

PEURA

Valkohäntäkauris eli -peura
Odocoileus virginianus

Valkohäntäpeuran lihassa on huomattavasti voimakkaampi ominaismaku ja tuoksu kuin hirvenlihassa. Joidenkin mielestä rasva tuoksuu hieman tunkkaiselle.

RAVINTOARVOSTA

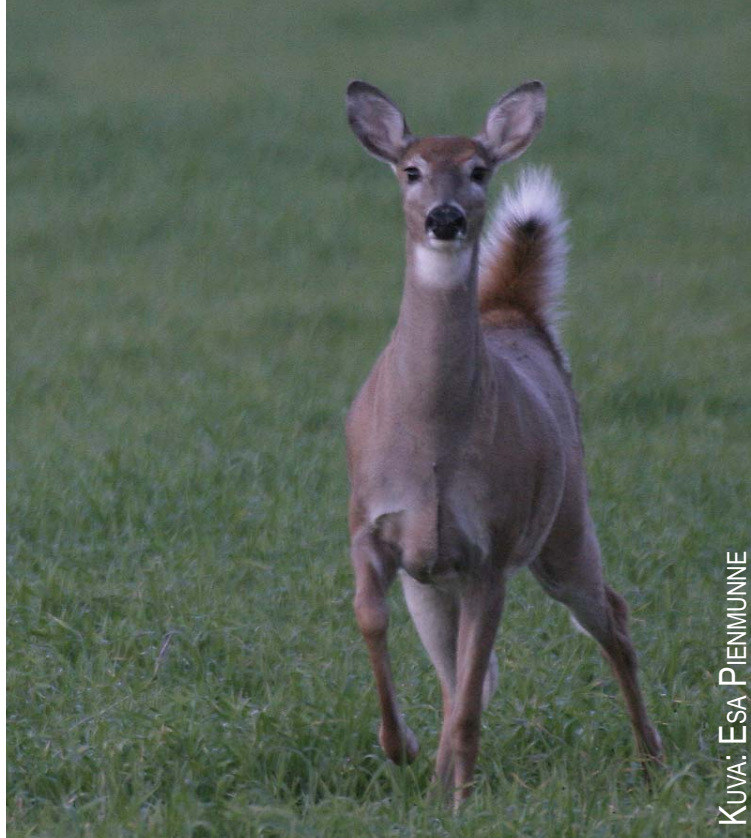
Valkohäntäpeuran liha on kevyttä ja hyvin vähärasvaista vastaten naudanpaistia. Rasvasta 3/5 on pehmeää.

Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus on noin 40 %, josta vajaa puolet on steariinihappoa.

P/S-suhdeluku oli 0,44, mikä on kolmanneksen korkeampi kuin sian- ja naudanlihassa keskimäärin.

Omega-3 -rasvahappojen yhteisosuus muodostui peuranlihassa vähintään kolmeksi prosentiksi, mikä on lähempänä broilerinfileen kuin sian- tai naudanlihan vastaavaa osuutta.

Peuranliha on hyvä raudan lähde sisältäen rautaa hieman enemmän kuin naudanliha keskimäärin.



KUVA: ESA PIENMUNNE

TEKNOLOGIANÄKÖKOHTIA

- pH usein normaalin ylärajoilla (ks. hirvi)
- arvo-osat mureita, muut jänteisiä
- vedensidontakyky on hyvä
- omintakeisen makunsa vuoksi mielenkiintoinen raaka-aine monenlaisiin lihavalmisteisiin: suolaliha, kylmäsavupaisti, keittomakkara, meetvursti
- mausteita kannattaa käyttää reilusti
- makkaroista saadaan mehukkaita lisäämällä joukkoon silavaa, jotta päästään noin 15 prosentin rasvapitoisuuteen.
- Korvaamalla osa punaisen lihan määrästä sianlihalla voidaan makuprofiilia haluttaessa muokata vähemmän riistanomaiseksi.

KÄYTTÖVINKKI!

Peuranliha soveltuu monenlaisiin ruokalajeihin, suurin osa näkyvästä rasvasta on syytä poistaa.