**7 faktów na temat dziczyzny**

**Niewiele osób miało okazję jej spróbować, a szkoda, bo to wartościowy pod względem zdrowotnym i smakowym produkt. Dziczyzna, bo to o niej mowa, jest w Polsce wciąż mało popularnym rodzajem mięsa. Tymczasem jest ona zdrowa i o wiele łatwiejsza w obróbce niż się powszechnie sądzi. Oto 7 faktów na jej temat.**

**Dziczyzna jest prosta w przygotowaniu**

Od dawna uważa się, że przed przyrządzeniem dziczyzny należy poddać ją specjalnym zabiegom przygotowawczym. W przepisach kucharskich znaleźć można takie instrukcje jak długie marynowanie czy podwieszanie w chłodnym i przewiewnym miejscu. Wszystkie te rady mają doprowadzić do skruszenia mięsa, dzięki czemu będzie ono łatwiejsze w obróbce oraz delikatniejsze w smaku.

Dziczyzna zawiera mało tłuszczu, ale jej włókna są bardziej zbite niż u innych zwierząt. Przygotowanie jej jest jednak znacznie prostsze niż mogłoby się wydawać – wystarczy poddać mięso mrożeniu. Cząsteczki lodu sprawiają, że włókna ulegają przerwaniu, co nadaje dziczyźnie pożądanej kruchości. Można też zastosować marynatę, ale warto wtedy pamiętać o wybraniu odpowiednich przypraw, które będą dobrze komponować się z aromatem mięsa, zamiast go tłumić.

Przygotowanie potrawy z dziczyzny może być jednak jeszcze prostsze. Osoby początkujące, które chciałyby poznać smak dziczyzny, mogą skorzystać z zakupu gotowych dań przygotowanych metodą *sous vide*. Polega ona na długim gotowaniu produktu w szczelnie zamkniętym opakowaniu, dzięki czemu mięso zachowuje swoje cenne wartości odżywcze.

– *W ofercie czołowych producentów dziczyzny znaleźć można kulinarne mięso gotowe do marynowania czy przygotowania w domu. Nie wymaga ono żadnej dodatkowej obróbki oprócz ponownego podgrzania. To idealne rozwiązanie dla osób zapracowanych, które chciałyby spróbować dziczyzny* *lub dla tych nie mających doświadczenia w przygotowywaniu tego rodzaju mięsa* – uważa Roman Miler, prezes Gobarto Dziczyzna.

**Dziczyzna nie tylko na salonach**

Tradycja kuchni myśliwskiej narodziła się już dawno temu, a jej najintensywniejszy rozwój nastąpił w XVI wieku za sprawą magnackich uczt. Wówczas polowania i spożywanie mięsa zwierzyny łownej było zarezerwowane głównie dla szlachty i wysokich rangą urzędników państwowych. Podczas organizowanych przez nich ceremonii i biesiad prym wiodła właśnie dziczyzna – ozdoba szlacheckiego stołu. Zatem początki rodzimej kuchni myśliwskiej są ściśle związane z polską szlachtą, co sprawia, że obecnie wiele osób kojarzy ją z serwowaniem dań z dziczyzny podczas doniosłych uroczystości. Tymczasem nadaje się ona na każdą okazję – zarówno na uroczystą kolację, jak i swobodnego grilla z przyjaciółmi.

**Dziczyzna to bezpieczny produkt**

Dziczyzna dopuszczana do sprzedaży detalicznej i hurtowej jest skrupulatnie badana przez inspektorów weterynaryjnych. Tylko mięso, które uzyskało pozytywne wyniki w badaniach i w kontrolach, otrzymuje pozwolenie na pojawienie się na rynku. Przepisy prawa polskiego w tym zakresie są bardzo precyzyjne i rygorystycznie egzekwowane. Gwarantują one, że mięso dopuszczone do sprzedaży będzie w pełni bezpieczne.

**Dziczyzna to mięso pełne zdrowia**

Mięso zwierzyny łownej jest mniej kaloryczne od popularnych rodzajów mięs, takich jak wieprzowina, baranina czy wołowina. 100 gramów dziczyzny zawiera średnio 110-130 kalorii, natomiast mięso zwierząt hodowlanych w 100 gramach ma do 300 kalorii. Różnice te wynikają z faktu, że zwierzęta żyjące w lasach i na polach są w ciągłym ruchu, dzięki czemu spalają tłuszcz, a ich mięśnie stają się bardziej zbite i twarde. To wszystko skutkuje tym, że znajdziemy w nich więcej białka, a mniej tłuszczu.

Ponadto w dziczyźnie obecne są substancje odżywcze w kilkukrotnie wyższych ilościach niż w innych rodzajach mięs. Przykładem są witaminy B1, B2 i B6 oraz mikroelementy takie jak żelazo, magnez, wapń i selen. Co szczególnie ważne, dziczyzna, z racji swej naturalności, rekomendowana jest osobom cierpiącym z powodu alergii pokarmowych.

**Cena dziczyzny jest adekwatna do jakości**

Mięso dzikich zwierząt jest produktem ekologicznym, o najwyższej jakości. Dziki, jelenie czy sarny odżywiają się tym, co dostarczy im przyroda. Ich mięso zawiera wiele cennych witamin czy minerałów i wyróżnia je wyjątkowy smak. Warto pamiętać, w jaki sposób pozyskiwana jest dziczyzna. Mięso to pochodzi od zwierząt wolnożyjących. Jego zdobycie jest trudniejsze i droższe niż w przypadku zwierząt hodowlanych, a przy tym odbywa się wyłącznie sezonowo. Mimo to cena dziczyzny jest zbliżona do ceny innych rodzajów mięsa.

Coraz większa liczba sprzedawców i sieci handlowych wprowadza dziczyznę do swojej oferty, dzięki czemu ten rodzaj mięsa staje się coraz bardziej dostępny. Wzrost popularności dziczyzny może sprawić, że jej cena stanie się jeszcze atrakcyjniejsza dla konsumenta.

**Dziczyzna to nie tylko mięso z dzika**

Wśród osób sporadycznie spożywających dziczyznę można spotkać się z opinią, że jest ona mięsem pozyskiwanym wyłącznie z dzików. Faktycznie, jest to jedno z najpopularniejszych źródeł otrzymywania dziczyzny w Polsce, jednak oferta dostępna na rynku jest dużo bogatsza. Konsument może obecnie z łatwością kupić mięso np. sarny, jelenia lub daniela.

**Mięso zwierzyny łownej jest częścią polskiej tożsamości i historii**

Na przełomie wieków dziczyzna pełniła rolę głównego składnika posiłków królów i szlachty. Delektowali się nią nie tylko władcy państwa, ale też ich goście, którzy podczas wizyty w Polsce raczeni byli licznymi i kunsztownymi daniami. Kazimierz Wielki, z okazji zaślubin swej wnuczki z Karolem IV Luksemburskim, wystawił uroczystą ucztę, której rozmach zrobił wrażenie na przyjezdnych. Byli nimi możnowładcy z takich krajów jak Dania, Węgry, Austria czy Cypr. Inny król, Władysław Jagiełło, przygotowując armię do wojny z zakonem krzyżackim, zarządził wielkie królewskie łowy. Miały one na celu zgromadzenie zapasów z dziczyzny. Królowa Bona, żona króla Zygmunta Starego, ceniła dziczyznę, dlatego, zadecydowała, że na uczcie z okazji jej ślubu pojawią się liczne dania z mięsa dzikich zwierząt. Wśród nich znalazły się m.in. jelenie, sarny czy pieczone bażanty. Jej syn, Zygmunt August, kontynuował obyczaje, angażując się w myślistwo, zakładając zwierzyńce i ptaszarnie, przede wszystkim dla bażantów. Dziczyzna w okresie rozbiorów pełniła rolę jednego ze sposobów na pielęgnowanie polskiej tożsamości. Ten rodzaj mięsa, osiągalny już nie tylko dla władców, ale też dla większej części społeczeństwa, nawiązywał do historii narodu i poczucia przynależności. Obecnie, dzięki rosnącej popularności i dostępności dziczyzny, sami możemy poznać tradycję kulinarną Polski.