Siedemnaście gramów - gęsina

W niedzielę 11 września zapraszamy do Parku Zdrojowego w Kłodzku na festiwal kulinarny – **Gęsina nie tylko na świętego Marcina**. Polska gęsią słynie. I choć na staropolskich stołach gościła bardzo często, dziś gęsina jest prawie zapomnianym mięsem w naszej kuchni.

Polska jest największym producentem gęsiny na naszym kontynencie. Rocznie eksportujemy ponad 20 tysięcy ton tego mięsa (głównie na rynek niemiecki). Wielkość produkcji nie ma jednak przełożenia na polskie stoły. Statystyczny Polak zjada rocznie zaledwie 17 gramów gęsiego mięsa. W przypadku wieprzowiny jest to aż 40 kg, w przypadku mięsa białego –25 kg. A szkoda, bo mięso gęsi jest nie tylko smaczne, ale i zdrowe.

Większość z nas nie przepada za gęsiną, uważając ją za tłustą, co nie jest prawdą. Hodowane dziś gęsi są znacznie mniej tłuste niż drób czy wieprzowina. Hitem na rynku drobiarskim stała się Gęś Biała Kołudzka, znana jako gęś owsiana, która na trzy tygodnie przed ubojem karmiona jest owsem. Jej mięso jest zdrowe, pełne witamin i nietłuste.

Mięso gęsi zawiera mnóstwo pełnowartościowego białka, żelaza, witaminy A, E, D, PP, B1 oraz B2. Gęsina jest szczególnie polecana w przypadku osłabienia organizmu. Jeszcze nasze babcie mówiły, ze nie ma nic lepszego na przeziębienie jak gęś. Gęsina zawiera także dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które pomagają obniżyć poziom tzw. złego cholesterolu. Produkty z polskich gęsi uważanie są za towary markowe o najwyższej jakości.

Gęsina nadaje się do pieczenia i faszerowania. Z mięsa gęsi można przygotowywać wywary mięsne i gulasze. Staropolskim specjałem jest gęś pieczona z jabłkami.

Mięso z gęsi, oprócz walorów smakowych, posiada dużą wartość odżywczą i jest najbardziej kalorycznym drobiem – 100 g gęsiny to 339 kcal. Tłuszcz gęsi, ze względu na wysoką zawartość tłuszczów nienasyconych, jest uważany za jeden ze zdrowych tłuszczów drobiowych.

Kucharze zalecają stosowanie smalcu gęsiego do smażenia, pieczenia i gotowania. W polskiej kuchni znany jest od wieków, również ze względu na walory smakowe. Może być poddawany działaniu bardzo wysokiej temperatury,

nawet powyżej 200 °C bez niszczenia jego struktury molekularnej. Stosować go można również do przygotowywania potraw bezmięsnych.

Jak długo piec gęś?
Znawcy twierdzą, że tyle, ile waży. Np. 3-kilogramową gęś pieczemy w piekarniku około 3 godzin.

Spytkowska Gęś nadziewana naleśnikami

Składniki: gęś, podroby z gęsi, 1 kg łopatki wieprzowej, pęczek natki pietruszki i koperku, pokrojona cebula i zmiażdżone 2 ząbki czosnku, jajka, sól, pieprz, majeranek i 8-10 naleśników

Z gęsi wyjąć kości, natrzeć tuszkę w środku solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na kilka godzin w chłodne miejsce. Przygotować farsz. Do nadziewania naleśników – podroby z gęsi i 1 kg łopatki wieprzowej zemleć, dodać sól, pieprz, jajka, ulubione zioła, natkę pietruszki, zielony koper, pokrojoną cebulę i czosnek. Farsz wyłożyć na naleśniki, zrolować i układać w środku w tuszce gęsi. Zaszyć.

Gęś ułożyć w brytfannie i piec 3 godziny. Kroić w plastry, podawać na zimno lub gorąco.

Polska gęś pieczona

Składniki: gęś, sól, majeranek, czosnek, 5 słodko-kwaśnych jabłek, wykałaczki, woda

Gęś natrzeć zewnątrz i wewnątrz solą wymieszaną z majerankiem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Pozostawić na 6-8 godzin w chłodnym miejscu. Jabłka pokroić w ćwiartki, nafaszerować gęś i spiąć wykałaczkami. Piec najlepiej w piecu chlebowym lub kaflowym, na wolnym ogniu, w temperaturze 150 °C, co jakiś czas polewając wodą z wytopionym tłuszczem.

KGW z Nowego Waliszowa

Pierś z gęsi w ziołach z karmelizowaną gruszką i sosem

Składniki: 4 piersi z gęsi, 4-5 łyżek oleju kujawskiego, 4 gałązki świeżego rozmarynu, sól, pieprz, 4-5 gruszek, 3 łyżki cukru, cynamon, łyżka masła
Marynata: 2 łyżki oleju wymieszać z drobno posiekanym rozmarynem,

solą i pieprzem

Zalewą natrzeć piersi z gęsi i zostawić na noc w chłodnym miejscu. Wyjąć piersi z zalewy, ponacinać skórkę w różnym kierunku. Na patelnię wlać 3 łyżki oleju i smażyć piersi z gęsi po 3-6 minut najpierw od strony skórki, a potem z drugiej strony. Usmażone na złoty kolor piersi włożyć do rękawa piekarniczego, wlać resztę zalewy z marynaty i część sosu pozostałego ze smażenia. Piec w temperaturze 180 °C przez niecałą godzinę. W międzyczasie pokroić gruszki w ćwiartki lub w grube plastry (bez części nasiennych). Do pozostałego na patelni tłuszczu z pieczonej gęsi dodać łyżkę masła i roztopić. Na gorący tłuszcz włożyć plastry gruszek,wsypać cukier i cynamon i karmelizować 3-4 minuty. Gotowe piersi z gęsi podawać polane sosem z karmelizowanymi gruszkami.

KGW Ciepłowody

Gęś nadziewana farszem śmietanowo-maślanym z powidłami śliwkowymi na ostro

Składniki: gęś ok. 3 kg, 1 kg mielonego mięsa drobiowego, masło, śmietana, pęczek koperku, powidła śliwkowe, przyprawy

Gęś wytrybować z kości, natrzeć przyprawami. Przygotować farsz – mielone mięso połączyć z masłem, śmietaną i koperkiem, przyprawić.
Gęś nadziać farszem, zaszyć i piec w piekarniku, w temperaturze 180 °C przez 3 godziny. Od czasu do czasu polewać roztopionym masłem. Podawać na gorąco z przyrządzonymi na ostro powidłami śliwkowymi.

Kaffe Bistro Cynamonowa

Gęsina babcina

Składniki: gęś, sól, pieprz, 4 ząbki czosnku, 15 dag słoniny, 1,2 kg kiszonej kapusty, 3 liście laurowe, 5 ziaren ziela, angielskiego, garść suszonych śliwek węgierek, 2 łyżki masła, 150 ml białego wina lub kilka jabłek (szara reneta)

Gęś umyć, osuszyć, odciąć szyję, pozostawiając skórę do zszycia. Środek i wierzch gęsi natrzeć solą i pieprzem, pozostawić w temperaturze pokojowej na 2 godziny. Słoninę wytopić i wymieszać z czosnkiem podsmażonym na maśle.

Kapustę odcisnąć, posiekać, zalać szklanką gorącej wody, dodać ziele angielskie, liść laurowy i gotować 5 minut. Dodać wytopioną słoninę z czosnkiem. Dusić ok. 40 minut na małym ogniu aż zmięknie. Do ciepłej kapusty dodać pokrojone śliwki. Gdy farsz ostygnie, wypełnić nim gęś i spiąć wykałaczkami. Całość natrzeć masłem, ułożyć w brytfannie z kratką, wlać białe wino i wstawić na 3-4 godziny do piekarnika nagrzanego do 150 °C. Podczas pieczenia kilkakrotnie przewracać, a co kwadrans podlewać wytopionym tłuszczem i winem. Na 15 minut przed końcem pieczenia ułożyć obok gęsi ćwiartki szarej renety.

Rada Sołecka w Długopolu

Faszerowana pierś z gęsi z ziołami i sosem z piernika z kaszą gryczaną

Składniki: podwójna pierś z gęsi, cytryna, sól, pieprz, bazylia, tymianek, rozmaryn, jajko, cebula, bułka tarta, kasza gryczana, pierniki, czerwone wino

Z przygotowanego fileta oddzielić polędwicę, filet doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Przygotować farsz – polędwicę z gęsi pokroić w kostkę dodać posiekaną bazylię, tymianek, i rozmaryn, jajko, bułkę tartą. Pierś nafaszerować, spiąć i podsmażyć na patelni, a następnie upiec.
Przygotować sos – pokruszyć pierniki, zalać czerwonym winem, ugotować, doprawić do smaku solą i pieprzem.
Kaszę gryczaną (niepaloną) ugotować. Na patelni zeszklić na maśle cebulę i wymieszać z ugotowaną kaszą.
Podawać na gorąco z faszerowaną piersią polaną sosem piernikowym.

Karczma Biesiadny Dwór – Ciepłowody

Pierś z gęsi z jabłkami i sosem żurawinowym

Składniki: pierś z gęsi, jabłka, suszona żurawina, świeży i suszony rozmaryn, oliwa, majeranek, pieprz, sól

Skórę z gęsi naciąć nożem w ukośną kratkę, doprawić przyprawami i posmarować olejem. W tej marynacie pozostawić przez 24 godziny. Następnie pierś podsmażyć na rozgrzanym oleju, zaczynając od strony skóry. Obsmażone

mięso umieścić w rękawie do pieczenia, dodać pokrojone jabłka oraz żurawinę i piec w piekarniku w temperaturze 180 °C przez 70-80 minut. Po wyjęciu z piekarnika pokroić w plastry, obłożyć uprażonym jabłkami i polać żurawinowym sosem. Sos: trochę tłuszczu z gęsi, pasteryzowana żurawina, obrane i pokrojone w części jabłko, sól i pieprz. Gotować ok. 20 minut do czasu rozgotowania jabłek. Sosem polać plastry mięsa.

Halina Gulej Q WSI Ziębice

Gęś z nadzieniem warzywnym

Składniki: gęś, młoda lekko podkiszona kapusta, cebula, pietruszka, pieczarki, marchew, seler, ser żółty, jajko, papryka, bułka, kwaśne jabłko, miód, orzechy, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz

Oczyszczoną gęś natrzeć solą i majerankiem na zewnątrz i wewnątrz, pozostawić na 3 godziny w chłodnym miejscu. Warzywa obrać, pokroić i podsmażyć w rondlu, ostudzić i wymieszać z żółtym serem, bułką i jajkiem. Napełnić gęś farszem, zaszyć i włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 °C. Piec ok. 3 godziny. W czasie pieczenia często polewać własnym sosem, aby skórka przyrumieniła się i była chrupiąca. Upieczoną gęś podzielić na porcje i obłożyć jabłkami usmażonymi i wymieszanymi z miodem i orzechami

Rada SołeckaTurystyczna Jemna – wieś przyjemna

Gęś faszerowana

Składniki: tusza z gęsi, 10 orzechów włoskich, 6 posiekanych cebul, 8 zmiażdżonych ząbków czosnku, 4 ugotowane jajka, po 20 dag wędzonego boczku, kiełbasy i masła, opakowanie wiórków kokosowych, 30 oliwek (bez pestek), pokrojona bagietka, 50 ml białego wina, 20 dag winogron, pieprz, sól, gałka muszkatołowa

Do 5 l przegotowanej wody dodać ¾ posiekanej cebuli, ½ części zmiażdżonego czosnku, ½ szklanki soli. Gęś włożyć do zalewy i pozostawić przez 12 godzin w chłodnym miejscu.
Przygotować farsz – posiekany boczek i kiełbasę podsmażyć na maśle z resztą cebuli. Dodać orzechy, ugotowane jajka, wiórki, oliwki, winogrona i namoczoną w

winie bagietkę. Doprawić do smaku.
Gęś natrzeć resztą czosnku, nadziać farszem i zszyć. Piec ok. 3 godziny w 200 °C, co 15 minut polewać wytworzonym sosem.

Stowarzyszenie Agroturystyczne Góry Sowie

Warto wiedzieć, czyli gęsie ABC

Jakie przyprawy należy wybrać?

Podstawą są sól i majeranek, właściwie wystarczą tylko te dwie przyprawy, aby przygotować naprawdę smaczną gęś. Zbyt dużo dodatków, zabija naturalny aromat pieczonego mięsa. Oczyszczoną i osuszoną tuszkę nacieramy solą i majerankiem – z zewnątrz i w środku.

Doskonałym sposobem jest także wcześniejsze zamarynowanie gęsi w zalewie. Przygotowujemy ją w ten sam sposób, jak do kiszonych ogórków – wodę zagotowujemy z solą i dodajemy koper, gorczycę, liść laurowy, estragon i odrobinę czosnku. Następnie zalewamy gęś i odstawiamy na około 24 godziny.

Jak długo piec?

Na gęś średniej wielkości trzeba poświęcić około 1,5-3 godziny. Początkowo pieczemy ją w mocno rozgrzanym piekarniku (250-220 °C), a następnie zmniejszamy temperaturę (180-200 °C). Gęś układamy na blasze lub w brytfannie, nie musimy jej przykrywać. Dobrze jest przywiązać skrzydła i nogi do korpusu gęsi, dzięki czemu nie staną się zbyt suche.

Pamiętajmy, aby w trakcie pieczenia, od czasu do czasu, a najlepiej co około 15 minut, polewać mięso sosem, powstającym w dość dużych ilościach. Później można nim polać ziemniaki. Pod koniec pieczenia, na 25-30 minut przed wyjęciem pieczeni, wokół gęsi układamy pokrojone w ćwiartki jabłka.

Jeśli gęś jest bardzo tłusta, można przed pieczeniem nakłuć ją w kilku miejscach, dzięki temu tłuszcz łatwiej się wytopi. Dobrze jest także do sosu spod pieczeni dodać 0,5-1 szklanki chłodnej wody, co zapobiegnie przypalaniu się tłuszczu.

Nadzienie

Wiele osób nie wyobraża sobie pieczonej gęsi bez nadzienia. Najczęściej są to jabłka, zarazem najłatwiej jest je przygotować. Owoce obieramy ze skórki, kroimy

w ćwiartki i usuwamy gniazda nasienne, a następnie nadziewamy nimi gęś. Po upieczeniu jabłka wyjmujemy, doprawiamy cukrem i obkładamy nimi pieczeń.

Bardzo smaczna jest również gęś nadziewana ziemniakami.

Z czym podawać pieczoną gęś?

Najlepiej smakuje z dodatkiem ziemniaków oraz modrej kapusty lub z surówką z kapusty – to standardowy zestaw.

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
02.09.2016