

Dobra wołowina w letnim menu

Gdy słoneczne dni zdają się nie mieć końca, a wszystko wokół tonie w zieleni to znak, że wielkimi krokami zbliża się lato. Ta upragniona pora roku przynosi ze sobą zastrzyk dobrego samopoczucia. Dzięki pięknej pogodzie latem chętniej wychodzimy z domu, wieczór przed telewizorem zamieniając na codzienną porcję ruchu. By w tym czasie sprostać zwiększonemu zapotrzebowaniu organizmu na energię, można wybrać lekką, ale właściwie zbilansowaną dietę, opartą o szybkie i pożywne dania z dobrej wołowiny QMP.

Wołowina QMP idealna na lato

Lato to najbardziej wyczekiwana pora roku. Ciepłe długie dni pełne słońca nie tylko nastrojają pozytywnie, ale też sprawiają, że apetyt na solidne posiłki niepostrzeżenie maleje. W dodatku, gdy za oknem iście wakacyjna aura, najchętniej zamienilibyśmy godziny spędzone w kuchni na o wiele przyjemniejszy relaks pod chmurką. Paradoksalnie, często cierpi na tym nasza dieta. Lekkie dania, po które sięgamy podczas upałów, mogą okazać się niewystarczająco zasobne w składniki odżywcze. Tymczasem organizm, funkcjonujący latem na zwiększonych obrotach, domaga się odpowiedniej ilości „paliwa” w postaci pełnowartościowego białka i nienasyconych tłuszczów. Znakomitym źródłem energii do realizacji wszystkich wakacyjnych planów jest dobra wołowina QMP. Zdaniem dietetyka, Zuzanny Wędołowskiej, włączenie porcji wołowiny do codziennego jadłospisu pozwoli w prosty sposób dostarczyć organizmowi sporo pełnowartościowego – bo wykorzystywanego aż w 95% – białka¹, które oprócz tego, że jest dobrym materiałem budulcowym, znakomicie też syci.

Wołowina QMP w smacznym towarzystwie

Wakacyjne miesiące oferują prawdziwe bogactwo świeżych warzyw i owoców. Stragany aż uginają się pod ciężarem szparagów, cukinii, bobu, pomidorów, ogórków, szpinaku, sałaty różnych odmian i pachnących ziół. Dobra wołowina QMP i dojrzałe w słońcu warzywa to smaczne połączenie, sprawdzające się zarówno jako wartościowa przekąska, jak i w postaci sycącego obiadowego dania. Miłośnicy niecodziennych smaków mogą pokusić się o zaserwowanie wołowiny z owocami, na przykład truskawkami.

Do przygotowania lekkich, letnich potraw z dobrej wołowiny QMP i warzyw, nie potrzeba wcale dużo czasu ani specjalnych umiejętności – przekonuje Grzegorz Łapanowski, kulinarny

¹ Williams P., (2007): Nutritional composition of red meat. *Nutrition & Dietetics*, vol. 64, s. 113-119.



ekspert programu „QMP – wołowina zawsze dobra”. *Bazą dla sałatki mogą stać się cienkie plasterki wołowiny krótko przesmażone na dużym ogniu, zaś do przygotowania szaszłyka wystarczą nieco większe kawałki mięsa, włożone na chwilę do aromatycznej marynaty, a następnie wrzucone na grillowy ruszt razem z ulubionymi warzywami. O to właśnie chodzi w gotowaniu latem: ma być szybko, smacznie i lekko – dodaje Grzegorz Łapanowski.*

Wołowina na lato i na lata

Dobra wołowina QMP jest produkowana w ramach pierwszego polskiego systemu jakości, stworzonego z myślą o kulinarnym mięsie wołowym. Zasady programu, zainicjowanego przez Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego, zostały tak opracowane, by wołowinie dostarczanej na rodzimy rynek zapewnić powtarzalną jakość gwarantowaną dzięki ścisłej kontroli każdego etapu produkcji mięsa: od wyboru rasy bydła, przez warunki jego hodowli, po transport, ubój i pakowanie gotowego produktu. Konsument sięgający po dobrą wołowinę ze znakiem jakości QMP może być pewien, że za każdym razem otrzyma mięso miękkie, kruche, soczyste i łatwe w przygotowaniu, a więc gwarantujące sukces kulinarny.

Więcej o programie “QMP – wołowina zawsze dobra”:

<http://www.kochamwolowine.pl/>
www.facebook.com/DobraWolowina



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ
ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI
MIĘSA WOŁOWEGO