

Kilka porad  
dla biegaczy



**DRÓB JEDZ** by szybciej biec

# OPIS PROJEKTU

## PROJECT DESCRIPTION

PL

**G**łówną ideą projektu pt. „Drobiawa dieta biegaczy” jest umocnienie pozycji mięsa drobiowego w nawykach żywieniowych osób aktywnych ruchowo, prowadzących zdrowy tryb życia i przywiązujących wagę do sposobu odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem biegaczy. Od kilkunastu lat jest widoczny trend na zwiększone zainteresowanie dobrą kondycją oraz zdrowym stylem życia, który jest niezbędnym elementem dbania o swoje ciało wśród osób podejmujących aktywne działania w tym zakresie. Wśród pasjonatów aktywności fizycznej, bardzo znaczącą grupę stanowią osoby biegające amatorsko, które również są liczącą się grupą konsumencką – w 2015 r. liczba osób biegających zwiększyła się o 30% w stosunku do poprzedniego roku.

Według danych Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (dane z 2015 r.) szacunkowa roczna wartość dochodu rozporządzalnego w tej grupie sportowej jest na poziomie 30 – 42 mln zł - pokazuje to potencjał rynkowy tej grupy docelowej, który przekłada się na jej zdolność zakupową (konsumpcyjną), po-

EN

The main idea of the “poultry diet project for the runners” is to strengthen the position of poultry meat in the diet of active people, runners leading a healthy lifestyle which pay attention to the way of eating.

For several years we have seen a trend towards good health and healthy lifestyle, which is an essential part of taking care of your body among those who take active action in this direction.

Among the enthusiasts of physical activity a large group of people are amateur runners, a significant consumer group - in 2015 the number of runners increased by 30% last year.

According to the data of the Polish Athletics Federation (2015), the estimated annual value of the income in this sport group is PLN 30 - 42 million - this shows the market potential of this target group, which translates into its purchasing capacity (consumption), therefore we are addressing promotional measures to this group with reference to the poultry.

More than 20% of the population is running, according to the Polish Athletic Association





zwalającą na racjonalne adresowanie do niej celowych działań promocyjnych w odniesieniu do drobiu.

Biega już ponad 20% społeczeństwa, a według Polskiego Stowarzyszenia Biegów w 2016 roku około 400 tys. osób wzięło udział w imprezach biegowych. Polscy biegacze czerpią wiedzę nt. biegania najczęściej z internetu (68%).

W Polsce jest około 1400 klubów fitness i co najmniej 8 liczących się stowarzyszeń biegaczy.

in 2016 about 400 thousand people took part in cross-country events. Polish runners are taking the knowledge about running most often from the internet (68%). In Poland there are about 1400 fitness clubs and at least 8 major jogging associations.



# WALORY ZDROWOTNE MIĘSA DROBIOWEGO

## HEALTH BENEFITS OF POULTRY MEAT

### MIĘSO DROBIOWE - KURCZAK

#### POULTRY MEAT - CHICKEN



**PL**

Wiadomo, że już dwa miliony lat temu afrykańskie hominidy żywiły się między innymi drobiem. Nasi przodkowie sprzed 150 tys. lat byli wielbicielami drobiu - dowodzą tego badania przeprowadzone w jednej z jaskiń w Hiszpanii. O wynikach tych znalezisk informowało „Discovery”. 202 kości należące do kaczek z rodzaju *Aythya* odkryli archeolodzy w jaskini Bolomor w Hiszpanii. Znaleźisko pochodziło sprzed 150 tys. lat.

Badania pokazują, że udomowienie ptaków rozpoczęto już ponad 10 000 lat temu w junglach Tajlandii, Wietnamu i Azji Południowo-Wschodniej.

**EN**

It is known that already two million years ago, African hominids ate poultry. Our ancestors from 150 thousand years liked poultry - evidence of this study carried out in one of the caves in Spain. The results of these discoveries were reported by “Discovery”. 202 poultry bones of the *Aythya* genus have been discovered by archaeologists in the Bolomor cave in Spain. The find came from 150 thousand years ago.

Studies show that domestication of birds has started more than 10,000 years ago in the jungles of Thailand, Vietnam and Southeast Asia.

The chicken are the most widespread do-

Kury są najbardziej rozpowszechnionymi zwierzętami domowymi, jest więcej na świecie niż jakichkolwiek innych gatunków ptaków. Ludzie hodują kury przede wszystkim jako źródło pożywienia, spożywane jest ich mięso oraz jaja.

Drób w porównaniu do zwierząt rzeźnych odznacza się soczystością i kruchością. Po obróbce cieplnej bardzo ładnie pachnie, a jego smak staje się słodkawy. W odróżnieniu do wołowiny ma znacznie delikatniejszą strukturę tkanek, dzięki czemu nie jest twarde i łatwo się kroi.

W porównaniu z mięsem wołowym i wieprzowym mięso drobiowe ma wyższą zawartość pełnowartościowego, łatwo przyswajanego przez organizm białka z kompletem niezbędnych aminokwasów. Posiada niższy udział kolagenu (białka niepełnowartościowego). Zawiera mniej tłuszczu, w związku z tym ma niższą wartość energetyczną. (Wieprzowina ma niemal 5 x więcej tłuszczu, a wołowina 2 x więcej niż mięso kurczęce). Ma wysoką zawartość cynku, magnezu, potasu oraz witamin z grupy B, zwiększających zdolność organizmu do pobierania energii z pożywienia i wzmacniających układ odpornościowy. Dodatkowo dostarcza naszemu organizmowi koenzym Q10 - jeden z najsilniejszych antyutleniaczy, spowalniający procesy starzenia.

Drób zawiera także więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza linolowego, którego nasz organizm samodzielnie nie wytwarza. Niższa zawartość tłuszczu wpływa na mniejszą kaloryczność. Porcja 100 g piersi kurczaka bez skóry dostarcza zaledwie 99 kcal (i tylko 15 g tłuszczu). Ta sama ilość szynki wieprzowej to aż 260 kcal.

mestic animals, there are more of them in the world than any other species of bird. People are breeding chickens primarily as a source of food, meat and eggs.

Poultry, compared to other animals, it is juicy and crisp. After heat treatment it smells nice and its taste becomes sweet. Unlike beef, it is softer, so it is not hard and easy to cut.

Compared with beef and pork meat, poultry meat has a higher content of wholesome, easily absorbed protein by the body with the necessary amino acids. It has lower collagen content. Contains less fat, therefore has a lower energy value (pork has almost 5 x more fat, and beef 2 x more than chicken).

It has a high content of zinc, magnesium, potassium and B vitamins, which increase the body's ability to take energy from food and strengthen the immune system. In addition, it provides our body with coenzyme Q10 - one of the strongest antioxidants, slowing down the aging process.

Poultry also contains more unsaturated fatty acids, especially linoleic, which our body itself does not produce. Lower fat content affects less calorie. A serving of 100 grams of chicken breast without skin provides just 99 kcal (and only 15 grams of fat). The same amount of pork ham it up 260 kcal.



## **Mięso drobiowe jest idealną propozycją dla osób:**

- które chcą pozostać fit, spożywać potrawy lekkie
- pozostających na diecie bezglutenowej
- preferujących produkty o niskiej zawartości tłuszczu, które wpływają pozytywnie na serce
- lubiących dania lekko przyswajalne
- chcących podnieść odporność swojego organizmu i poprawić stan skóry (ze względu na to, iż to dobre źródło cynku)
- dbających o swój układ nerwowy (znaczną zawartość witaminy PP tj. niacyny)
- dbających o swój przewód pokarmowy (Niacyna usuwa nadmiar złego cholesterolu z tętnic)

## **Poultry meat is ideal for people:**

- which want to stay fit, eat light foods
- stay on a gluten free diet
- prefer low fat products that have a positive effect on the heart
- people who like lightly assimilated dishes
- want to improve body's resistance and improve skin condition (because it is a good source of zinc)
- taking care of nervous system (high content of vitamin PP)
- taking care of digestive tract (niacin removes bad cholesterol from the arteries)



## MIĘSO DROBIOWE - KACZKA

### POULTRY MEAT - DUCK



#### PL

Kaczka jest symbolem dobrego smaku i... bogactwa, dlatego jeśli chcemy zabłysnąć w towarzystwie, warto na obiad podać właśnie kaczkę. Z jabłkami stała się symbolem polskiej kuchni, a w pięciu smakach (danie z kuchni chińskiej) to numer pięć ze 100 najsłynniejszych przepisów świata.

Mięso z kaczki można spotkać także w żydowskim kuglu – babce ziemniaczanej pieczonej z cebulką i w słynącej z wykwintności kuchni francuskiej – po burgundzku (nadziewaną kawałkami jabłka, selera, pomarańczy i podsmażaną cebulą z boczkiem, duszoną w czerwonym winie).

Za potrawami z kaczego mięsa przepadali już starożytni Rzymianie. Uważali oni, że ma właściwości lecznicze.

W 2006 roku Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi wpisało „Kaczkę po pomorsku” na listę produktów tradycyjnych. To potrawa kaszubska – kaczka nadziewana farszem z wieprzowiny. O popularności kaczki na Kaszubach świadczy fakt, że jest ona tam dru-

#### EN

The duck is a symbol of good taste and ... wealth, so if you want to shine in the company, give the duck for a dinner, with apples has become a symbol of Polish cuisine, in five flavors (dish from the Chinese cuisine) is number five of the world's 100 most famous recipes. Duck meat can also be found in a Jewish jug - potato roast with onion.

In French Cuisine – Burgundy duck (stuffed with chunks of apple, celery, oranges and fried onion with bacon, stewed in red wine). Duck meat was enjoyed by the ancient Romans. They thought they had medicinal properties.

In 2006, the Ministry of Agriculture and Rural Development put the „Duck Pomeranian” on the list of traditional products. This is a Kashubian dish - duck stuffed with pork. The popularity of ducks in Kaszuby is confirmed by the fact that it is the second reared domestic bird (after the goose). The dish appeared on the Kashubian tables

gim hodowanym ptakiem domowym (po gęsi). Potrawa pojawiała się na kaszubskich stołach wyłącznie przy okazji świąt, a że bywała nie tylko głównym daniem, ale często również przekąską, pozbawiano ją kości i podawano na zimno, pokrojoną w plastry.

Najpopularniejszym gatunkiem w Polsce jest kaczka Pekin. Dostępna jest także Barbarie – premium wśród kaczek. Ptaki chowane są w kameralnych fermach, m.in. w czystym ekologicznie regionie Podlasia oraz karmione paszami z dodatkiem zboża.

Dziś w restauracjach podaje się np. carpaccio z kaczki, piersi z kaczki w sosie malinowym, czy dziką kaczkę w staropolskim sosie śmietanowym.

Kacze mięso jest ciemne i kruche, wykwentne i syjące. Oprócz walorów smakowych, ma bardzo korzystne właściwości dietetyczne i zdrowotne. Dania z kaczki są polecane dla osób z obniżoną odpornością, gdyż mięso zawiera dużo białka, fosfor, żelazo, magnez, potas, sód oraz witaminy z grupy A, B, E. Podobnie jak inne produkty drobiowe, charakteryzuje się wysoką zawartością białka. Dzięki temu jest lekkostrawne i łatwo przyswajalne.

To prawda, że mięso kaczki jest tłuste (100 gram to 240 kcal), ale na jego nadmiar kucharze mają sposób: tłuste kaczki podczas pieczenia należy obficie polewać wodą, aby po jej odparowaniu piekły się we własnym tłuszczu.

Tłuszcz kaczki należy do najzdrowszych. Jedna jego łyżeczka zawiera ok. 6 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych i 1,6 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Tłuszcz skoncentrowany jest pod skórą i łatwo się go pozbyć.

Kaczka jest szczególnie polecana dla osób chcących podnieść swoją odporność, spożywać dania łatwo przyswajalne, niskokaloryczne o niskiej zawartości cholesterolu (w porównaniu z innymi mięsami).

only on the occasion of the feasts, and that it was not only the main dish, but also often a snack, was deprived of bones and served cold, sliced.

The most popular species in Poland is Peking duck. There is also a Barbarie premium among the ducks. Birds are kept in small farms in ecologically clean Podlasie region and fed with grain feed. Today, duck carpaccio, duck breast with raspberry sauce and wild duck in Old Polish cream sauce are served in the restaurants. Duck meat is dark and crisp, refined and filling. Apart from the taste values, it has very beneficial dietary and health benefits. Duck dishes are recommended for people with reduced immunity, because the meat contains a lot of protein, phosphorus, iron, magnesium, potassium, sodium and vitamins A, B, E. Like other poultry products, it has a high protein content. This makes it easy to digest. It is true that the duck meat is fat (100 grams is 240 calories), but for its excess cooks have a way: fat ducks during baking should be abundantly flush with water, so that after it evaporates they burn in their own fat.

Duck fat is one of the healthiest. One teaspoon contains about 6 grams of monounsaturated fatty acids, 4 grams of saturated fatty acids and 1.6 grams of polyunsaturated fatty acids. The fat is concentrated under the skin and easy to get rid of. The duck is particularly recommended for those who want to improve their immunity, eat easily digestible, low calorie low in cholesterol (compared to other meats).





## MIĘSO DROBIOWE - GĘŚ POULTRY MEAT - GOOSE



### PL

W Polsce hodowla gęsi rozkręciła się w XVII wieku, ale potentatem staliśmy się dopiero ok. wieku XIX. Obecnie Polska jest największym hodowcą i producentem gęsi w całej Europie.

Mięso z polskich gęsi uważane jest za markowe, najwyższej jakości. To produkt delikatniejszy, smaczniejszy, a przede wszystkim zaliczany do zdrowej żywności.

Polskie gęsi uchodzą za niesłychanie ekologiczne - całe życie spędzają na pastwiskach, nie są produkowane na masową skalę w warunkach fermowych. Karmione są niemal wyłącznie paszami zielonymi, a w ostatnich kilkunastu tygodniach także owsem.

Mięso gęsi jest jednym z najzdrowszych. Charakteryzuje je wysoki udział białka oraz łatwo przyswajalnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. To bogate źródło pełnowartościowego białka, witamin A, z grupy B oraz E, a także mikroelementów – żelaza, magnezu, fosforu, wapnia, cynku. Gęsiina zawiera też wyjątkowo mało tłuszczu

### EN

In Poland the goose breeding started in the seventeenth century, but we became a potentate around the nineteenth century. Currently Poland is the largest breeder and goose producer in Europe.

Meat from Polish goose is considered branded, top quality. It's a delicatessen, tasty, and above all, a healthy food. Polish geese are considered extremely ecological - they spend their whole life on pastures, they are not produced on a large scale in the farm conditions. They are fed only with green feed, and in the last few weeks oats.

Goose meat is one of the healthiest. It is characterized by a high proportion of protein and easily assimilable unsaturated fatty acids. It is a rich source of wholesome protein, vitamins A, B and E, as well as micronutrients - iron, magnesium, phosphorus, calcium, zinc.

Geese also contains extremely low fat - up to 5%. Fat (should be light yellow and compact, do not throw it away). It also rarities

– do 5%. Tłuszcz (powinien być jasnożółty i zwarty; nie należy go wyrzucać). To także rarytas – stopiony można długo przechowywać i używać do pieczenia innych mięs, warzyw lub ziemniaków.

Dietetycy zalecają je do spożycia osobom ze schorzeniami naczyniowo-sercowymi (obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwasu omega-3 i omega-6 pozytywnie wpływa na obniżenie poziomu złego cholesterolu (LDL) we krwi).

Przybliżona wartość kaloryczna 100g tuszki gęsi owsianej wyliczona na podstawie zawartości białka i tłuszczu wynosi około 99-137kcal, stąd warto aby gęsiną zainteresowały się osoby odchudzające się i dbające o linię.

Mięso gęsi ma także właściwości antynowotworowe.

Warto zwrócić uwagę, że ekologiczny sposób hodowli zapewnia brak sztucznych barwników i środków chemicznych w mięsie.

W medycynie ludowej gęsinie przypisuje się też właściwości rozgrzewające, wzmacniające i... poprawiające nastrój. Gęsim tłuszczem nacierano ciała osłabionych chorobą, by wyczerpanemu organizmowi przywrócić energię.

Podobno znakomicie działa jako maść na otarcia, likwiduje opuchliznę oraz „wyciąga” chorobę z organizmu.

Tłuszcz gęsi uznaje się za afrodyzjak.

- melted can be long stored and used to bake other meats, vegetables or potatoes. Dieticians recommend them for consumption with people with cardiovascular diseases (presence of unsaturated fatty acids, omega-3 and omega-6 acids positively It affects the reduction of bad cholesterol (LDL) levels in the blood).

Approximate calorie value of 100g of goose carcasses calculated on the basis of protein and fat content is about 99-137 kcal, so it is worth to take care of slimming and care for the line.

Goose meat also has antineoplastic properties.

It is worth noting that the ecological way of breeding ensures the absence of artificial colors

and chemicals in meat.

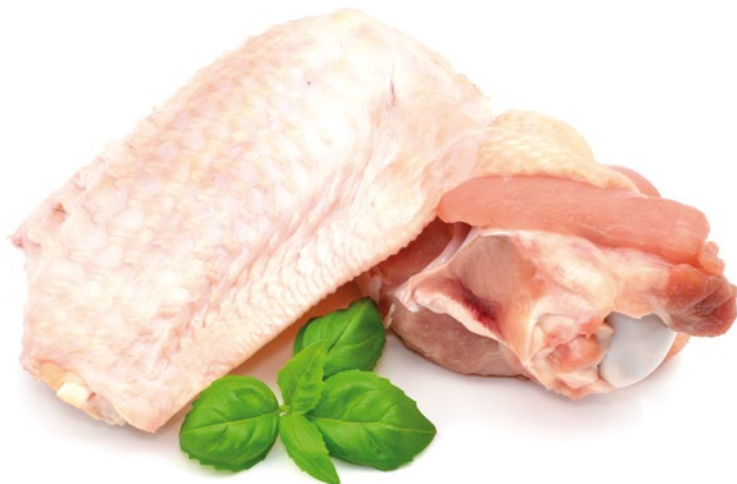
In folk medicine, goose meat is also attributed to warming, strengthening and ... mood enhancing properties.

Goose fat was rubbed with weakened bodies to restore the body to energy. Apparently, it acts as an ointment for abrasions, removes swelling and „pulls” the disease out of the body. The goose fat is considered an aphrodisiac.



## MIĘSO DROBIOWE - INDYK

### POULTRY MEAT - TURKEY



#### PL

W Polsce indyki pojawiały się najprawdopodobniej około 1560 roku. Indyk był początkowo mieszkańcem tylko szlacheckich folwarków. Był to ptak rzadki i cenny. Początkowo zdobił raczej magnackie i biskupie parki oraz ogrody niż stoły.

Mięso indycze jest mięsem białym, drobno włóknistym, czyli kruchym, każdy element z indyka ma nieco inne walory smakowe.

Najpopularniejsze jest mięso z piersi indyka - jasne, ubogie w tłuszcz, bogate w łatwo przyswajalne białko. Mniej znanym elementem indyka jest udziec i podudzia - te mają znacznie ciemniejszą barwę, bardziej wyrazisty smak i mniej kruchą konsystencję niż pierś. Warto wiedzieć, że ciemne mięso z uda zawiera więcej żelaza i cynku niż jasne mięso z piersi. Skrzydła z indyka są idealne jako mięsna baza do zup. Nietłuste nadają zupom delikatnie mięsny smak.

Mięso z indyka słynie ze swoich walorów zdrowotnych.

Ze względu na niską zawartość tłuszczu

#### EN

In Poland, turkeys appeared probably around 1560. Turkey was initially only resident in noble farms. It was a rare and precious bird. Initially decorated with magnates and bishop parks and gardens rather than tables. Turkey meat is white, finely chopped, each part of the turkey has slightly different taste qualities.

The most popular is turkey breast meat - light, low in fat, rich in easily assimilable protein. The lesser known element of the turkey is the leg and the lower leg - much darker, more expressive and less crunchy than the chest.

It is good to know that dark thigh meat contains more iron and zinc than light breast meat. Turkey wings are ideal as a meat base for soups. Turkey meat is famous for its health benefits.

Because of the low fat content and high protein content that has a unique amino acid composition, it is easily digestible. The protein present in poultry meat is a full-fledged

i dużą zawartość białka, które posiada unikalny skład aminokwasów jest łatwo przyswajalne i lekkostrawne. Białko obecne w mięsie drobiowym jest białkiem pełnowartościowym. Obróbka termiczna (gotowanie, smażenie, pieczenie) mięsa indyjskiego nie powoduje obniżenia wartości odżywczej obecnego w nim białka.

Trudno o bardziej dietetyczne mięso. Kotlet z piersi indyka ważący 150 g to tylko 126 kcal.

protein. The heat treatment (cooking, frying, roasting) of turkey meat does not cause a decrease in the nutritional value of the protein present in it. A turkey breast weighing 150 g have only 126 calories.



### **Mięso indyjskie zawiera ważne mikroelementy:**

- fosfor - regulujący gospodarkę wodną;
- potas - odpowiedzialny za sprawność kości, uwalnianie energii i wchłanianie składników odżywczych;
- magnez - wspomagający dotlenienie komórek;
- żelazo oraz cynk, który wspiera system immunologiczny i reguluje zmysł smaku.

Mięso indyjskie zawiera również znaczne ilości witamin z grupy B: niacynę, ryboflawinę i tiaminę, niezbędnych do wzrostu.

### **Dietetycy zalecają je do spożycia przez:**

- małe dzieci,
- kobiety ciężarne i karmiące,
- rekonwalescentów, osoby starsze,
- osoby odchudzające się
- osoby cierpiące na miażdżycę, otyłość, nadciśnienie, cukrzycę
- polecane jest przy dietach antyalergicznym i niskokalorycznym oraz przy dietach odchudzających.

Jeśli uprawiasz sport, koniecznym składnikiem Twojej diety powinno być pełnowartościowe białko pochodzące z chudego mięsa drobiowego. To ono przyczynia się do rozbudowy masy mięśniowej oraz odnowy komórek organizmu. Mięso drobiowe zalecane jest przy zwiększonym wysiłku fizycznym, nie tylko profesjonalnym sportowcom, ale także amatorom uprawiającym jakąś aktywność. Osobom ćwiczącym zaleca się spożywanie na dobę 2-3 g białka na kilogram masy ciała.

### **Contains important micro-elements:**

- phosphorus - regulating water management;
- potassium - responsible for skeletal efficiency, energy release and nutrient absorption;
- magnesium - aiding oxygenation;
- iron and zinc, which supports the immune system and regulates the sense of taste.

Turkey meat also contains significant amounts of B vitamins: niacin, riboflavin and thiamine, essential for growth.

### **Dieticians recommend them for consumption by:**

- small children,
- pregnant and lactating women,
- convalescents, the elderly,
- people who lose weight
- people suffering from atherosclerosis, obesity, hypertension, diabetes
- recommended for anti-allergic and low-calorie diets and for weight loss diets.

If you are a sports player, you need a full-fat protein from lean poultry meat. It contributes to the development of muscle mass and the regeneration of body cells. Poultry meat is recommended for increased physical activity, not only for professional athletes but also for amateurs. Athletes are advised to consume 2-3 grams of protein per kilogram daily.



# FESTIWAL BIEGÓW



## PL

PKO Festiwal Biegowy to jedna z największych imprez biegowych w Polsce i Europie Środkowo-Wschodniej.

W 2017 roku Festiwal odbędzie się w dniach 8-10 września.

Festiwal biegowy skupia wszystkich fascynatów tego sportu, zarówno osoby początkujące jak i uprawiające ten sport zawodowo, profesjonalnie, kobiety, mężczyźni, dzieci, biegacze ulicznych i górskich, średniodystansowców i ultrasów. Stałych bywalców biegów w Krynicy jak i debiutantów.

Festiwal Biegów to również jedno z największych wydarzeń sportowych dla rodzin w Polsce.

Sportowy program imprezy 8 PKO Festiwal Biegowy obejmie ponad 30 biegów i marszów, na dystansach od 300m do 100 km, a łączna długość tras przekroczy 300 km.

Najbardziej prestiżowe konkurencje Festiwalu to Bieg 7 Dolin na trzech dystansach – 34, 64 i 100 km, Życiowa Dziesiątka, Koral Maraton i Półmaraton, Bieg na Jaworzynę czy biegowa etapówka Iron Run.

Najweselsze starty to z kolei Bieg Przebiekańców, Bieg Kibica czy Bieg z krawatem.

## EN

PKO Festival is one of the biggest cross-country events in Poland and Central and Eastern Europe.

In 2017 roku Festival will take place from 8 to 10 September.

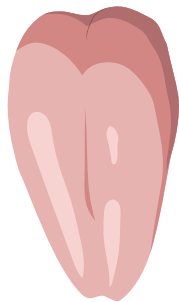
The Jogging Festival brings together all of the fascination of this sport, both beginners and professionals, women, men, children, street and mountain runners, middlemen and ultras. Regular regulars in Krynica as well as debutants.

The Grotto Festival is also one of the biggest sports events for families in Poland. The sports program of "8 PKO Racing Festival" will cover more than 30 runs and marches at distances from 300m to 100km, and the total length of the routes will exceed 300 km. The most prestigious competitions of the Festival are the 7 Valleys Run on three distances - 34, 64 and 100 km, Life Tenth, Coral Marathon and Half Marathon, Jaworzyna Run and Iron Run. The funny take offs are the Runner's Gear, Fan Run, and Run with Tie.

# PODZIAŁ TUSZY DROBIOWEJ

## SPLITTING OF POULTRY CARCASS

**Filet z piersi / Breast fillet**



**Szyja / Neck**



**Skrzydło / Wing**



**Kurczak tusza / Chicken carcass**



**Poleśniczki / Tenderloin**

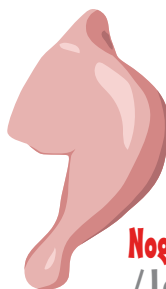


**Podudzie / Shank**



**Serce / Heart**

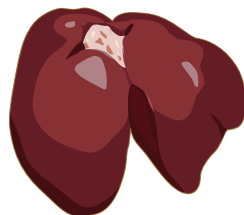
**Noga / Leg**



**Żołądek / Stomach**



**Feet / Nóżki**



**Wątróbka / Liver**



# KURCZAK W SOSIE CURRY Z POMIDORAMI

## CHICKEN IN CURRY SAUCE WITH TOMATOES

### Składniki:

- pierś z kurczaka 400 g
- pomidory z puszki - 1 szklanka
- jogurt naturalny 0% tłuszczu - 1 szklanka
- czosnek - 2 szt.
- cebule - 2 szt.
- sok z cytryny - 3 łyżki
- kmin rzymski - 2 łyżeczki
- kurkuma - 2 łyżeczki
- gorczyca - 1 łyżeczka
- ziarna kolendry - 1 łyżeczka
- mielone chili - 1 łyżeczka
- kardamon - 1 łyżeczka
- goździki - 20 ziaren
- imbir - 1 łyżka
- pieprz
- tłuszcz do smażenia - 100 g

### Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj 3/4 szklanki jogurtu naturalnego 0% tłuszczu z sokiem z cytryny, kminem rzymskim, kurkumą, chili i pieprzem.
2. Pokrój mięso w średniej wielkości kostkę, włóż do marynaty na minimum 1 godz. Pokrój cebule w cienkie plastry. Posiekaj czosnek i imbir.
3. Rozgrzej masło i dodaj ziarna gorczycy, kardamonu, goździki, kolendrę. Gdy przyprawy zbrązowieją, dodaj cebule. Po zeszkleniu cebuli, dorzuć posiekany czosnek oraz imbir, na koniec dodaj pomidory.
4. Podsmaż wszystko przez chwilę, następnie wrzuć kurczaka z marynatą. Gotuj tak długo, aż kurczak będzie miękki, a z reszty składników powstanie gęsty sos. Podawaj z jogurtem.

### Components:

- chicken breast 400 g
- tomatoes from a tin - 1 cup
- Natural yoghurt 0% fat - 1 cup
- garlic - 2 pcs
- onions - 2 pcs
- lemon juice - 3 tablespoons
- Roman cumin - 2 teaspoons
- turmeric - 2 teaspoons
- mustard - 1 teaspoon
- coriander seeds - 1 teaspoon
- ground chili - 1 tsp
- cardamom - 1 teaspoon
- cloves - 20 grains
- ginger - 1 tbspc
- Pepper
- frying fat - 100 g

### A method of preparing:

1. Mix 3/4 cup natural yoghurt 0% fat with lemon juice, Roman cumin, turmeric, chili and pepper.
2. Cut the meat in medium-sized cubes, put in the marinade for a minimum of 1 hour. Cut the onions into thin slices. Chop garlic and ginger.
3. Heat butter and add mustard seeds, cardamom, cloves, cilantro. When the spices are browned, add the onions. Add the chopped garlic and ginger to the onion, add tomatoes at the end.
4. Stew everything for a while, then toss the chicken with marinade. Cook until the chicken is soft and the dough is thickened with the rest of the ingredients. Serve with yogurt.







# KURCZAK Z WARZYWAMI

## CHICKEN WITH VEGETABLES

### Składniki na 4 porcje:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka świeżego imbiru
- 500 g piersi z kurczaka
- 1 średnia cebula
- 1 marchewka
- 10 cm białej rzodkwi
- 1 czerwona papryka
- 100 g groszku cukrowego
- 4 łyżki łuskanego słonecznika
- ¼ szklanki sosu sojowego
- 2 łyżeczki mąki kukurydzianej
- 1 szklanka bulionu z kurczaka (opcjonalnie woda)
- natka pietruszki

### Sposób przygotowania:

Rozgrzać oliwę na dużej patelni na średnim ogniu następnie dodać wyciśnięty przez praskę czosnek i starty na tarce imbir. Smażyć przez 1 minutę. Dodać piersi kurczaka pokrojone w 1 cm paski i smażyć 3 - 4 minuty, aż się zarumieni, cały czas mieszając. Dodać cebulę pokrojoną w piórka, marchew i białą rzodkiew w paseczki oraz paprykę w krążki. Smażyć przez 1 minutę. Następnie dodać obrany groszek cukrowy i sos sojowy całość mieszać jeszcze przez 3 minuty. W szklance rozpuścić mąkę kukurydzianą z bulionem z kurczaka i przelać na patelnię. Dusić

### Components for 4 portions:

- 1 teaspoon of olive oil
- 2 garlic cloves
- 1 teaspoon fresh ginger
- 500g chicken breast
- 1 medium onion
- 1 carrot
- 10 cm white radish
- 1 red pepper
- 100 g sugar peas
- 4 tablespoons of shelled sunflower
- ¼ cup soy sauce
- 2 teaspoons of corn flour
- 1 cup chicken broth (optional water)
- parsley

### Preparation:

Heat the oil in a large pan over medium heat, then add the garlic and garlic ginger pressed into the pan. Fry for 1 minute. Add the chicken breast cut in 1 cm strip and fry for 3-4 minutes, until flushed, stirring constantly. Add onion sliced in pen, carrots and white radish in stripes and paprika in toerts. Fry for 1 minute. Then add the peas and sugar and soy sauce until the mixture is stirred for another 3 minutes. In a glass dissolve the cornflour with chicken broth and pour over the pan. Stir for 2 minutes until the sauce thickens. At the end sprinkle with shelled sunflower and parsley.





# FASOLA Z RYZEM I KIEŁBASĄ Z INDYKA

## BEAN WITH RICE AND TURKEY SAUSAGE

### Składniki na 6 porcji:

- 5 kubków rosół drobiowego
- 2 kubki brązowego ryżu
- zielona papryka pokrojona w kostkę
- czerwona papryka pokrojona w kostkę
- 2 cebule, drobno pokrojone
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 kg wędzonej kiełbasy z indyka, pokrojonej w krążki grubości 1 cm
- 2 puszki fasoli (400 g)
- puszka krojonych pomidorów (400 g)
- łyżeczka tymianku
- liść laurowy
- mielony pieprz do smaku
- ostry sos paprykowy do smaku

### Components for 6 portions:

- 5 cups poultry broth
- 2 cups brown rice
- green pepper diced
- red pepper diced
- 2 onions, cut
- 2 garlic cloves, chopped
- 2 tablespoons of olive oil
- 1/2 kg of smoked turkey sausage, cut into 1 cm thick discs
- 2 bean cans (400 g)
- can of cut tomatoes (400 g)
- teaspoon of thyme
- Bay leaf
- ground pepper to taste
- Spicy pepper sauce to taste

### Sposób przygotowania:

W garnku w rosole zagotuj ryż, aż zacznie wrzeć. Nakryj garnek, zmniejsz gaz do małego i gotuj ryż, aż wchłonie rosół (ok. 40 min). Podsmaż na mocno rozgrzanej oliwie paprykę, cebulę i czosnek, aż zmiękną. Dodaj kiełbasę i smaż ją, aż zacznie się brązowić. Dodaj fasolę i jeden kubek zalewy z fasoli, pomidory razem z sokiem, tymianek i liść laurowy. Duś przez 20 minut, mieszając od czasu do czasu. Przypraw pieprzem i sosem do smaku. Dodaj ryż i wszystko wymieszaj.

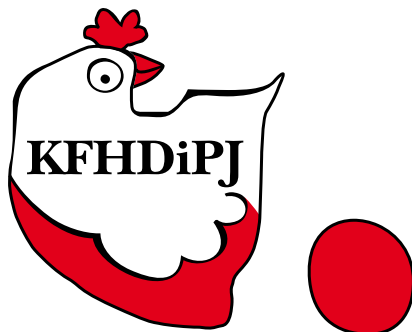
### Preparation:

Boil the rice in a saucepan and cook until it starts to boil. Cover the pot, reduce gas to small and cook rice until the chicken broth (about 40 minutes). Stir fry on hot olive oil, peppers, onions and garlic until soft. Add the sausage and fry it until browned. Add beans and one cup of beans, tomatoes along with juice, thyme and bay leaf. Drain for 20 minutes, stirring occasionally. Spice pepper and sauce to taste. Add rice and mix everything



# Krajowa Federacja Hodowców Drobiu i Producentów Jaj

The National Federation of Poultry Farmers and Producers of Egg



**PL**

Krajowa Federacja Hodowców Drobiu i Producentów Jaj jest ogólnopolskim związkiem rolniczych zrzeszeń branżowych. Celem Federacji jest skuteczna reprezentacja środowiska drobiarskiego na forum krajowym i międzynarodowym

Celem Federacji jest:

1. reprezentacja i obrona praw i interesów hodowców drobiu oraz producentów jaj na forum krajowym poprzez m.in.:

- a) przedstawianie organom administracji państwowej i samorządowej wniosków i postulatów w zakresie produkcji drobiarskiej,
- b) opracowywanie własnych projektów aktów normatywnych oraz decyzji dotyczących produkcji drobiarskiej, a także opiniowanie projektów przygotowanych przez organy administracji państwowej i samorządowej,
- c) występowanie w charakterze podmiotu na prawach strony w postępowaniach dotyczących praw i interesów hodowców drobiu,
- d) współpracę z organizacjami społecznymi,

**EN**

The National Federation of Poultry Farmers and Producers of Egg is a nationwide agricultural trade associations. The aim of the Federation is the effective representation of the members on the national and international level

The aim of the Federation is:

1. representation and defense of the rights and interests of poultry farmers and egg producers on the national level

- a) presenting to the bodies of state administration and local government requests and demands in the field of poultry production,
- b) developing their own draft legislation and decisions concerning poultry production, as well as opinions on the draft prepared by the state administration and local government,
- c) acting as an entity as a party in proceedings concerning the rights and interests of poultry breeders,
- d) cooperation with social organizations,

2. representation and defense of the rights and interests of poultry farmers and egg producers in the international arena

2. reprezentacja i obrona praw i interesów hodowców drobiu oraz producentów jaj na arenie międzynarodowej poprzez m.in.:

- a) zajmowanie stanowiska w sprawach dotyczących statusu polskiej hodowli drobiarskiej na forum Unii Europejskiej,
- b) dzynarodowymi organizacjami zrzeszającymi hodowców drobiu,

3. działalność na rzecz podniesienia poziomu produkcji drobiarskiej i popularyzowania wśród hodowców fachowej wiedzy w zakresie nowoczesnych metod gospodarowania uwzględniających potrzebę ochrony środowiska naturalnego poprzez m.in.:

- a) organizację szkoleń i konferencji,
- b) organizację wystaw i konkursów,
- c) organizację doradztwa specjalistycznego,
- d) działalność wydawniczą,
- e) współpracę z instytucjami naukowymi w kraju i za granicą,

4. popularyzacja specjalistycznej wiedzy na temat hodowli drobiarskiej, w szczególności wśród osób prowadzących ocenę wartości użytkowej i hodowlanej drobiu i jego produktów poprzez organizację szkoleń specjalistycznych,

5. stworzenie forum dla integracji, debaty i wymiany doświadczeń pomiędzy hodowcami drobiu i producentami jaj z terenu całego kraju,

6. stworzenie forum dialogu pomiędzy hodowcami drobiu i producentami jaj a ubojniami zwierząt, producentami pasz i sieciami handlowymi.

### **Krajowa Federacja Hodowców Drobiu i Producentów Jaj**

Lubicz Górny  
ul. Rzemieślnicza 4  
87-162 Lubicz  
tel. +48 506 758 319

- a) taking a stand on matters relating to the status of Polish breeding poultry in the European Union,
- b) affiliation and cooperation with international organizations of poultry breeders,

3. activities to improve the level of poultry production and popularization among breeders expertise in modern farming methods taking into account the need to protect the environment by

- a) organization of training courses and conferences,
- b) the organization of exhibitions and competitions,
- c) organization of specialized consultancy
- d) publishing,
- e) cooperation with scientific institutions in the country and abroad,

4. popularize expertise on poultry farms, especially among persons conducting performance evaluation and breeding of poultry and its products through the organization of specialized training,

5. to provide a forum for integration, debate and exchange of experiences between breeders, poultry and egg producers from all over the country,

6. to provide a forum for dialogue between the breeders of poultry and egg producers and slaughterhouses animal feed manufacturers and retail chains.

### **National Federation of Poultry Farmers and Producers of Eggs**

Lubicz Górny  
Rzemieślnicza 4 street  
87-162 Lubicz  
Mobil phone +48 506 758 319



więcej informacji na:  
**[www.drobjedz.pl](http://www.drobjedz.pl)**

*lub śledź nas na:*

 **[facebook.com/drobjedz](https://facebook.com/drobjedz)**

 **[instagram.com/drobjedz](https://instagram.com/drobjedz)**

 **[twitter.com/drobjedz](https://twitter.com/drobjedz)**