

Trudny temat konina

tekst i zdjęcia:
Marzena Woźbińska

Konina – niegdyś tania, łatwo dostępna i bardzo popularna. Obecnie produkt niszowy, ekskluzywny, dla wybranych. Trudno ją znaleźć na półce w popularnym hipermarkecie, gdyż skala produkcji i przetwórstwa jest znikoma.



Pieczony kabanos
i kielbasa ułańska

Niektórzy się nią zajądają i bardzo chwalą jej walory, inni patrzą z pewnym zażenowaniem i „niesmakiem”. Część Polaków podchodzi do tematu emocjonalnie, traktując konia jako przyjaciela, towarzysza pracy i przyjemności, obdarzając go szacunkiem i miłością. Nie każdy musi spożywać ten rodzaj mięsa, ale warto wiedzieć o nim nieco więcej, chociażby z racji tradycji kulinarnej społeczeństwa, którego burzliwa historia nierozłącznie wiąże się z koniną. Wieki średnie to mocna pozycja koniny na polskich stołach. Do XVIII w. gościła na dworach magnackich, gdzie zjadali się nią możni naszego kraju. W latach późniejszych popularność koniny

spadła, aby powrócić w latach międzywojennych oraz podczas okupacji, jednak wówczas nie jako rarytas, ale raczej produkt tani, łatwo dostępny, przeznaczony dla biedoty. Po wojnie znów zniknęła z jadłospisu Polaków i do dnia dzisiejszego spożywana jest niezwykle rzadko i tylko przez smakoszy.

W celu zgłębienia tematu poprosiłam o rozmowę dwie osoby – mgr. inż. MARKA ŚLIWIŃSKIEGO, od lat prowadzącego rodzinną firmę produkcji wędlin końskich, oraz dr dietetyki JOLANTĘ NALEWAJ, która obecnie pracuje w prywatnej klinice oraz pomaga w Stowarzyszeniu Akademii Walki z Rakiem.

Polagra Food 2012,
od lewej:
Marek Śliwiński,
Andrzej Łyszyk,
Jolanta Nalewaj

Panie Marku, jak w skrócie wygląda tradycja spożywania koniny w Polsce? Jak było dawniej, a jak jest dziś?

MAREK ŚLIWIŃSKI: Rzeczywiście przed wojną i w czasie okupacji konina była bardzo popularna na polskich stołach i stanowiła uzupełnienie jadłospisu o produkt tani oraz smaczny. Obecnie jest droga, cenowo dorównuje dobrej wołowinie, dlatego spożywają ją głównie koneserzy. Kolejnym powodem niskiego spożycia jest bardzo mała liczba producentów, w Polsce jest ok. 10–12 przetwórców wędlin, przez co mało jest tego produktu na rynku.

Czy ludzie są zainteresowani spożywaniem koniny?

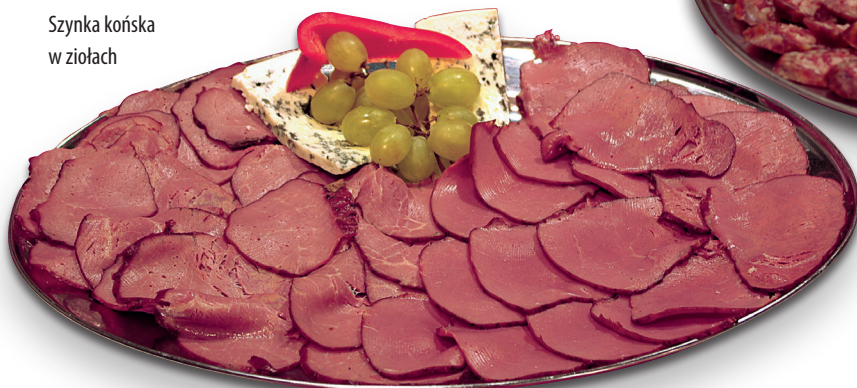
Obecnie jest coraz większe zainteresowanie na rynku, np. podczas targów, na których jest organizowana degustacja, widać, że konsumenci chętnie próbują i nierzadko kupują wędliny. Wciąż jednak niewystarczająca jest promocja i brakuje sieci dystrybucji.

Czy w związku z tym rośnie spożycie koniny w Polsce?

Tak, małymi krokami rośnie sprzedaż wędlin końskich.



Szynka końska
w ziołach



Kielbasa meksykańska surowa
i metka tatarska



Jak Polacy reagują na propozycję spożywania koniny? Czy są zażenowani, czy raczej reagują pozytywnie?

Spotyka się czasem negatywne reakcje, ale coraz rzadziej. Nawet osoby, które sentymentalnie podchodzą do tematu, pokonują pewne bariery i się przekonują. Obecnie jest coraz mniej negatywnych emocji i widać, że ludzie chętnie sięgają po wartościowy produkt spożywczy.

Z jakiego surowca produkuje się wędliny? Czy mięso do produkcji wędlin pochodzi od koni starych, np. kulawych, czy na ubój kieruje się specjalnie hodowane do tych celów młode konie zimnokrwiste?

Mięso pochodzi od koni zimnokrwistych w wieku do sześciu lat.

Jakie walory jakościowe i smakowe mają wędliny końskie?

Produkcja opiera się na naturalnych przyprawach, takich jak: pieprz, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, czosnek, ma-

jeranek, co gwarantuje smak i trwałość produktu. Istnieje pogląd, że mięso końskie jest słodkawe w smaku. Stara konina zawiera bardzo dużo glikogenu, co powoduje, że mięso jest słodkie. W wyrobach z młodych zwierząt nie ma tego problemu, jednak konina wymaga wyrazistego przyprawienia.

Czy wędliny końskie trudniej przygotować niż tradycyjne wędliny wieprzowe?

Przygotowanie mięsa końskiego różni się od przygotowania innych rodzajów mięs. Konina inaczej się zachowuje, dlatego aby produkować smaczne potrawy, trzeba mieć wiedzę i doświadczenie w przetwarzaniu mięsa końskiego. Obróbka jest bardziej pracochłonna niż w przypadku np. kotleta schabowego. Wymaga odpowiedniego oczyszczenia, mrożenia, marynowania. Jednak efekt końcowy jest wysoce zadowalający.

Dziękuję za rozmowę.

KOLOR KONINY jest stosunkowo ciemny w porównaniu do innych mięs i przyjmuje zabarwienie od czerwonego do brązowego. Z uwagi na kolor oraz niedużą zawartość tłuszczu niektórzy porównują ją do dziczyzny. Ma jednak delikatniejszą strukturę włókien, przez co jest bardzo dobrze przyswajalna.

Mięso końskie ma szerokie zastosowanie, najlepiej nadaje się do sporządzania wyrobów garmazeryjnych, wędlin i kielbas. Jednak każdy element ma swoje szerokie zastosowanie: z części przedniej, tj. łopatki oraz antrykotu, najczęściej robi się zrazy, gulasze, pieczenie, szyja świetnie nadaje się na wywary, pasztety, karkówka jest znakomita na rosół oraz mięso mielone. Z części tylnej, zaliczanej do najbardziej wartościowej, czyli połównicy, udźca, najczęściej robi się befsztyki, filety.

Ponieważ rośnie zainteresowanie przyrządzaniem mięsa końskiego, poczyniono starania o powtórna publikację znanej w latach 80. książki pt. „Konina na polskim stole”. Książka zawiera przepisy na potrawy z koniny, które czasem można wykorzystać również przy obróbce innych rodzajów mięs.

Konina jest obecnie produktem niszowym i znajduje się w grupie takich mięs, jak mięso królicze czy dziczyzna, które w Polsce nadal są bardzo mało popularne i rzadko spożywane. Dziwi to szczególnie z uwagi na postęp produkcyjny trzody oraz drobiu, których mięso ma coraz mniej wartości odżywczych i smakowych, a coraz więcej chemii i konserwantów. Mięso końskie pozyskiwane ze zwierząt najmniej dotkniętych ingerencją przemysłową człowieka stanowi produkt wysokiej jakości, o doskonałych walorach smakowych, przez co coraz częściej gości w polskich domach i restauracjach.

Pani doktor, dlaczego poleca Pani spożywanie mięsa końskiego?

JOLANTA NALEWAJ: Mięso końskie pochodzi od zwierząt karmionych naturalnie, w związku z czym wyroby zawierają dużo cennego białka oraz witamin i minerałów. Do tego w porównaniu do innych mięs mają najmniej tłuszczu (jedynie 2,6%, ok. 120 kcal/100 g mięsa), szczególnie kwasów nasyconych, które w nadmiarze są szkodliwe, powodują m. in. miażdżycę, zawały serca, prowadzą do nadpobudliwości, a nawet agresji. Niska zawartość tłuszczu sprawia, iż mięso to polecane jest dla osób z nadwagą. Wspomnę o kilku najważniejszych elementach składu koniny:

Białko jest najlepiej przyswajalne i jest go zdecydowanie najwięcej (np. o ¼ więcej niż w wieprzowinie). Dlatego końskie mięso jest szczególnie polecane dla dzieci, dla cukrzyków oraz dla chorych po nowotworach do odbudowania białka.

Witamina B12 – zwana witaminą odmienną, bardzo rzadko występuje w roślinach i nie jest tak dobrze wchłaniana jak ta z mięsa końskiego. Jest o tyle ważna, że pozytywnie wpływa na układ nerwowy, pamięć oraz pracę mózgu.

Żelazo – w koninie jest go najwięcej spośród wszystkich mięs, np. prawie 4 razy więcej niż w wieprzowinie oraz ponad 2 razy więcej niż w wołowinie. Żelazo jest nośnikiem tlenu we krwi, dlatego jest nie-

zwykle ważne w sprawnym funkcjonowaniu całego organizmu, szczególnie w zwiększaniu odporności, zapobieganiu zmęczeniu oraz zwalczaniu infekcji wirusowych i bakteryjnych. Jego niedobór może prowadzić do anemii.

Wapń – jego zawartość w mięsie końskim to ok. 15,0 mg i znów jest to bardzo wysoka wartość (wieprzowina 7,0, wołowina 9,0 mg); wapń wpływa przede wszystkim na układ kostny, dlatego konina jest polecana dzieciom, a jak zalecają kynolodzy – również szczeniętom.

Cynk – w mięsie końskim jest sporo również tego pierwiastka, który odpowiada za wygląd skóry, włosów oraz paznokci.

Dziękuję za rozmowę.