AM Agrármarketing Centrum

Nyúl TERMÉKTANÁCS

Élettani hatások

Frank Júlia

Napjainkban egyre többen fordulnak figyelmükkel a természetes táplálkozásra, melyet elsősorban befolyásolt életmódunk, életkörülményeink indokolnak. A karcsú, zsírszegény, de ugyanakkor tápláló ételek elkészítése mindenki számára felfedezés okozhat. Kínálom tehát, Ön a nyúlhús, kedvező ételmi hatásai következtében ideális, és nem utolsósorban igen egészséges, nagy biológiai értékű, könnyen emészthető étkezési alternatívát nyújt. A többi gasztronómiai ételfajtái összehasonlítva lehetőleg gazdag, zsírban szegény, kifejezetten sovány hús, nagyon alacsony a kolesztartalma, bizonyos vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Húsában kevesebb a szilárd és lágy a táplálkozási szempontból hasznos, kifejezetten zsírsavak aránya. Emellett kedvező ételízű, emészési és diétás hatása is van.

Kifejezetten ajánlott karcsúnak érzése is, tiszen a szakértők a sovány és izmos nyúlhúst elsők között említik a babáknak adható húsételek közül. És ne feledkezzünk el a nyúlhús kamatkedő vastartalmáról sem (4 mg/100 g), mely elengedhetetlenül szükséges a pici megfelelő táplálásához és fejlődéséhez.

Az alapvetően ízi és fiatal alapján semlegesnek mondható nyúlhúst minden ínyenc saját maga ízlésének megfelelően készítheti el. Ha mégis szüksége van egy kis biztatásra, próbálja ki bátran receptjeinket!

Termékkínálat

A nyúlhús fogyasztásának Magyarországon még nem alakultak ki a hagyományai, melyet elsősorban azzal magyarázhatunk, hogy a nyúl üzemszerű tartásának és tenyésztésének kezdetén kellően nagy külföldi érdeklődés jelentkezett húsa iránt, így a termelés az exportjaz felé tolódott. Ám az elmúlt években elindult egy változás, így a hazai nyúlhonyésztők nagy megelégedésére már nemcsak saját asztalukra kerül nyúlhus, hanem a fogyasztók is megvásárolhatják azt a nagyobb élelmiszerláncokban, üzletesen csomagolt, darabolt, előhűtött formában.

SPAR
INTERSPAR
AUCHAN
METRO
TESCO

Emellett kiszolgálóüzletünk, a fogyasztók igényeinek megfelelő összeállításban és csomagolásban, fagyasztva vagy frissen kínálják termékeiket!

Feldolgozók:

Bácska Rt.
6500 Baja, Bokodi út
Tel: 06-79-323-011

Gerecse Rt.
2836 Baj, Külterület
Tel: 06-34-488-411

Műszi-Mix Kft.
1027 Budapest, Fazekas u. 29-31.
Tel: 06-1-201-7000

Olívia Kft.
6050 Lajosmizse,
Pf.: 30.
Tel: 06-76-556-611

Rabbit Line Kft.
2851 Környe, Tópart u.1.
Tel: 06-34-573-545

Együttműködés:

Keresünk olyan szállodai, vendéglátóipari partnereket, akik szívesen rendszeresítenék számunkra nyúlhús bemutatót, nyúlhús hétvégi menü ajánlatokat, időszakos nyúlhús ételsorokat bemutató rendezvényeket.

További információk:
Nyúl Terméktanács
1162 Budapest,
Budapesti út 14.

Kling János, elnök
Tel: 06-30-278-00-35

Perjési László, ügyvezető
Tel: 06-30-9429-437
Fax: 06-1-202-09-64

További információ: www.nyultermek.hu

Nyúl TERMÉKTANÁCS

2004. November

Hírlevél

Tisztelt Partnereink !

Bízom állítsuk, hogy a nyúlról mindenkinek egy kedves állatka jut eszébe, és természetesen vallási ünepük a Húsvét, melynek „szent állatkája" a nyúl. Az vizsnt már kevesebben tudják, hogy húsa egészséges és szervezetünk számára fontos tápanyagokat tartalmaz, így már egészen csecsemőkorunktól kezdve fontos részét képezheti táplálkozásunknak. Mindezek ellenére a nyúlhús magyarországi fogyasztása messze elmarad a nemzetközi szinttől, melynek magyarázatát és magyar hátterét a következőkben olvashatják.

Perjési László
ügyvezető, Nyúl Terméktanács

Nyúlhús fogyasztás Magyarországon

A magyarországi házinyúltenyésztés az 1960-as évek elején kezdett komoly méreteket ölteni. Az akkori termelőszövetkezetek, állások, állami gazdaságok, barantfeldolgozó vállalatok korábbi körülményeinek megfelelő integrációs elven tokozatosan terjedt a háziállj gazdaságokban a nyúltartás. A meglemzett nyúl ólra került exportálásra, döntően Olaszországba. Az 1970-es évek második felében egyre nagyobb igény mutatkozott az export piacokon a feldolgozott nyúlhús iránt. Ennek következtében egyrtás után kerültek átadásra a nyúlvágóhidak, és az idő orpertat fokozatosan felváltotta a nyúlhús kiróla. Az első nyúl exportja a nyolcvanas évek elejére gyakorlatilag megszűnt. A nyugat-európai piacok egyre nagyobb mennyiségben igényelték a közül minőségi, friss és fagyasztott nyúlhúst. A hazai termelés igyekezett lépést tartani a piaci igényekkel, az 1080-as és 90-es évek fordulján a nyúlhús export meghaladta az évi 10 ezer tonnát.

A magyar mezőgazdaság 1990-es évek első felében bekövetkezett átalakító változás következtében a nyúltenyésztési is drasztikusan csökkent, hasonlóan sőrte valamennyi más hazai állatenyésztési ágazathoz. A korábbi kistermelők nagy része különböző okokból felhagyott a nyúltartással, a csökkenő termelés következtében a korábban működő kisnc feldolgozó üzemtől napjainkra négy maradt talpon. E négy üzem ma azonban a legmagasabb minőségi követelményeknek is megfelel, minőségbiztosítási rendszerük teljes mértékben kiolégíti a legszigorúbb európai unió követelményeket.

A háziáj nyúltartást az elmúlt 5-6 évben döntő mértékben felvállalta a nagyüzemi nyúltenyésztés. Korszerű, intenzív tartásra alkalmas fajtát és hibridek tenyésztése folyik, melyek hozamossége felülmúlja az egykori háziáj termelésben tartott vegyes állományét.

A magyar nyúlhús fő felvevőpiacai ma is a magas minőséget igénylő és azt megfizetni képes nyugat-európai országok, főleg Olaszország, Svájc, Franciaország, Belgium, Németország. A korábbi export döntő részét kitevő egész test helyébe jelenti darabolt, kicsontozott, tálcás és vákuum csomagolt termékek lépték. Annak ellenére, hogy a háztnyúlhús is drágábbá hválnak külső tartalnk, a legutóbbi időkben a hazai piacon is kezd kialakulni egy szóló, de stabil kereslet a termékek iránt.

A hazai, egy főre eső fogyasztás természetesen nem vetekedhet a mediterrán országokban mérhető 2-3 kg/ fő / év mennyiséggel, annak ma legfeljebb 1-2 %-a. Ugyanakkor az a tény, hogy a nyúlhús kiemelkedő tápértékű, zsírban a baromfiuéral is szegényebb, lehetőleben vízcent gazdagabb hústája, valós piaci ólkilózással tesz azt, hogy középtávon, 3-5 éves távlatban a hazai fogyasztás a jelenlegiének a többszörösére nőjön.

Ehhez a forgalmazók hatékonyabb, korszerűbb piaci munkájára van szükség. Meg kell ismerteni az igényes, megfizető vásárlóréteket rendelkező fogyasztói kítogéket a nyúlhússal, bővíteni kell a termékek elérhetőségét mind az üzlethálózatokban, mind a hazai vendéglátásban és gasztronómában. Az alapanyagként viszonylag semleges ízű nyúlhús számtalan elkészítési lehetőséget, felhasználhatóságot biztosít mind a házasszonyok, mind a hivatásos gasztronómia szakembenek számára.

elnök
Nyúl Terméktanács

Receptek

Citromos-babéros nyúlragulleves

Hozzávalók 4 személyre: 75 dkg nyúlapróka, 1 csokor vegyes üveszőlőlevél, 1 nagy fej vöröshagyma, 10 dkg laskagomba, 1 dl fejtő, 1 dl bejzli, 1 csapott evőkanál liszt, 3 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál piros őrlőpaprika, 1 evőkanál olaj, 1 babérlevél, 1 csokor friss kapor, fél citrom leve és reszelt héja, ízlés szerint só és törött fekete bors.

A csontos nyúlvázat megmosom, kis darabokra aprítom, majd kiolvasztom. A megtisztított és apróra vágott vöröshagymát a felforrósított olajon sárgára fonnyasztom, esetén a tűzről lehúzva, elkeverem benne a piruspaprikát. Rátöltök két evőkanál vizet, és a tűzre visszatéve lábasom a húsdarabokat. Fehérédesig kevergetem a tűzön, majd hozzáadom a karikára vágott zöldségeket és a felszeletelt gombát. Megszórom, 3 literre vízzel felöntöm. Beletaszom a babérlevelet, a citromhéjat, a megtisztított és összecsavart fokhagymát, megfűszerek törött fekete borssal, és a húst puhára főzöm. A lezet a fejtőlevél és a bejzlinivé simára keverem, majd a forrásban lévő levest behabarom vele. Ismét felforralom, citromlével és csipetnyi cukorral ízesítem, végül a megmosott, leszáptyogatott, és finomra metélt kaporral megfűszerem.

Fokhagymás nyúlcomb

Hozzávalók 4 személyre: 4 hátsó húsnyúlcomb, 2 dl tejsűrű, 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál olaj, 4 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só és frissen őrölt fehér bors.

Előkészítése: A nyúlcombokat megmosom, leszárítom, majd megsózom és megborsozom. Mindkét oldalát lisztbe mártom.

Elkészítése: Az olajat nagy serpenyőben felmelegítem, és a combok mindkét oldalát jól átpirítom. A tejsűrit rátöltöm, és az összecsavart fokhagyma felét belekeverem. Közepes tűzön, lefedő alatt, kb. 25 percig párolom. A párolási idő letelte után a lefdőt levesszem, és a megmaradt fokhagymát is rávele addig forralom, amíg a levél el nem főzi, és csak sűrű, kevés mártás marad alatta.

Illegegyzés: petrezselyemmel ízesített, kukoricás-mazsolás pürével tálalom.

Tipp: fokhagyma helyett vöröshagymával is nagyon finom. A vöröshagymát nyomjuk át fokhagymaprésen, a hagyma akkor adja ki legjobban az ízanyagát.

Füszeres sült nyúl

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg húsnyúlpecsko, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 dl fejtő, 3 evőkanál olaj, 5 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só, törött fehér bors, késtegnyi őrölt szerecsendiómag. Elkészítése: A hagymát megtisztítom és felkarikázom, a fokhagymát tisztítás után lapoka vágom. A húsdarabokat megszárítom, megborsozom, és csipetnyi szerecsendióval meghintem.

Elkészítése: Megfelelő méretű lapsában alkatban a hagymakarikákat, és egymás mellett elhelyezem rajta a húsdarabokat. Rájuk hintem a fokhagymalapokat, majd a fejtőt, olaj és só keverékével megborsozom. A tetejére szarosan - lehetőleg légmentesen - alufóliát szorítok, majd az előmelegített, közepesen forró sütőben 45-50 percig közepes lángon párolom. Végül a fóliát levesszem, és kissé megpirítom a tetejét.

Illegegyzés: Ki ily módon párolt-sütött hús finomari porhanyós lesz. Salátával és tetszés szerinti köretel tálalom.

Mustáros nyúl

Hozzávalók 4 személyre: 1 egész hátnyú, 8 evőkanál erős mustár, 6 vékony szelet füstölt szalonna, 2 dl tejfől, 4 evőkanál finér bor, 1 evőkanál nyj, néhány tárkonyleveél, 1 késhegyny cayenni bors, ízlés szerint só és frissen őrölt fehér bors.

Előkészítése: A sütőt 220 fokra előmelegítem. A megmosott nyúl szárazra törlöm, a belsejét sóval, borssal bedörzsölöm. 4 evőkanál mustárral bekenem, és néhány tárkonyleveét rászórok. A nyúlot szalonnaszeletekkel tekerem, és konyhai cérnával összekötözöm. Kivajazott serpenyőbe helyezem és befedem. A sütőben egy órán keresztül pároltam. Az utolsó 10 percben a szalonnát kibontom róla, és fedőlenül barnára pirítom. A tejfőt a megmaradt mustárral és a cayenni borssal összekeverem. A pecsenyelevet a borral felöntöm és felforralom. A tejfőtös mustárt hozzáadom, és addig főzöm, amíg egészen sűrű mártás nem lesz belőle. A megsült nyúlat kicsontozom, a gerincet felszeletelem, és a mártást külön tálalom mellé.

Tipp: Darabokra vágva is készíthető. A gerincet csak a sütési idejének felénél tegyem hozzá. Kellemáid illik mellé.

Nyúlmáj-puding kaprimártással

Hozzávalók 4-6 személyre: a puddinghoz: 50 dkg nyúlmáj, 20 dkg füstölt szalonna, 1 fő dl bőjen áztatott 15 dkg zsemlemorzsa, 3 tojás, 1 dl tejfől, fél fej vöröshagyma, 1 evőkanál olaj, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál majoránna, só, frissen őrölt fekete bors, kenés reszelt szerecsendió; a mártáshoz 2 dl tejfől, 3 dkg vaj, 2 dkg liszt, 3 dl húsleves(kocka)ből, 1-2 evőkanál kaprihagyók, 1 evőkanál kaprihagyóé, 1 teáskanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt babérlevél, ízlés szerint só, frissen őrölt fehér bors.

Előkészítése: négyjnyi vízzel telt lapat állítok a tűzbe, melybe belefér egy magas, kisáperi lyukas pudingforma. A szűrt tőlő tőles melegítem. A meghámozott hagymát, fokhagymát finomra vágom. A májat forrásban lévő vízbe teszem, amíg meg nem keményedik. Leszűrőm és kihűlöm. A szalonnát apróra metélem.

Elkészítése: Az olajat serpenyőbe öntöm, a hagymát, fokhagymát üvegesre pirítom. A májat a főzőlé szalonnával együtt pürévé zúzom. A megtisztított és kicsavart zsemlemorzsával, a tojásokkal és a tejfőlel összedolgozom, majd majoránnával, sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezem. A puddingformát vajjal bekenem, és a masszát háromnegyed részig belefőtöm, majd a forma tetejét rászorítom. (Ha nincs zárható forma alufóliát is használhatunk.) A sütőből levesszem a gőzmgyűrű vízzel bőt edényt, és óvatosan belehelyezem a formát. A víz ne érjen tovább az edény felénél! A pudingot legalább fél percig párolom. Közben a mártáshoz a vajat felolvasztom, részünk a lisztet. Hatszög- hevítem, és keverjétve rőzöntöm a meleg húslevet, bekezdünk az őrölt babérlevéllel. Szűrőn főzöm, mustárral, a kaprihagyó levével, sóval, borssal és kaprihagyó szemekkel fűszerezem. Végül hozzáadom a tejfőlt, és még egyszer felforraljuk. Levelés paraljal és a mártással tálalom.

Nyúlhúsos palacsinta – álonyamártással

Hozzávalók 4 személyre: 30 dkg nyers, darált nyúl aprócsa (nyúlapacsikából), 12 sós, tőltelen palacsinta, 1 fej vöröshagyma, 1/2 dl tehér bor, 2 evőkanál olaj, 1 teáskanál kakukkfű, 2 szem összetört borókabogyó, ízlés szerint frissen őrölt fekete bors és só; a mártáshoz 2 dl tejfől, 1 evőkanál átlonya- nagy pírus részletekre, 1 teáskanál mustár, késhegynyi cayenni bors, ízlés szerint só és frissen őrölt fekete bors.

Előkészítése: A hagymát apróra vágom. A mártáshoz a tejfőt az átonyaleviával és a mustárral összekeverem, majd sóval, borssal, cayenni borssal ízesítve hidegre teszem.

Elkészítése: Az olajon üvegesre pirítom a hagymát, aztán beröborgyával, kakukkfűvel, sóval, borssal fűszerezem, és a darált húst rátesszem. Erős tűzön kevergetve fehéredésig sütöm, majd közben rőöntöm a bort. Jól összekeverem, és 10 percig lkotó alatt párolom. A grillsütőt előmelegítem. A palacsintákat egyenként megtenem a húsragu-val, majd hengerjuk, és hosszukás tűzálló tálba rakom. Belevdom, és 5 percre betesszem a grillsütőbe, hogy a palacsinták jól átmelegedjenek, de ne piruljanak.

Tipp: Előmelegített tányérokra helyezek 2-2 palacsintát, és a mártással körítve tálalom. Nemcsak nyers nyúlhúsból, hanem a sült és kicsontozott nyúl levéső darabjaiból is készíthető.

Nyúl TERMÉKTANÁCS