



KUVA: FINFOOD LIHATIEDOTUS / VESA JÄÄSKELÄINEN

H A N H I

Kahta rotua ja niiden risteytyksiä

Anser anser F. domesticus
Anser cygnoides F. domesticus

Hanhenliha on maultaan mietoa muistuttaen ankanlihaa. Sekä lihan että rasvan tuoksu on mieto ja siipikarjalle tyypillinen.

R A V I N T O A R V O S T A

Hanhen lihassa sinänsä on niukasti energiaa, sillä rasvaa on vähän. Tilanne on luonnollisesti toinen, jos syödään myös nahka ja nahanalainen pintakerros.

Lihan rasvahappokoostumus on hyvä. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus kaikista on alle kolmanneksen, ja tästä viidennes on steariinihappoa. Rasvainen pintaosa otettaessa mukaan on kertatyydyttymättömän öljyhapon osuus kaikista reilusti yli puolet alentaen siten monityydyttymättömien rasvahappojen suhteellista osuutta. Tästä johtuen P/S-suhde ei nouse korkeammaksi kuin 0,4, mikä on silti hiukan korkeampi kuin sian- ja naudanlihassa keskimäärin.

Omega-3 -happojen osuus on hanhenlihassa vaatimaton verrattuna riistamärehtijöihin. Vajaan prosentin osuus on kuitenkin samaa luokkaa kuin sian- ja naudanlihassa keskimäärin.

Raudan lähteenä hanhenliha on erinomainen. Nahattomassa lihassa on rautaa 1,5-kertaisesti naudanlihaan verrattuna.

T E K N O L O G I A N Ä K Ö K O H T I A

- pH pääsääntöisesti yli 6
- rintafilee on murea, koivet vaativat pidemmän kypsennyksen
- kevyt savustaminen sopii hanhenlihalle erinomaisesti
- soveltuu hyvin keittomakkaroihin
- makkarosta saadaan mehukkaita tähtämällä noin 15 prosentin rasvapitoisuuden silavan avulla. Osa rasvasta, ei kuitenkaan kaikki, voi olla myös hanhen omaa rasvaa.

K Ä Y T T Ö V I N K K I !

Hanhenlihaa voidaan valmistaa ruuaksi esim. kalkkunanlihan tavoin. Myös hanhen maksaa pidetään herkullisena.