



Zapraszamy do Strefy Kurczaka!

W Strefie Kurczaka promujemy najwyższej jakości polskie mięso drobiowe. Nasza społeczność skupia osoby świadome, ceniące zdrowe jedzenie, dbające o środowisko i otwarte na kulinarne eksperymenty.

- | | |
|-----------------------|---|
| EDUKACJA | Dzielimy się wiedzą o wartościach odżywczych mięsa drobiowego, korzyściach zdrowotnych i ekologicznych aspektach produkcji. |
| ZDROWIE | Pokazujemy, jak łatwo włączyć mięso drobiowe do zbilansowanej diety, dostarczając wartościowe białko, witaminy i minerały. |
| INSPIRACJA | Udostępniamy przepisy, porady i inspiracje, dzięki którym odkryjesz nowe, ciekawe smaki drobiu. |
| WALKA Z MITAMI | Skutecznie obalamy popularne mity o mięsie drobiowym, opierając się na faktach i aktualnych badaniach. |

#fundusze promocji





Andrzej Danielak



Polskiego Związku
Zrzeszeń Hodowców
i Producentów Drobiu

Polska od lat niezmiennie zajmuje pozycję lidera europejskiego drobiarstwa, będąc też jednym z największych eksporterów drobiu na świecie, umacniając swoją pozycję zarówno na rynku Unii Europejskiej, jak i poza jej granicami.

Sukces ten zawdzięczamy konkurencyjności cenowej, najwyższym standardom produkcji oraz nieustannej ekspansji na nowe rynki zagraniczne, szczególnie azjatyckie. Dynamiczny rozwój sprzedaży potwierdza, że polskie mięso drobiowe cieszy się ogromnym zaufaniem na arenie międzypaństwowej.

Jednym z naszych priorytetów pozostaje edukacja konsumentów – skutecznie walczymy z mitami, promujemy zdrowy styl życia i pokazujemy, że drób to wartościowy, bezpieczny i smaczny składnik codziennej diety. Właśnie dlatego inicjatywa „Strefa Kurczaka” jest tak istotna, gdyż pozwala budować świadomość konsumentów i jednocześnie umacniać wizerunek Polski jako światowego lidera w produkcji drobiu.

Zapraszam Państwa do dalszego odkrywania zalet polskiego drobiu, bo sukces branży to nasz wspólny sukces!



Dlaczego warto wybrać Polski drób?



Jakość i bezpieczeństwo

Polski drób to gwarancja wysokiej jakości, smaku i bezpieczeństwa. Od hodowli, przez produkcję, aż po dystrybucję, cały proces podlega rygorystycznym kontrolom jakościowym. Efekt? Zdrowe, świeże i pyszne mięso na Twoim stole.

Mięso pełne wartości odżywczych

Drób to doskonały składnik zbilansowanej diety, bogaty w:

- pełnowartościowe białko
- witaminy i składniki mineralne
- niską zawartość tłuszczu

Obalamy mity – opieramy się na faktach!



MIT

„Mięso drobiowe zawiera antybiotyki”

FAKT

W Polsce stosowanie antybiotyków jest ściśle regulowane i stosowane jedynie pod nadzorem weterynaryjnym wyłącznie w sytuacjach koniecznych. Mięso dopuszczone do sprzedaży nie zawiera żadnych antybiotyków dzięki obowiązkowemu okresowi karencji.



MIT

„Drób jest karmiony hormonami wzrostu”

FAKT

Stosowanie hormonów wzrostu w Unii Europejskiej, w tym w Polsce, jest surowo zabronione. Sekretem szybkiego wzrostu drobiu jest naturalna selekcja genetyczna i odpowiednie warunki hodowli.

X MIT

„Trudno
przygotować dania
z drobiu”

FAKT

Drób jest niezwykle prosty w przygotowaniu. Możesz go piec, smażyć, grillować czy gotować, a delikatny smak doskonale współgra z różnorodnymi przyprawami.

Mocni w smaku – nasi ambasadorzy!

Zaprosiliśmy do współpracy osoby znane i cenione, które łączą światy sportu, zdrowego odżywiania oraz dobrego humoru:



**Karol Okrasa – szef kuchni,
osobowość telewizyjna**

Karol, ceniony polski kucharz, łączy tradycję z nowoczesnością, odkrywając nowe oblicza drobiu. Dzieli się wyjątkowymi przepisami i inspirowanie do kulinarnych eksperymentów z polskimi składnikami.



**Michał Karmowski – trener
personalny, kulturysta i aktor**

Ekspert w dziedzinie zdrowia i fitnessu, inspirowanie do aktywnego stylu życia, dzieląc się sprawdzonymi przepisami i poradami dietetycznymi.



Łukasz Rybarski – satyryk i aktor

Pełen humoru i charyzmy, zachęca do sięgania po zdrowe mięso drobiowe, przekazując ważne treści w lekkiej formie.



Mateusz Klimek – dietetyk

Zapewnia fachową wiedzę na temat wartości odżywczych mięsa drobiowego, pomagając konsumentom podejmować świadome decyzje żywieniowe.

na żywo!

[STREFAKURCZAKA.PL](https://www.strefakurczaka.pl)

Strefa Kurczaka to coś więcej niż tylko obecność w internecie. Organizujemy inspirujące wydarzenia, pikniki rodzinne, spotkania z ekspertami i konferencje prasowe. Edukujemy, dzielimy się wiedzą i smakami w bezpośrednim kontakcie z ludźmi. A przy okazji – świetnie się z Wami bawimy!

Regularnie gościmy także na ekranach – niedawno Strefę Kurczaka można było zobaczyć w paśmie śniadaniowym Silver TV, ogólnopolskiej telewizji adresowanej do widzów 50+, gdzie promowaliśmy polskie mięso drobiowe oraz podpowiadaliśmy widzom, jak przygotować perfekcyjne szaszłyki z kurczakiem.



Kurczak do koła świata

wyrusz z nami w kulinarną podróż!



Co łączy Malezję, Japonię, Nigerię, Jamajkę, Sri Lankę i Grecję? Oczywiście kurczak! W ramach naszego cyklu „Kurczak dookoła świata” zaprezentowaliśmy kilkadziesiąt niezwykle smacznych przepisów na dania drobiowe z najdalszych zakątków globu. Zabieraliśmy naszych odbiorców na wyjątkowe, smakowite podróże kulinarne. Każdy przepis to nie tylko nowy smak, ale również możliwość odkrycia różnorodności kultur świata, ich tradycji i obyczajów. Zainspiruj się z nami i odkrywaj świat przez kuchnię!



Dołącz do społeczności



Dołącz do społeczności Strefy Kurczaka! To wyjątkowe miejsce, które łączy miłośników dobrego smaku, osoby aktywne fizycznie, dietetyków oraz wszystkich dbających o zdrowy styl życia. Dołącz do nas, korzystaj z inspiracji, przepisów i porad ekspertów.

Śledź nas w social mediach:



Pobierz aplikację mobilną Strefa Kurczaka i miej zawsze pod ręką wartościowe przepisy i inspiracje kulinarne!

Android



Pobierz aplikację

IOS



Pobierz aplikację

Inspiracje kulinarne ze Strefy Kurczaka

Spróbuj wyjątkowych przepisów na zdrowe i smaczne dania drobiowe!

1

Gęś faszerowana kaszą gryczaną i żurawiną

2

Lekka sałatka z grillowanym indykiem

3

Automatyczna kaczka pieczona w miodzie

4

Orientalny kurczak smażony z ryżem z woka

1

Gęś faszerowana kaszą gryczaną i żurawiną

Wartość energetyczna: 260 kcal/100 g

Składniki:

- 1 duża gęś
- 200 g gęsich wątróbek
- 2 szklanki kaszy gryczanej
- 3 jajka
- 3–4 łyżki żurawiny (suszonej lub konfitury)
- kilka suszonych grzybów
- kilka kwaśnych jabłek
- pęczek natki pietruszki
- garść świeżego majeranku
- skórka z pomarańczy
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Oczyszczoną gęś rozkrój wzdłuż grzbietu, usuń kości oraz piersi (kości w nogach i skrzydełkach pozostaw). Mięso natrzyj solą, pieprzem i skórką pomarańczową, wstaw do lodówki na noc. Ugotuj wywar z grzybów, kości, piersi i podrobów (ok. 1,5 godziny), a następnie go odcedź. Podroby i mięso drobno posiekaj, wymieszaj z kaszą gryczaną i jednym jajkiem, zalej bulionem (proporcja 1:2). Po ugotowaniu kaszę ostudź, dodaj posiekaną natkę i pozostałe jajka. Powstałym farszem napełnij gęś, zaszyj, natrzyj świeżym majerankiem. Piecz ok. 4 godziny w 180°C. Na 30 minut przed końcem pieczenia obok gęsi ułóż wydrążone jabłka, które napełnij żurawiną.

**2**

Lekka sałatka z grillowanym indykiem

Wartość energetyczna: 140 kcal/100 g

Składniki:

- 200 g piersi indyka
- 4 liście kapusty pekińskiej
- 1/3 główki sałaty lodowej
- 1/2 czerwonej papryki
- 4 rzodkiewki
- 1 pomidor
- świeży ogórek
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 2 ząbki czosnku
- 2–3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- łyżka ziaren słonecznika (uprażonych)
- przyprawy: łyżeczka curry, oregano, sól morską, pieprz czarny

Sposób przygotowania:

Pierś indyka pokrój w kostkę, natrzyj curry, oregano, solą i pieprzem. Podsmaż na rozgrzanej patelni grillowej z oliwą i posiekanym czosnkiem do złocistego koloru. Warzywa pokrój: paprykę w paski, pomidora w kostkę, ogórka w plasterki, sałaty pokrój lub porwij na kawałki. Składniki wymieszaj w dużej misce, dodaj usmażonego indyka, posiekany szczypiorek i rzodkiewki. Całość posyp słonecznikiem, polej oliwą i sokiem z cytryny, dopraw pieprzem i delikatnie wymieszaj.



3

Aromatyczna kaczka pieczona w miodzie

Wartość energetyczna: 250 kcal/100 g

Składniki:

- 1 kaczka (około 2 kg)
- 100 g boczku wędzonego
- 4 jabłka
- szklanka bulionu warzywnego
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu worcester
- przyprawy: kminek, tymianek, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kaczkę natrzyj solą i kminkiem. Jabłka pokrój na części, usuń gniazda nasienne. Podgrzej miód z sosem worcester, połową mieszanki natrzyj kaczkę od środka, następnie wypelnij ją jabłkami. Zszyj lub zepnij wykałaczkami. Piecz w brytfannie (piersią do dołu) w temperaturze 160°C przez około 2 godziny, regularnie smarując powstałym sosem. Po godzinie obróć kaczkę. Boczek pokrój w cienkie plasterki, owiń pozostałe jabłka i dodaj do kaczki na 30 minut przed końcem pieczenia. Posmaruj kaczkę i jabłka pozostałym sosem miodowym, posyp tymiankiem. Podawaj na półmisku udekorowane owocami.

**4**

Orientalny kurczak smażony z ryżem z woka

Wartość energetyczna: 200 kcal/100 g

Składniki:

- 2 piersi kurczaka (ok. 120–130 g każda)
- 150 g ryżu basmati
- 2 łyżki oliwy lub oleju ryżowego
- 2 łyżki jasnego sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku
- pęczek dymki
- pęczek bazylii tajskiej
- 1 jajko
- cytryna do dekoracji
- sól morska, pieprz

Sposób przygotowania:

Ugotuj ryż na sypko. Kurczaka pokrój w cienkie paski, posiekaj czosnek i dymkę, oberwij listki bazylii. Z jajka przygotuj omelet na patelni, pokrój w paski. W woku na oliwie lub oleju ryżowym podsmaż kurczaka z czosnkiem przez 3 minuty na dużym ogniu, cały czas mieszając. Dodaj ryż, dymkę, bazylię oraz paski omeletu. Dopraw jasnym sosem sojowym, wymieszaj. Podawaj natychmiast po przygotowaniu, udekorowane plasterkami cytryny i świeżą bazylią.

