Dziczyzna – kilka praktycznych porad

data aktualizacji: 2019.03.04 autor:

(PxHere)

5 sposobów na przygotowanie dziczyzny

Pieczenie w folii aluminiowej – folię smarujemy od wewnątrz masłem lub dodajemy plasterki słoniny, po czym układamy mięso (może być z farszem) i posypujemy przyprawami, a następnie zawijamy, jednak niezbyt ciasno. Całość pieczemy w piekarniku o temperaturze ok. 200 st. C, a w końcowym etapie pieczenia zdejmujemy folię, by skórka mięsa się zarumieniła.

W piekarniku – najlepiej piec duże części jak np. udziec, całe zające i ptactwo. Mięso umieszczamy w odpowiednim naczyniu wcześniej posmarowanym masłem i wstawiamy do piekarnika o temperaturze 220 st. C, polewając sosem, a w końcowym etapie dodajemy warzywa i przyprawy.

Na rożnie – wcześniej należy mięso polać olejem, by nie traciło wilgotności. Tu także najlepiej

sprawdzają się duże kawałki mięsa, lub całych ptaków.

Smażenie na patelni – najlepiej w niewielkiej ilości tłuszczu na dużym ogniu. Dla smaku można polać np. czerwonym winem. Z zawiesiny powstałej po smażeniu przyrządza się sos dodając śmietanę i np. owoce.
Duszenie – wybór mięsa jest dowolny, warto jednak podzielić je wcześniej na małe kawałki. Najpierw marynujemy je przez 2 dni, wyjmujemy z zalewy i wycieramy papierowym ręcznikiem. Następnie obsmażamy ze wszystkich stron, po dodaniu zalewy dodajemy dla smaku jarzyny, wino i zioła, i doprowadzamy do wrzenia, często polewając sosem. Duszenie powinno trwać do momentu, aż mięso będzie miękkie.

Kilka porad praktycznych

Bażant z warzywami – mięso z bażanta jest dość chude, dlatego przed upieczeniem warto je obłożyć słoniną. Możemy go przyrządzić w śmietanie, nadziewać kaszą, ryżem, lub twarogiem, dusić w garnku, czy nacierać masłem. Świetnie też smakuje z nutą imbiru lub białego wina.

Kiełbasa z dziczyzny – jej smak zdecydowanie różni się od tej tradycyjnej, jaką zwykliśmy zazwyczaj kupować, a do tego ma o wiele mniej kalorii, bo nie zawiera tak dużo tłuszczu, a co za tym idzie także mniej cholesterolu. Tajemnicą myśliwskiej kiełbasy jest ukryty w niej jałowiec!

Jeleń – można z niego przyrządzić filety, zrobić rostbef, czy polędwicę, lub przygotować tradycyjną pieczeń z przyprawami. Smak mięsa doskonale podkreśla np. sos koperkowy.

Sarna – tajemnicą dobrze przygotowanej sarniny jest marynata. Trzeba pamiętać, że mięso z sarny łatwo przesuszyć.

Szynka z dzika – można ją podawać z pieczonymi z ogniska ziemniakami, lub gotowaną w sosie śmietanowym, która wysubtelni jej smak. Świetnie smakuje ona zarówno na słodko, np. z bakaliami i rodzynkami, jak i przyrządzona ze śliwką, czy porami.

Przyprawy

CZOSNEK Wszelkie mięsa pieczone i duszone, pasztety, bigos, kiełbasy, mięsa na zimno, marynaty do dziczyzny. Zapobiega zwapnieniu żył, pobudza trawienie, reguluje florę bakteryjną jelit, obniża ciśnienie krwi, poprawia funkcjonowanie wątroby i trzustki.

CYTRYNA Otartą skórkę i sok z cytryny stosuje się do zalew, zapraw i marynat, pieczonej i duszonej dziczyzny oraz pieczonego dzikiego ptactwa.

ESTRAGON W małych ilościach do wszelkiej dziczyzny, szczególnie do bigosu myśliwskiego. Poprawia apetyt i trawienie.

GAŁKA MUSZKATOŁOWA Startą gałkę używa się do pasztetów i czasami pieczonego dzikiego ptactwa. Poprawia trawienie, zmniejsza nadkwasotę żołądka.

JAŁOWIEC Nadaje potrawom z dziczyzny specyficzny, korzenny aromat. Używa się go z umiarem do marynat, zapraw, wszelkich potraw z dziczyzny i dzikiego ptactwa, do pasztetów, bigosu i kiełbas, do wędzenia. Działa moczopędnie i wiatropędnie, pobudza perystaltykę jelit, poprawia apetyt wpływając na wydzielanie soków żołądkowych.

KMINEK W ziarenkach lub zmielony, w małych ilościach do gulaszu z dzika. Jest znanym i uznanym środkiem na poprawę apetytu oraz wzmocnienie żołądka, przeciwdziała wzdęciom.

KOLENDRA W ziarenkach dodaje się do zalew, zmieloną czasem naciera się dziczyznę do pieczenia. Poprawia trawienie, działa wiatropędnie, pobudza apetyt, oczyszcza krew.

KOPEREK Drobno posiekany używamy do zup, sosów i potraw z dzikiego ptactwa. Napar z suszonych liści kopru jest doskonałym domowym środkiem przeciw wzdęciom i kłopotom z trawieniem.

MAJERANEK Mięsa pieczone i duszone, pasztety, bigos myśliwski, dzikie ptactwo. Pobudza apetyt, poprawia trawienie, działa wiatropędnie i moczopędnie, ma właściwości uspokajające.

PAPRYKA (w proszku ostra i słodka) Sosy, dziczyzna pieczona i duszona, bigos, pieczone dzikie ptactwo, paprykarze. Bardzo zdrowa ze względu na dużą zawartość witaminy C, olejków lotnych, pektyn, soli mineralnych i karotenoidów.

PIEPRZ (czarny i biały) W ziarnkach stosuje się do zalew, marynat i zup. Mielony – do wszelkich potraw z dziczyzny. Pieprz biały, jako delikatniejszy w smaku i bardziej aromatyczny – do potraw z dzikiego ptactwa. Pieprz wpływa na pobudzenie apetytu i sprzyja trawieniu. Trzeba jednak stosować go z umiarem, w przeciwnym wypadku może spowodować podrażnienie wątroby, nerek, jelit itp.

PIEPRZ ZIOŁOWY Wbrew pozorom nie jest tylko namiastką pieprzu naturalnego lecz wzbogaca aromat wielu potraw z dziczyzny, szczególnie bigosu i mięs duszonych

ROZMARYN Zalewy do peklowania. Wywar z rozmarynu stosowany jest na wzmocnienie żołądka, układu nerwowego, działa żółciopędnie, rozkurczowo.

TYMIANEK Marynaty do dziczyzny, dzikie ptactwo. Ze względu na silny aromat należy stosować go z umiarem. Ma wielostronne działanie lecznicze: poprawia apetyt, leczy nieżyty przewodu pokarmowego, biegunki, wzdęcia, łagodzi kaszel.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/31154-dziczyzna-kilka-praktycznych-porad