Мясо птицы — важная составляющая здорового питания, признанный во всем мире фаворит среди мясных блюд. Мясо птицы считается постным и диетическим, это полезный и вкусный источник легкоусвояемых белков, витаминов и жирных кислот, и сегодня оно доступно всем. В продаже имеются куры, утки, индейки; есть также дичь, которую в последнее время стали разводить на фермах. О разновидностях мяса птицы читайте в нашей статье.

Домашняя птица

В мясе домашней птицы по питательной ценности различают белое мясо (грудку) и темное мясо (любимые многими ножки). Нельзя сказать, что какой-то из этих видов мяса полезнее: белое мясо содержит меньше жира, тогда как в темном больше железа и других важных минеральных веществ.

Фаворит среди прочих видов — курятина

Примерно две с половиной тысячи лет назад персидские войска привезли из похода в Индию не только алмазы, ткани и пряности, но и красивейших птиц с золотистой грудью и длинным черно-зеленым хвостом. Это были дикие предки нынешних петухов. В Персии всерьез поверили индийской сказке о том, что солнечно-рыжие птицы предохраняют человека от злых духов, и столетиями убивать кур строго запрещалось. Тем временем куры и петухи стали появляться и в других странах; более полутора тысяч лет назад их завезли в поселения на берегу Черного моря. Со временем из неприкосновенной сказочной птицы куры превратились в продукт питания. Да еще какой продукт! По мнению ученых, курятина обеспечивает полноценный баланс белка в организме и является незаменимым материалом для роста и жизнедеятельности.

Куриное мясо содержит больше белков, чем любой другой вид мяса, и при этом содержание жиров в нем не превышает 10%. Для сравнения: мясо курицы содержит 22,5 % белка, в то время как мясо индейки — 21 %, утки - 1 7 %, гуся - 1 5 %. Еще меньше белка в так называемом красном мясе: в говядине -18,4%, свинине- 13,8%, баранине - 14,5 %. Особо стоит выделить то, что белок куриного мяса содержит 92 % необходимых человеку аминокислот (в белке свинины, баранины, говядины — 88, 73 и 72 % соответственно). А по минимальному содержанию холестерина белое куриное мясо уступает только рыбе. Добавим, что в курином мясе много витаминов группы В (В2, В6, фолиевая кислота, В12), железо в легкоусвояемой форме, а также цинк, фосфор, селен, кальций, магний и медь.

Цыплята и куры

Обычно поступают в продажу цыплята-бройлеры. Их жарят, запекают, тушат на масле или используют сухую жарку на ростере. Бывают в продаже и совсем маленькие цыплята — пус-сены; их готовят и подают целиком, как перепелов. А название знаменитого блюда «Цыпленок табака» происходит от грузинского слова «тафа» (сковорода) и означает «цыпленок на сковороде».

Куры — это взрослые птицы с более жестким мясом. Их лучше тушить или запекать в духовке, а еще они прекрасно подходят для супов и приготовления фарша. Куриные печенка, желудок, сердце и шейка («потрошки») часто продаются вместе с птицей и очень хороши для приготовления бульонов.

Утки и гуси

Маленьких уток обычно жарят в ростере. Взрослых уток можно жарить на масле, тушить в утятнице, запекать в духовке (что особенно популярно). Учтите, что утка вместе с кожей и подкожным жиром содержит втрое больше жиров (и намного больше калорий), чем само мясо утки. Иногда можно купить отдельно различные части утки, в том числе печень. Ожиревшая утиная печень под французским названием фуа-гра относится к самым изысканным деликатесам.

Гуся лучше всего жарить или запекать. Его мясо более жесткое, чем утиное. Взрослых птиц (старше года) лучше тушить порционными кусочками. В гусином мясе содержится более 20 % жира.

Птицу высокой жирности (гуся, утку) лучше запекать, фаршируя яблоками, овощами или крупой, — это делает блюдо более диетическим.

Индейка

Эта крупная птица приобретает все большую популярность в нашей стране. У этого мяса изысканный вкус, привлекающий гурманов, и высокая питательная ценность. В западном мире блюда из индюшатины давно находят свое место на столе круглый год, не говоря уже о традиционных праздниках - Дне благодарения и Рождестве. В это время в мире продаются сотни тысяч индеек, и с редким единодушием каждая семья зажаривает свою собственную. У нас индейку чаще можно купить разделенной на порции.

Целую птицу обычно запекают в духовке, а маленькие порции, как правило, тушат.

Дикая птица

В основном это дикие виды, но в последнее время дикую птицу стали разводить на фермах. Правда, для многих из нас такая птица все еще ассоциируется лишь с известной фразой из фильма: «Федя, дичь!» А ведь дикая птица очень вкусна, особенно если добыта с октября по январь. Однако для каждого вида птицы существует свой сезон.

Мясо дикой птицы — прекрасный источник железа. В мясе куропатки содержится 7,7 мг железа на 100 г веса.

Как узнать, что птица молодая и свежая?

У молодых птиц кожа мягкая, гладкая, мнущаяся. Грудная кость гнущаяся, как у домашней птицы. Тушки многих птиц принято выдерживать несколько дней, чтобы усилить вкус мяса. Отметим, что жира в дикой птице примерно столько же, сколько в постной говядине.

Перепел

Английские, эстонские, маньчжурские золотые - угадайте, кто такие? Эти волшебные названия относятся к перепелкам - самым маленьким по размеру представителям пернатой дичи. Готовят перепела только свежим (обычно его запекают или жарят на вертеле). Перепела — перелетные птицы, но сегодня их разводят во многих хозяйствах. Эти птицы неприхотливы в содержании, а их мясо отличается исключительными питательными свойствами: оно богато белками, микроэлементами, витаминами группы В. Мясо перепелки — отличный источник цинка и селена, при этом оно калорийнее куриного и легче усваивается.

В продаже появились перепелиные яйца, которые постепенно заняли свою нишу в потребительской корзинке наших соотечественников. Но попробовали этот продукт еще не все. А ведь перепелиные яйца практически не содержат холестерина! Они богаче витаминами, чем куриные, и совсем не вызывают аллергии. А, кроме того... благоприятно влияют на потенцию. Нужна ли еще реклама?

Вальдшнеп

Вальдшнепа не так-то легко добыть, если рядом с вами — не слишком меткий стрелок. Этих птиц обычно жарят на вертеле, предварительно вынув все внутренности.

Дикая утка

Дикая утка всегда считалась деликатесом. По мере старения утки ее мясо приобретает слегка рыбный привкус и запах, поэтому перед приготовлением мясо вымачивают или маринуют.

Фазан

Фазаны являются одной из самых ценных пород птиц благодаря красивому, необычайно яркому внешнему виду и высоким вкусовым качествам мяса. Эта птица вынослива к климатическим условиям, ее можно держать весь год в садовом вольере. А декоративные фазаны — украшение любого загородного дома. Поэтому и появилось в русском языке новое слово — «фазановодство». Фазан - одна из самых мясистых птиц, его обычно запекают или тушат. Однако выращенный на ферме фазан не имеет специфического вкуса мяса своего дикого собрата. Чтобы этот привкус появился, тушку в перьях выдерживают на воздухе несколько дней (до трех суток). Мясо фазанов — диетическая легкоусвояемая пища, которая издревле высоко ценилась и считалась лечебной. Вот какое описание содержит одна из старинных книг: «Мясо фазана отменно и достойно всяческой похвалы. Оно укрепляет мозг, разум и органы чувств, помогает при меланхолии, но его следует есть в горячем виде три дня подряд, чтобы оно оказало лечебное действие».

Куропатка

Мясо куропатки белое, нежное и сладкое. Одна птица составляет порцию. Куропатка готовится обычными способами. Рекомендуется под кожу через прорези положить кусочки сливочного масла, чтобы мясо не пересыхало. В природе куропатки питаются ягодами — голубикой, черникой, брусникой, клюквой и морошкой. Летом они также клюют побеги и листья ивы, осины, березы. А вот осенью, когда исчезает ягода, куропаткам приходится переходить на веточный корм, поэтому в холодное время года их мясо приобретает особый горьковатый привкус, который ценится знатоками.

Сезон охоты на куропаток — с августа по декабрь. Птицу можно заморозить, чтобы употребить позже, но лучше ее приготовить свежей или несколько дней выдержать на воздухе. Один из распространенных видов — шотландская малая куропатка. О популярности куропатки в качестве продукта питания в дореволюционной России говорит то, что она фигурирует во всех сонниках — книгах, толкующих сновидения. Например, если во сне вы видите куропаток, то наяву судьба предоставит вам шанс улучшить свое материальное положение. Есть мясо куропатки означает, что вы испытаете радость по поводу заслуженной славы. И даже если вам приснилось, что куропатка пролетает мимо вас, то такой сон все равно обещает вам заманчивые перспективы в будущем. А вы узнаете, что мимо вас пролетела именно куропатка? То-то же! Поэтому советуем посетить зоопарк.