**Król puszczy na polskich stołach**

**Wśród kucharzy amatorów dziczyzna uważana jest za mięso trudne i skomplikowane w obróbce. To pokutujący mit wynikający ze słabej znajomości tradycyjnej kuchni - obecnie niszowej, a kiedyś bardzo popularnej w naszym kraju. Jednym z najszlachetniejszych, a zarazem najzdrowszym rodzajów dziczyzny jest mięso jelenia. Zawiera dużo zdrowego białka, obfituje w witaminy i minerały niezbędne dla człowieka. Warto podkreślić, że zawiera niemal 5 razy więcej żelaza niż np. wieprzowina. Dlaczego więc nie jest popularne? Może to wynikać z niewiedzy.**

*- Mit o trudności obróbki mięsa dzikiego ma związek z faktem, że jest ono chudsze i bardziej zwięzłe niż mięso zwierząt hodowlanych, przez co jego przygotowanie może wymagać więcej czasu. Zwierzę żyjące w środowisku naturalnym w znacznie większym stopniu korzysta z siły swoich mięśni. Mięso, zanim będzie odpowiednie do obróbki i spożycia, musi skruszeć. Dawniej ten proces odbywał się poprzez moczenie mięsa w kwaśnym środowisku, np. kwaśnym mleku lub maślance. Natomiast w zimie tusze w skórze były wymrażane na świeżym powietrzu. Dopiero potem szło do kuchni, gdzie było odpowiednio przyprawiane i marynowane. Obecnie nie trzeba już samodzielnie przeprowadzać tego procesu – czołowi producenci dziczyzny oferują mrożony produkt gotowy do szybkiego przygotowania i spożycia po uprzednim marynowaniu i przyprawieniu –* mówi Roman Miler, prezes Gobarto Dziczyzna.

Potrawą, która nie sprawi trudności w przygotowaniu nawet niedoświadczonemu kucharzowi, są np. steki. Przepis można zastosować zarówno w domowej kuchni, jak i podczas letniego grilla z rodziną i przyjaciółmi. Potrawa idealnie skomponują się z czerwonym, wytrawnym winem o mocnych aromatach.

Przepis na steki z jelenia:

Składniki:

l 4 steki ze schabu jelenia Gobarto Dziczyzna

l 3 łyżki oleju

l 6 łyżek wytrawnego czerwonego wina

l 2 łyżki octu jabłkowego

l 3 jagody jałowca

l 1 łyżeczka ostrej musztardy

l 2 łyżki oleju

l sól

l pieprz

Sposób przygotowania:

Olej wymie­szaj z czerwonym winem, octem, musztardą i jałowcem. Następnie zalej steki marynatą i wstaw na 24 godziny do lodówki – dzięki temu wchłoną smak przypraw. Mięso co jakiś czas przewracaj, tak by marynata została wchłonięta z każdej strony. Wyjęte z marynaty steki osu­sz przy pomocy papierowego ręcznika. Na dużej patelni rozgrzej olej, smaż z obu stron według własnych preferencji – od wysmażenia *medium* do *well done*. Ze względu na to, że dziczyzna zawiera niewielką ilość tłuszczu polecamy wysmażenie medium. Wówczas stek nie będzie krwisty, ale zachowa soczystość. Usmażone steki umieść w piekarniku na 5 minut, następnie pozwól im odpocząć na talerzu przed podaniem. Przed spożyciem dopraw solą i pieprzem do smaku. Zaserwuj z dodatkami wedle uznania.