

# Baranina wraca do łask

[http://www.niam.pl/artykuly/artykul/95-baranina\\_wraca\\_do\\_lask](http://www.niam.pl/artykuly/artykul/95-baranina_wraca_do_lask)



Wraz z odejściem mody na kozuchy, z podhalańskich, bieszczadzkich, podlaskich i mazurskich łąk zniknęły owce. Nawet wejście Polski do Unii nie wpłynęło w żaden sposób na podaż, popyt i cenę baraniny. Nie wpłynęło, bowiem w naszym kraju rynek mięsa owczego nie istnieje. Hodowaną w kraju jagnięcinę eksportujemy, zaś na rynku wewnętrznym pojawiają się, owszem, niewielkie ilości baraniny, ale głównie z owiec starych. Spotkać można również mięso baranie importowane z Nowej Zelandii, głęboko mrożone, także ze starych owiec, a w dodatku w astronomicznej cenie około sześćdziesięciu złotych za kilogram. Brak właściwych proporcji cenowych - zbyt niskie ceny skupu dla rolników i zbyt wysokie ceny dla konsumentów - nie przyczyniają się do wzrostu popytu baraniny na naszym rynku.

Największe spożycie baraniny i koźliny notuje się na Cyprze - przekracza ono 12 kilogramów rocznie na osobę. Średnie spożycie we Francji, Włoszech i w Grecji waha się od 1,3 do 3,5 kilograma rocznie na osobę. W pozostałych krajach Unii średnio 0,9 kilograma rocznie na osobę. W unijnych statystykach, w rubryce dotyczącej spożycia baraniny i koźliny w Polsce figuruje... zero. I nic w tym dziwnego: nadal pokutuje u nas przeświadczenie o wstrętnym smaku i zapachu baraniego mięsa, a także o skomplikowanym procesie przygotowania posiłku z tego surowca. Nic bardziej błędnego! Smakowitość baraniny i jej wyrazistość, a także niebywałe właściwości dietetyczne - zmieniają, miejmy nadzieję, nasze przyzwyczajenia kulinarne.

Na całym świecie lekarze zalecają spożywanie mięsa i mleka owczego jako formy diety połączonej z profilaktyką. Badania, od lat prowadzone przez zootechników, dietetyków i lekarzy, potwierdzają niezwykle **zalety baraniny**. U owiec nie stwierdzono występowania nowotworów złośliwych. To fenomen z biologicznego i medycznego punktu widzenia.

Coraz częściej docierają do nas poważne publikacje dotyczące zbawiennego wpływu kwasów orotowych na powstrzymywanie namnażania się komórek nowotworowych. Źródłem kwasów są bakterie symbiotyczne występujące w żwaczu, czyli części żołądka owcy, zwierzęcia należącego do przeżuwaczy. Bakterie te pomagają trawić celulozę, a jednocześnie syntetyzują kwasy orotowe, wchłaniane i wbudowywane do tkanek oraz mleka. Dzięki symbiozie z bakteriami, owce wyposażone są w idealną tarczę przeciwnowotworową.

Najbardziej wartościowe **kwasy orotowe** powstają w żwaczach owiec odżywianych jedynie paszami zielonymi i suszem (sianem), bez hormonów i antybiotyków. Badania prowadzone w ośrodkach akademickich Warszawy i Wrocławia wykazały, że w porównaniu do mięsa wołowego czy wieprzowego młoda baranina lub jagnięcina zawiera duże ilości

wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, przy jednoczesnej niskiej zawartości niekorzystnych związków nasyconych. W mięsie tym występuje w dużych ilościach kwas linolowy, mający doskonałe zdolności przeciwutleniające i znacznie obniżający poziom tak zwanego złego cholesterolu we krwi. Naukowcy z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, pod kierunkiem profesor Bożeny Patkowskiej-Sokół, wykryli również antynowotworowe właściwości **mleka owczego**, a także wykazali, że sery owcze likwidują zły cholesterol i wspomagają produkcję dobrego.

**Jagnięcina** to także bogate źródło składników mineralnych i witamin z grupy B, głównie witaminy B1 zwanej tiaminą. Jej niedobór powoduje między innymi niedowład mięśni, zapalenia wielonerwowe i chorobę beri-beri. Dzięki uzupełnianiu niedoborów innych witamin tej grupy, zawartych w mięsie baranim, uniknąć można takich schorzeń jak zaburzenia wzroku, chorobowe zmiany skórne czy anemia złośliwa.

Hodowla owiec w Polsce powoli się odbudowuje. Zalety młodego mięsa baraniego są coraz częściej dostrzegane przez konsumentów, a także przez rolników. Dopłaty do hodowli owiec i najnowsze doniesienia o niezwykłych właściwościach kwasów orotowych powodują, że baranina wraca do łask. KJW

Ciekawe linki:

<http://www.niam.pl/artykuly/arttykul/47-peklowanie>

[http://www.niam.pl/artykuly/arttykul/22-co\\_kazdy\\_powinien\\_wiedziec\\_o\\_baraninie](http://www.niam.pl/artykuly/arttykul/22-co_kazdy_powinien_wiedziec_o_baraninie)