

STRUTSI

Struthio camelus

Strutsinlihan maku on mieto, mutta poikkeaa selvästi muiden nk. punaisten lihalajien mausta. Mietoa tuoksua voi luonnehtia hivenen emäksiseksi.

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

Muiden riistalajien tavoin strutsinliha on kevyttä ja vähärasvaista. Rasvan koostumus on lihassa erinomainen, sillä yli kaksi kolmannesta rasvahapoista on tyydyttymättömiä eli nk. pehmeää rasvaa.

Tyydyttyneiden rasvahappojen osuudeksi jää siten reilut 30 %, ja tästäkin neljännes on steariinihappoa. Jakauma on kovan ja pehmeän rasvan suhteen hyvin samankaltainen kuin sianlihassa. Strutsinlihassa on kuitenkin suurempi osuus monitydyttymättömiä rasvahappoja, mistä syystä P/S-luku 0,6 on lähes kaksinkertainen sianlihaan verrattuna. Ko. suhde on silti selvästi pienempi kuin nahattomassa broilerinfileessä.

Omega-3 -happojen osuus on strutsinlihassa vaatimaton kuten hanhenlihassakin. Noin prosentin osuus on samaa luokkaa kuin sian- ja naudanlihassa keskimäärin.



KUVA: FINFOOD LIHATIEDOTUS / VESA JÄÄSKELÄINEN

Rautapitoisuus on strutsinlihassa yllättävän korkea, yli 1,5-kertainen verrattuna naudanlihaan.

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

- pH yleensä 6 tai hieman alle
- fileet ja paistit tyypillisesti hyvin mureat
- soveltuu hyvin keittomakkariihin, käyttö naudanlihan tavoin
- karkeasyisempää kuin naudanliha, lämminsavupaisti hyvä vaihtoehto
- maksa sopii miedon makunsa vuoksi hyvin maksapateen ja -makkaran raaka-aineeksi. Myös sydämen ja kivipiiran voi hyödyntää maksatuotteissa.

K Ä Y T T Ö V I N K K I !

Strutsinlihaa voidaan valmistaa ruuaksi naudanlihan tavoin. Medium on pihveille paras kypsäysaste.