 1,60 mg/100 g, w przypadku dzików do ponad 4 mg/100g w przypadku jeleni. Żelazo występuje w białkach: hemoglobinie, cytochromach i mioglobinie. Zadaniem hemoglobiny wchodzącej w skład czerwonych ciałek krwi jest pobieranie tlenu do krwi z płuc i transport do tkanek organizmu. Mioglobina odpowiedzialna jest za magazynowanie tlenu w mięśniach poprzecznie prążkowanych, a więc tych, których praca zależy od woli człowieka. Natomiast cytochromy – najogólniej ujmując – wspomagają proces wytwarzania energii komórkowej (oddychania komórkowego). Zdaniem niektórych badaczy, mięso czerwone może być dobrym źródłem żelaza, nawet przy niskim jego spożyciu przez mężczyzn i kobiety. Szczególnie niebezpieczny jest niedobór żelaza dla kobiet ciężarnych i karmiących. Wpływa on bezpośrednio na niekorzystny przebieg ciąży, może skutkować poronieniem lub przedwczesnym porodem. Przy niedoborze żelaza zwiększa się także umieralność okołoporodowa noworodków, ich waga urodzeniowa jest mniejsza oraz zwiększa się ich podatność na infekcje. Niedostateczna podaż żelaza jest jedną z głównych przyczyn niedokrwistości (anemii). Dienne zapotrzebowanie zdrowego człowieka na żelazo wynosi od 10 do 20 mg (Triumf i in. 2012).

Dziczyzna dostarcza także do organizmu człowieka związki bioaktywne, w tym anserynę, taurynę, karnozynę, glutation, koenzym Q10 (ubichinon), kreatynę. Tauryna ma m.in. działanie przeciwmiażdżycowe, obniżające napięcie mięśniowe, podnoszące sprawność umysłową i psychiczną. Karnozyna charakteryzuje się właściwościami przeciwutleniającymi, obniża toksyczność jonów metali poprzez działanie chelatujące. Koenzym Q10 wzmacnia system odpornościowy, działa przeciwutleniająco i zapobiega wystąpieniu choroby wieńcowej (Florek, Drozd 2013).

Mięso zwierząt łownych w porównaniu z mięsem zwierząt gospodarskich charakteryzuje się ciemniejszą barwą, tj. bardziej czerwoną. Białka, a konkretnie chromoproteiny, kształtują barwę mięsa (Florek i in. 2017). Do chromoprotein występujących w mięsie zalicza się podstawowy jego barwnik, tj. mioglobinę, a ponadto cytochromy i hemocjaniny oraz barwnik krwi – hemoglobinę. Zawartość barwników

w mięśniach zależy głównie od pochodzenia gatunkowego i rodzaju mięśnia, a także od stopnia wykrwawienia zwierzęcia. Barwa mięsa może ulec zmianie w wyniku procesów utleniania lub utlenowania barwników. Niekiedy zmiany te mogą powodować istotniejsze różnice między mięśniami niż powoduje to zmienność w zawartości w nich barwnika. Tłuszcz i ścięgna również wpływają na barwę mięsa, zwykle powodując jej rozjaśnienie. Zawartość mioglobiny decyduje o charakterze procesów metabolicznych zachodzących w mięśniach. Im bardziej czerwone, tym przemiany w mięśniach mają charakter bardziej tlenowy. Im mniej – beztlenowy. Czynnikiem związanym z barwą mięśni jest głównie gatunek zwierzęcia. W ramach gatunku mięśnie aktywnej pracujące za życia (np. kończyn) zawierają więcej mioglobiny i są ciemniejsze, a mięśnie biorące mniejszy udział w ruchu (np. piersiowe, mięsień najdłuższy grzbietu i lędźwi) – jaśniejsze (Triumf i in. 2012).

Przy omawianiu walorów kulinarnych i przerobowych mięsa dzicyzny celowe jest wskazanie, jak dietetycy dokonują porównań różnych produktów spożywczych. Najprostszym rozwiązaniem jest zastosowanie wskaźnika jakości żywieniowej. W tym kontekście dzicyzna jest oceniana z reguły bardzo dobrze. Dotyczy to zarówno ilości białka, które w nim występuje, jak i rodzaju kwasów tłuszczowych frakcji lipidowej. Dla białek mięsa dzicyzny wskaźnik ten wynosi powyżej 1. Oznacza to, że stopień, w jakim dzicyzna, niezależnie od gatunku, pokrywając zapotrzebowanie energetyczne człowieka, zaspokaja jednocześnie jego zapotrzebowanie na białko, jest właściwy (Strazdina i in. 2013). Podobnie wygląda ocena białek mięsa dzicyzny pod względem zawartości aminokwasów egzogennych, czyli takich, których organizm ludzki nie jest w stanie sam wytworzyć. Mięsa pochodzące od wszystkich porównywanych gatunków zwierząt mają je w wymaganej ilości. Przy analizie białek zwierzęcych zwraca się uwagę, że zawierają one 2–3 razy więcej aminokwasów siarkowych oraz tryptofan i cysteinę, których białka roślinne prawie nie zawierają. Jednocześnie jednak wskazuje się, że metionina może ulegać demetylacji do homocysteiny. Związek ten stanowi czynnik ryzyka miażdżycy tętnic wieńcowych, mózgowych i obwodowych. Może być też przyczyną zmian zakrzepowych. Podwyższone stężenie homocysteiny we krwi oraz choroby układu sercowo-naczyniowego występują stosunkowo często u osób starszych. Przyczyn powstawania homocysteiny jest wiele. Proces ten może być uwarunkowany zarówno genetycznie, jak i przez czynniki, które można byłoby określić jako środowiskowe. Te ostatnie obejmują przede wszystkim dietę, stosowane leki, choroby sprzyjające demetylacji, alkohol i palenie papierosów. Okazuje się jednak, że mięso dzi-

czynny zawiera czynniki w postaci kwasu foliowego, witaminy B2, B6 i B12 regulujące ten proces. Można więc przyjąć, że niezależnie od gatunku zwierzęcia łownego, dziczyzna, która jest bogatym źródłem witamin z grupy B, może być czynnikiem sprzyjającym w zachowaniu prawidłowego metabolizmu metioniny i homocysteiny. Prozdrowotne działanie mogą wykazywać także określone aminokwasy zawarte w mięsie lub otrzymywane z niego. Arginina może wywoływać efekt przeciwzakrzepowy, powodując zmniejszenie się agregacji i przyczepności trombocytów, zmniejszenie przyczepności monocytów i poszerzanie się naczyń krwionośnych. Jest ona prekursorem tlenu azotu, istotnego dla normalnego funkcjonowania śródbłonna. Niski poziom tlenu azotu prowadzi do jego dysfunkcji, co z kolei może spowodować powstawanie stanu protrombotycznego (powstawanie zakrzepów krwi i udarów). Właściwy poziom argininy eliminuje tego typu zjawiska. Stąd też spożywanie mięsa, a w szczególności mięsa zwierząt łownych może zmniejszać ryzyko chorób naczyniowych. Niektórzy przyjmują, że dziczyzna jest bogata w białko, a bardzo uboga w cukrowce, należy do żywności o niskim wskaźniku glikemicznym. Powyższe sprawia, że może być ono uważane za korzystne z punktu widzenia zdrowotnego dla ludzi, szczególnie jeśli uwzględni się fakt, że u wielu z nich obserwuje się tendencje do otyłości, rozwoju cukrzycy czy powstawania nowotworów. Niedawno wykazano również, że konsumpcja dużej ilości białek, przy zachowaniu niskocukrowej diety, pozwala na szybsze zmniejszanie się masy ciała (odchudzanie) w stosunku do sytuacji, gdy zastosuje się dietę podobną pod względem energetycznym, ale ubogą w białko. Rozwiązanie to, aczkolwiek ciekawe, stanowi dość duże obciążenie dla nerek i nie jest szczególnie zalecane. Odpowiednio bowiem do zaleceń EFSA wielkość spożycia białka powinna wynosić dla osób dorosłych 0,83 g/kg masy ciała/dzień (EFSA 2012). Ponadto biorąc pod uwagę dalsze zalecenia prozdrowotne odnoszące się do spożycia białka z mięsa, proponuje się, aby spożywać przede wszystkim chude mięso, w określonych ilościach, zwracając uwagę między innymi na stan zdrowia konsumenta i ograniczenia, jakie ten stan może narzucać.

Podsumowanie

Współczesne badania wskazują na istnienie ścisłej zależności pomiędzy ilością spożywanego mięsa a zdrowiem człowieka. Warto zaznaczyć, że kraje rozwinięte charakteryzują się wysokim spożyciem mięsa,

co według wielu badaczy zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca więc ograniczenie spożycia mięsa. Jak podkreśla Europejski Plan Działania w dziedzinie Żywności i Żywienia (WHO 2014), promocja i dostępność zdrowej i zróżnicowanej żywności, w tym mięsa dziczyzny, jest kluczem do poprawy stanu zdrowia, dobrostanu i jakości życia ludności, a także promowania zdrowego starzenia się. Uświadamianie społeczeństwa o dobroczynnym działaniu stosowania prawidłowej diety wymusza też podejmowanie działań związanych z poprawą jakości procesów przetwórczych. Warto zwrócić uwagę, że na jakość dziczyzny ma także wpływ sposób jej przetwarzania w procesach technologicznych i obróbki kulinarnej, co związane jest z powstawaniem niebezpiecznych dla zdrowia produktów utleniania lipidów lub cholesterolu. Nie należy negować właściwości odżywczych mięsa zwierząt łownych, gdyż jest wartościowym źródłem energii, łatwo przyswajalnego białka oraz witamin i mikroelementów. Trzeba się jednak stosować do zaleceń żywieniowych związanych ze spożywaniem go w odpowiednich ilościach, dostosowanych do zapotrzebowania na składniki pokarmowe, zwłaszcza w przypadku rozwoju chorób dietozależnych.

Mięso dzikich zwierząt, bytujących w cennych łowiskach, bogatych w naturalną roślinność, może stanowić niezbędny element do zapewnienia zdrowej, pełnowartościowej i kompletnej diety o właściwościach funkcjonalnych (Zhan i in. 2014).

Literatura

- Bouvard V., Loomis D., Guyton K.Z., Grosse Y., Ghissassi F.E., BenBrahim-tallaa L., Guha N., Mattock H., Straif K. 2015. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *Lancet Oncol.*, 16: 1599–1600.
- Cashman K.D., Hayes A. 2017. Red meat's role in addressing 'nutrients of public health concern'. *Meat Science*, 132: 196–203.
- Castro Cardoso Pereira P.M., Reis Baltazar Vicente A.F. 2013. Meat nutritional composition and nutritive role in the human diet. *Meat Science*, 93: 586–592.
- Flis M., Grela E.R., Gugala D., Kołodziejski A. 2019. Skład tuszki i profil kwasów tłuszczowych mięśni piersiowych samców i samic bażanta łownego (*Phasianus colchicus*). *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 26(118): 111–124.
- Flis M., Magdziak K., Rataj B. 2017. Społeczne i ekonomiczne uwarunkowania spożycia dziczyzny. *Przegląd Leśniczy*, 8(314): 12–14.

- Florek M., Drozd L. 2013. Związki bioaktywne w mięsie jeleniowatych. *Medycyna Weterynaryjna*, 69(9): 535–539.
- Florek M., Skąlecki P., Domaradzki P., Wolan Ł., Ryszkowska-Siwo M. 2017. Nutritional value and physicochemical properties of red deer and wild boar meat after frozen storage under vacuum. *J. Central Europ. Agri.*, 18(1): 278–290.
- Królikowski T., Deptuła K. 2020. Game meat in a well-balanced diet as an attractive alternative to livestock meat. *Postępy Techniki Przetwórstwa Spożywczego*, 2: 125–130.
- Kuchlewska M. 2018. Mięso zwierząt łownych jako zdrowa żywność. *Ogólnopolski Informator Masarski*.
- Kwiecińska K., Kosicka-Gębska M., Gębski J. 2016. Ocena preferencji konsumentów związanych z wyborem dziczyzny. *Handel Wewnętrzny*, 1(360): 53–64.
- Kwiecińska K., Kosicka-Gębska M., Gębski J. 2018. Dostępność dziczyzny na polskim rynku w kontekście potrzeb konsumentów. *Zeszyty Naukowe Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Ekonomia i Organizacja Gospodarki Żywnościowej*, 121: 83–91.
- Ljung P.E., Riley S.J., Ericsson G. 2005. Game meat consumption feeds urban support of traditional use of natural resources. *Journal Society Natural Resources*, 28(6): 657–669.
- Mann N.J. 2018. A brief history of meat in the human diet and current health implications. *Meat Science*, 144: 169–179.
- Sales J., Kotrba R. 2013. Meat from wild boar (*Sus scrofa* L.): a review. *Meat Science*, 94(2): 187–201.
- Strazdina V., Jemeļjanovs A., Šterna V. 2013. Nutrition value of wild animal meat. *Proceedings Latvian Academy Sciences, Section B, Natural Exact Applied Sciences*, 67(4/5): 373–377.
- Triumf E.C., Purchas R.W., Mielnik M., Maehre H.K., Elvevoll E., Slinde E., Egelanddal B. 2012. Composition and some quality characteristics of the longissimus muscle of reindeer in Norway compared to farmed New Zealand red deer. *Meat Science*, 90: 122–129.
- WHO 2014. Europejski Plan Działania w dziedzinie Żywności i Żywienia 2015–2020. Europejski Komitet Regionalny WHO, 64. sesja. Kopenhaga, Dania.
- Zhan G.P.Y., Xu X., Li X.C. 2014. Cardiovascular diseases: oxidative damage and antioxidant protection. *Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci.*, 18: 3091–3096.
- Żochowska-Kujawska J., Lachowicz K., Sobczak M., Bienkiewicz G. 2010. Utility for production of massaged products of selected wild boar muscles originating from wetlands and an arable area. *Meat Science*, 85: 461–466.

Wojciech Pawliszak

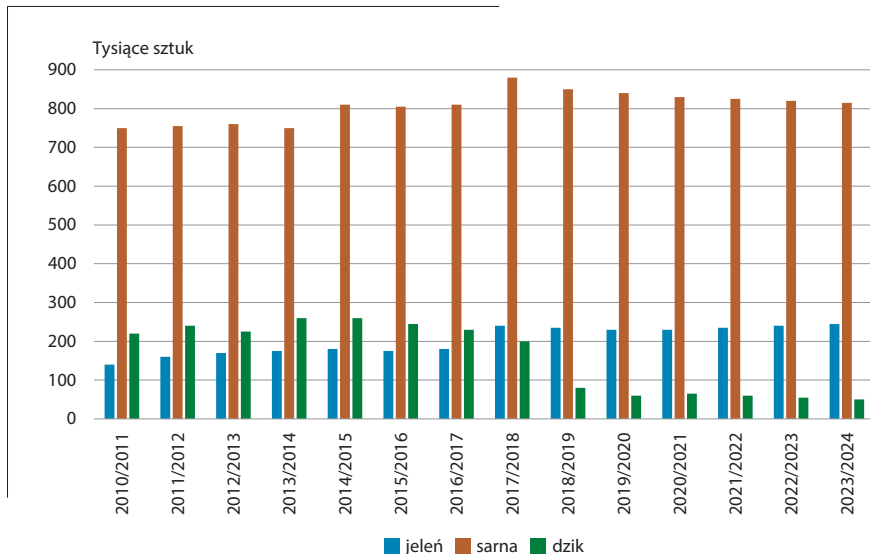
Polski Związek Łowiecki, Zarząd Okręgowy w Gorzowie Wielkopolskim
w.pawliszak@pzlow.pl

Dostępność dziczyzny

Dziczyzna to mięso jadalne zwierząt łownych, cenione na całym świecie za swoje walory smakowe i zdrowotne. W ostatnim dwudziestolecu stale wzrasta jej produkcja w Polsce. Bez wątpienia na wzrost ten mają wpływ takie czynniki, jak liczebność zwierzyny grubej: saren, jeleni i dzików (ryc. 1), zmiany w rolnictwie (wielkoobszarowe uprawy kukurydzy) oraz zmiany w ekologii gatunków zwierząt – chociażby w populacji dzika, u którego zaobserwowano zmiany w rozrodzie skutkujące zwiększoną plennością loch.

W obwodach łowieckich w Polsce najliczniej występującym gatunkiem zwierzyny grubej jest sarna. W latach 2001–2017 szacunkowa liczebność saren wzrosła z 545 tys. do 872 tys. osobników. Od tego czasu obserwuje się stabilizację liczebności na poziomie 810–840 tys. osobników. Eksploatacja łowiecka tego gatunku na poziomie około 190 tys. osobników pozwala na zachowanie stabilnej populacji w kolejnych sezonach łowieckich.

Kolejnym gatunkiem zwierzyny grubej o kluczowym znaczeniu w obrocie dziczyzną jest dzik. Jego szacowana liczebność w latach 2001–2014 wzrosła ze 107 tys. do 258 tys. osobników. Niestety wraz z pojawieniem się na terytorium Polski wirusa afrykańskiego pomoru świń (ASF) od 2014 r. nastąpiła znaczna redukcja liczebności dzika z uwagi na wprowadzony obowiązek odstrzałów sanitarnych dzików. Aktualnie szacowana liczebność dzików w obwodach łowieckich w Polsce wynosi 48 tys. osobników. Pomimo upadków spowodowanych

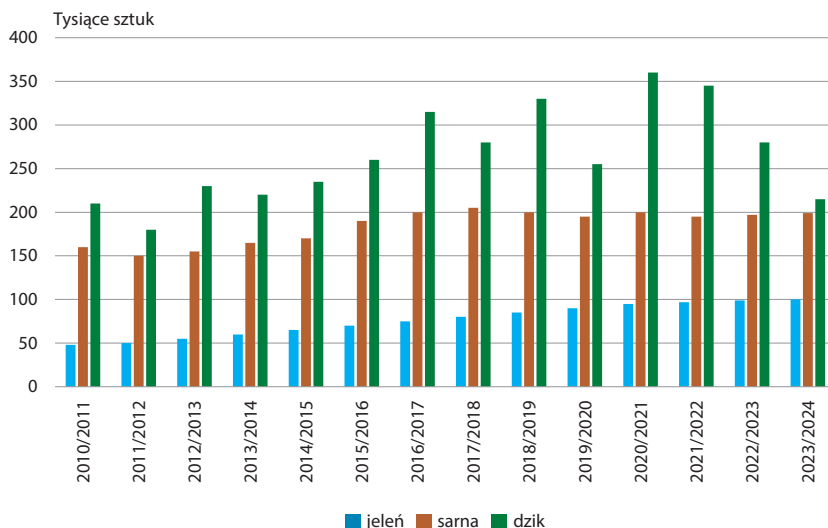


Ryc. 1. Liczebność wybranych gatunków zwierzyny w latach 2010–2023 (dane wg Polskiego Związku Łowieckiego)

czynnikiem chorobowym oraz wysokim pozyskaniem stwierdzono pomyślną odbudowę populacji dzika, co korzystnie wpłynie na lokalną dostępność surowca do produkcji m.in. wyrobów z dziczyzny.

Trzecim gatunkiem zwierzyny grubej w Polsce o dużym znaczeniu w pozyskiwaniu dziczyzny jest jeleń. Gatunek ten od 2001 r. notuje ciągły wzrost liczebności. Tylko w latach 2001–2013 liczebność jelenia zwiększyła się niemal dwukrotnie – z 91 tys. do 187 tys. osobników. Aktualnie szacuje się liczebność populacji na poziomie 240 tys. osobników. Pozyskanie na poziomie 95 tys. osobników pozwala na utrzymanie trendu niewielkiego wzrostu liczebności przy ograniczeniu szkód łowieckich na poziomie akceptowalnym przez leśników i właścicieli upraw rolnych.

Warto w tym miejscu wspomnieć o czwartym gatunku łownym, jakim jest daniel. Dzikoszyna pozyskana z tego gatunku ma wyjątkowe walory kulinarne, ale z uwagi na niewielką liczebność danieli w Polsce, szacowaną w roku 2023 na poziomie 24,5 tys. osobników, nierównomierne występowanie na terenie kraju (tylko w 22,1% wszystkich obwodów łowieckich w Polsce) i pozyskanie na poziomie niespełna 8 tys. osobników, gatunek ten nie ma dużego znaczenia gospodarczego (ryc. 2).



Ryc. 2. Pozyskanie wybranych gatunków zwierzyny w latach 2010–2023 (wg danych Polskiego Związku Łowieckiego)

Analiza powyższych danych skłania do refleksji i rodzi pytanie, dlaczego w Polsce pomimo tak wysokiego pozyskania łowieckiego konsumujemy tak niewiele dziczyzny. Może dlatego, że jej zdecydowana większość eksportowana jest na zachód, skąd przetworzona powraca, ale już w „europejskich” cenach? Czy może dlatego, że tylko niewielka jej część pozostająca w kraju pozostaje niewłaściwie zagospodarowana przez samych myśliwych? A może przepisy dotyczące wprowadzania w Polsce dziczyzny do obrotu są zbyt restrykcyjne? Warto więc na początek bliżej przyjrzeć się zagadnieniom, które mogą stać na przeszkodzie upowszechniania konsumpcji dziczyzny w naszym kraju.

Regulacje prawne dotyczące dziczyzny

Podstawowymi dokumentami regulującymi obrót dziczyzną na terenie Unii Europejskiej są:

- rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 852/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz.U.UE.L.2004.139.1),
- rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 853/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. ustanawiające szczególne przepisy dotyczące higieny w odniesieniu do żywności pochodzenia zwierzęcego (Dz.U.UE.L.2004.139.55),

- rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 854/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. ustanawiające szczególne przepisy dotyczące organizacji urzędowych kontroli w odniesieniu do produktów pochodzenia zwierzęcego przeznaczonych do spożycia przez ludzi (Dz.U.UE.L.2004.139.206).

W Polsce aktami prawnymi regulującymi sprawy dotyczące łowiectwa, wykonywania polowania oraz własności zwierzyny są:

- ustawa Prawo łowieckie z dnia 13 października 1995 r. (Dz.U. 1995 nr 147, poz. 713),
- rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 23 marca 2005 r. w sprawie szczegółowych warunków wykonywania polowania i znakowania tusz (Dz.U. 2005 nr 61, poz. 548 z późn. zm.),
- rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 11 marca 2005 r. w sprawie ustalenia listy gatunków zwierząt łownych (Dz.U. 2005 nr 45, poz. 433).

Obrót dziczyzną uregulowany jest dodatkowo w kilku aktach prawnych:

- ustawa z dnia 16 grudnia 2005 r. o produktach pochodzenia zwierzęcego (Dz.U. 2006 nr 17, poz. 127),
- ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. 2010 nr 136, poz. 914),
- rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 15 lipca 2004 r. w sprawie wymagań weterynaryjnych przy produkcji i dla produktów z mięsa zwierząt łownych umieszczanych na rynku (Dz.U. 2004 nr 169, poz. 1778),
- rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 21 października 2010 r. w sprawie wymagań weterynaryjnych przy produkcji mięsa przeznaczonego na użytek własny (Dz.U. 2010 nr 207, poz. 1370 z późn. zm.),
- rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 21 marca 2016 r. w sprawie szczegółowych warunków uznania działalności marginalnej, lokalnej i ograniczonej (Dz.U. 2016 poz. 451),
- rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 30 września 2015 r. w sprawie wymagań weterynaryjnych przy produkcji produktów pochodzenia zwierzęcego przeznaczonych do sprzedaży bezpośredniej (Dz.U. 2015 poz. 1703).

Oczywiście do wymienionych ustaw wydano jeszcze szereg różnych rozporządzeń, ale nie sposób w tym miejscu wymienić je wszystkie, tak więc pozostajemy tylko przy tych kluczowych dla obrotu dziczyzną w Polsce. Jak więc w takim gąszczu przepisów zarówno unijnych, jak i krajowych ma odnaleźć się właściciel pozyskanej zwierzyny? W jaki

sposób ma zagospodarować tusze zwierząt łownych, aby nie uchybić restrykcyjnym przepisom, uzyskując maksymalny przychód? A może udałoby się wykorzystać możliwość zwiększenia przychodów przy okazji upowszechniania konsumpcji dziczyzny w społeczeństwie i promocji łowiectwa? Aby odpowiedzieć na te pytania, należy w pierwszej kolejności wskazać, jakie możliwości zagospodarowania tusz dają nam wzmiankowane regulacje prawne.

Otóż w myśl aktualnie obowiązujących przepisów właściciel tuszy pozyskanej w drodze polowania zwierzyny (dzierżawca lub zarządca obwodu łowieckiego) może zagospodarować ją na jeden z trzech wybranych sposobów:

- sprzedać tusze pozyskanych zwierząt łownych podmiotom prowadzącym zarejestrowaną działalność gospodarczą polegającą na skupie i obrocie dziczyzną,
- sprzedać tusze pozyskanych zwierząt konsumentom końcowym w ramach zarejestrowanej sprzedaży bezpośredniej,
- odstąpić tusze myśliwemu w ramach tzw. „użytku własnego”, jednak tylko w ograniczonym zakresie, gdyż przepisy wyłączają możliwość jej dalszej odsprzedaży.

Sprzedaż tusz do „punktu skupu dziczyzny”

Dotychczas podstawowym sposobem zagospodarowania tusz pozyskanej zwierzyny łownej przez dzierżawców i zarządców obwodów łowieckich była ich sprzedaż podmiotom prowadzącym koncesjonowaną działalność gospodarczą polegającą na skupie i obrocie tusz. W dość krótkim czasie powstała sieć punktów skupu (w całym kraju ok. 1500 punktów) należących do kilku firm, które konkurując ze sobą, oferowały atrakcyjne ceny (ryc. 3). W ramach tej wygodnej formy zagospodarowania, dzierżawcy i zarządcy obwodów łowieckich pozbywali się ponad 70% tusz pozyskanej w sezonie łowieckim zwierzyny.

Pozostałą część zagospodarowywano w ramach tzw. „użytku własnego” poprzez odstąpienie myśliwemu tuszy upolowanej zwierzyny. Niestety utrzymujący się od dłuższego czasu trend spadku cen na rynku dziczyzny oraz czasowe ograniczenia w możliwościach odbioru surowca sprawiły, że dzierżawcy obwodów łowieckich zostali zmuszeni do poszukiwania innych sposobów zagospodarowania tusz.



Ryc. 3. Punkt skupu dziczyzny (fot. W. Pawliszak)

Sprzedaż bezpośrednia dziczyzny

Jednym z alternatywnych sposobów na zagospodarowanie tusz zwierząt łownych jest ich sprzedaż konsumentom końcowym bezpośrednio lub za pośrednictwem zakładu prowadzącego handel detaliczny w ramach zarejestrowanej sprzedaży bezpośredniej dziczyzny (ryc. 4). Jest to najprostszy sposób wprowadzenia dziczyzny do obrotu, choć obwarowany pewnymi ograniczeniami:

- działalność ta ograniczona jest tylko do sprzedaży tusz zwierzyny pozyskanej w dzierzawionych obwodach przez podmiot prowadzący punkt sprzedaży bezpośredniej,
- tusze sprzedawane są klientowi detalicznemu w skórze, w ilości ograniczonej nie większej niż 10 ton w ciągu roku,
- należy ponieść nakłady finansowe na organizację punktu: zakupić kontener chłodniczy, wykonać przyłącze wody, prądu i odprowadzenie nieczystości do bezodpływowego zbiornika.

W celu uruchomienia punktu sprzedaży trzeba uzgodnić jego lokalizację z Powiatowym Inspektorem Weterynarii, a następnie wystąpić z wnioskiem o wydanie warunków. O ile budowa infrastruktury wraz z przyłączami oraz zakup kontenera chłodniczego nie stanowią większego problemu dla dzierzawców, o tyle samo ograniczenie tej for-

my sprzedaży tylko do tusz w skórze może stanowić już pewną barierę znalezienia odbiorcy czy też konsumenta. Wiele osób z pewnością zdecydowałoby się na zakup tuszy jelenia czy sarny, gdyby nie konieczność posiadania odpowiedniego miejsca, podstawowej wiedzy na temat rozbioru, konfekcjonowania i sposobu zagospodarowania resztek porozbiorowych (skóra, kości, ścinki). Należy więc pomyśleć, jak „wyręczyć” potencjalnych klientów w dokonywaniu samodzielnego rozbioru i konfekcjonowania tusz w warunkach domowych i problemem zagospodarowania elementów tuszy (odpadów) pozostałych po rozbiorze.



Ryc. 4. Punkt sprzedaży bezpośredniej (fot. W. Pawliszak)

Punkty rozbioru i konfekcjonowania tusz

W celu dokonania analizy rynku dziczyzny w Polsce, jej upowszechnienia w społeczeństwie oraz wsparcia dzierżawców obwodów łowieckich w uzyskaniu większych przychodów z tytułu sprzedaży tusz Zarząd Główny PZŁ powołał zespół ds. promocji dziczyzny. Zespół działający pod przewodnictwem kol. Wojciecha Pawliszaka – łowczego okręgowego z Gorzowa Wielopolskiego, dokonał analizy rynku dziczyzny w Polsce, opracował uproszczoną procedurę rejestracji sprzedaży bezpośredniej dziczyzny oraz zrealizował film instruktażowy dotyczący tej formy sprzedaży dziczyzny. Film dostępny jest pod adresem: <https://www.pzlow.pl/gdzie-kupic-dziczyzne/>

Kolejnym krokiem zespołu było opracowanie koncepcji budowy kontenerowych punktów rozbioru i konfekcjonowania tusz w celu ich



Ryc. 5. Kontenerowy punkt rozbioru i konfekcjonowania
tuszu w Wielisławicach (fot. W. Pawliszak)



Ryc. 6. Wnętrze kontenerowego punkt rozbioru i konfekcjonowania
tuszu w Wielisławicach (fot. W. Pawliszak)

uruchomienia w okręgach (ryc. 5, 6). Celem przedmiotowych punktów rozbioru i konfekcjonowania jest wsparcie dzierżawców posiadających zarejestrowany punkt sprzedaży bezpośredniej w pozyskaniu klientów na tusze zwierząt łownych w formie konfekcjonowanej (tusza w elementach) zamiast całej tuszy w skórze. Dwa pierwsze kontenerowe punkty rozbioru i konfekcjonowania tusz uruchomione zostały w okręgu gorzowskim i zielonogórskim. Przedsięwzięcia zrealizowano dzięki wsparciu finansowemu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego. Następnym zadaniem stojącym przed zespołem ds. promocji dziczyzny jest rozpropagowanie opracowanej koncepcji budowy punktów rozbioru i konfekcjonowania tusz w pozostałych okręgach w celu budowy sieci dystrybucji dziczyzny, a tym samym upowszechnianie jej i promocja w społeczeństwie. Kolejnym zadaniem dla zarządów okręgowych PZŁ będzie budowa systemu dystrybucji dziczyzny, a tym samym promocja i poszukiwanie odbiorców pośród restauratorów, właścicieli hoteli i gospodarstw agroturystycznych. Równie ważnym elementem będzie edukacja samych myśliwych w zakresie dbałości o jakość surowca od momentu pozyskania do momentu dostarczenia tuszy do kontenerowego punktu rozbioru. Tylko od nas zależy, czy dziczyzna będzie produktem reglamentowanym i dostępnym dla nielicznych, czy powszechnie dostępnym ekologicznym produktem w przystępnej cenie.

Dostępność dziczyzny w województwie lubuskim

Uruchomienie Kontenerowych Punktów Rozbioru i Konfekcjonowania Tusz na terenie województwa lubuskiego sprawiło, że rośnie liczba kół prowadzących sprzedaż bezpośrednią dziczyzny. Aktualnie jest ich 21. Szczegółowa informacja na temat ich lokalizacji znajduje się na stronie Polskiego Związku Łowieckiego w zakładce „Dziczyzna” <https://www.pzlow.pl/dziczyzna/> oraz na stronach internetowych Zarządów Okręgowych PZŁ w Gorzowie Wlkp. oraz Zielonej Górze.

W województwie lubuskim dziczyzna posiada status produktu regionalnego. Dzięki temu informację dotyczącą punktów sprzedaży detalicznej, restauracji i punktów gastronomicznych oferujących mięso oraz wyroby z dziczyzny na terenie województwa lubuskiego można znaleźć na stronie Lubuskiego Centrum Produktu Regionalnego „Nawigator Lubuski” <https://lcp.pl/zg/nawigator/>

Zarząd Okręgowy PZŁ w Gorzowie Wlkp. w celu promocji dziczyzny wygospodarował w swojej siedzibie pomieszczenie w celu urucho-

mienia punktu detalicznej sprzedaży dziczyzny. Sklep oferuje wyroby oraz mięso z dziczyzny pochodzącej od lokalnych producentów tj. kół łowieckich województwa lubuskiego. Punkt cieszy się dużym zainteresowaniem konsumentów i stwarza świetną okazję do promocji dziczyzny – produktu regionalnego województwa lubuskiego.

Jarosław Dumanowski

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

jd@umk.pl

Dziczyzna w kuchni staropolskiej

Wykorzystanie dziczyzny w dawnej kuchni wynikało z wielu czynników zarówno o charakterze kulturowym, jak i przyrodniczo-środowiskowym. Generalnie jednak dziczyzna była wysoko cenionym symbolem statusu, przywilejem i często monopolem. Polowanie stopniowo traciło przy tym swój charakter użytkowy i coraz bardziej stawało się sportem czy raczej rodzajem tzw. próżnowania na pokaz, typem specjalistycznej, rozbudowanej wiedzy i rytuału, wyszukaną rozrywką, której koszty wielokrotnie przekraczały związane z nią praktyczne korzyści (Dumanowski 2003: 129–138).

Magnaci i bogata szlachta nabywali specjalistyczną, importowaną broń, często o unikalnym, kolekcjonerskim charakterze. W średnio-wieczu i na początku epoki nowożytnej futra upolowanych zwierząt stanowiły część elitarniej garderoby (rysie, wilcze, lisie, z popielic, kun, łasic, wilków czy nawet niedźwiedzi). Podbite rysiami albo lisami kontusze jeszcze w XVII w. były szczytem elegancji i świadczyły o bogactwie i wyrafinowaniu. W drugiej połowie XVIII w. futra z dzikich zwierząt przestają już być dowodem elitarności, nie są eksponowane jako coś ekskluzywnego. Ze skwapliwie pokazywanej ozdoby paradnego stroju stają się obiektami użytkowymi. Z eleganckiej garderoby w XVIII w. całkowicie znikają rysie, w których dumnie portretowali się Sarmaci w poprzednim stuleciu.

Dziczyzna długo jeszcze utrzymuje swoje specjalne miejsce na szlacheckim stole, a polowania dalej były i częściowo są aktywnością ekskluzywną, nawiązującą do mitologii rycerskiej i szlacheckiej. Jak wiadomo, pozyskiwanie i konsumpcja dziczyzny oraz tzw. kuchnia myśliwska nie są, czy raczej nie były tym samym. Bardzo długo, gdy dziczyzna była przede wszystkim wartością użytkową, powszechnie stosowano całe systemy sideł, wnyków i lepidel, służących zwłaszcza do poławiania bardzo cenionych w dawnej kuchni drobnych ptaków i nie traktowano tego jako działalności zasługującej na potępienie. Dziś kojarzy się to z kłusownictwem.

Generalnie rzecz biorąc, kuchnia myśliwska to pewien system przygotowywania i spożywania posiłków podczas polowania czy raczej po nim. Dotyczyła ona prostych, łatwych w przygotowaniu i podaniu produktów oraz potraw przywożonych do lasu z dworu czy pałacu. Takie m.in. potrawy czy pewne gotowe produkty opisuje w swej „Kuchni myśliwskiej” z 1845 r. Jan Szyttler, autor pierwszych popularnych książek kucharskich, adresowanych już nie tylko do pałacowych kuchmistrzów i ich pracodawców, ale do znacznie szerszej publiki. Taki prowiant, często po prostu pakowany do torby myśliwskiej, mógł też jednak być owocem wcześniejszego polowania. W recepturze na „przepiórki do torby myśliwskiej” Szyttler opisuje przepiórki marynowane, a następnie podsuszane i wędzone w dymie z drewna liściastego z dodatkiem jałowca i rozmarynu. Podobnie radził używać kindziuku z mięsa warchlaków dzika. Nieco wbrew samej nazwie zalecał tu wykorzystywać zarówno mięso warchlaków, jak i dorosłych dzików. Marynowane z kolenią, saletą, zielem angielskim i pieprzem, z dodatkiem rozmarynu i czosnku mięso autor radził następnie prasować i wędzić w dymie olchowym i dębowym. Jak pisał: „Kindziuki podobnie urządzone, odgotowane, brać można do torby myśliwskiej idąc na polowanie: użyte w barszczu stanowią dobry i smaczny posiłek, zwłaszcza dla uboższej klasy myśliwych”.

Tak samo mogły być użyte i inne opisywane przez Szyttlera wędliny czy przetwory, np. „szynki i pekeflejsz [peklowane mięso] z łosia” i „salcesony łosie myśliwskie”. Oprócz chęci zapewnienia odpowiedniego prowiantu „dla uboższej klasy myśliwych”, Szyttler kierował się tu chęcią uniknięcia marnotrawstwa i koniecznością starannego wykorzystania wszystkich efektów polowania. Służyły temu też jego porady i receptury dotyczące wykorzystania produktów, które należało spożyć jak najszybciej, np. mózgów, flaków, nozdrzy, racic, serc, wątróbek i płuc.

O polskim bigosie jako potrawie przygotowywanej zwłaszcza na polowanie lub podróż wspominał w swym dziele „La cuisine de tous les pays” („Kuchnia wszystkich krajów”) z 1872 r. słynny francuski mistrz kuchni i autor kulinarnych bestsellerów Urbain Dubois. Dubois doskonale znał kuchnię polską, gdyż w młodości pracował w Warszawie i w swych książkach chętnie sięgał po receptury *à la polonaise*, *à la Varsovie* czy *à la Cracovie*.

Zasadniczą tematyką mojego tekstu jest jednak wykorzystanie dziczyny w kuchni staropolskiej, czyli dawnej kuchni charakterystycznej dla epoki nowożytnej sprzed końca XVIII w.

Dziczyna w „Kuchmistrzostwie” (ok. 1540 r.)

Najstarszą polską książką kucharską było tzw. „Kuchmistrzostwo”, czyli zaginiony druk z Krakowa opublikowany ok. 1540 r. Kilka lat temu udało nam się odnaleźć, a następnie opublikować rękopiśmienną kopię tej książki, spisaną w 1757 r. w wielkim zbiorze receptur przygotowanym dla Rozalii z Zahorowskich Pocięjowej, strażnikowej litewskiej. Po niej zbiór odziedziczyła jej córka, Ludwika Honorata z Pocięjów Lubomirska, i dzięki nim ta niezwykła kolekcja wielu różnych tekstów kulinarnych głównie z XVI i XVII w. przetrwała do naszych czasów. Jak podejrzewano, tekst ten był tłumaczeniem i w niewielkim stopniu przeróbką czeskiego „Kucharstwa”, najstarszej drukowanej czeskiej książki kucharskiej, opublikowanej w Pradze w 1535 r. i zachowanej tylko w jednym, na dodatek niekompletnym, egzemplarzu. Porównanie rękopiśmiennej kopii Pocięjowej z 1757 r. z zachowanymi drobnymi pozostałościami polskiego druku z Krakowa wskazuje, że nasz rękopis jest kopią właśnie polskiego tekstu z XVI w., a nie własnym tłumaczeniem książki czeskiej. Związki z tekstem i kuchnią czeską są tu ewidentne, należy jednak pamiętać, że w XVI w. Polska, Czechy i Węgry tworzyły polityczną, ustrojową i kulturową wspólnotę. Polakom, zwłaszcza ze Śląska, Małopolski czy Wielkopolski, język czeski nie sprawiał żadnych problemów, poza tym w XVI w. uważano go przez pewien czas za język światowy i wyszukany oraz chętnie wplatan do eleganckich konwersacji różne zapożyczenia z czeskiego. „Kuchmistrzostwo” nie opisuje wreszcie kuchni narodowej w naszym rozumieniu tego słowa. Potrawy z tej książki to przede wszystkim dania elitarne, wspólne dla różnych krajów Europy środkowej. Niektóre z nich określano przy tym jako przyrządzane „po polsku” czy „po węgiersku”. Autor czeskiego tekstu

nie czuł przy tym potrzeby uznawania potraw za przyrządzone po czesku, nie ulega jednak wątpliwości, że opisywana przez niego kuchnia dotyczy właśnie tych trzech krajów.

„Kuchmistrzostwo” rozpoczyna się od receptur na „zwierzynę”, czyli właśnie dziczyznę. Tak jak w tekście czeskim oraz wielu innych zbiorach receptur z końca średniowiecza i początków epoki nowożytnej, dziczyznę uważano za najbardziej elitarną gałąź sztuki kulinarnej. Receptury takie wydzielano więc w osobne rozdziały i w ich ramach opisywano najpierw najbardziej cenione potrawy. W „Kuchmistrzostwie” były to receptury na potrawy z jelenia, potem z dzikiego ptactwa, jeden przepis na mięso z dzika, a następnie sarnina, zające, wiewiórki, żubry i znowu ptactwo.

Przyjrzyjmy się pierwszemu z tych przepisów, który przedstawia sposób przygotowywania „juchy”, czyli sosu”:

Jucha świeża na jeleninie

Weźmi octu z wodą i zmieszaj, wymyj tę zwierzynę ze krwi, a przedceć¹ tę juchę przez sito albo przez chustę i przystaw [w] czystej wodzie albo tej jusze, i ususz grzanek z rżanego chleba albo dwie, a jeśli jest wiele zwierzyny, tedy więcej. A maszli jabłka, skrój tam dwie albo trzy, niechaj z tem wre, a zasól, pókić się widzi dosyć mieć. Gdy uwre, odbierz czyście na nieckach, przecedź tę juchę przez sito albo przez chustę, a okorzeń pieprzem, goździkami, szafranem, a jeśli przy wszystkich gościach, tedy daj² wszystkiego korzenia okrom muszkatowego kwiatu, a oślachcaj migdały, jeśli się widzi, jedno jabłęk usmaż na nie, cienko skrajawszy.

Warto pamiętać, że tekst ten ma prawie pięćset lat i chociaż znamy go z odpisu z połowy XVIII w., to mamy tu do czynienia z bardzo archaicznym, trudnym i specjalistycznym językiem. Choć czeski oryginał został opublikowany w 1535 r., to jego podstawą był rękopiśmienny zbiór przepisów kulinarnych pochodzący aż z drugiej połowy XV w. Nie dziwi więc, że receptura może wydawać nam się trudno zrozumiała i skomplikowana, choć opisuje tylko sos do jeleniny. Przygotowywano go z jeleniej krwi z octem zmieszanym z wodą. Płyn ten zgodnie ze śre-

¹ W tekście czeskim „procedě” (przecedź); w wersji polskiej pewne wahanie między przecedź, przetrzeć, przedrzeć.

² W tekście: „dni”; w tekście czeskim wyraźnie *daj*, Zibrť, s. 166.

dniowieczną jeszcze techniką kulinarną zagęszczano chlebem, w tym przypadku grzankami z „rżanego” tzn. żytniego chleba. Dodawało to wyrazistego, kwasowego i lekko gorzkiego posmaku, a przypieczone grzanki nadawały sosowi głębokiego czarnego lub ciemnobrunatnego koloru. Kwaśny posmak miały wyodrębiać jeszcze jabłka, a całość doprawiano pieprzem, goździkami i szafranem. W przypadku jakiejś większej uroczystości („przy wszystkich gościach”) miano sos doprawić wszystkimi przyprawami oprócz kwiatu muskatołowego, czyli sądząc z innych wyliczeń rozsianych po całej książce, byłyby to oprócz użytych wcześniej pieprzu, goździków i szafranu, także imbir, cynamon i gałka muskatołowa. Zgodnie z kulinarną estetyką jeszcze z czasów średniowiecza, ale też z regułami dawnej diety i wyobrażeniami o nie tylko kulinarnej elegancji oraz wyższości społecznej, to właśnie te dodatki rozstrzygały o smaku, zdrowotnym charakterze i społecznym ekskluzywizmie potrawy. Wbrew rozpowszechnionemu mitowi, orientalnych przypraw nie dodawano do potraw po to, by ukryć smak nieświeżych produktów. Były one zbyt drogie i zbyt trudne to zdobycia, by marnować je na uratowanie produktu lokalnego, relatywnie taniego i o wiele łatwiej dostępnego. Przyjrzyjmy się podobnej recepturze na samą jeleninę:

Jeleninę tak masz czynić

Weźmi wody, wina i piwa, w tym wymyj, a przystanów w kocietku, a daj do niej kilka cebule i kilka jabłek skraj, i białego chleba. Warz to społem, aż uwre, dobrze potem tę juchę przecedź przez chustę i skorzeń pieprzem, goździki, szafranem, a jabłek trochę usmaż, potym połóż na wierzch. Kiedy już masz dawać na stół, przywarz.

Item inaczej: weźmi migdałów, obłup je, a skraj czyście i rozenków trochę, usmaż to w rynce, pocześniej jest.

Według tego przepisu mięso z jelenia należało najpierw wymyć (wymoczyć) w mieszaninie wody, wina (zwykle było to kwaśne, najczęściej białe wino lub nawet ocet winny) oraz piwa (dziś powinno to być rzemieślnicze, niezbyt mocne, bardzo słodowe piwo). Podobnie jak w pierwszym przepisie, ta mieszanina powinna być następnie bazą sosu. Gotowano go z kwaśnymi jabłkami i zagęszczano chlebem, następnie doprawiano na ostro pieprzem, goździkami i szafranem (dziś należy uważać na zbyt ostry posmak). Uwaga o tym, żeby „przywarzyć” całość przed podaniem, dotyczy duszenia podpieczonego mięsa w so-

sie. Mięso jelenia należało obłożyć smażonymi jabłkami (kwaśnymi), motyw ten powtarza się w wielu recepturach na dziczyznę.

Druga wersja, według autora bardziej „poczesna” (wytworna), przewiduje podanie jeleniny w gęstym sosie z migdałów smażonych z rodzynkami (w zamierzaniu chodzi o kontrast między gorzkawym smakiem podsmażonych migdałów i słodczą rodzynek).

Całość jest bardzo podobna do pierwszej receptury, jest to jednak wrażenie mylące o tyle, że oba przepisy odnoszą się do pewnego utrwalonego i popularnego schematu, powtarzanego zarówno w „Kuchmistrzostwie”, jak i innych tekstach z tego okresu. Chodziło w nim przede wszystkim o kompleksowość smaku i całkowitą zmianę cech pierwotnego produktu. Jego smak powinien być nie tylko całkowicie zmieniony, co przez wieki utożsamiano z samą sztuką kulinarną, ale musiał być także złożony, skomplikowany i dla biesiadnika nieodgadniony: stąd fuzja wielu różnych doznań. Kwas, słodycz i ostrość tworzyły tu idealne według dawnych smakoszy połączenie i stąd wynika powtarzalność tego motywu. Dla mistrzów kuchni i biesiadników sprzed wieków było to oczywiste i właściwie niezauważalne.

W pierwszej polskiej książce kucharskiej nie zabrakło też bardzo cenionej sarniny:

Sarninę tak działaj

Weźmi wody czystej, a wypłucz ją, żeby szerści nie było, a wymywszy, przecedź to czyście przez sitko, wstaw w tem sarninę, a maszli śliwki abo trześnie warzone, przydaj, jeśli masz, a gdy uwre, skosztuj jeśli dobrze słona i wylej w niecki, przebierz, a przecedź juchę przez druślak, a skorzeń pieprzem, imbierem, i inszem korzeniem nie skazisz, uczyn jak chcesz.

Podobnie jak w innych przepisach z „Kuchmistrzostwa” mamy tu opis potrawy czy może już tylko lekko zagęszczonej zupy doprowadzonej na ostro. Tak jak wiele innych receptur sprzed wieków i ta jest ogólnie zarysowaną propozycją. Brak w niej nie tylko miar (uniwersalnych miar wtedy nie było, a produkty były tak zróżnicowane, że o ich ilości zdecydowano dopiero w momencie gotowania), ale i dokładnego określenia samych składników. Autor zaleca więc doprawić sarninę pieprzem i imbierem, co według standardów kuchni renesansowej było i tak rozwiązaniem dosyć powściągliwym, a nam może się wydawać czymś zaskakującym. Z uwagi zamieszczonej na końcu przepisu dowiadujemy się, że „inszem korzeniem nie skazisz” – tej potrawie nie zaszkodzią i inne

ostre przyprawy orientalne. „Uczyń jako chcesz” stwierdza ostatecznie autor, odwołując się do wiedzy i umiejętności czytelnika.

Popularną potrawą, a właściwie całą gałęzią dawnej kuchni, była tzw. „kasza”, tzn. coś, co pospolitą, znaną wszystkim i banalną kaszę tylko udawało. W „Kuchmistrzostwie” znalazła się receptura na taką iluzyjną „kaszę” z dziczyszny:

Kasza z wątroby jakiej chcesz, jeleniej, sarniej, cielőcej

Upiecz wątrobę jako ma bydź, a skraj drobno, daj do mózdzierza, stłucz czyście, a weźmi szołwijej, bzu, róży, jałowcu, jąder wiśniowych, a przyłóż śliwek abo wiśni warzonych. Stłuszy społem długą chwilę, a gdy dobrze stłuczesz, wbij tam sześć jaj abo dziesięć, abo więcej surowych. Weźmi wina dobrego abo czystej juchy z kur, rozpuść tę kaszę nie bardzo gęsto, cobyś mógł przez chustę precedzić, a potem daj do kociełka, a przysłodź dobrze, masłem omazawszy abo gęsim smalcem, a mieszaj nie przestając, boć się wnet rozewre, nie będzieszli pilen, a okorzeń cynamonem, szafranem, rodzenki, a gdy dasz na misę, posyp cynamonem.

Sama kasza (jęczmienna, jaglana, gryczana, z wielu różnych zbóż, a nawet dzikich roślin) była czymś na tyle powszednim, że w staropolskich książkach kucharskich opisywano ją rzadko – na ogół nie zasługiwała na szczegółowy opis jej przyrządzania, który zresztą nikomu nie był potrzebny. Kaszę umieli gotować wszyscy.

W cytowanej recepturze kucharz miał się jednak zmierzyć z „kaszą” z wątroby, w sumie „z jakiej chcesz”. Jest to przykład kulinarnej iluzji, gdy przyrządzana potrawa miała przypominać coś zupełnie innego, a jej odkrywanie czy raczej poczucie zagubienia wynikające z trudności w zdefiniowaniu tego, co się znalazło na naszym talerzu, było źródłem nie tylko problemu, ale i przyjemności wynikającej właśnie z zaskoczenia, niespodzianki i samego zgadywania. Potrawa ta przypomina nie tyle kaszę, zwłaszcza naszą, ile raczej nasz pasztet.

Ilość przypraw i najróżniejszych dodatków jest tu wręcz imponująca, zmieniona będzie więc nie tylko konsystencja, ale także smak oraz kolor potrawy, która naszym przodkom przypominała kaszę. Iluzja jest tu wielostopniowa, odwołuje się do różnych zmysłów, jest więc w kategoriach dawnej estetyki czymś wręcz idealnym.

Ponieważ stosunkowo niedawno odnalezione i opublikowane „Kuchmistrzostwo” jest tekstem ciągle mało znanym, zacytujemy jeszcze jeden przepis:

Jarzębie i dropie w żółtej jusze

Weźmi kokosz albo połowicę, abo ćwierć, upiecz je czyście. Weźmi jarząbki, uwarz je dobrze, udziałaj juchę, stłucz w moździerzu, a rozpuść tą juchą, w którejś warzył jarząbki, przydaj też ku tej jusze piotruszczanego korzenia, aby się to tam dobrze stłukło. Przecedź to przez sito, potym włoż ptaki w juchę, a okorzeń czem się podoba, potym daj na misę.

Receptura jest bardzo lakoniczna, gdyż odwołuje się do całego szeregu wcześniejszych przepisów, nawet tak ważne w kuchni staropolskiej doprowadzenie orientalnymi przyprawami pozostawiono do wyboru kucharza czy czytelnika.

My chcielibyśmy zwrócić tu uwagę na tytułowe dropie, których można było użyć zamiast jarząbków. Receptura ta wskazuje na jedną z najważniejszych cech dawnej kuchni, w tym może nawet przede wszystkim – dziczyny. Chodzi tu o biologiczne zróżnicowanie produktów, którego jednym z najbardziej wymownych przykładów są dropie, które nie tylko całkowicie zniknęły z naszej kuchni (tak jak np. głuszcze czy cietrzewie), ale i w ogóle z naszego krajobrazu. Cytowana receptura jest rzadkim przykładem opisywania potraw z dropia. Ptaki te wymienia co prawda w swym dziele z 1682 r. Stanisław Czerniecki, nie podaje jednak na nie żadnego przepisu.

Długi *passus* dropiom poświęcił za to cytowany już wyżej Jan Szyttler w swej książce „O ptastwie domowem i oswojonem” z 1844 r., zwracając przede wszystkim uwagę na niezwykłą płochliwość tych ptaków i związane z tym trudności w polowaniu na nie. Radził czytelnikom raczej łapanie dropi i hodowanie ich przy domu, gdyż „korzyść z nich pewniejsza niżeli z innego ptactwa”. Jeden przepis na dropia zamieszcza Szyttler w samej „Kuchni myśliwskiej”, a potem pojedyncze receptury znajdujemy w książce kucharskiej Bronisławy Leśniewskiej z 1844 r. czy w „Ilustrowanym kucharzu krakowskim” Marii Gruszeckiej, generalnie są to jednak receptury bardzo rzadkie, często łączone z przepisami na potrawy z innego ptactwa.

Potrawy z dziczyny w „Compendium ferculorum” (1682 r.)

„Compendium ferculorum albo zebranie potraw” z 1682 r. było uznawane za pierwszą polską książkę kucharską. Napisana przez Stanisława Czernieckiego, kuchmistrza Lubomirskich z Nowego Wiśnicza, była na pewno pierwszą w pełni oryginalną polską książką kucharską. Kuchmistrz Lubomirskich opisywał w niej kuchnię barokową, pełną smakowych kontrastów, iluzji i zaskoczeń. Chętnie sięgał przy tym po inspiracje włoskie, ale zamieścił też szereg przepisów zaczerpniętych z nowej, klasycystycznej już kuchni francuskiej.

Dziczyna nie znalazła się tu w osobnym, wydzielonym rozdziale. Przepisy na potrawy z dziczyny autor zamieścił przede wszystkim w rozdziale pierwszym, dotyczącym mięs, oraz w rozdziale trzecim, w którym znalazły się receptury na potrawy mączne i mleczne. Ważne miejsce zajęły tu pasztety, czyli zgodnie z dawną nomenklaturą kulinarną mięsa lub ryby zapiekane w cieście.

Przed samymi recepturami Czerniecki zamieścił obszerny „Memoriał generalny”, czyli dokładny spis produktów, sprzętów i personelu niezbędnych do prowadzenia kuchni na wysokim poziomie.

W punkcie „Zwierzyna” autor wymienił jednym tchem: „Łosie, żubry, jelenie, daniela, wieprze dzikie, kozy dzikie, sarny, zające”. Dłuższe było natomiast wyliczenie w kolejnym punkcie zatytułowanym „Ptaki różne”:

Ptaki różne

Dropie, jarzębie, kuropatwy, głuszcze, cietrzewie, pardwy, kwiczoły, śnieguły, jemiołuchy, kleski, przepiórki, gęsi dzikie, cyranki, kaczki dzikie, kuligi, ptaszki drobne różnego rodzaju.

Dziczyna tak jak we wcześniejszym „Kuchmistrzostwie” i tu należała do produktów najbardziej cenionych, z gruntu szlachetnych, a więc odpowiednich dla wysoko urodzonych biesiadników. Zarówno w wyliczeniu ze spisu produktów, jak i w samych recepturach zwraca uwagę rola dzikiego ptactwa. Uznawano je za pokarm bardziej delikatny, zdrowy i ekskluzywny od potraw przyrządzanych z grubego zwierzza. Wynikało to z dawnych teorii dietetycznych oraz przede wszystkim z zakorzenionego głęboko w czasach średniowiecza wyobrażenia o hierarchizacji jedzenia. Jedzenie kategoryzowano wówczas na obraz i po-

dobieństwo hierarchii społecznej oraz wierzeń religijnych, porządkując różne produkty i przedstawiając je w pionowej hierarchii tzw. drabiny bytów żywieniowych (Grieco 2019: 110–116). Stworzenia znajdujące się najwyżej i najbliższe nieba uznawano za najlepsze, najzdrowsze i najbardziej odpowiednie dla delikatnych żołądków elity, podczas gdy produkty, zarówno zwierzęta, jak i rośliny, umieszczane najniżej, blisko ziemi, uznawano za prostackie, niewyszukane i nadające się głównie dla ludzi prostych, ciężko pracujących fizycznie i niezbyt zainteresowanych wyszukaniem smakiem potraw.

Ptactwo to w tej konstrukcji jedzenie najdelikatniejsze, najzdrowsze i najbardziej wyszukane. W hierarchii najwyższe miejsce zajmowały stwory mitologiczne, np. ognisty feniks bytujący gdzieś blisko Słońca. Za nadające się do spożycia z najwyżej latających ptaków uznawano małe ptaki śpiewające, które Czerniecki określa w swych recepturach zbiorczym określeniu „ptaszki”. W „Memoriale” kuchmistrz kończy swe wyliczenie, wspominając „ptaszki drobne różnego rodzaju”.

I to one właśnie zajmowały pierwsze miejsce wśród bardzo cenionego dzikiego ptactwa. Z jednej strony mamy tu wyraźną wskazówkę, że nie chodzi po prostu o samo najedzenie się, obżarstwo i obfitość. Wartością był tu smak, sam rodzaj produktu, wiedza i wyszukany sposób przygotowywania potraw. I to one rozstrzygały często o wartości dania, a nawet całej uczty.

Blżej niesprecyzowane „ptaszki” pojawiają się już w jednej z pierwszych receptur Czernieckiego, który w „Potrawie żółtej w dobrej jusze albo po królewsku” zalecał przygotowywanie jej – w jednym z wariantów – właśnie z „ptaszków” („Weźmij jarząbka albo kuropatwę, ptaszki albo gołębie, kapłona albo cielęcinę, albo co chcesz”). Potrawa (tzn. potrawka, ragout) była delikatnym w teksturze daniem mięsnym, gotowanym w rosole. Czerniecki zalecał doprawić ją całym zestawem ostrych orientalnych korzeni i innych dodatków o wyrazistym smaku („wlej gąszczu, octu, słodkości, szafranu, pieprzu, cynamonu, rożenków obojga, limonij”). „Gąszcz” to warzywny lub owocowy przecier, coś pośredniego między gęstym sosem a purée, „rożenki” to rodzyнки, a „limonie” to w tym przypadku kiszzone cytryny. Całość to typowo barokowa fuzja różnych przeciwstawnych smaków, w których słodczy, posmak ostrych „korzeni” i kwasu splatają się w skomplikowane, piętrowe i trudne do zdefiniowania doznania. Na podkreślenie zasługuje tu przygotowanie potrawy „na żółto”, który to efekt uzyskiwano, obficie szafując szafranem dodawanym do sosu czy wywaru. Wysoka cena tego dodatku sprawiała, że używano go do przygotowywania szczególnie cenionych potraw, gotowanych z najbardziej ekskluzywnych i ce-

nionych składników. Określenie „na żółto”, odnoszące się do potraw przygotowywanych z szafranem, było długo używane jako synonim nazwy „po polsku” – taki rodzaj potraw utożsamiano wręcz z kuchnią narodową w jej staropolskim, przedrozbiorowym wydaniu.

W recepturze na „Ptaszki duszone” Czerniecki pisze z kolei o „ptaszkach drobnych albo jakiegokolwiek chcesz” i również zaleca, by je przygotowywać na słodko, kwaśno i ostro, choć tym razem bez szafranu. „Ptaszki” występują też u niego w recepturze na „Miskolancję”, tzn. potrawkę z mięsa z różnymi dodatkami. Były one także ważnym składnikiem francuskich „potazi”, czyli zup mięsnych podawanych z różnymi rodzajami mięs i przygotowywanych według zasad nowej, klasycystycznej już estetyki kulinarnej. Dawne kompozycje ostrych i przeciwstawnych smaków odrzucano tu jako przejaw bezguścia oraz braku kulinarnego wyrobienia i dążono przede wszystkim do wydobycia z produktu naturalnego, prostego i jednolitego smaku, co przypomina już nasze podejście do jedzenia. Co ciekawe, „ptaszki” były cenione w obu typach kuchni i w sposób szczególnie eksponowany opisywano je zwłaszcza w nowej kuchni klasycystycznej, o czym napijemy jeszcze niżej.

„Ptaszki” były ponadto ważnym składnikiem staropolskich pasztetów, które przygotowywano z wielu różnych rodzajów mięs lub ryb z najróżniejszymi dodatkami, a wszystko zapiekano w cieście. Takie potrawy, podawane albo na gorąco z sosem, albo na zimno np. w czasie podróży czy polowań, należały do najbardziej cenionych w dawnej kuchni. Pieczenie ciasta nadziewanego mięsem i warzywami w dawnych warunkach wymagało ogromnej wiedzy i sporego doświadczenia, stąd uważano, że jest to przedmiot odrębnej kulinarnej profesji. Kucharzy, którzy opanowali taką umiejętność, nazywano „pasztetnikami” i należeli oni do najlepiej opłacanych i poszukiwanych specjalistów.

Jakie gatunki ptaków określano mianem „ptaszków” i uważano za najbardziej wyszukane produkty w kuchni staropolskiej? Odpowiedź nie jest łatwa, gdyż termin ten był powszechnie zrozumiały i rzadko go wyjaśniano, niemniej jednak możemy wskazać na kilka przykładów z XVII w. i konkretne, szczegółowe opisy z XVIII w. (o czym niżej).

W rękopiśmiennej „Modzie bardzo dobrej smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelkich potraw, pieczenia chleba, i inne sekreta gospodarskie i kuchenne” z końca XVII w. w recepturze zatytułowanej „Pasztet albo allaputryna” anonimowy kucharz Radziwiłłów radził: „Wziąć kosów kilka albo inszych, co są różnych ptaków, przy tym ptaszków sidelnych małych”.

Jak w swym dietetyczno-kulinarnym traktacie z 1660 r. pisał Stanisław Kazimierz Herka: „Wszelkiego tedy ptastwa górą latającego, a ścierwem się nie pasącego jest mięso zdrowe”. Do tej kategorii zaliczał zwłaszcza skowronki („dobrą krew w człowieku sprawuje, od pleury, to jest, kolki zachowuje i onę leczy”), kosi i drozdy „ładne są do strawienia, dlategoż wiele posilają” oraz strzyżyka, który miał mieć podobno cudowną zdolność do samodzielnego obracania się na rożnie.

„Ptaszki” to tylko jeden z przykładów zamiłowania szlachty do dziczyzny, zwłaszcza dzikiego ptactwa. W tej kategorii bardzo ceniono zwłaszcza cietrzewie i głuszce, jarząbki, kuropatwy i wspomniane jeszcze czasem dropie.

Spośród dziczyzny Czerniecki najczęściej wymieniał mięso jelenie i sarninę, rzadziej daniela, dziki i zające, a sporadycznie tylko żubry, łosie i dzikie kozy (kozice). Nie ulega przy tym wątpliwości, że mimo traktowania tego rodzaju mięsa jako szczególnie cenionego, ilościowo zajmuje ono w przepisach niewiele miejsca, zwłaszcza rzadko występując jako główny składnik potrawy. Dzikizna razem z wyodrębnianym w „Memoriale” jako osobna kategoria dzikim ptactwem występuje w tekście rzadziej niż same tylko kapłony, nie mówiąc już o całym drobiu, i stanowi jedynie drobną część opisywanego w recepturach mięsa pozyskiwanego ze zwierząt hodowlanych.

Interesującym przykładem wykorzystania dziczyzny są tu opisywane przez kuchmistrza Lubomirskich „pryszki”, czyli pysk i uszy jelenie, daniela czy ewentualnie wołowe:

Pryszki jelenie albo wołowe

Weźmij gębę i uszy jelenie albo wołowe i krztań, odwarz, ochędoż, a pokraj w szatki, wstaw w wodzie z octem, włóż masła, octu winnego, słodkości, rożenków drobnych, limonią usiekaj, pieprzu, cynamonu, przywarz, a daj gorąco na stół.

Pryszki na zimno

Weźmij uszy jelenie i gębę albo daniela, albo wołowe, odwarz pięknie, ochędoż i uwarz w occie zasoliwszy, pokraj potym w szatki drobno. Weźmij wina, octu, limonią posiekaną, oliwy, pieprzu, cynamonu, rożenków drobnych, zmieszaj to wszystko, zalej, a daj na stół.

Na dworze Lubomirskich przygotowywano je również z łosia, mięsa uznawanego za szczególnie cenione i uznawano za swoistą specjalność podawaną na szczególnie ważnych, wystawnych i oficjalnych ucztach (Karola Ogiera... 1950: 275).

Z innych oryginalnych, a znanych i popularnych w przeszłości receptur warto jeszcze wspomnieć o przepisach na bobra. Czerniecki zamieścił je w rozdziale o potrawach rybnych, choć nie znaczy to wcale, by on czy jemu współcześni uznawali bobry za ryby. Taka kategoria nie jest tu definicją zoologiczną, wynika z dominującego długo spojrzenia religijnego. Zgodnie z dawną, jeszcze starożytną dietetyką humoralną różne zwierzęta wodne, takie jak ryby, gady, płazy czy skorupiaki, uznawano za organizmy humoralnie „zimne”, a więc oziębiające naszą naturę, obniżające poziom agresji, gniewu, rozwiązłości i podatności na grzech. Z tego właśnie powodu uważano je za potrawy postne: zarówno ryby, jak i np. żółwie, ostrygi czy żaby, a więc często produkty wyszukane i bardzo cenione. Na tej samej zasadzie za pokarm postny uznawano mięso z bobra czy z niektórych gatunków ptactwa wodnego, choć to ostatnie było już przedmiotem kontrowersji. Ze względu na częste, długie i surowe posty mięso bobra zajmowało szczególne miejsce w kuchni staropolskiej – pozwalało na urozmaicenie tak ważnych w staropolskiej tradycji kulinarnej potraw postnych. Receptury na potrawę z bobra znajdujemy już w „Kuchmistrzostwie”, Czerniecki opisał je jednak w sposób bardziej szczegółowy i oryginalny:

Bobrowe ogony

Odwarzywszy ogon bobrowy, który jeżeli chcesz, możesz w sztućki porąbać, który w occie i soli odwarzysz, uwieść czosnku jako masło, octu winnego, oliwy albo masła, przywarz, polej, a daj na stół.

W krótkich komentarzach o innych wersjach tej receptury radził dodawanie do potrawy pieprzu i kwiatu muskatołowego, a w kolejnej wersji:

Inaczej

Octu, wina, limonią usiekaj drobno, oliwy, rożenków drobnych, słodkości, pieprzu, cynamonu, soli, przywarz, polej, a daj na stół. Możesz też i z grochem dać, tak jako wyzinę.

Rozwinięcie przepisu na bobra do kilku różnych wersji świadczy o popularności tej potrawy. Opisywano ją czasami jeszcze w XIX w., a ponieważ receptury te są nieco dokładniejsze i przede wszystkim bardziej zrozumiałe, warto je zacytować. Pierwsze dwie pochodzą z książki kucharskiej wydanej we Lwowie w 1827 r. i, co ciekawe, rozpoczynają one rozdział z przepisami na potrawy z ryb (Szczepański 1827):

Bóbr

Weź udziec bobra, naszpikuj słoniną i trufkami cienko pokrajane-mi, potem na tak naszpikowany udziec bobrowy włóż w rondel, nalej wina i octu, a dodawszy różnych korzeni, ziół suchych, liści bobkowych, cytryny w krążki pokrajanej i soli, gotuj tak długo, póki udziec nie zmięknie. Dając na stół, przypraw do tego sos z ostryg albo trufłów.

Ogon z bobra

Odkrój ogon z bobra, zostawiając przy nim kawałek pancerza, polewaj tenże często wrzącą wodą, abyś mógł go z łuski oczyścić. To zrobiwszy, włóż w podługowaty rondel lub inne naczynie słoniny w plastyрки nakrajanej, masła, cebuli, goździków, odrobinię ziół suchych, a włożywszy w to oczyszczony ogon bobrowy, zasmaż szybko na mocnym żarze, aby się przyrumienił. Potem wlej w tenże sam rondel szklankę wina czerwonego i bulionu, i gotuj zwolna, dopóki się należycie nie ugotuje. Z pozostałego sosu zbierz tłustość, zagotuj go mocno, dodaj kaparów, trufłów i soku z cytryny i daj na stół ugotowany ogon bobrowy z tak przyprawionym sosem.

Dziczyszna w „Kucharzu doskonałym” i recepturach Paula Tremo

Wiek XVIII to w Polsce i w Europie okres wielkiej popularności kuchni francuskiej, która staje się wtedy elitarną kuchnią kosmopolityczną, wspólną dla smakoszy z wielu różnych krajów. Z początku starano się ją naśladować wprost i dosłownie, a z czasem zaczęto łączyć francuskie wzorce z polskimi tradycjami kulinarnymi. Spróbujemy przyjrzeć się temu procesowi odnośnie do potraw z dziczyzny.

Kolejną wydaną po „Compendium ferculorum” polską książką kucharską był dopiero „Kucharz doskonały” z 1783 r. Było to polskie tłumaczenie i przeróbka wielkiego francuskiego bestsellera opublikowanego po raz pierwszy w 1746 r. jako „Cuisinière bourgeoise” („Kucharka mieszczańska”). Wojciech Wincenty Wielądko, autor polskiej wersji, nie był kulinarnym profesjonalistą. Tłumacz sztuk teatralnych, badacz genealogii szlacheckich i historyk zmienił tytuł francuskiego oryginału, uważając, że książka przeznaczona dla kobiet-kucharek ze środowisk mieszczańskich nie znalazłaby w Polsce zbyt wielu nabywców. Taka zmiana tytułu, a w istocie całej koncepcji książki, powodowała też sporo niekonsekwencji w samym tekście. Przykładem może tu być uwaga Wielądka o dziczyźnie właśnie, zawarta w jego recepturze na sarny, jelenie i danie:

Niewiele o tej zwierzynie pisać będę, ponieważ u mieszczan nie jest bardzo używana; wszystkie te gatunki zwierzyny jednakowo sporządzają się: udźce dają pieczone na rożnie, marynowane z solą, octem, pieprzem i wodą.

Nieco więcej pisze Wielądko o zającach, zamieszczając kilka receptur na ich przyrządzanie.

Zając z rzepą. Na danie

Pokraj wątróbkę, wyprawiwszy zająca, włóż w rondel z masłem, wiązkę pietruszki, cebuli, odnózkę czosnku, trzy goździki, dwie szarlotki, bobkowy liść, tymianku, bazyliki, przystaw do ognia, wsyp łyżkę od jedzenia mąki, wlej z półkwatkiem wina białego, dwie łyżki octu, dwie albo trzy szklanki wody lub bulionu; gotuj przez godzinę, włóż potym rzepę krajaną, obgotowawszy wprzód przez kwadrans, dogotuj z zającem, osól, opieprz; wyśladz sos, wyjmij wiązkę, wydaj ciepło.

W tym przepisie widzimy przejawy ogromnej kulinarnej zmiany, do której we Francji doszło już w połowie XVII w., a później została zaakceptowana także w innych krajach europejskich. Ostre, egzotyczne przyprawy, które przez wieki decydowały o elitarnym smaku jedzenia, są tu zupełnie nieobecne i nie jest to wcale dziełem przypadku. Importowane orientalne korzenie zostały zastąpione przez swojskie, lokalne zioła. Mamy tu więc natkę pietruszki, liść bobkowy (laurowy), tymianek i bazylię. Dwie łyżki octu dodają co prawda nieco kwasu, ale nie

jest on już łączony ze słodyczą. W szczególności dodawanie do mięsa czy ryb cukru zostało uznane za przejaw złego smaku i kompletnego braku orientacji w kulinarnych modach. Do przygotowania tej potrawy użyto co prawda goździków, które jeszcze w XVIII w. były uznawane za uniwersalną przyprawę razem z pieprzem, ale nie ma tu już tak typowej dla barokowej kuchni kompozycji całego zestawu ostrych przypraw.

O ile „zwierzynę leśną” (jak sam ją określa Wielądko) opisano w „Kucharzu doskonałym” tylko zdawkowo, to ptactwo doczekało się w jego dziele osobnego rozdziału zatytułowanego „O ptastwie dzikim”. Warto zwrócić uwagę na samo wyliczenie różnych gatunków ptactwa, które ten rozdział otwiera:

Ptactwo dzikie mają się rozumieć nawet bażanty, kaczkki, ceranki, kaczkki czerwone, podloty kaczkki, skowronki, drozdy małe albo dzierlatki, bekasy większe i mniejsze, przepiórki, ortolany (ptaszek jesienny, tej co skowronek prawie maści i wielkości, w klatce ciemnej chowany, tłusty i delikatnego jest smaku), gołębie, turkawki, grzywacze, kuropatwy czerwone, szare, jarząbki, kosy, szpaki, dzwonniki i inne dzikie ptactwa.

W ślad za tym wyliczeniem następują same receptury. Wielądko zamieścił tu receptury na bażanty, dzikie kaczkki, cyranki, skowronki, kuropatwy, bekasy, szpaki, dżdżowniki i czajki oraz kilka różnych przepisów na przepiórki. Spójrzmy na przepisy z kuropatwy:

Sposób sporządzania kuropatw

Naszpikowawszy kuropatwy, dasz na pieczyste; jeżeli chcesz na danie, opal, wypraw, zrób małe nadzienie z wątróbek, słoniny tartej, soli, pieprzu, cebuli, pietruszki, usiekawszy, włóż we *śrzedek*, zaszyj, obciągnij w rondlu z masłem; upiecz na rożnie obwinięte słoniną i papierem; upieczone dasz z zaprawą lub sosem jakim zechcesz.

Inaczej kuropatwy

Można kuropatwy dać gotowane w rondlu, z gąszczem z soczewicy i drobnej słoniny, albo jak mostki cielęce z kapustą i słoniną lub z zaprawą z kasztanami, lub z trufkami, karczochami hiszpańskimi alboli też w pasztecie ciepłym i zimnym.

Dwie różne potrawy z kuropatw utrzymane są w stylistyce nowej, klasycystycznej kuchni francuskiej, tak jak w cytowanych wcześniej przepisach na zającą brak tu ostrych, orientalnych przypraw i smakowych kontrastów. Autor wspomina o prostym pieczeniu kuropatwy, podkreślając tylko, że należy ją naszpikować słoniną, by mięso nie przesuszyło się i nie przypaliło. Wielądko tego wątku nie rozwija, gdyż jest to procedura wielokrotnie powtarzana przy pieczeniu drobiu, dzikiego ptactwa i grubej zwierzyny. Mięso szpikowano, czyli nakłuwano, i w nakłucia te wkładano długie, wąskie paski słoniny, co było czynnością dosyć trudną i bardzo pracochłonną, uzyskiwano jednak skuteczny efekt natłuszczenia pieczeni. Mięso pozostawało soczyste, gdyż tłuszcz mógł wnikać do wnętrza, podczas gdy skórka i wierzch pozostawały chrupiące. Mniej skomplikowaną i łatwiejszą techniką było tzw. bardowanie, czyli obkładanie mięsa plastrami słoniny lub boczku, co często stosowano zwłaszcza w przypadku duszenia:

O bażantach

Bażanty zazwyczaj dają się na pieczone; wprzód wyprawisz i naszpikujesz.

Na danie

Gdy zechcesz dać na danie: wprzód zrobisz nadzienie z wątróbki, usiekasz ze słoniną, pietruszką, cebulą, osół, opieprz, obwiń listkami słoniny i papierem, daj z sosem prowanczkim albo innym; można także użyć na pasztet ciepły lub zimny.

W „Kucharzu doskonałym” znalazły się też trzy receptury na ptaki, które Wielądko określa jako łyski morskie, a które w oryginale nazywane były *macreuse* (uhla). Co ciekawe, przepisy te znalazły się w rozdziale o rybach. Podobnie jak wcześniej w przypadku bobrów nie było to dziełem przypadku, gdyż niektóre gatunki ptactwa wodnego uważano czasami za pokarm postny. Wielądko nieznany sobie gatunek skojarzył z łyską i w efekcie polscy kucharze otrzymali trzy receptury, które bez wątplenia stosowali do łyski. Zacytujemy dwa bardziej szczegółowe przepisy:

Łyska z grochem tureckim. Na danie

Oskub łyskę i wypraw, obciągnij nad węglami *żarzącemi*, tak jak inne ptastwo do upieku; pokrajawszy na czworo, włóż w rondo z kawałkiem masła, przez godzinę przy ogniu gotuj, potem przełóż w mały sagan, wlej bulionu postnego, szklankę wina czerwonego, osól, opieprz, wrzuc wiążkę pietruszki, cebuli, odnożkę czosnku, dwa goździki, trochę cąbru. Gotuj przy małym ogniu przez cztery albo pięć godzin, pokraj brukwi pięknie, obgotuj przez pół godziny w wodzie gorącej, zrumień mąkę z masłem, zalej rosółem z łyski, włóż w to brukiew; gdy się łyska i brukiew ugotuje, wkraj ośrzonek chleba wielkości półtalarka, przystaw do ognia z masłem, aż się zrumieni; ułóż łyskę, brukiew i grzanki na wierzchu, polej sosem, tłustość zebrawszy i dobrze przyprawiwszy.

Łyska duszona. Na danie lub przystawkę

Sporządź jak kaczkę, którą masz piec na rożnie, naszpikuj serdelem, potem gotuj przy małym ogniu przez pięć lub sześć godzin; wlej szklankę wina białego, tyleż bulionu, trochę masła, kilka kawałków cebuli, marchwi, pasternaku, wiążkę pietruszki, dwa goździki, tymianku, bobkowego liścia, bazyliki, trochę soli, pieprzu; ugotowawszy, odlej sos, który ma być wysadzony i dasz go ciepło z łyską. Jeżeli chcesz dać na przystawkę, włóż więcej masła i soli, sos wygotuj, nie zbierając tłustości; przestudziwszy łyskę, polej sosem z masłem, w którym gotowała się.

Tytułem komentarza warto dodać, że groch turecki to fasola, a „serdele” to sardele, czyli anchois, co miało mięsu nadać ciekawego wyrazistego posmaku. Sos sardelowy był długo uznawany za typowo polski dodatek, który w tańszej wersji zastępowany był także przez sos śledziowy.

Przykład łyski czy w ogóle skromnego miejsca dziczyzny w dziele Wojciecha Wielądkiego jest związany z niedostosowaniem tekstu o francuskiej kuchni mieszczańskiej do polskich warunków. W trzecim wydaniu swojej książki z 1800 r. Wielądko wprowadził poważne zmiany i wśród przepisów tłumaczonych z francuskiego umieścił serię receptur polskich i niemieckich. Dotyczyło to także dziczyzny. W nowej wersji tekstu znalazło się już kilka przepisów na sarninę, danię i jelenie. Zacytujemy tylko po jednej recepturze na każdy z tych rodzajów dzi-

czyzny, choć warto pamiętać, że autor przedstawia ich różne wersje, z reguły pieczeń i rodzaj potrawy (duszone mięso):

O sarnach

Sarnie mięso jest wielce posilające i łatwo bywa strawione, gdy młoda sarna będzie, bo stare są twardsze. Używa się w każdym czasie i porze roku, i każdemu wiekowi służące. Inni melancholikom każą jeść sarninę gotowaną z ziołami aromatycznymi. Sporządza się sarnina różnym następującym sposobem.

Sarna pieczona

Udziec sarni lub inną krzyżową pieczeń naszpikuj słoniną, osól i upiecz na rożnie, do której zrobisz sos takowy: weź cebulków, przesmaż w topionej słoninie, przepuść przez sito, wlej octu winnego, trochę wody, osól, opieprz, podlejesz tym pieczoną sarninę, dasz na stół.

Daniele na rożnie pieczone

Naszpikuj udziec z daniela lub comber, czyli krzyżową sztukę, słoniną, osól, opieprz, posyp goździkami tłuczonymi, zlej octem winnym, podmocz z bobkowym liściem, wkrajaną cebulą i skórką cytrynową, upiecz na rożnie przy małym ogniu, polewając tym sosem. Zrób do tego sos z serdelów, szczypiorku krajanego, cytryny zielonej, z mąki zrumienionej, zalej to gąszczem i dasz na stół z tą zaprawą.

Daniel z salszą pieprzną

Naszpikowanego daniela mięso słoniną włóż w marynadę, przydawszy odnóżki dwie czosnku, upiecz go na rożnie, obwinąwszy papierem i dasz go z salszą pieprzną, która się tak robi. Weź w rondel wielkości jak pół jaja masła, wkraj dwie albo trzy cebule, marchew i pasternak, włóż odnóżkę czosnku, dwie szarlotki, dwa goździki, bobkowy liść, tymianku, bazyliki, przystaw do ognia. Gdy się zacznie rumienić, wsyp dobrą szczubec mąki, zalej szklanką wina czerwonego, szklanką wody, łyżkę octu, gotuj pół godziny, zbierz tłustość, przecedź przez sito, osól, opieprz, dasz na stół daniela z tą salszą pieprzną.

Receptury te, podobnie jak inne przepisy Wielądkiego z tej edycji, odwołują się do tradycyjnych polskich produktów, przetwarzanych jednak przy użyciu francuskich technik kulinarnych i w zgodzie z nową, klasycystyczną konstrukcją smaku. Tendencję tę widzimy zwłaszcza w przepisach słynnego Paula Tremo, kuchmistrza Stanisława Augusta, który pozostawił nam niewielki, ale bardzo ważny zbiór rękopiśmiennych przepisów kulinarnych, który niedawno opracowaliśmy i wydaliśmy drukiem.

Zbiór ten otwiera przepis na rosół z jarząbków. Jak wynika z zachowanych rachunków kuchni królewskiej, był to najbardziej chyba ceniony gatunek ptactwa na dworze Stanisława Augusta, dlatego zdecydowaliśmy się przytoczyć recepturę w całości:

Rosół z jarząbków na osób sześć

Wziąć cielęciny fontów 4, kurę starą 1, jarząbków 3. Wszystko to, oporządziwszy należyście, gotować, nalawszy wody w rondlu, na kuchennej fajercie, a to przez kwadrans, szumując należyście, potem wszystko to mięso wyjąć, i znowu pięknie w wodzie wymywszy, tę wodę, w której się już kwadrans mięso gotowało, przez sito przecedzić lub przez serwetę, i wymiarkowawszy wielkość wazy, wlać ją w garczek, włożyć w niego cielęcinę, kurę i jarząbki już przody pogotowane. Jeżeliby za mało tej wody było, to dolać wodą czystą i włożyć pietruszki korzonków 4, selerów 2, soli podług upodobania, gotować, szumując, póki mięso miękkie nie będzie. Z chleba białego grzanek ususzyć, natki pietruszczanej czysto wymytej ugotujesz w osobnej wodzie, drobno ją pokrajesz, w wazę wraz z grzankami włożysz, nalejesz na to rosół i zaraz na stół wydasz.

Rosół był tu uznawany za potrawę zdrową i posilającą, swoistą esencję smaku i wartości odżywczych. Tremo zostawił nam także opis przyrządzania rosółu z dziczyzny:

Rosół z zająca lub sarny

Weź przednie łopatki z zająca lub z sarny, oczyść je pięknie, włóż w rondel, nalej wody, gotuj, szumując należyście, póki się nie wyczyszczy. Skoro woda, w której się mięso gotuje, zacznie być czystą, wyjmij mięso, opłucz i ochłódź, na nowo włóż go w garczek czysty. Przecedziwszy ten rosół, w którym się już gotowało, wlej

na mięso będące w garku, dodaj różnej włoszczyzny, włóż cebulę naszpikowaną jednym goździkiem, imbiru, kwiatu, ziela angielskiego, osól i co brak do pełności garka, dolej wodą, wlawszy wprzód masła klarowanego, przykryj pokrywą i niech się pomału gotuje. Przygotuj do tego rosółu grzanek, które albo rosółem polawszy i przygotowawszy, dasz do wazy, albo tłustością, którą wyda rosół, osmarujesz lub też w maśle usmażysz. Skoro rosół będzie gotów, wydaj go.

W tej recepturze królewski kuchmistrz zastosował lekki akcent staropolskiego, korzennego smaku i w przypadku dziczyny wydaje się to szczególnie usprawiedliwione i wręcz aktualne.

Tremo opisał także dwie potrawy z zająca, jedną przygotowywaną na bazie pieczonego mięsa, które pozostało po innym posiłku, i drugą gotowaną od podstaw z mięsa nieupieczonego. Wśród jego rękopiśmiennych przepisów znalazły się też receptury na „ptaszki drobne” oraz różne sosy i dodatki do dzikiego ptactwa i dziczyny. Takie dodatki często rozstrzygają o smaku i oryginalności potrawy, zacytujemy więc jeden z tych przepisów, opisujący przecier z jabłek doprawiony lekko cytryną, winem i cynamonem, a w innej wersji także anyżkiem. Składniki i smak tworzą tu oryginalną, a przy tym dla nas już w pełni akceptowalną propozycję, typową dla sztuki kulinarnej Tremo, który w swej kuchni starał się łączyć staropolskie, sarmackie tradycje z nową klasycystyczną estetyką i nowoczesnymi technikami kulinarnymi. Choć jego tekst pozostał w rękopisie, to królewski kuchmistrz wywarł ogromny wpływ na polską kuchnię. Jako kucharz króla Tremo był pilnie obserwowany i naśladowany, jego receptury natychmiast znalazły się w całej serii rękopiśmiennych zbiorów, notatek i odpisów. Nawiązywał do nich słynny Jan Szyttler, autor pierwszych systematycznych, popularnych książek kucharskich w Polsce, a po nim cała seria autorów aż do XX w.:

Ptaszki drobne z marmuladą z jabłek

Marmulada służyć może do gęsi, kaczek oraz do dania ją na stół w salaterce zamiast krymu.

Obierz jabłek kwaskowatych i włóż je w rondel, dodasz do nich cukru kawałek otartego o cytrynę, cynamonu kawałek, podlejesz to wodą lub winem, przykryj i niech się tak dusi. Gdy już jabłka są uduszone, cynamon wyjąć, jabłka przez sitko przełożyć, rodzenków drobnych oczyszczonych i trochę w wodzie zagotowanych w te włożyć jabłka. Potym, wymieszawszy rodzenki, na

wolnym ogniu trochę zagrzejesz, na półmisek wyłożysz i ptaszkami tak sporządzonemi jak wyżej, obłożysz.

Jeżeli ją masz dać zamiast kremu, to gdy ją wyłożysz na salaterkę, cukrem miałko utłuczonym bardzo ją grubo posyp i rozpaloną jak można tylko żelazną łąpatką zgłaseruj cukier i wydaj.

Podsumowanie

Receptury kulinarne mogą stanowić rodzaj inspiracji, choć często są trudne nie tyle do odtworzenia, czemu bez wątpienia podołaliby profesjonalni szefowie kuchni, ile niełatwe w odczytaniu i zrozumieniu. Najstarsze z nich, oparte na średniowiecznym i barokowym kanonie fuzji wielu różnych, wyrazistych smaków, zapewne nie znalazłyby uznania konsumentów. Dodatkowo przepisy na dziczyznę opisują często produkty dziś niedostępne czy też trudne do wykorzystania mentalnie, np. wytrzebione w Polsce dropie, będące pod ścisłą ochroną cietrzewie i głuszcze lub nieuznawane w ogóle za jadalne produkty wiewiórki albo bobry.

Receptury te tworzą jednak opowieść o dawnym biologicznym zróżnicowaniu, dużej przyrodniczej i żywieniowej wiedzy, a także strategiach wyróżnienia i rywalizacji. Są z jednej strony świadectwem pewnej mocno zakorzenionej w przeszłości tradycji, z drugiej stanowią tylko jedną z takich tradycji. W przypadku kuchni staropolskiej (a więc z czasów staropolskich, a nie np. PRL-u) były to przede wszystkim zasady bardzo surowego i częstego postu. Z jednej strony wpływały one na ograniczenie spożywania mięsa, a nawet nabiału, z drugiej zaś wprost kształtowały pewne wzorce dotyczące konsumpcji mięsa dzikich zwierząt, np. bobrów lub niektórych gatunków ptactwa wodnego, uznawanych za pokarm postny.

Tradycja nigdy nie jest jedna i jednolita, w kuchni staropolskiej mamy do czynienia ze współistnieniem surowego postu i praktyk ascetycznych z okresami świętowania i nieposkromionego wręcz obżarstwa. W toku dysput religijnych z ostro zwalczającymi zasady katolickiego postu protestantami polscy księża w ferworze dyskusji czasem potępiali nawet jedzenie mięsa i zabijanie zwierząt w ogóle. Dyskusja, ścieranie się różnych poglądów i wielość tradycji nie są niczym nowym: są czymś wręcz odwiecznym, także w dziedzinie jedzenia, czyli sfery, która dotyczy nas wszystkich.

Literatura

- Czerniecki S. 2021. Compendium ferculorum albo zebranie potraw. Wyd. i opr. J. Dumanowski. Wyd. poprawione i uzupełnione. Monumenta Poloniae Culinaria, t. I. Warszawa.
- Dumanowski J. 2003. Fuzje, jamniki, trąbki. Elementy kultury myśliwskiej szlachty wielkopolskiej w XVIII wieku. [W:] Intelktualia myśliwskie. Materiały z II sesji zorganizowanej w Muzeum Zamoyskich w Kozłowie 10–11 maja 2003. Muzeum Zamoyskich w Kozłowie, Zamość: 129–138.
- Dumanowski J. 2011. O lekturze i edycji dawnych książek kucharskich. *Wiek Oświecenia*, 27: 99–121.
- Dumanowski J. 2014. Wiedza, narracja i smak. Staropolskie książki kucharskie i porady kulinarne jako źródło historyczne. *Kwartalnik Historii Kultury Materialnej*, 4: 527–540.
- Dumanowski J. 2015. Szyttler Jan. [W:] *Polski słownik biograficzny*. T. L, 203: 430–431.
- Dumanowski J. 2018. Kucharz doskonały. Sekrety kuchmistrzowskie Wojciecha Wielądkiego, przepisy współczesne. Oprac. M. Nowicki. Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, Warszawa.
- Dumanowski J. 2020. Drożdzy, pawie i szczupaki. Sieniawscy od kuchni. [W:] *Działalność Elżbiety Sieniawskiej. Polityka – gospodarka – kultura*. Warszawa: 236–256.
- Dumanowski J. 2020. Dziczyszna w staropolskich tekstach kulinarnych. Asortyment, techniki kulinarne i dietetyka. [W:] D.J. Gwiazdowicz (red.), *Łowy i historia*. Warszawa: 777–804.
- Dumanowski J. 2021. Old Polish fasting: discourse and dietary practices in the 16th–18th century. [W:] J. Dybaś, B. Bojarski (red.), *Gruppenidentitäten in Ostmitteleuropa, auf der Suche nach Identität*. V&R unipress, Göttingen: 93–116.
- Dumanowski J. 2022. O czym opowiada historia kuchni? Paul Tremo, kucharz wieku filozofów. *Ethos. Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL*, 35(137): 53–80.
- Dumanowski J. 2022. Manna, giersz, wyzina. Zróżnicowanie biologiczne w staropolskich tekstach kulinarnych. *Natura i Kultura*, 1: 105–120.
- Dumanowski J., Kasprzyk-Chevriaux M. 2018. Kapłony i szczeżuje. Opowieść o zapomnianej kuchni polskiej. Warszawa.
- Gruszecka M. 1892. *Ilustrowany kucharz krakowski*. Kraków.
- Hercius S.K. 1660. Bankiet narodowi ludzkiemu... zgotowany... krótko w tey Książeczce. Kraków.
- Leśniewska B. 1856. *Kucharz polski jaki być powinien: książka podręczna dla ekonomiczno-troskliwych gospodyń*. Warszawa.
- Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelkich potraw, pieczenia chleba, i inne sekreta gospodarskie i kuchenne 2011. Oprac. i wyd. J. Dumanowski i R. Jankowski. Monumenta Poloniae Culinaria, t. II. Warszawa.

- Karola Ogiera „Dziennik podróży do Polski 1635–1636” 1950. Tłum. E. Jędrkiewicz, wstęp i objaśnienia W. Czapliński. Gdańsk.
- Przepisy Paula Tremo 2022. Wyd. i oprac. J. Dumanowski. Monumenta Poloniae Culinaria, t. IX. Warszawa.
- Szczepański J.J. 1827. Książka kucharska powszechna do użytku w każdym gospodarstwie. Lwów.
- Szyttler J. 1839. Poradnik dla myśliwych. Wilno.
- Szyttler J. 1844. O ptastwie domowem i oswojonem. Wilno.
- Szyttler J. 1845. Kuchnia myśliwska, czyli na łowach. Wilno.
- Wielądka W.W. 2012. Kucharz doskonały pożyteczny dla zatrudniających się gospodarstwem. Wyd. i oprac. J. Dumanowski przy współudziale A. Kleśty-Nawrockiej. Monumenta Poloniae Culinaria, t. III. Warszawa.
- Zbiór dla kuchmistrza tak potraw jako ciast robienia wypisany roku 1757 dnia 24 lipca. 2021. Wyd. i oprac. J. Dumanowski, S. Bułatowa. Monumenta Poloniae Culinaria, t. VIII. Warszawa.

Jagoda Szulc

Poradnia Dietetyczna BerryMed
poradniaberrymed@gmail.com

Dziczyszna w codziennej diecie

Wstęp

Niewątpliwie zdrowa, a więc zbilansowana dieta jest kluczowym elementem codziennego zdrowego stylu życia. W dzisiejszych czasach, w dobie coraz większej świadomości istoty profilaktyki, czyli dbania o własne zdrowie, ludzie poszukują ciągle nowych rozwiązań. Nie tylko szukają smacznych i dobrze wyglądających przepisów, ale i wartościowych, które korzystnie wpłyną na funkcjonowanie organizmu. Często nie tylko zmieniają same potrawy, ale wprowadzają nowe strategie żywieniowe. Z diety *high carb*, czyli wysokowęglowodanowej, przechodzą na dietę *low carb*, czyli niskowęglowodanową bądź jeszcze bardziej restrykcyjną pod względem spożycia węglowodanów – dietę ketogenną. Inni z kolei przechodzą na dietę owocowo-warzywną lub wybierają alternatywne rozwiązania, na przykład składniki typu superfoods lub ich sproszkowane wersje, które się pije w postaci zielonych koktajli. Producenci obiecują uzupełnienie większości makro- i mikroskładników, a także wiele witamin zaledwie w jednym napoju.

Niestety często nie ma informacji o ich przyswajalności lub o antagonizmach, które zachodzą pośród tylu witamin w jednym produkcie. Nieprawdą może też być informacja, że zawsze pięć posiłków będzie lepsze niż trzy lub że jest konieczność spożywania śniadania do godzi-

ny od pobudki, a ostatni posiłek do godziny osiemnastej. Takich mitów dietetycznych lub dezinformacji jest mnóstwo. Mity te nierzadko występują z powodu błędnej interpretacji badań, nadinterpretacji wyników, niekompletnych danych lub po prostu nieprawdziwych informacji rozpowszechnianych w mediach.

Proste i łatwe do zapamiętania przekazy, często zero-jedynkowe, rozprzestrzeniają się bardzo szybko. Zdecydowanie szybciej aniżeli skomplikowane analizy badań naukowych.

Portale internetowe, celebryci, ogólnie mass media obiecują, kuszą nas szybkimi rezultatami, takimi jak skuteczne odchudzanie lub natychmiastowe korzyści zdrowotne, co przyciąga ludzi poszukujących łatwych rozwiązań. Nie wszyscy mają dostęp do rzetelnych źródeł informacji lub umiejętności krytycznej analizy danych naukowych, co prowadzi do łatwiejszego przyswajania mitów. Jedno jest pewne – nie ma uniwersalnej diety cud. To, że ktoś się dobrze czuje, spożywając niewielkie ilości węglowodanów, nie oznacza, że będzie to równie dobre rozwiązanie dla kolegi.

Osobom, które właśnie wahają się, co teraz spróbować, szukają nowinek żywieniowych, zastanawiają się nad poprawą jakości swojej diety pod względem wartości odżywczej, żeby przyjrzeć się bliżej dzi- czyźnie – jako jednej z możliwości optymalizacji swojego jadłospisu. Nie trzeba wywracać jadłospisu o 180 stopni! Jeśli zaczynasz „przygo- dę” o lepsze zdrowie i samopoczucie, to zachęcam do wprowadzenia nowych nawyków żywieniowych zamiast restrykcyjnych diet.

Od czego zacząć?

Od przeglądu własnego organizmu. Zastanów się, czy masz jakieś do- legliwości – zrób skan (w myślach) od czubka głowy do stóp.

Przykładowe pytania do rozważenia:

- Czy wypadają Ci włosy?
- Czy odczuwasz senność po posiłku?
- Czy często boli Cię głowa?
- Czy miewasz zawroty głowy?
- Czy ostatnio nie męczysz się szybciej niż kiedyś?
- Czy wysypiasz się?
- Czy miewasz zgagę i pieczenie przełyku?
- Czy masz skurcze, drżenie rąk/palców?

- Czy masz podwyższone ciśnienie lub zaobserwowałeś częstsze kołatania serca?
 - Czy ostatnio zaczęły łamać Ci się bardziej paznokcie?
 - Czy towarzyszą Ci dolegliwości z przewodu pokarmowego – biegunki, zaparcia, przelewanie w brzuchu?
 - Czy bolą Cię stawy?
 - Czy w ostatnim czasie nie zaczęły boleć Cię bardziej kolana?
- I wiele innych, zastanów się spokojnie i wypisz na kartce wszystkie symptomy.

Co dalej?

Idź do lekarza rodzinnego po skierowanie na podstawowe badania krwi – dobrze, żebyś zabrał listę dolegliwości, które wcześniej wypisałeś.

Podstawowe badania

Na początek warto wykonać badania takie, jak np.:

- morfologia krwi z rozmazem (ocena ogólnego stanu zdrowia, wykrywanie anemii, infekcji i wielu innych schorzeń);
- OB – odczyn Biernackiego (ocena stanu zapalnego, infekcji, nowotworów, chorób autoimmunologicznych);
- CRP – białko C-reaktywne (diagnozowanie stanu zapalnego i monitorowanie jego przebiegu);
- glukoza (ocena gospodarki węglowodanowej);
- insulina (diagnostyka gospodarki węglowodanowej);
- lipidogram – profil lipidowy (ocena ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, w tym miażdżycy);
- enzymy wątrobowe – ALT, AST, ALP, GGTP (diagnoza chorób wątroby i dróg żółciowych);
- kreatynina (ocena funkcji nerek);
- sód, potas, magnez (ocena gospodarki elektrolitowej organizmu);
- kwas moczowy (diagnostyka dny moczanowej i ocena metabolizmu puryn);
- ferrytyna (ocena zapasów żelaza w organizmie);
- TSH, FT3, FT4 (ocena funkcji tarczycy)
- i inne w zależności od dolegliwości i już występujących jednostek chorobowych.

Na podstawie takich wyników można zobaczyć, czy masz jakieś niedobory, czy nie toczy się w organizmie stan zapalny lub na przykład czy nie masz stanu przedcukrzycowego. Po wykonaniu badań i przeanalizowaniu wyników przez lekarza/i dietetyka czas zająć się kolejnym etapem wdrażania zdrowych nawyków żywieniowych. Jednakże na tym etapie może się okazać, że potrzebujesz dodatkowej diagnostyki i udania się do konkretnego specjalisty.

Przykładowe zdrowe nawyki, które warto wprowadzić do swojego życia

Odpowiednie nawodnienie – 30 ml wody na kilogram masy ciała dziennie – codziennie.

Spożywanie pełnowartościowych produktów, czyli dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Wybieranie produktów nieprzetworzonych, takich jak dziczyzna, pełnoziarniste produkty zbożowe (np. brązowy ryż, komosa ryżowa, płatki owsiane górskie), świeże owoce, warzywa, nasiona i orzechy. Są to przeważnie produkty, które nie potrzebują etykiet z listą składników.

Ograniczenie cukru i słodczy, a nie ich wyeliminowanie, aby unikać nadmiernych skoków poziomu glukozy we krwi. Zastąpienie słodczy deserami z owocami i orzechami, ograniczenie napoi słodzonych i unikanie produktów o wysokiej zawartości dodanego cukru, jak słodkie płatki śniadaniowe. Uwaga! Jeśli już spożywasz coś słodkiego, zjedz to po pełnowartościowym posiłku, a nie zamiast.

Planowanie posiłków z wyprzedzeniem. Lepsza kontrola nad dietą i unikanie jedzenia w biegu. Przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem, aby mieć zdrowe opcje gotowe do spożycia, co pozwala uniknąć sięgania po gotową, przetworzoną żywność lub fast food.

Unikanie jedzenia przed snem. Celem zapobiegania zaburzeniom snu i nadmiernemu obciążeniu układu trawiennego. Czyli spożywanie ostatniego posiłku na 2–3 godziny przed snem.

Odpowiednie komponowanie posiłków, które zawierają białko, tłuszcze i węglowodany. Jest to kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, dostarczenia energii oraz utrzymania sytości na dłużej.

Uzasadnienie

1. Odpowiednie nawodnienie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Woda stanowi około 60% masy ciała dorosłego człowieka i uczestniczy w wielu procesach biologicznych. Poniżej przedstawiono najważniejsze korzyści wynikające z odpowiedniego nawodnienia:

- Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania – wszystkich narządów, w szczególności mózgu, serca, nerek i wątroby. Każda komórka potrzebuje wody, by wykonywać swoje zadania.
- Pomaga w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia krwi, wspiera pracę mięśni oraz chroni narządy przed uszkodzeniami wynikającymi z odwodnienia.
- Woda odgrywa kluczową rolę w termoregulacji poprzez procesy takie, jak pocenie się i oddychanie.
- Pomaga schładzać organizm podczas wysokich temperatur lub intensywnej aktywności fizycznej, zapobiegając hipertermii.
- Woda bierze udział w procesach trawienia, wchłaniania składników odżywczych oraz metabolizmu węglowodanów, białek i tłuszczów.
- Wspiera procesy metaboliczne, pomagając w lepszym przyswajaniu składników odżywczych i utrzymaniu zdrowej masy ciała. Nawodniony organizm efektywniej spala kalorie.
- Woda wspomaga produkcję śliny, enzymów trawiennych i soku żołądkowego, co ułatwia trawienie pokarmów.
- Pomaga zapobiegać zaparciom, ułatwia przemieszczanie się pokarmu przez układ pokarmowy i wspiera zdrową mikroflorę jelitową.
- Woda jest kluczowa w procesie usuwania toksyn z organizmu przez nerki oraz wydalanie ich wraz z moczem.
- Regularne nawodnienie wspiera pracę nerek, zapobiegając kamicy nerkowej, oraz zapewnia odpowiednią filtrację krwi i usuwanie produktów przemiany materii.
- Skóra, będąc największym narządem, potrzebuje odpowiedniej ilości wody, aby zachować elastyczność i zdrowy wygląd.
- Odpowiednie nawodnienie pomaga utrzymać skórę nawilżoną, jędrną, mniej podatną na zmarszczki i podrażnienia. Poprawia także jej regenerację i wygląd, zapobiegając suchości oraz wypryskom.
- Nawodnienie jest kluczowe dla prawidłowej pracy mózgu, w tym dla funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji, nawodniony mózg działa sprawniej, co przekłada się na lepszą zdolność do podejmowania decyzji.
- Odwodnienie może prowadzić do zmęczenia i bólów głowy.

- Woda pomaga w kontrolowaniu apetytu i wspiera metabolizm. Uczucie pragnienia często mylone jest z głodem. Picie odpowiedniej ilości wody pomaga unikać przejadania się oraz wspiera spalanie kalorii, co może przyczyniać się do utraty lub utrzymania prawidłowej wagi.
- Woda jest składnikiem płynu maziowego, który smaruje stawy i tkanki, a także pomaga dostarczać tlen do mięśni.
- Nawodnienie wspiera elastyczność stawów, zapobiega skurczom mięśni oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Woda pozwala mięśniom działać bardziej efektywnie podczas wysiłku fizycznego.
- Nawodniony organizm pracuje na optymalnych obrotach, a odwodnienie prowadzi do osłabienia, zmęczenia oraz obniżenia nastroju.
- Regularne picie wody wspiera dobre samopoczucie, podnosi poziom energii i zmniejsza uczucie zmęczenia.

2. Spożywanie pełnowartościowych produktów to kluczowy element zdrowej diety, ponieważ dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych:

- Pełnowartościowe produkty, takie jak warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, orzechy i nasiona, są bogate w witaminy (A, C, E, D, K) oraz składniki mineralne (żelazo, magnez, wapń, cynk). Dla wzmocnienia układu odpornościowego: witamina C i cynk, dla zdrowia kości i zębów wapń i witamina D, dla poprawy funkcji poznawczych: magnez i witaminy z grupy B.
- Pełnowartościowe produkty, które mają wysoką zawartość błonnika, są mniej kaloryczne, co pomaga w: kontroli apetytu, ponieważ błonnik zapewnia dłuższe uczucie sytości, to z kolei pozwala uniknąć nadmiernego spożywania kalorii. Błonnik wspomaga także perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom i wspiera zdrowie mikroflory jelitowej. Poprzez regularne spożywanie błonnika możemy zmniejszać ryzyko chorób, takich jak rak jelita grubego.
- Dieta bogata w błonnik, zdrowe tłuszcze (np. z oliwy z oliwek, orzechów) i przeciwutleniacze pomaga obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi. Pełnowartościowe produkty stabilizują poziom cukru we krwi, co zapobiega insulinooporności.
- Warzywa i owoce są bogate w przeciwutleniacze, które neutralizują wolne rodniki, zmniejszając ryzyko wystąpienia nowotworów.
- Pełnowartościowe produkty, bogate w witaminy, minerały i kwasy tłuszczowe omega-3 (np. tłuste ryby, orzechy włoskie), wspierają zdrowie mózgu i układu nerwowego, co wpływa na zmniejszenie ryzyka depresji i lęku. Dieta bogata w omega-3, magnez i witaminy

z grupy B wspiera funkcjonowanie neuroprzekaźników, co poprawia nastrój i funkcje poznawcze.

- Pełnowartościowe produkty są zazwyczaj mniej przetworzone, co oznacza, że zawierają mniej szkodliwych dodatków, takich jak nadmiar soli, cukru, konserwanty i tłuszcze trans. Może to prowadzić do zmniejszenia ryzyka nadciśnienia i wsparcia pracy serca. Ograniczenie dodanych cukrów i niezdrowych tłuszczów zmniejsza też ryzyko nadwagi i otyłości.

3. Ograniczenie spożycia cukru i słodczy, a nie ich całkowite wyeliminowanie, to zrównoważone podejście do zdrowej diety. Umożliwia korzystanie z pewnych przyjemności żywieniowych, jednocześnie minimalizując negatywne skutki nadmiernej konsumpcji:

- Ograniczenie cukru pomaga uniknąć gwałtownych skoków i spadków poziomu glukozy we krwi, co jest szczególnie korzystne dla osób zagrożonych cukrzycą typu 2 lub z insulinopornością. Finalnie przyczynia się to do bardziej stabilnej wydolności fizycznej i psychicznej.
- Mniejsze ilości cukru w diecie pomagają poprawić reakcję organizmu na insulinę, zmniejszając ryzyko rozwoju cukrzycy.
- Nadmierne spożycie cukru może prowadzić do wzrostu poziomu trójglicerydów we krwi, a to z kolei zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.
- Ograniczenie cukru sprzyja obniżeniu poziomu LDL, co pomaga chronić przed miażdżycą.
- Dieta z mniejszą ilością cukru pomaga regulować ciśnienie krwi, zmniejszając ryzyko nadciśnienia.
- Cukier i słodczy dostarczają kalorii bez wartości odżywczych. Zmniejszenie ich spożycia wspiera kontrolę wagi i pomaga w zapobieganiu nadwadze. Mniejsze ilości cukru wspierają zdrowy metabolizm, co ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Ograniczenie cukru zmniejsza ryzyko erozji szkliwa, próchnicy oraz stanów zapalnych dziąseł. Regularna, umiarkowana konsumpcja cukru pozwala na lepszą higienę jamy ustnej i rzadsze problemy stomatologiczne.
- Unikanie gwałtownych skoków cukru we krwi pomaga poprawić koncentrację oraz zmniejsza zmęczenie i rozdrażnienie.
- Zmniejszenie spożycia cukru może poprawić kondycję skóry, redukując wypryski i stany zapalne.
- Cukier przyczynia się do glikacji, czyli procesu, w którym cząsteczki cukru niszczą białka kolagenu i elastyny w skórze, co prowadzi do

powstawania zmarszczek. Ograniczenie cukru spowalnia ten proces.

- Zdrowy kompromis – całkowite wyeliminowanie słodczy może prowadzić do obsesyjnego myślenia o zakazanych produktach. Ograniczenie cukru pozwala cieszyć się słodkimi przyjemnościami okazjonalnie, bez negatywnych skutków zdrowotnych.
- Zdrowa dieta to nie restrykcje, ale balans, czyli równowaga. Ograniczając słodczy, możesz cieszyć się nimi w umiarkowanych ilościach, co pomaga w utrzymaniu zdrowych nawyków na dłuższy czas.
- Nadmiar cukru, zwłaszcza przed snem, może zakłócać sen, powodując problemy z zasypianiem i utrzymaniem ciągłości snu.

4. Planowanie posiłków z wyprzedzeniem to efektywny sposób na poprawę jakości diety oraz organizację codziennych posiłków:

- Planowanie pomaga unikać impulsywnych, niezdrowych wyborów żywieniowych. Masz czas, aby przemyśleć posiłki, co prowadzi do zdrowszych decyzji.
- Kiedy planujesz z wyprzedzeniem, łatwiej jest uwzględnić odpowiednie proporcje białka, tłuszczów i węglowodanów, co prowadzi do bardziej zrównoważonej diety.
- Masz większą kontrolę nad jakością składników, które wykorzystujesz, co zmniejsza ryzyko spożywania tłuszczów trans, nadmiaru soli i cukrów.
- Planowanie posiłków eliminuje potrzebę codziennych zakupów, a także zamawiania gotowych posiłków, co zazwyczaj wiąże się z większymi wydatkami.
- Przy planowaniu posiłków z wyprzedzeniem robisz zakupy według zaplanowanej listy, co pozwala kupować tylko to, czego naprawdę potrzebujesz. Sprzyja to lepszemu zarządzaniu zasobami w kuchni i zapobiega kupowaniu nadmiarowych produktów, które mogłyby się zmarnować.
- Mając czas na planowanie, możesz wprowadzać do diety nowe, zdrowe potrawy i składniki, co poprawia wartości odżywcze spożywanych posiłków.
- Dzięki planowaniu możesz ułożyć jadłospis tak, aby posiłki były różnorodne, co zapobiega nudzie i monotonnym wyborom.
- Możliwość przemyślenia ilości spożywanych porcji ułatwia kontrolowanie wielkości posiłków, co pomaga unikać przejadania się.
- Włączenie zdrowych przekąsek do planu dnia pozwala uniknąć sięgania po wysokokaloryczne i niskowartościowe produkty między posiłkami.

- Planowanie posiłków pozwala zaoszczędzić czas w ciągu tygodnia oraz redukuje czas spędzony na zakupach, umożliwia przygotowanie posiłków na zapas (tzw. *meal prep*), co skraca czas potrzebny na gotowanie każdego dnia.
- Posiadając plan, wiesz dokładnie, co będziesz jeść i kiedy, co daje poczucie kontroli i redukuje niepotrzebne decyzje żywieniowe na ostatnią chwilę.
- Ustalanie posiłków pozwala także lepiej przygotować się na niespodziewane zmiany planów, np. dzięki zamrożonym zapasom lub szybkim, zdrowym przekąskom.
- Przy odpowiednim planowaniu łatwiej jest unikać składników, które mogą wywoływać alergie lub nietolerancje pokarmowe.

5. Unikanie jedzenia przed snem przynosi szereg korzyści zdrowotnych, zarówno dla jakości snu, jak i ogólnego samopoczucia.

Zalety tego nawyku:

- Jedzenie ciężkich posiłków przed snem zwiększa ryzyko zgagi i refluksu, które mogą prowadzić do dyskomfortu i zaburzać sen.
- Unikanie jedzenia tuż przed snem pomaga organizmowi skupić się na odpoczynku i regeneracji, co prowadzi do bardziej efektywnego snu.
- Jedzenie późnym wieczorem, szczególnie przekąsek bogatych w tłuszcze i cukry, może przyczynić się do nadmiernego spożycia kalorii, co zwiększa ryzyko przyrostu masy ciała.
- Unikanie jedzenia przed snem pomaga ograniczyć podjadanie, które często wiąże się z jedzeniem emocjonalnym, a nie z głodu.
- Organizm lepiej metabolizuje tłuszcze, kiedy nie jest obciążony trawieniem posiłków w nocy, co może pomóc w kontrolowaniu masy ciała.
- Unikanie jedzenia przed snem pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi, co zmniejsza ryzyko nagłych wzrostów i spadków poziomu glukozy.
- Długotrwałe jedzenie przed snem może prowadzić do insulinooporności, co zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2.
- Unikanie jedzenia przed snem uczy organizm lepszego rozpoznawania prawdziwego głodu, co może sprzyjać bardziej świadomemu jedzeniu w ciągu dnia.
- Spożywanie posiłków przed snem może zwiększać stres oksydacyjny w organizmie, który jest związany z przyspieszonym starzeniem się i ryzykiem chorób przewlekłych. Ograniczenie wieczornego jedzenia zmniejsza stres oksydacyjny, co może pomagać w zapobieganiu chorobom serca, cukrzycy i nowotworom.

- Noc to czas na regenerację, a brak jedzenia tuż przed snem pozwala organizmowi skupić się na naprawie komórek i odpoczynku, zamiast na trawieniu.
- Unikanie jedzenia przed snem sprzyja głębszemu snowi, co pomaga obniżyć poziom zmęczenia i poprawia efektywność w pracy i nauce.
- Odpoczynek układu trawiennego podczas snu sprzyja lepszej regulacji ciśnienia krwi, co zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.
- Unikanie jedzenia przed snem może pomóc w lepszym zarządzaniu poziomem cholesterolu, co chroni przed miażdżycą i innymi chorobami serca.

Korzyści z odpowiedniej kompozycji posiłku

Właściwa kompozycja posiłku ma wiele zalet:

- Węglowodany (zwłaszcza te złożone) dostarczają glukozę do krwi, ale w połączeniu z białkiem i tłuszczem proces ten jest spowolniony, co zapobiega gwałtownym skokom i spadkom cukru. Stabilny poziom cukru we krwi pomaga uniknąć nagłych napadów głodu oraz spadków energii.
- Kombinacja białka i tłuszczu sprawia, że trawienie trwa dłużej, a tym samym uczucie sytości jest bardziej trwałe. Dzięki temu unikniesz przejadania się i napadów głodu, co jest korzystne dla kontroli masy ciała.
- Białko jest kluczowe dla budowy i regeneracji tkanek mięśniowych, co jest ważne dla osób aktywnych fizycznie i w codziennej regeneracji organizmu. Tłuszcze natomiast wspierają funkcje hormonalne, które również mają wpływ na procesy regeneracyjne.
- Zdrowe tłuszcze, zwłaszcza wielonienasycone (szczególnie omega-3), wspierają pracę mózgu i serca, chroniąc przed chorobami sercowo-naczyniowymi i poprawiając funkcje poznawcze.

Dlaczego dziczyzna?

Dziczyzna od wieków była obecna w tradycyjnej kuchni polskiej, jednak w ostatnich dekadach jej popularność spadła na rzecz mięsa hodowlanego. Obecnie obserwujemy jednak powrót dziczyzny do łask,

zwłaszcza wśród osób poszukujących bardziej naturalnych i zdrowych źródeł pożywienia. Zwierzyna, taka jak dziki, jelenie, sarny, bażanty czy zające, dostarcza mięsa, które jest cenione za swoje wyjątkowe walory smakowe, wartości odżywcze oraz ekologiczny charakter.

Korzyści zdrowotne i nie tylko wynikające ze spożywania dziczyzny

Dziczyzna jest jednym z najzdrowszych mięs dostępnych na rynku:

- Mięso dzikich zwierząt zawiera znacznie mniej tłuszczu niż mięso zwierząt hodowlanych. Wynika to z faktu, że zwierzyna prowadzi aktywny tryb życia i ponadto nie jest faszcerowana paszami na tucz.
- Niska zawartość tłuszczu nasyconego i cholesterolu w dziczyźnie może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, nadciśnienie czy zawał serca.
- Dziczyzna dostarcza pełnowartościowego białka o wysokiej biodostępności, co oznacza, że organizm może łatwo przyswajać wszystkie niezbędne aminokwasy. Białko to jest kluczowe dla budowy mięśni, regeneracji tkanek oraz prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego.
- Dziczyzna, zwłaszcza z czerwonych mięs, np. sarny czy jelenia, jest doskonałym źródłem hemowego żelaza, które jest łatwo przyswajalne przez organizm. Regularne spożywanie dziczyzny może zapobiegać anemii, szczególnie u osób z niskim poziomem żelaza, takich jak kobiety w wieku rozrodczym.
- Mięso dzikich zwierząt jest bogate w witaminy z grupy B, zwłaszcza B12, B6 oraz niacynę (B3). Witaminy te są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, produkcji energii oraz procesów metabolicznych.
- Dziczyzna jest źródłem cynku, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, w procesach gojenia się ran oraz dla zdrowia skóry.
- Mięso dzikich zwierząt zawiera także fosfor, który wspiera zdrowie kości oraz zębów, a także bierze udział w produkcji energii w organizmie.
- W przeciwieństwie do mięsa zwierząt hodowlanych, dziczyzna nie zawiera sztucznych hormonów wzrostu ani antybiotyków, które są często stosowane w przemysłowej hodowli zwierząt. Dzięki temu

mięso dzikich zwierząt jest bardziej naturalne i wolne od potencjalnie szkodliwych substancji chemicznych.

- Zwierzęta żyjące na wolności spożywają naturalną dietę, co zmniejsza ryzyko nagromadzenia toksyn lub pestycydów w ich mięsie, w porównaniu do zwierząt karmionych paszami w hodowlach.
- Dzikizna ma niski indeks glikemiczny. Oznacza to, że spożywanie dzikizny nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi, co jest korzystne dla osób z cukrzycą lub insulinoopornością.
- Dzikizna rzadziej wywołuje reakcje alergiczne w porównaniu do bardziej popularnych mięs, takich jak wieprzowina czy drób. Dzięki temu może być bezpiecznym wyborem dla osób z alergiami pokarmowymi lub nietolerancjami na inne mięsa.
- Dzikizna nie jest hodowana przemysłowo i nie zawiera sztucznych dodatków, dlatego może być bardziej strawną dla osób z wrażliwym układem pokarmowym.
- Dzikie zwierzęta odżywiają się naturalnymi składnikami diety, takimi jak trawy, zioła i rośliny leśne, co sprawia, że ich mięso może zawierać większą ilość przeciwutleniaczy, takich jak witamina E czy kwasy tłuszczowe omega-3. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, które przyczyniają się do starzenia się komórek i powstawania chorób przewlekłych.

Dzikizna to nie tylko walory zdrowotne, ale także ekologiczne

Walory zdrowotne dzikizny

- Hodowla zwierząt na masową skalę jest jednym z głównych źródeł emisji gazów cieplarnianych. W przypadku dzikizny nie mamy do czynienia z intensywnymi hodowlami, co oznacza, że wpływ pozyskiwania tego rodzaju mięsa na środowisko jest znacznie mniejszy.
- Kupowanie dzikizny w punktach sprzedaży bezpośredniej również skraca łańcuch dostaw, co ma korzystny wpływ na środowisko, ponieważ redukuje konieczność importu mięsa z odległych miejsc.

Chociaż dzikizna kojarzona jest głównie z wykwintnymi potrawami serwowanymi podczas specjalnych okazji, coraz częściej znajduje swoje miejsce w codziennych jadłospisach:

- Wbrew powszechnej opinii obróbka dziczyszny nie stwarza większego problemu. Można ją przygotowywać podobnie jak mięso wołowe czy wieprzowe. Istotne jest odpowiednie przyprawienie oraz techniki kulinarne, takie jak długie duszenie czy pieczenie, które wydobywają pełnię smaku dziczyszny.
- Można je wcześniej marynować w oliwie z ziołami. Marynaty rozmiękczejają włókna mięsa i nadają mu wyjątkowy smak.
- Diczyszne można wykorzystać w wielu codziennych daniach. Szybkie w przygotowaniu i smakowite steki czy carpaccio z jelenia. Z drugiej strony wymagające większego nakładu czasu i pracy, jednakże warto spróbować, gulasz, pieczeń z dzika czy pasztet z zająca – to tylko kilka przykładów potraw, które można wprowadzić do codziennego menu. Można też dzikie mięso przerobić na parówki, kabanosy i wędliny, które mogą być idealną propozycją na pożywne i wartościowe śniadanie.
- Diczyszna świetnie komponuje się z grzybami leśnymi, owocami leśnymi oraz ziołami, czyli darami lasu. Dodatkowo do dzikiego mięsa idealnie pasują warzywa korzeniowe.

Wady związane z dziczyszną

- Jednym z głównych wyzwań związanych z dziczyszną jest jej cena. Diczyszna, z racji ograniczonej podaży, jest droższa niż mięso hodowlane. Warto jednak zwrócić uwagę na to, że chociaż płacimy więcej, to wiemy, za co jest ta cena. Płacimy za wysoką jakość, walory smakowe oraz nasze zdrowie.
- Diczyszna ma bardzo charakterystyczny smak, co dla niektórych jest zaletą dla innych może okazać się wadą. Ten specyficzny smak może nie wszystkim odpowiadać, a zwłaszcza osobom, które przyzwyczajone są do delikatnych mięs, takich jak kurczak. Mogą one potrzebować czasu, aby przyzwyczać się do intensywniejszego smaku dziczyszny.

Codzienna dieta

- W codziennej diecie Polaka dziczyszna mogłaby stanowić interesującą odmianę od tradycyjnych mięs, nadając daniom głębszy, bardziej „dziki” i „leśny” charakter.

- Dzikizna, choć kiedyś uważana za produkt luksusowy, staje się coraz bardziej dostępna w sklepach mięsnych, na targach czy w punktach sprzedaży bezpośredniej. Rośnie liczba supermarketów oferujących mrożoną dzikiznę, a w sezonie polowań można nabyć świeże mięso.
- Wprowadzenie dzikizny do diety Polaka może być odpowiedzią na tradycyjne, cięższe potrawy. Dzikizna może być składnikiem bardziej odżywczych i zdrowych dań, takich jak gulasze, pieczenie czy pasztety, które dobrze komponują się z warzywami sezonowymi.
- Dzikizna może być wykorzystywana jako zamiennik dla wieprzowiny, wołowiny czy drobiu w tradycyjnych polskich potrawach, takich jak gołąbki, kotlety mielone czy zrazy.
- Warto wykorzystać łatwe i szybkie przepisy na dzikiznę, które można przygotować w domu, takie jak steki z jelenia, burgery z dzika czy sałatki z dodatkiem wędzonego mięsa z sarny.

Podsumowanie

Dzikizna to mięso o niezwykle korzystnych właściwościach zdrowotnych. Jest niskotłuszczowa, bogata w białko, mikroelementy i witaminy, co czyni ją idealnym wyborem dla osób dbających o zdrową dietę. Regularne spożywanie dzikizny może wspierać zdrowie serca, układ krążenia, kontrolę masy ciała oraz ogólną kondycję organizmu, a także dostarczać pełnowartościowego, naturalnego pożywienia bez sztucznych dodatków.

Ponadto należy pamiętać, że bezkrytyczna wiara w mity dietetyczne może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, finansowych i psychicznych, dlatego edukacja i krytyczna analiza informacji są kluczowe dla zdrowego stylu życia.

Anna Anklewicz

Hotel Nadodrzański Dwór w Nowej Soli
anna.maria.anklewicz@gmail.com

Jacek Banaszek

Zarząd Okręgowy PZŁ w Zielonej Górze
j.banaszek@pzlow.pl

Przepisy kulinarne z dziczyzny dla każdego

Przygotowanie dziczyzny do konsumpcji

Dziczyzna pochodząca ze zwierzyny grubej (jeleń, daniel, sarna, dzik) oraz zwierzyny drobnej (zając, dziki królik czy ptactwo) jest jednym z najzdrowszych mięs dostępnych na rynku. Charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu, bogactwem białka i minerałów, a także intensywnym, naturalnym smakiem, cenionym przez smakoszy na całym świecie. Właściwości zdrowotne dziczyzny potwierdzają liczne badania. Na przykład wyniki opublikowane w „British Journal of Nutrition” wskazują, że mięso dzikich zwierząt jest bogatsze w kwasy tłuszczowe omega-3 oraz zawiera mniejsze ilości nasyconych kwasów tłuszczowych niż mięso zwierząt hodowlanych. To sprawia, że dziczyzna jest korzystna dla zdrowia serca i układu krążenia.

Mięso zwierząt dzikich, które żyją w naturalnym środowisku, ma także nieporównywalnie wyższą jakość pod względem wartości odżywczych i zdrowotnych w porównaniu z mięsem pochodzącym z hodowli przemysłowej. Jak podkreśla artykuł w „Journal of Animal Science”, zwierzęta dzikie nie są poddawane sztucznemu dokarmianiu, hormonalnym stymulacjom ani faszerywane antybiotykami, co sprawia, że ich mięso jest bardziej naturalne i ekologiczne. Co więcej, dziczyzna ma niższy poziom tłuszczu, wyższe stężenie białka i witamin, takich jak witamina B12 oraz innych witamin z grupy B.

Zanim przystąpimy do kulinarnego wykorzystania dziczyzny, ważne jest, aby zrozumieć, że każdy etap postępowania z tuszą zwierzyny, od momentu jej upolowania aż do przygotowania do spożycia, powinien być wykonywany z należytą starannością. Myśliwy, który pozyskał zwierzynę, jest odpowiedzialny za przeprowadzenie odpowiednich oględzin oraz oceny zdrowotności tuszy, aby upewnić się, że jest ona bezpieczna do konsumpcji. Wszystkie czynności związane z patroszeniem, transportem i chłodzeniem muszą być zgodne z zasadami higieny i bezpieczeństwa żywności.

Etapy oględzin myśliwskich

Oględziny zwierzęcia to kluczowy etap w ocenie jego zdrowotności i jakości mięsa. Proces ten składa się z kilku kroków, które myśliwy wykonuje zarówno przed odstrzałem, jak i po:

- **I etap – obserwacja przed strzałem.** Przed oddaniem strzału myśliwy ocenia zwierzę „na oko”, obserwując jego kondycję i zachowanie. Ważne jest zwrócenie uwagi na ewentualne oznaki chorobowe, takie jak kulawizna, nietypowe oddychanie, biegunka, wychudzenie czy inne nieprawidłowości. Już na tym etapie można dokonać selekcji osobników, które mogą stanowić zagrożenie zdrowotne, tym samym nie zostaną przeznaczone do spożycia przez człowieka.
- **II etap – oględziny zewnętrzne po odstrzale.** Po ustrzeleniu zwierzęcia myśliwy dokładnie sprawdza tuszę pod kątem zewnętrznych zmian. Ważne jest zwrócenie uwagi na obecność pasożytów, świeże lub stare rany, skaleczenia, złamania czy zanieczyszczenia spowodowane np. biegunką. Każdy niepokojący element w razie jego wystąpienia powinien być odnotowany.
- **III etap – wstępna analiza wnętrza.** Podczas patroszenia przeprowadzana jest ocena wnętrza tuszy, w tym jamy brzusznej i klatki piersiowej. Myśliwy zwraca uwagę na stan narządów wewnętrznych, takich jak wątroba, płuca czy serce. Nietypowe zmiany, takie

jak guzy, ropnie, opuchlizny, pasożyty czy nadmierne przekrwienie, mogą świadczyć o chorobie i dyskwalifikować tuszę do spożycia.

- **IV etap – szczegółowa analiza narządów wewnętrznych.** Ostatni etap oględzin polega na dokładnej analizie wszystkich narządów wewnętrznych. Myśliwy ocenia stan wątroby, śledziony, przewodu pokarmowego oraz mięśni. Zwracana jest również uwaga na wszelkie anomalie, takie jak wodnistość mięśni, obecność gazów w jelitach, nieprzyjemny zapach, co może wskazywać na procesy gnilne lub inne niepożądane zjawiska.

WAŻNE! Tusze dzików w naszym kraju podlegają obowiązkowemu badaniu na obecność włośnicy (trychinozy), i tylko tusze z wynikiem ujemnym mogą zostać zagospodarowane lub wprowadzone do obrotu. Zwierzęta roślinożerne, takie jak jelenie czy sarny, nie są objęte obowiązkowymi dodatkowymi badaniami laboratoryjnymi.

W przypadku wykrycia poważnych zmian chorobowych myśliwy ma obowiązek powiadomić powiatowego lekarza weterynarii i wypełnić stosowne oświadczenie, znane jako dokument dochodzenia epizootycznego (DDE). Dokument ten stanowi potwierdzenie stanu zdrowia zwierzyny i jest niezbędnym elementem przy wprowadzaniu mięsa do obrotu lub dalszej obróbki.

Patroszenie i transport

Kolejnym ważnym etapem w przygotowaniu dziczyzny do spożycia jest patroszenie oraz odpowiedni transport tuszy. Niezależnie od dalszego przeznaczenia mięsa, patroszenie powinno odbyć się jak najszybciej po odstrzale, aby zapobiec rozwojowi bakterii i procesów gnilnych. Tusza powinna być transportowana w sposób zapewniający odpowiednią cyrkulację powietrza, najlepiej w pozycji wiszącej lub na grzbiecie z otwartą jamą brzuszną. W trakcie transportu należy unikać układania tuszy w stosy oraz zabezpieczyć ją przed czynnikami zewnętrznymi, takimi jak spaliny czy warunki atmosferyczne.

Wystudzenie i dojrzewanie mięsa

Bezpośrednio po patroszeniu i odpowiednim transporcie, tusza powinna zostać poddana procesowi wystudzenia i dojrzewania. Mięso dzikich zwierząt, podobnie jak mięso z hodowli zagrodowych (przedomowych), wymaga czasu, aby nabrać odpowiedniej kruchości i delikatności. Proces dojrzewania powinien odbywać się w pomieszcze-

niach spełniających normy sanitarne, w kontrolowanych warunkach, temperaturze od 0,5 do 3°C. Pierwszym etapem jest tzw. tężenie, które trwa od 2 do 4 dni i polega na rozkładzie glikogenu w mięśniach, co wpływa na zmianę pH mięsa i jego przygotowanie do dalszego dojrzewania. Podobne wnioski wynikają z badań przeprowadzonych przez „Food Chemistry”, które wykazały, że odpowiednie dojrzewanie mięsa dzikich zwierząt znacząco wpływa na wzrost jego walorów odżywczych oraz smaku.

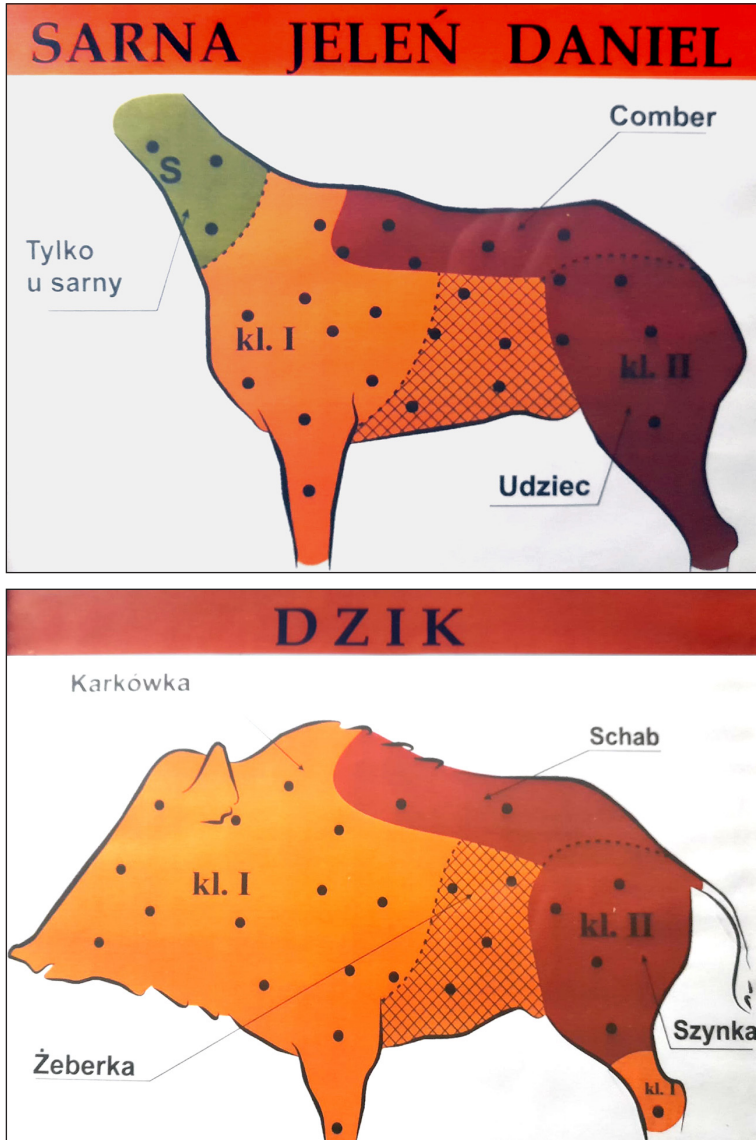
Dojrzewanie właściwe to drugi etap po tężeniu, który trwa od 7 do 10 dni, nadaje mięsu dzikiej zwierzyny odpowiedni smak i soczystość. W tym czasie następują przemiany białkowe, które sprawiają, że mięso staje się bardziej miękkie i lekkostrawne. Jeśli podczas tego procesu zacznie się wydzielać nieprzyjemna woń amoniaku lub siarkowodoru, oznacza to, że proces dojrzewania został zaburzony, co może finalnie skutkować zepsuciem się mięsa, wówczas należy bezwzględnie przystąpić do jak najszybszego obielania i zagospodarowania tuszy.

W przypadku postępowania ze zwierzyną drobną, a przede wszystkim ptactwem, sprawy mają się nieco inaczej. Upolowanego osobnika przeznaczonego do spożycia należy niezwłocznie powiesić za głowę (odwrotnie niż zwierzynę grubą, zająca czy dzikiego królika). Dawniej stosowano także metodę tzw. kulkowania, czyli usuwania wnętrzności ptaka (głównie układu pokarmowego) przez odbyt, bez rozcinania powłok brzusznych oraz konieczności skubania piór. Zarówno zwierzyna drobna, podobnie jak zwierzyna gruba, wymagają szybkiego wystudzenia i poprawnego procesu dojrzewania. Dojrzewaniu podlegają całe tuszki w piórach, tak jak u zwierzyny grubej tusze w skórze. Czas dojrzewania ptaków jest ściśle zależny od wieku. Zdecydowanie najdłużej powinny dojrzewać i kruszeć starsze ptaki oraz gęsi – nawet do 2, 3 dób. Ptaki młodsze oraz te przeznaczone na rosół, buliony i wywary mogą dojrzewać krócej.

Różnice w nazewnictwie

Warto zaznaczyć, że w zależności od gatunku zwierząt łownych występują pewne różnice w nazewnictwie kulinarnym. Dla właściwego przygotowania poszczególnych dań warto znać podstawowe określenia kulinarnych części tusz, charakterystyczne dla różnych gatunków. Na przykład w tuszy dzika wyróżnia się elementy, takie jak: łopatka, łeb, karczek, szynki, żeberka, polędwice i schaby. Natomiast u jeleni, saren i danieli są to: łopatka, łeb, karczek, udziec, żeberka, polędwice oraz combry. Znajomość tych terminów jest kluczowa dla właściwego do-

pasowania mięsa do danego przepisu kulinarnego, a także formy jego przygotowania (ryc. 1).



Ryc. 1. Ulotka przedstawiająca klasę tuszy w zależności od miejsca oddania strzału

Przepisy kulinarne*

Stek z jelenia

Składniki (dla jednej osoby)

- 200 g combra z jelenia,
- olej do smażenia,
- kilka ząbków czosnku,
- gałązka rozmarynu,
- 50 g masła,
- sól,
- świeżo mielony pieprz,
- plaster wędzonego boczku,
- plaster sera cheddar.

Sposób przygotowania

Comber wyjmujemy z lodówki na 30 minut przed grillowaniem i pozwalamy mu nabrać temperatury pokojowej. Oczyszczamy mięso z błon i osuszamy papierowym ręcznikiem.

Porcujemy na kawałki o wadze 200 g, nadając im w dłoniach okrągły kształt. Na rozgrzaną patelnię z niewielką ilością tłuszczu kładziemy stek i grillujemy go przez około 3 minut z każdej ze stron. Na koniec wrzucamy rozgnieciony ząbek czosnku, kawałek masła i rozmarynu. Pozwalamy, aby masło się spieniło i oblewamy nasz stek tak, aby nabrał aromatu czosnku i rozmarynu. Odkładamy zgrillowany stek na deskę i pozwalamy mu odpocząć przed podaniem, co pozwoli dziczyźnie zachować soczystość. Jeśli chcemy podkreślić smak potrawy, owijamy zgrillowany stek w plaster boczku, kładziemy na górę ser cheddar i wkładamy całość do rozgrzanego piekarnika. Czekamy chwilę, aż boczek się zapiecze, a ser rozpuści.



* Przepisy opracowano na podstawie artykułów Anny Anklewicz opublikowanych w „Łowcu Polskim” w latach 2023–2024.

Pâté z jelenia i gęsich żołądków w glazurze żurawinowej

Składniki (10 porcji)

Pâté

- 1 kg wątroby z jelenia,
- 5 gęsich żołądków,
- 100 g masła,
- 100 ml śmietanki 30%,
- płaska łyżeczka cynamonu,
- tabliczka mlecznej czekolady,
- 2 szalotki,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 łyżeczka suszonego tymianku,
- 125 ml koniaku,
- 50 ml contreau.



Sposób przygotowania

Pâté

Na większej patelni szklimy na oleju posiekaną drobno szalotkę, dodajemy tymianek i przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażone składniki przekładamy do naczynia i na tej samej patelni podsmażamy około 5 minut pokrojoną w drobne kawałki wątróbkę. Z zewnątrz powinny być obsmażone, w środku pozostać jeszcze delikatnie surowe. Następnie dodajemy pokrojone w drobną kostkę wcześniej ugotowane żóładki. Zmniejszamy ogień i całość zalewamy koniakiem i bulionem. Gotujemy około 5 minut, odparowując jednocześnie alkohol, dodajemy śmietankę i masło, a potem podsmażoną szalotkę z czosnkiem i tymiankiem. Całość blendujemy dokładnie na gładką masę. Dostawiamy solą, pieprzem, cynamonem i ponownie blendujemy. Aby uzyskać pewność, że masa będzie całkiem gładka, możemy ją dodatkowo przetrzeć przez sitko. Kolejnym krokiem jest dodanie czekolady rozpuszczonej w kąpieli wodnej. Wtłaczamy ją powoli w mus, który powstał po blendowaniu, i dodajemy jednocześnie contraeu. Gotową masę wypełniamy silikonowe lub inne formy, które mamy w domu. Studzimy i odstawiamy do lodówki na około 4 godzin. Po tym czasie wyciskamy z formy pasztet pâté o pożądanym kształcie i oblewamy glazurą.

Glazura

- 300 g cukru,
- 100 ml naturalnego soku z żurawiny,
- 200 ml śmietanki 30%,
- 5 łyżeczek żelatyny, lub 4 listki żelatyny,
- czerwony barwnik spożywczy.

Do rondelka wsypujemy cukier, dodajemy sok z żurawiny i zagotowujemy do rozpuszczenia się cukru. Dodajemy śmietankę. Mieszmamy dokładnie do połączenia składników. Całość zagotowujemy i zdejmujemy z ognia. Dodajemy żelatynę i barwnik. Przez chwilę mieszmamy, następnie blendujemy do gładkości i przecieramy przez drobne sitko, by pozbyć się pęcherzyków powietrza, które powstaną podczas blendowania przez napowietrzenie. Odstawiamy do wystudzenia do temperatury 34°C i polewamy glazurą pâté. Odstawiamy na godzinę do lodówki.

Tak przygotowaną przystawkę podajemy z dowolnymi dodatkami.

Tataki z jelenia

Składniki (na 10 porcji)

- polędwica z jelenia 2 kg,
- sos sojowy jasny 130 ml,
- miód 70 ml,
- 50 ml oleju sezamowego,
- sok z połowy limonki,
- 100 g obranego i drobno posiekanego imbiru,
- garść posiekanej dymki,
- odrobina świeżego chili,
- sezam,
- 2 łyżki musztardy francuskiej,
- olej,
- pieprz,
- sól.

Sposób przygotowania

Polędwicę osuszamy, oczyszczamy z błon, nacieramy solą i w jednym kawałku kładziemy na mocno rozgrzaną patelnię. Obsmażamy około 2 minut, równo po każdej ze stron. Patelnia musi być koniecznie mocno rozgrzana, aby mięso zamknęło swoje powłoki i delikatnie się zarumieniło. Czynność tę najlepiej wykonywać na płaskiej patelni.

Kiedy mięso będzie już usmażone, układamy je do naczynia i damy mu ostygnąć. Zimne mięso układamy na folii spożywczej i rolujemy w baton, zawiązując go mocno na obu końcach, nadając mu tym sposobem właśnie formę batona. Tak przygotowaną polędwicę odkładamy na około 2 godzin do zamrażarki. Dzięki temu będzie nam ją łatwiej pokroić i z pewnością złapie ona pożądaną kształt.

Sos

Do naczynia wlewamy sos sojowy, sok z limonki i miód. Dodajemy musztardę francuską, olej sezamowy, imbir, chili, posiekaną dymkę i łączymy dokładnie ze sobą, energicznie mieszając.

Można do tego użyć przysłowiowej ubijaczki do białek. Całość należy odstawić do lodówki na mniej więcej godzinę. Czas ten w zupełności wystarczy, aby wszystkie składniki idealnie się ze sobą połączyły, dając finalnie emulsję, w której będzie wyczuwalny przez nasze zmysły każdy smak. Po wyjęciu z lodówki całość należy raz jeszcze dokładnie zamieszać.

Sposób podania

Mocno wystudzoną polędwicę kroimy nożem lub krajalnicą na grubość około 3 mm. Przekładamy na talerz. Osobiście podaję ją na chałce, ale koniecznie bez kruszonki. Polędwicę polewamy sosem, posypujemy prażonymi ziarnami sezamu, grubo mielonym pieprzem i dekorujemy opcjonalnie listkami kolendry.



Gicz z cielaka z młodą marchwią na purée pietruszkowym

Składniki (4 osoby)

- 4 małe gicze cielęce (razem ok. 1 kg),
- 100 g klarowanego masła,
- 1 biała cebula,
- kilka gałązek świeżego tymianku,
- 4 młode marchewki,
- 6 średniej wielkości pietruszek (korzeń),
- 1 szklanka wytrawnego czerwonego wina,
- 1/2 szklanki gorącego rosółu,
- świeżo starta gałka muskatołowa,
- 3 łyżki mąki,
- szklanka mleka,
- 50 g zimnego masła,
- sól i pieprz.



Sposób przygotowania

Gicz

Gicz oprószamy solą, pieprzem i drobno posiekanymi listkami tymianku (bez łydgy). Następnie obtaczamy je w mące, smażymy na rozgrzanym maśle, aż nabiorą złocistego koloru, i przekładamy do żaroodpornego naczynia. Na patelni, na której smażyliśmy mięso, podsmażamy cebulę. Wlewamy tam wino i gorący rosół. Po zredukowaniu przelewamy do mięsa. Dodajemy dwie pokrojone drobno marchewki, jedną pietruszkę, gałkę muskatołową i pieczemy pod przykryciem przez cztery godziny w temperaturze 140°C, od czasu do czasu podlewając gicz rosółem. Gotowe mięso wyjmujemy z naczynia. Resztę blendujemy i przecieramy przez sito, uzyskując idealny sos. Gicz po pieczeniu można pozbawić kości, a szpik przełożyć do sosu.

Purée

Pozostałe pietruszki dokładnie myjemy, kroimy na drobne kawałki, zalewamy mlekiem. Taflę mleka przykrywamy papierem do pieczenia, co pozwoli uniknąć zbierania się tzw. kożucha. Gotujemy do miękkości, kontrolując poziom mleka. Przecieramy przez drobne sitko, dodajemy zimne masło. W trakcie gotowania można też dodać odrobinę startej skórki z cytryny. Podkreśli to smak pietruszki poprzez nadanie jej lekko cytrusowego aromatu, co idealnie zgra się z intensywnym w smaku sosem i delikatnym mięsem. Ostatnim elementem jest młoda marchew. Należy ją podgotować w wodzie z cukrem (przez ok. 4 minut) i pokroić na pół. Całość układamy na talerz, dekorując liśćmi nowalijek. Pasować tu też będą chipsy z obranych warzyw, które uprzednio powinniśmy wysuszyć w piekarniku przy okazji pieczenia czegoś w niskiej temperaturze.

Carpaccio z daniela z serem bursztyn i emulsją balsamiczną

Składniki (na 1 porcję)

Carpaccio

- comber z daniela 200 g,
- jałowcówka 50 ml,
- sos sojowy 50 ml,
- pieprz czerwony 10 ziarenek,
- rukola 20 g,
- ser bursztyn 20 g,
- miód akacjowy 25 ml,
- sól, pieprz do smaku.

Sos

- ocet balsamiczny 15 ml,
- oliwa z wyciżyn 50 ml,
- zimna, przegotowana woda 20 ml,
- musztarda francuska 10 g,
- miód akacjowy 10 g.



Przygotowanie

Carpaccio

Comber z daniela oczyszczamy z błon i powięzi. W misce łączymy ze sobą jałowcówkę, rozgnieciony pieprz, sos sojowy i miód. Włożyć comber do powstałej marynaty i dokładnie obtoczyć. Naczynie szczelnie zamknąć i odłożyć na 12 godzin do lodówki. Po upływie połowy czasu obrócić mięso i zostawić na kolejne 6 godzin. Wyjąć mięso i za pomocą folii spożywczej uformować w tzw. baton (rulon) i włożyć do zamrażarki na kolejne 12 godzin.

Zamrożone mięso pokroić na krawalnicy w cienkie plastry i wyłożyć nimi talerz. Jeśli nie masz krawalnicy, możesz użyć mandoliny lub wyjąć mięso na godzinę przed podaniem. Rozmrozi się ono delikatnie i będzie można pokroić je cienko ostrym nożem. Udekoruj całość rukolą i serem bursztyn, na koniec polej przygotowanym przez siebie winegretem. Całość idealnie uzupełni Twoje ulubione pieczywo.

Emulsja balsamiczna

Wszystkie składniki połącz ze sobą w naczyniu i dynamicznie zblenduj przez około 3 minut w spójną całość. Włóż do lodówki, aby ją schłodzić, co pozwoli jej zgęstnieć.

W sezonie świetnym dodatkiem do carpaccio, który jednocześnie będzie idealnym kontrapunktem, mogą być leśne jeżyny. Można użyć ich z powodzeniem zamiast emulsji balsamicznej. Nadadzą one jednocześnie tej przystawce bardziej leśny charakter i podbiją jej smak.

Roladka z sarny w boczku podana z sosem grzybowym

Składniki (w zależności od wielkości combra – 4–8 porcji)

- comber z sarny,
- olej rzepakowy,
- boczek wędzony.

Farsz

- pokrojony w słupki kiszony ogórek,
- musztarda słoneczna,
- wędzony boczek,
- biała cebula,
- pokrojone w talarki pieczarki,
- sól, pieprz.

Marynata

- 2 litry wody,
- 4 łyżki soli,
- 6 ząbków czosnku,
- 1 cebula,
- 6 ziaren jałowca,
- 2 łyżki suszonego majeranku,
- 6 ziaren ziela angielskiego.



Wszystkie składniki marynaty łączymy ze sobą i gotujemy przez około 15 minut. Osuszony i oczyszczony z błon comber wkładamy do wystudzonej marynaty i wstawiamy do lodówki na dwie doby. Po upływie tego czasu wyjmujemy mięso z marynaty i oczyszczamy z pozostałości zalewy. Sarninę kroimy w plastry o grubości około 1,5 cm, a następnie lekko rozbijamy tłuczkiem. Każdy plaster smarujemy musztardą i według gustu rozkładamy na nim dodatki. Całość doprawiamy solą i pieprzem, a następnie zwijamy, obtaczamy w mące i podsmażamy na rozgrzanym oleju. Przekładamy gotową roladkę do naczynia żaroodpornego, wlewamy bulion lub rosół do połowy wysokości mięsa i dusimy przez 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 160°C. Gotową roladę możemy podać jako zakąskę lub jako dodatek mięsny do dania obiadowego, np. z purée ziemniaczanym i sosem grzybowym.

Tatar z sarny

Wersja podstawowa

Składniki (porcja dla 1 osoby)

- 100 g oczyszczonego combra z sarny,
- 1/3 cebulki szalotki,
- 1 mały kiszony ogórek,
- pół stołowej łyżki musztardy francuskiej,
- 1 przepiórcze jajko,
- kilka cebulek perłowych z zalewy,
- 5 ml sosu sojowego jasnego,
- sól,
- pieprz młotkowany,
- kilka kropli oliwy truflowej,
- chrobotek reniferowy (do dekoracji).

Sposób przygotowania

Mięso dokładnie myjemy, osuszamy i siekamy. Comber doprawiamy solą, pieprzem, sosem sojowym i musztardą. Szalotkę i ogórka kroimy w drobną kostkę i dodajemy do mięsa (posiekane warzywa możemy również ułożyć półkoliście wokół mięsa). Wykładamy na pół głęboki talerz i w środku umieszczamy przepiórcze żółtko w całości. Danie dekorujemy chrobotkiem reniferowym i cebulką perłową. Skrapiamy całość oliwą truflową.

Wersja dla zwolenników eksperymentów

Składniki

- 2 żółtka,
- 300 ml oleju słonecznikowego (dobrze schłodzonego – pozwoli to na uzyskanie bardziej, zwartej konsystencji, co ułatwi dekorowanie tatara i zapobiegnie rozplływaniu się majonezu),
- 50 ml sosu sojowo-grzybowego,
- sól,
- pieprz,
- łyżeczka musztardy dijon,
- bagietka,
- oliwa.

Sposób przygotowania

Aby zrobić majonez, do wysokiego i jednocześnie wąskiego naczynia wlewamy olej, dodajemy żółtka, musztardę, sól, pieprz i łączymy składniki ze sobą przy użyciu blendera, powoli wlewając sos sojowo-grzybowy. Po uzyskaniu konsystencji gęstego kremu majonez przekładamy do małego dyspensera. Jeśli nie macie dyspensera, możecie użyć strzykawki. Niewielką ilością majonezu dekorujemy potrawę. Grzanki z bagietki uzyskujemy, wykrawając plastry długości około 12 cm i grubości około 2 cm. Skrapiamy je niewielką ilością oliwy, posypujemy solą i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 170°C na około 5 minut. Gotową grzankę kładziemy na brzegu talerza.

Wersja dla koneserów mocnych smaków

Dodajemy kilka płatków truflii letniej. Nadadzą one tatarowi charakteru i ziemistego posmaku, który będzie idealnym przełamaniem smaku pozostałych składników.



Burger z pudrem z jałowca

Składniki (na 10 sztuk)

Kotlet

- zmielona łopatka z dzika – 800 g,
- sól,
- puder z jałowca (z trzech ziaren).

Bułki burgerowe typu brioche

- 600 g mąki tortowej,
- 300 ml mleka,
- 60 g masła,
- 20 g świeżych drożdży,
- 3 łyżki cukru,
- 1 płaska łyżeczka soli.

Dodatki

- 8 plastrów sera cheddar,
- 4 garście świeżej rukoli,
- 8 krążków czerwonej cebuli,
- pikle (najlepiej sprawdzą się plastry piklowanego ogórka),
- 8 łyżek majonezu,
- 4 łyżki musztardy delikatesowej,
- 2 łyżeczki sosu sojowo-grzybowego,
- 3 ziarenka jałowca,
- 4 plastry pomidora,
- 4 bułki typu brioche (proponuje zrobić więcej, są pyszne).

Sposób przygotowania

Kotlet

Łopatkę mielimy na grubych oczkach – zbyt drobne mielenie spowoduje, że mięso bardzo szybko wyschnie na grillu i straci soczystość. Mielone mięso łączymy z solą i utartym w moździerzu pudrem z jałowca. Dokładnie wyrabiamy, łącząc przyprawy z mięsem. Wyrabianie nie powinno trwać długo, ale trzeba je kontynuować, aż burger przestanie się rozpadać. Burger jest najlepszy, jeśli mięso zawiera 20–30% tłuszczu, ponieważ to on jest głównym nośnikiem smaku. Idealna wielkość porcji to około 200 g, a kotlet powinien być o 1/3 większy od bułki. W trakcie grillowania zmniejszy objętość.

Bułka

W pierwszej kolejności przygotowujemy zaczyn. Łączymy ze sobą pokruszone drożdże, 1 łyżkę cukru, zalewamy to ciepłym (250 ml) mlekiem i wsypujemy mąkę. Wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 10 minut. Do osobnej miski przesiewamy mąkę tortową i dodajemy sól, łączymy z wyrośniętym zaczynem, dodajemy jajko, resztę cukru oraz pozostałe mleko. Delikatnie wyrabiamy ciasto, dodając powoli rozpuszczone masło. Pozostawiamy do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 10 porcji, formujemy z nich kulki, umieszczamy na blaszce do pieczenia i delikatnie spłaszczamy. Pozwalamy im ponownie wyrosnąć. Po wyrośnięciu smarujemy mlekiem, następnie wstawiamy na 15 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 210°C. Pozostawiamy do wystygnięcia. Na rozgrzany ruszt kładziemy wcześniej uformowany kotlet i grillujemy go po 3 minuty z każdej strony. Kiedy obrócimy kotlet na drugą stronę, kładziemy na nim plaster sera i pozwalamy mu się rozpuścić. W tym samym czasie tostujemy przekrojoną bułkę. Smarujemy ją majonezem połączonym z sosem sojowo-grzybowym, wkładamy kolejno wszystkie dodatki i grillowanego burgera. Jeśli mamy wątpliwości, czy kotlet jest wystarczająco dociągnięty, możemy zawsze wstawić go do piekarnika.



Pierogi z dziczyzną i sezonowymi dodatkami

Składniki (na 30 sztuk)

Farsz

- 400 g szynki z dzika,
- 600 g karkówki z dzika,
- ¼ kostki masła,
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę,
- 6 wędzonych śliwek,
- 3 ząbki czosnku,
- 2 gałązki rozmarynu,
- 1 szklanka gorącego bulionu lub rosółu,
- pół łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej,
- sól i pieprz według uznania.

Ciasto

- 350 g mąki,
- 20 g masła,
- szczypta soli,
- 120 ml gorącej wody,
- 1 jajko.

Przygotowanie farszu

Szynkę i karkówkę z dzika mielimy na maszynce do mięsa, przepuszczając je przez sito z drobnymi oczkami. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy masło i dusimy na nim pokrojoną w drobną kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość doprawiamy przeprawami. Do dokładnie zmielonego mięsa dodajemy podsmażoną na maśle cebulę z czosnkiem i zalewamy gorącym bulionem lub rosółem. Całość dokładnie łączymy ze sobą, wyrabiając mięso na jednolitą, spójną i gładką masę. Farsz formujemy w kulki o wielkości orzecha i odkładamy do lodówki na około 20 minut.

Przygotowanie ciasta

Mąkę razem z solą przesiewamy na stolnicę przez sito. Na środku wydrążamy dziurę, którą zalejemy później wodą z masłem. W małym garnuszku podgrzewamy wodę, dodając do niej masło, które powinno się w niej rozpuścić. Nie zagotowujemy wody. Jej temperatura nie powinna przekroczyć 27°C. Zapobiegnie to zaparzeniu się ciasta. Delikatnym strumieniem wlewamy wodę z rozpuszczonym masłem do mąki, cały

czas mieszając. Na koniec dodajemy rozkłócone jajko. Wyrabiamy dokładnie ciasto, formujemy gładką kulkę, a następnie wkładamy ciasto do woreczka i odkładamy na 30 minut, aby uwolnił się gluten. Dzięki temu ciasto nie będzie po ugotowaniu twarde, a bardzo aksamitne.

Po upływie 30 minut rozwałkowujemy ciasto, wykrawamy okrągłe placuszki średnicy około 7 cm. Układamy placuszek w dłoni i nakładamy na niego farsz. Składamy ciasto w pół, zlepiając ze sobą dokładnie oba brzegi.

Pierogi gotujemy w osolonej wodzie z rozmarynem. Sygnałem, że są gotowe, będzie ich wypłynięcie na powierzchnię wody. W trakcie gotowania warto je delikatnie zamieszać, aby uniknąć ich przywarcia do dna garnka lub zlepiania ze sobą.

Tak przygotowane pierogi można podać z dowolną okrasą. Ja osobiście podaję w sezonie szparagowym z zielonymi szparagami, grzybowym sosem i wędzonymi serami od lokalnych producentów.



Dziki żur

Składniki (6 porcji)

- 2 l wody,
- 500 ml zakwasu żytniego,
- 500 g surowej białej kielbasy z dzika,
- 200 g wędzonki z dziczyzny (może być boczek, kielbasa, żebra),
- 10 g suszonych grzybów, najlepiej borowików,
- łyżka oleju rzepakowego,
- łyżka oliwy truflowej,
- 1 mała cebula,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- 4 gałązki natki pietruszki,
- przyprawy: 6 owoców jałowca, 4 ziarna ziela angielskiego, 4 liście laurowe, 4 ząbki czosnku,
- 3 łyżki stołowe suszonego majeranku,
- 4 stołowe łyżki świeżo startego chrzanu,
- 100 ml soku z kapusty lub z ogórków,
- sól, świeżo zmielony pieprz do smaku.

Dodatki – wkładka

- 6 jajek ugotowanych na twardo,
- 6 średniej wielkości ziemniaków,
- łyżka zimnego masła,
- kielbasa z żurku,
- gałązka tymianku,
- świeży koperek lub natka pietruszki do dekoracji,
- kwaśna śmietana opcjonalnie.

Przygotowanie

Żur

Do dużego garnka wlewamy olej rzepakowy i oliwę truflową. Dodajemy pokrojoną drobno cebulę, obraną marchew i pietruszkę. Rumienimy na złoty kolor i cebulę, i warzywa. Zalewamy wodą i dodajemy roztarty w dłoniach majeranek. Czynność ta pozwoli na uwolnienie większej ilości aromatu. Kiedy wywar się zagotuje i warzywa zmiękną, wyjmujemy je i wkładamy do gotowego wywaru białą kielbasę i wędzonki. Nie gotujemy, a jedynie parzymy kielbasę przez 15 minut, przykrywając garnek pokrywką. W trakcie parzenia woda wyciągnie z kielbasy dodatkowo sól oraz wydobędzie smak kielbasy i wędzonek. Kiedy kiel-

basa jest już sparzona, wyjmujemy ją i dodajemy pozostałe składniki. Pamiętajmy o tym, aby porządnie wymieszać zakwas przed jego dodaniem. Wlewamy go stopniowo na przemian z sokiem z ogórków i kontrolujemy jego kwasowość. Pozwoli to uniknąć jego przesolenia (woda z ogórków potrafi być słona) i zbyt kwaśnego smaku. Jeśli jednak się rozpędzisz i zupa okaże się zbyt kwaśna lub słona, możesz rozciągnąć ją dodatkową ilością warzywnego bulionu. Na koniec dodajemy starty chrzan, rozgnieciony czosnek, natkę i gotujemy całość około 15 minut na wolnym ogniu. Doprawiamy do smaku.

Wkładka

Obrane ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem jednego rozgniecionego ząbka czosnku i gałązką tymianku. Odcedzamy, wyjmujemy czosnek i lodygę po tymianku. Gneciemy. Białą kiełbasę kroimy w nieregularne kawałki. Część podsmażamy na patelni aż do chrupkości. Ziemniaki układamy na talerz, dodajemy jajko i kiełbasę. Dekorujemy koperkiem i listkami natki. Możemy również dodać na dno talerza śmietanę i pokrojoną drobno wędzonkę.



Pieczona dzika gęś

Składniki

- 1 dzika gęś,
- 3 l maślanki,
- 10 ziaren ziela angielskiego,
- 0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej,
- 0,5 łyżeczki kminku,
- 6 ząbków czosnku,
- 10 gałązek natki pietruszki,
- kilka igieł rozmarynu,
- 1 łyżka suszonego majeranku,
- 6 kwaśnych jabłek – najlepiej odmiany szara reneta,
- sól i pieprz.

Sposób przygotowania

Sprawioną i oczyszczoną gęś myjemy, osuszamy i wkładamy najlepiej do kamiennego lub szklanego naczynia. Zalewamy maślanką, odstawiamy na co najmniej sześć godzin do lodówki, następnie wyjmujemy i osuszamy. Mieszmą sól, pieprz, zmielone ziele angielskie, gałkę muszkatołową, posiekany czosnek i majeranek. Nacieramy gęś od wewnątrz i na zewnątrz. Natkę pietruszki i rozmaryn siekamy, a następnie nacieramy nimi gęś w środku. Jabłka myjemy (nie obieramy!) i dzielimy na części, usuwamy gniazda nasienne, wkładamy w środek gęsi. Odstawiamy do lodówki. Po dwóch godzinach wkładamy gęś do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i pieczemy przez około 90 minut. W trakcie pieczenia polewamy gęś powstającym sosem, a gdyby było go zbyt mało – używamy wywaru warzywnego lub rosółu.

Jeśli mimo długiego pieczenia skórka nie będzie tak rumiana, jak oczekiwaliśmy, możemy oprószyć ją z wierzchu mąką i włożyć z powrotem do pieca.

Po pieczeniu gęsi zostaje nam zwykle sporo tłuszczu oraz sosu, z którego w lodówce robi się galareta. Po zastygnięciu tłuszczu i oddzieleniu się od galarety zbieramy go, roztopiamy na patelni, dodajemy drobno pokrojonej cebuli oraz majeranku. Tak powstaje jeden z najlepszych smalców, jakie zna polska kuchnia.



Dzika kaczka w sałacie

Składniki (1 porcja)

- 1 pierś dzikiej kaczki ze skórą,
- 4 goździki,
- szczypta cynamonu,
- łyżka miodu,
- sól,
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego,
- 100 ml słodkiego, czerwonego wina,
- 6 plasterów pomarańczy,
- 25 g masła,
- gałązka tymianku,
- mieszanka liści różnych sałat,
- 1 figa,
- 50 ml sosu winegret.

Sposób przygotowania

Kaczę pierś wkładamy do naczynia, dodajemy goździki, cynamon, miód, wino i pomarańcze. Dokładnie mieszamy ze sobą, foliujemy naczynie i odkładamy do lodówki na jedną dobę. Po upływie tego czasu wyciągamy mięso z lodówki, pozwalając mu przez chwilę nabrać temperatury z otoczenia. Oczyszczamy z goździków, pomarańczy, osuszamy papierowym ręcznikiem i zaczynamy smażyć na zimnej jeszcze patelni od strony skóry, którą należy wcześniej delikatnie naciąć, co pozwoli na szybsze wytopienie się tłuszczu. Idealnie nadaje się do tego tzw. nożyk do tapet. Jest ostry jak brzytwa i tnie z chirurgiczną precyzją. Kiedy tłuszcz już się wytopi, a skórka będzie delikatnie brązowa, należy zacząć smażyć ją od drugiej strony przez około 4 minut, kontrolując ogień, dodając jednocześnie tymianek ze spienionym masłem, przechylając delikatnie patelnię, polewamy łyżką po skórze, co sprawi, że będzie jeszcze bardziej chrupiąca. Po tym czasie wkładamy pierś do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 7 minut. Po 7 minutach wyciągamy mięso z piekarnika i dajemy mu chwilę odpocząć, a nawet się wystudzić. Kroimy kaczkę w plastry i układamy na liściach sałaty polanych sosem winegret, dodajemy pokrojona figę. Dekorujemy dowolnie. Idealnie smakuje z pieczywem typu graham.



Mariusz Pacholak

Winnica Cantina, Sulechów
winnica@winnicacantina.pl

Dziczyna i wino

Wstęp

Historia wina jest nierozłącznie związana z dziejami ludzkości. Wino – owoc winorośli i pracy człowieka, jak pisze Michel Montignac, nie jest zwykłym dobrem konsumpcyjnym. Towarzysząc człowiekowi od tysięcy lat, zorientowane jest i na sacrum, i na profanum. Jest wartością cywilizacji i kryterium jakości życia. Stanowi dobro kultury. Jest czynnikiem życia społecznego (Montignac 2005, s. 15).

Badania naukowe, w tym także moja ponad 25-letnia praktyka i obserwacje winiarskie, wskazują, że wielu ludzi w ostatnich dekadach, przeżywa fascynację winem. Używając słów Jensa Priewe – ta „najpiękniejsza używka świata” (Priewe 2002, s. 6) stała się stałym elementem ich stylu życia, tak samo znaczącym, jak muzyka, literatura czy sport. Coraz częściej na półkach księgarni znajdujemy literaturę dotyczącą wina, winogrodnictwa, sommelierstwa itd. Publikacje te pozwalają uzyskać istotne dla współczesnego człowieka odpowiedzi na pytania o właściwym obchodzeniu się z tym trunkiem: Jak go właściwie przechowywać? W jakich kieliszkach smakuje najlepiej? Jak długo powinien dojrzewać? Czy – w końcu – jak łączyć ów napój bogów z jedzeniem, by móc w pełni odkrywać przyjemność degustacji i spełniać kulinarne marzenia?! Wszystkie pobudzające produkty spożywcze prowokują

marzenia senne: ciemne mięso, gołąbie, kaczki, dziczyzna, a szczególnie zając, tak samo jak szparagi, seler, trufle, wanilia... pisał w 1826 r. francuski gastronom i filozof Jean-Anthelme Brillant-Savarin. O winie zapomniał. Prawie 200 lat później okazało się, że to przede wszystkim wino jest pożywką dla ludzkich marzeń (Priewe 2002, s. 8).

Zasygnalizowany na wstępie tytuł artykułu – „Dziczyzna i wino” – jest, używając słów filozofa Kena Wilbera, „małą częścią większej całości”. Respektując te słowa, przyjąłem konkretną kolejność podrozdziałów poprzedzających pairing – łączenie wina z potrawami, w tym także dziczyzny z winem.

Ogólne zasady degustacji wina

Jak głosi sommeliersko-winiarska maksyma, można degustować wino, nie pijąc go dużo, ponieważ degustacja to przede wszystkim umiar – uczy przedkładać jakość nad ilość. Pobudzając wszystkie zmysły: słuch, wzrok, węch i dotyk, otwiera drogę do rozkoszy (Casamayor 2009, s. 9). Najczęściej jednak rozpoznając i charakteryzując wino, zarówno indywidualnie, jak i podczas tzw. degustacji komentowanych, słyszymy od prowadzącego, skrótowo mówiąc: oko, nos, język. Istotnie, na tych trzech zmysłach możemy odkrywać, jak zbudowane jest degustowane przez nas wino.

Analiza wzrokowa

Pierwszym etapem degustacji jest analiza wzrokowa. Dostarcza nam ona informacje nie tylko o winifikacji i warunkach przechowywania wina, ale również o jego wieku i zawartości alkoholu. Wzrok bowiem jest pierwszym zmysłem, za pomocą którego degustator ocenia wino. Zatem można stanowczo podkreślić, że ten właśnie zmysł pierwszy pobudza apetyt, pozwalając obserwować „suknię wina” i odkrywać jakość winifikacji i dojrzewania. Dokonując analizy wzrokowej zwracamy uwagę na przejrzystość. **Przejrzystość** wina bada się, obserwując kieliszek umieszczony na czarnym tle. Powinno na niego padać światło naturalne lub sztuczne. Jeszcze kilkanaście lat temu uważano, że wino zmętniałe nie jest smaczne, jest zbyt proste, brak mu subtelności. Tymczasem współcześnie zauważa się inne podejście w degustacji i ocenie win. Mianowicie funkcjonuje wśród winiarzy pogląd, że wina niefiltrowane, czy o lekkiej filtracji, mają większe „ciało”, bogatszy bukiet.

Barwa – w jej ocenie bierze się pod uwagę dwa aspekty: intensywność oraz odcień. O intensywności decyduje zawartość w winie naturalnych pigmentów kolorystycznych (antocyjanów i flawonów). Przy dokonywaniu takiej oceny należy spoglądać na lustro wina z góry, zmieniając grubość warstwy przez przechylenie kieliszka, a podczas obserwacji światło powinno padać z boku. Główną tonację barwną refleksów dostrzeżemy podczas nalewania wina z butelki oraz na pierścieniu lustra.

Lepkość – bardzo długo sądzono, że decydujący wpływ na powstawanie tzw. „łez”, czy też używając terminologii winiarza, „nóg wina”, spływających po ściankach kieliszka, ma tłustość trunku uzależniona od zawartości glicerolu. Tymczasem to stężenie alkoholu wpływa na zmianę ciśnienia powierzchniowego płynów, powodując powstawanie na szkle kropel.

Analiza węchowa

Identyfikacja różnych aromatów jest bardzo istotna podczas degustacji wina. Degustacja węchowa uważana jest przez wielu znawców win za najważniejszy element degustacji wina. Zatem mieszamy kieliszkiem! Po to, by do wina dostał się obecny w powietrzu tlen. Ponadto istotne jest, że w ten sposób uwalniamy zawarte w winie estry. Łączą się one z tlenem i wydobywają z wina zapach, czyli jego bukiet. Puentując, mieszamy kieliszkiem, napowietrzamy wino, co pomaga w uzyskaniu pełni aromatów. Jest to doskonały sposób określenia rodzaju zapachu, który pomoże nam w identyfikowaniu pewnych cech charakterystycznych wina. Najlepszą metodą określenia, jak nasze własne preferencje mają się do stylu dennego wina, jest „zapamiętywanie” zapachu konkretnych szczepów winogron. Częsta praktyka wąchania, wdychania np. wina szczepowego Sauvignon blanc, Riesling czy Pinot Gris itd., pozwoli dostrzec różnice między tymi poszczególnymi odmianami.

Analiza smakowa

Dla wielu – zwłaszcza początkujących degustatorów, uczących się tych pięknych etapów odkrywania wina – konsumpcja wina ogranicza się jedynie do jego picia i przełknięcia. Jednak z dalszym namysłem i wiedzą robimy kolejny, istotny krok, kiedy po wzięciu do ust wina możemy ocenić oddziaływanie smaków, stwierdzić, czy wino jest zrównoważone, poczuć smaki podstawowe, a także taniny czy ciepło alkoholu. Dlatego też wino przez chwilę – od trzech do pięciu sekund – trzymamy w ustach, a dopiero potem przełykamy. Przez ten czas wino rozgrzewa

się, poprzez zatoki przynosowe wysyła do opuszki węchowej informacje o swoim bukacie i aromatach, które dalej wędrują do układu limbicznego w naszym mózgu. W końcu 90% wrażeń smakowych to wrażenia węchowe (Zraly 2010, s. 11–12).

Do niedawna uważano, że człowiek rozróżnia cztery smaki podstawowe: słodki, słony, kwaśny oraz gorzki. Obecnie – jak podaje Casamayor – jest to teoria uznawana za zbyt uproszczoną, dobrze jednak służy celom pedagogicznym (Casamayor 2009, s. 48). Do końca XX w. wyróżniano na języku cztery strefy, w których następuje rozpoznawanie smaków podstawowych: na końcu języka – smaku słodkiego, na jego bokach – słonego, również na bokach, ale w głębi jamy ustnej – kwaśnego, oraz na powierzchni języka w środkowej części i z tyłu – gorzkiego. Najnowsze odkrycia naukowe ujawniły, że brodawki smakowe są rozmieszczone na całej powierzchni języka. Jedynie gorycz wina czujemy, gdy płyn zwilży tylną część języka (Zraly 2010, s. 48).

Respektując powyższe, proces degustacji można podzielić na pięć zasadniczych etapów: określenie barwy, zamieszanie kieliszkiem, zapach, smak, posmak (końcówka, finisz).

Wino w kuchni

Najbardziej uniwersalna zasada na temat łączenia wina z potrawami głosi, że na ten temat nie ma uniwersalnych zasad. Zwolennicy tego podejścia uważają, że najwięcej przyjemności sprawiają eksperymenty. Dając przy tym przyzwolenie na degustację czerwonego wina przy spożywaniu ryb – to może smakować wspaniale! W końcu, jak stwierdza znawca win Tomasz Prange-Barczyński, należy zdać sobie sprawę, że ostatecznym sędzią, którego wyroku nie sposób kwestionować, jest nasze podniebienie. Jeżeli ktoś uwielbia popijać marynowanego śledzia chilijskim merlotem, jest to sprawa jego osobistych upodobań, które należy uszanować, pod warunkiem, że nie zmusza do podobnych połączeń innych (Prange-Barczyński 2007, s. 81).

W myśl pewnej „szkoły”, należy na wstępie zasygnalizować, że wszystko, co do tej pory słyszeliśmy, czytaliśmy na temat łącznia potraw i wina – należy zapomnieć. Obowiązuje tu bowiem zasada jedna: najlepszym winem do danej potrawy jest to, które Tobie odpowiada, łącznie z temperaturą podania, optymalną dla Ciebie, a nie ujętą w kanony sommelierskie. To pierwszy etap „zaspokojenia” podniebienia. Idąc dalej, zaczynamy przygodę świadomej degustacji, opartej na spo-

żywaniu posiłków popijanych konkretnymi, wyszukanymi i dobranymi winami. Pamiętajmy – uzmysławia Andrea Robinson – że europejska tradycja picia wina do posiłków nie jest wynikiem braku mleka czy herbaty (Prange-Barczyński 2007, s. 295). Znaczący nazywa ten fenomen efektem synergii – jeśli skojarzymy dobre wino z dobrym daniem, całość będzie smakować jeszcze lepiej. Bardzo istotną zasadą jest szukanie równowagi. Potrawy i wina to klucz do dobrego połączenia. Myśląc o winie w kontekście konkretnej potrawy, musimy przede wszystkim pamiętać o tym, by żaden ze składników nie dominował nad innym. Zatem nie możemy podać zbyt ciężkiego, bardzo aromatycznego wina do delikatnej, subtelnej i lekkiej potrawy – jej smak zginie bowiem pod ciężarem wina. I odwrotnie – zwiewne, lekkie wino nie sprostą parze z mocno doprawionym ciężkim daniem, które w całości zamaskuje jego smak (Prange-Barczyński 2007, s. 81).

W sprawach łączenia wina z potrawami naszej kuchni występują dwie szkoły: łączenia podobnego z podobnym, np. tłustego pasztetu z gęsich wątróbek z sycącym słodkim Gewurztraminerem lub Sauternes oraz kontrastowania, gdzie tłuste tuczące mięso tłumimy subtelnym, bardzo wytrawnym białym winem o owocowym aromacie. Obie metody mogą dać dużo przyjemności, z obu także można korzystać podczas tego samego posiłku. Unikajmy natomiast przytłaczania delikatnych potraw mocnymi winami i vice versa (Rowe 1993).

„Małżeństwo” wina z potrawą – dziczyszna *versus* wino

Podczas konferencji naukowej z obszaru winiarstwa jeden z profesorów, kończąc swoje wystąpienie, użył pewnej metafory. Wyartykułował, że z winem i jedzeniem jest podobnie, jak ze związkiem kobiety i mężczyzny. Czasem dominuje jedna, czasem druga. Czasami chętnie rzucamy się na jedzenie, a kiedy indziej nie możemy się zmusić, aby cokolwiek wziąć do ust. Ale przy odrobinie uwagi można doprowadzić do harmonijnego współżycia, co zostanie nagrodzone chwilami pełnej satysfakcji. Analogicznej sytuacji doświadczamy przy tzw. *pairingu* – łączeniu wina z potrawą¹. Żeby móc doświadczyć pełnej satysfakcji, należy poznać nie tylko zasady łączenia wina z potrawami, lecz najpierw

¹ Wine pairing z jedzeniem to subtelna sztuka. Parowanie wina to nie tylko kwestia dopasowania jedzenia i wina ze względu na ich indywidualne walory. Wine pairing

zrozumieć składowe wina i składowe potrawy, a następnie rozebrać je na czynniki pierwsze.

Wino i jedzenie muszą się wzajemnie zrównoważyć, tak aby żaden z tych elementów nie przytłaczał drugiego. To nie oznacza, że należy łączyć ze sobą wyłącznie przeciwstawne smaki, można też parować równoważne smaki. Charakterne, czerwone wino do pieczonych warzyw korzeniowych lub lekkie, białe wino z grillowaną cukinią to najprostsze przykłady dobrego parowania. Także przeciwieństwa mogą ze sobą dobrze współgrać, na przykład słodkie Rieslingi z pikantnym ryżem².

Nie lada wyzwaniem jest dopasowanie wina do konkretnego rodzaju mięsa dziczyzny. Za najpopularniejsze rodzaje dziczyzny uznaje się mięsa z sarny, jelenia czy dzika. Ale to nie koniec listy! Do dziczyzny zalicza się też mięso z: zajęcy, bażantów czy przepiórek. Najlepiej zacząć od wzięcia pod uwagę aromatów każdego rodzaju mięsa. Sarnina i jelenina są przecież bardzo delikatne, dlatego lepiej dobrać do nich łagodniejsze wina niż te do dzika. Dzikizna i potrawy najsmaczniejsze dla wielu degustatorów są z równie rozgrzewającymi i krzepkimi czerwonymi trunkami, np. znad Rodanu, czy włoskim Barolo. Kombinacje można mnożyć w nieskończoność, ale podstawowy cel polega na tym, by łączyć ze sobą wino i potrawy o porównywalnym ciężarze i intensywności aromatu. Poniżej przykładowe przepisy parowania dziczyzny z winem.

Udziec z sarny z kapustą, marchwią mini i cebulą

Składniki

Sarna:

- sarna – udziec bez kości 2 kg,
- woda 1 l,
- sól 30 g,
- ziele angielskie 10 szt.,
- liść laurowy 6 szt.,
- pieprz ziarno 10 szt.,
- jałowiec 5 szt.,

to także maksymalizowanie wartości sensorycznych, jaką każdy z tych elementów wnosi do całego doświadczenia gastronomicznego.

² <https://greenology.pl/porada/wine-pairing-porady-dla-szefow-kuchni/#kuchnia> (dostęp: 23.09.2024).

- czosnek 7 ząbków
- rozmaryn 4 szt.

Sos:

- masło 60 g,
- szalotka 4 szt.,
- czosnek 6 ząbków,
- wino czerwone 300 ml,
- sos hiszpański 2 l,
- podgrzybek suszony 40 g,
- rozmaryn świeży kilka gałązek.

Pozostałe składniki:

- marchew mini 1 op.,
- kalafior 1 szt.,
- ziemniaki 1,5 kg,
- oliwa 70 ml,
- sól w płatkach – do smaku.

Przygotowanie**Sarna:**

Przygotuj solankę. W wodzie rozpuść sól, dodaj ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, jałowiec, czosnek i rozmaryn. Udziec z sarny umieść w solance na około 24 godz. Po tym czasie mięso wyjmij z solanki i osusz. Po osuszeniu mięso przesmaż z każdej strony.

Sos:

Na maśle przesmaż szalotkę, czosnek, dodaj wino, całość zredukuj. Dodaj sos hiszpański i grzyby, gotuj na małym ogniu do uzyskania konsystencji gęstego sosu. Pod koniec gotowania dodaj świeży rozmaryn. Sos schłódź.

Po schłodzeniu dodaj udziec i piecz pod przykryciem w temperaturze 80°C przez około 8–10 godz. Udziec schłódź w sosie, wyciągnij. Powstałym sosem pokryj udziec i tak przygotowany zapiecz w piecu w temperaturze 160°C.

Marchew, kapustę, kalafior i ziemniaki obgotuj. Obgotowane warzywa wyłóż na naczyniu GN i zapiecz w piecu z dodatkiem oliwy i płatków soli w temperaturze 170°C.

Pieczone warzywa i udziec ułóż na desce.

Uwaga: do degustacji podać to samo wino co wykorzystane do przygotowania sosu.

Łopatka z dzika z kaszą jaglaną

Składniki

Sos:

- masło 60 g,
- szalotka 4 szt.,
- czosnek 6 ząbków,
- wino czerwone 300 ml,
- sos hiszpański 2 l,
- podgrzybek suszony 40 g,
- tymianek świeży kilka gałązek.

Łopatka z dzika:

- dzik łopatka 2–3 kg,
- sól, pieprz czarny grys – do smaku,
- czosnek 10 ząbków,
- rozmaryn około 7 gałązek,
- ziele angielskie około 10 szt.,
- liść laurowy około 10 szt.,
- olej około 150 ml.

Kasza jaglana:

- kasza jaglana 500 g,
- cebula 100 g,
- rydze 100 g,
- masło 40 g,
- bulion warzywny 100 ml,
- pieprz, sól – do smaku.

Burak:

- burak 1 kg,
- sól – do smaku,
- tymianek świeży kilka gałązek,
- olej 50 ml,
- miód – do smaku,
- limonka 2 szt.,
- imbir 100 g.

Dynia:

- dynia piżmowa 1 szt.,

- olej 50 ml,
- limonka 1 szt.,
- sól, pieprz – do smaku.

Brukselka

- brukselka 500 g,
- winegret 50 ml.

Rydze

- rydze mrożone 30 szt.,
- masło 150 g,
- czosnek 15 ząbków,
- natka pietruszki 50 g,
- sól, pieprz – do smaku.

Dekoracja

- mikroziola.

Przygotowanie**Sos:**

Na maśle przesmaż szalotkę, czosnek, dodaj wino, całość zredukuj. Dodaj sos hiszpański i grzyby, gotuj na małym ogniu do uzyskania konsystencji gęstego sosu. Pod koniec gotowania dodaj świeży tymianek.

Łopatka z dzika:

Łopatkę z dzika natrzyj solą, pieprzem, dodaj rozgnieciony czosnek, rozmaryn, liść laurowy i ziele angielskie. Za pomocą sznurka uformuj łopatkę w kształt rolady. Pozostaw mięso w lodówce na około 12 godz. Po wyjęciu przesmaż mięso na oleju z każdej strony, przełóż do naczynia i zalej sosem – tak, aby całe mięso było zakryte. Przykryj folią aluminiową i piecz w temperaturze 80°C przez około 8 godz. Mięso po pieczeniu pozostaw do wystudzenia w sosie. Przed podaniem mięso wyporcuj i podgrzewaj w sosie.

Kasza jaglana:

Kaszę ugotuj. Cebulę i rydze przesmaż na maśle, dodaj ugotowaną kaszę, bulion. Dopraw do smaku solą i pieprzem i gotuj całość do momentu uzyskania jednolitej, lekko kleistej masy.

Burak:

Buraki dokładnie umyj, dopraw solą i tymiankiem. Skrop olejem i owiń pojedyncze buraki w folię aluminiową. Buraki piecz w temperaturze 180°C przez około 1,5 godz. Po wystudzeniu buraki obierz, pokrój w kostkę, dopraw miodem, sokiem z limonki i świeżego imbiru. Podaj na zimno w formie sałatki.

Dynia:

Surową dynię bez skórki pokrój w drobną kostkę. Skrop delikatnie olejem, sokiem z limonki, dopraw solą i pieprzem. Piecz w temperaturze 180°C bez przykrycia przez około 15–20 min.

Brukselka:

Brukselkę wylistkuj, następnie zblanszuj i zahartuj w wodzie z lodem. Przed podaniem osusz na ręczniku papierowym i dodaj winegret. Listki opal lekko palnikiem.

Rydze:

Rydze namocz kilkakrotnie w wodzie, aby całkowicie pozbyć się zanieczyszczeń, po czym osusz. Od kapeluszy odetnij ogonki i pokrój je w drobną kostkę, dodaj do kaszy jaglanej. Kapelusze przed podaniem przesmaż na maśle z dodatkiem czosnku. Dopraw solą, pieprzem i siekaną natką pietruszki.

Ważne: zastosuj do degustacji identyczne wino, które wykorzystano do przygotowania sosu.

Należy z całą pewnością zaakcentować fakt, że jadłospisy, książki kucharskie, przepisy na stronach internetowy uwzględniają wiele tradycyjnych potraw regionalnych, które smakują wyśmienicie z lokalnymi winami. Jest to całkowicie zrozumiałe, gdyż zarówno wytwórca win, jak i kucharz zainteresowani są doskonałym zestawieniem posiłków. Ponadto rozwijająca się w Polsce, w tym także prężnie w województwie lubuskim, enoturystyka (turystyka winiarska), sprzyja serwowaniu gościom potraw przygotowanych z tego, co wyrosło w pobliżu winnic, lub odwrotnie – dobieraniu wina do potraw z miejscowych surowców.

***In vino salus* – czyli na zdrowie! Prozdrowotne działanie wina**

Historia medycyny naucza, że wino od czasów jego odkrycia przez człowieka należało do arsenału środków terapeutycznych. Bardzo dawno temu pewien mądry talmudysta, rozważając tę zawsze trudną kwestię związków przyczynowych w słabościach ludzkich, dopuścił wino do głosu w pierwszej osobie i wtedy usłyszał: „Na czele wszystkich leków stoję ja – wino” (Kabac 2023, s. 133). Już w starożytności u Greków i Rzymian, a następnie w średniowieczu, renesansie i oświeceniu, w którym narodziła się rewolucja przemysłowa, wino w medycynie tradycyjnej było jednym z najpowszechniejszych środków leczniczych. Zajmowało ono to miejsce aż do czasu, kiedy biologia współczesna zastąpiła je innymi substancjami – owocami przemysłu farmaceutycznego (Montignac 2005, s. 79). Jednak, jak podaje Hipokrates, jest rzeczą cudowną i przeznaczoną człowiekowi, jeśli zdrowy czy chory będzie przyjmował je z umiarem (Glensk, Glensk 1986, s. 160).

Znany XIX-wieczny francuski uczynek – Ludwik Pasteur, twórca podstaw bakteriologii i immunologii, uznał wino za najzdrowszy i najbardziej higieniczny ze wszystkich napojów. Podkreślał zwłaszcza jego właściwości bakteriobójcze.

Korzystne dla zdrowia skutki picia wina są, jak podają specjaliści, być może wynikiem odmiennego składu wina w porównaniu z innymi napojami alkoholowymi. Wśród składników wina najciekawsze z tego punktu widzenia są polifenole – duże cząsteczki o pierścieniowej budowie, wśród których wyróżniono aż ponad 4000 rodzajów. Polifenole występują głównie w warzywach i owocach oraz w wyciśniętych z nich sokach. Do wina przedostają się one ze skórki, szypułek i nasion (pestek) owoców winorośli, zwanych winogronami. Należy podkreślić przy tym, że zawartość danego składnika zależy od szczepu winorośli, rejonu jej uprawy oraz stopnia dojrzałości owoców (Theis 2002, s. 52). Do wspomnianej grupy substancji, tzw. roślinnych substancji wtórnych (zwanych też substancjami fitochemicznymi), zalicza się karotenoidy i flawonoidy, które są doskonałymi przeciwutleniaczami. W winogronach przeciwutleniacze – zwane także antyoksydantami – stanowią swego rodzaju roślinny układ odpornościowy chroniący przed chorobotwórczymi grzybami i innymi pasożytami; w organizmie człowieka przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki (Theis 2002, s. 53).

Naukowe zainteresowanie winem nastąpiło w latach 70. XX w. W roku 1970 w szeroko zakrojonych badaniach wykazano, że częstość

występowania choroby wieńcowej w krajach śródziemnomorskich jest relatywnie mniejsza. Początkowo różnicę tę przypisywano sposobowi odżywiania się. W latach 1980–1995 w wielu badaniach stwierdzono korzystny wpływ umiarkowanego spożycia wina, zmniejszającego zapadalność na chorobę wieńcową.

W 1987 r. pojawiło się w fachowej prasie medycznej określenie „francuski paradoks”. Było to odkrycie, że choć Francuzi niechętnie uprawiają sporty, jedzą za dużo i za tłusto, należą do nacji najrzadziej zapadających na choroby serca. Badacze amerykańscy i kanadyjscy przeanalizowali ich dietę i uznali, że dzieje się to dzięki sporym ilościom wina, wypijanym przez nich do posiłków. Zaczęli badać skład tego trunku i doszli do zadziwiających wniosków, potwierdzonych wkrótce przez uczonych duńskich i japońskich – osoby pijące wino są o 60% mniej podatne na zawał i udar mózgu (Jakimowicz-Klein 2003, s. 36).

Jednak czy wino będzie nam służyć, zależy nie tylko od ilości, jakie wypijamy, lecz przede wszystkim od sposobu jego picia. Jego spożywanie winno łączyć się z jedzeniem. Należy z całą pewnością podkreślić, że przedawkowanie grozi wręcz odwrotnym skutkiem.

Literatura

- Casamayor P. 2009. Wino. Degustacja. Warszawa.
- Glensk C., Glensk J. 1986. Myślę, więc jestem... Aforyzmy, maksymy, sentencje. Opole.
- Jakimowicz-Klein B. 2003. Wina i nalewki lecznicze. Wrocław.
- Kabac E. 2023. Vinum sacrum et profanum. Wino w kulturze. Wino w naturze. Wino na naszym stole. Warszawa.
- Montignac M. 2005. Magia wina. Zapobieganie chorobom układu sercowo-naczyniowego. Warszawa.
- Prange-Barczyński T. 2007. Zawód sommelier. Czyli jak właściwie podawać i skutecznie sprzedawać wino w restauracji. Warszawa.
- Priewe J. 2002. Wino. Praktyczny poradnik. Warszawa.
- Rowe D. 1993. Mini Encyklopedia Wina. Poznań.
- Theis G. 2002. Wino leczy. Naukowe dowody na to, że możemy być zdrowi, nie rezygnując z rozkoszy podniebienia. Warszawa.
- Zraly K. 2010. WINO. Kurs wiedzy. Warszawa.