

JAGNJETINA

Jagnjetina je meso mladih živali, starih do enega leta. Najbolj okusno je pri starosti tri do štiri mesece. Barva mesa je svetlo rdeča do rdeča. Meso je nežno, sočno, aroma polna, okus prijeten.

Meso jagnjet je pusto, ni marmorirano in ima maščobo le ob robu. Maščoba jagnjetine vsebuje samo dobro tretjino nasičenih maščobnih kislin, ostalo so enkrat ali večkrat nenasičene maščobne kisline. Med vsemi vrstami mesa jagnjetina vsebuje največ konjugirane linolne kisline, ki po najnovejših ugotovitvah varuje človeški organizem pred rakavimi obolenji. Še posebej je pomembna za ženske, saj prehrana z visokim deležem konjugirane linolne kisline kar za 60 odstotkov zmanjša tveganje za nastanek raka dojk. Jagnjetina je odličen vir beljakovin, saj v pravem razmerju vsebuje vse človeku potrebne esencialne aminokisline. Z enim obrokom jagnjetine pokrijemo skoraj dve tretjini dnevnih potreb po beljakovinah in zaužijemo samo petino nasičenih maščob. V jagnjetini je veliko vitaminov B, zlasti niacina, riboflavina in vitamina B12, vitaminov A in C ter natrija, kalija, železa in kalcija. Vitamin B12 pomaga pri nastajanju rdečih krvničk, omogoča pravilen razvoj živčnega sistema in sodeluje pri presnovi. Pomanjkanje vitamina B12 povečuje možnost za nastanek osteoporoze pri ženskah. En obrok jagnjetine zagotovi dve petini dnevnih potreb po vitaminu B12. Z niacinom bogata hrana, kot je jagnjetina, za 70 odstotkov zmanjšuje možnost razvoja Alzheimerjeve bolezni in upočasnjuje staranje. V jagnjetini in koštrunovini je tudi veliko karnitina, ki pospešuje presnovo maščobnih kislin in sodeluje pri odstranjevanju maščobnih blazinic. Ovčetina vsebuje nekajkrat več vitamina B2 kot druge vrste mesa in veliko v maščobah topnega vitamina K.

Jagnjetina je pomemben vir cinka, saj ga vsebuje več kot druge vrste mesa. Cink ugodno deluje na imunski sistem, še posebej pa je pomemben za moške, saj varuje pred obolenji prostate in preprečuje nastanek osteoporoze pri starejših moških.

Meso drobnice ima nekoliko nižji pH kot druge vrste klavnih živali, zato je bolj obstojno. V hladilniku zdrži vsaj dva do tri dni dlje kot ostale vrste mesa. Najprimernejša temperatura za shranjevanje v hladilnikih je od 0 do 2°C. Za kratkotrajno zamrzovanje do 6 mesecev je primerna temperatura -20°C, za dolgotrajno zamrzovanje do 1 leta pa -30°C.

Jagnjetina se odlično ujema s timijanom, rožmarinom, žajbljem, origanom, meliso, pehtranom, lovorjem, česnom, brinovimi jagodami in poprom.