

GASZTRONÓMIA

Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk az egészséges táplálkozásra, melyet elsősorban felgyorsult életritmusunk, élettempónk indokol. A korszerű, zsírszegény, de ugyanakkor tápláló ételek elkészítése mindenki számára fejtörést okoznak. Kevesen tudják, de a nyúlhús, kedvező étrendi hatásai következtében ideális, és nem utolsósorban igen egészséges, nagy biológiai értékű, könnyen emészthető étkezési alternatívát nyújt. A többi gazdasági állatfajjal összehasonlítva fehérjében gazdag, zsírban szegény, kifejezetten sovány hús, nagyon alacsony a koleszterintartalma, bizonyos vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Húsában kevesebb a telített és több a táplálkozási szempontból hasznos, telítetlen zsírsavak aránya. Emellett kedvező élettani, emésztési és diétás hatásai is vannak.

Megnevezés	Kcal	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
sertéshús, kövér	400	14,5	37	0,2
sertéshús, sovány	150	20,3	6,8	0,4
marhahús, kövér	280	18,1	23	0,3
borjúhús	110	19,5	4,5	0,3
Ponty	150	15	8,7	0,1
liba, kövér	490	16	45	0,2
Tyúk	128	20	5	0,4
Csirke	109	21,5	2,5	0,5
Galamb	100	22,1	1	0,5
házinyúl	162	22,5	8	0,4

Különböző állatok húsának kalória-és tápanyagtartalma (100 g)

Kifejezetten ajánlott kismamák részére is, hiszen a szakértők a sovány és izmos nyúlhúst elsők között említik a babáknak adható húsfélék között. És ne felejtsük el a nyúlhús kiemelkedő vastartalmáról sem (4 mg/100 g), mely elengedhetetlenül szükséges a kicsi megfelelő táplálásához és fejlődéséhez.

A nyúlhúst már az ókori Egyiptomban és a Római Birodalomban is szívesen fogyasztották ősünk, elsősorban persze a tehetősebbek, hisz akkoriban sem volt olcsó. Napjainkban a mediterrán országokban, főleg Olaszországban, Spanyolországban, Franciaországban és Máltán számít rendkívül kedvelt és keresett terméknek. Ezekben az országokban - melyek Málta kivételével a legnagyobb termelők is egyben -, az egy főre eső éves fogyasztás 1,5-3 kg között alakul. Összehasonlításképpen a hazai fogyasztás ennek körülbelül az 1 százaléka. Pedig a semleges ízhatású, fehér nyúlhús a fentiekben ismertetett kiemelkedően kedvező táplálkozás élettani hatásakon túl számtalan felhasználási, elkészítési lehetőséget kínál mind a háziasszonyoknak, mind pedig a vendéglátásban, gasztronómiában dolgozó szakembereknek. Persze az is tény hogy néhány ok valóban megnehezíti a nyúlhús erőteljesebb elterjedését a hazai fogyasztók körében. Ezek közül ki kell emelni, hogy viszonylag magas árfekvésű termékről van szó, és részben ezzel a ténnyel kölcsönhatásban a kereskedelemben, gasztronómiában való hozzáférhetősége is viszonylag korlátozott. Ennek ellenére az utóbbi 2-3 évben egyre több hazai bevásárlóközpontban, hipermarketben megtalálható a konyhakész nyúlhús.

2003-ban megjelent Magyarországon az első, kizárólag nyúlhúsból készült ételeket tartalmazó szakácskönyv egy nem szakmabeli szerző, Somlai Sándor tollából / 126 étel nyúlhúsból, Gazda Kiadó 2003 /.

A további népszerűsítés érdekében a Nyúl TermékTanács a múlt évben kampányt indított a belföldi fogyasztás ösztönzésére. A kampányhoz megnyerte Frank Júlia, az elismert és rendkívül népszerű gasztronómus-újságíró szakmai közreműködését, akinek nyúlhúsból készített kreációi az őszi folyamán folyamatosan jelentek meg gasztronómiai magazinokban. 2005-ben a kampányban némi irányváltást tervez a TermékTanács, és a gasztronómiai sajtó mellett nívós budapesti és vidéki éttermekben szervez nyulas napokat, emellett bevásárló láncok üzleteiben tartandó kóstoltatásokkal is fel kívánja hívni a korszerű táplálkozás híveinek figyelmét e kitűnő, egészséges alapanyagra. Kedvcsinálóként pedig böngésszék át az itt mellékelt ételrecepteket, melyeket a Nyúl TermékTanács felkérésére Frank Júlia álmodott meg. Az ételmodellek kivitelezésében közreműködött Lusztig Tamás mesterszakács és Csigó László fotóművész.