



Будьмо здорові!

Здоровий спосіб життя завойовує все більшу популярність у жителів нашої країни. Одні починають бігати вранці, інші – у терміновому порядку кидають палити цигарки і практично всі дотримуються принципів здорового харчування. Ось про нього ми сьогодні і поговоримо, а точніше, про одну з його складових – куряче м'ясо.

Чим корисне куряче м'ясо?

Одна з в-ажливих складових здорового харчування – куряче м'ясо. Чим же воно корисне? По-перше, воно містить жир іншої якості, ніж будь-яке інше м'ясо. Тут більшою мірою представлені поліненасичені жирні кислоти, які легше засвоюються. Треба пам'ятати, що їжа, багата поліненасиченими кислотами, сприяє профілактиці атеросклерозу і пов'язаних з ним хвороб: ішемії, інфаркту міокарда, інсульту, гіпертонії. Куряче м'ясо також є цінним джерелом білка. Проведені дослідження свідчать, що в групі населення з невисокими доходами саме м'ясо птиці забезпечує повноцінний баланс білка в організмі. У курятині, як і в інших м'ясних продуктах, міститься багато вітаміну B₁₂ (високий вміст вітамінів групи B обумовлений тим, що курей годують зерновими) і заліза в добре засвоюваній формі.

Правильний вибір

Іноді, прийшовши в магазин чи на ринок, ми в розгубленості зупиняємося перед прилавком: яку курку вибрати? Як уникнути покупки "курячої бабусі" – жорсткої і позбавленої смаку? Ми спробуємо допомогти вам у виборі. Кури бувають різні: одні –

для супу, інші – для смаження. Супові – це тушки яєчних курей масою приблизно 2 кг. Жирні і м'ясисті. Незамінні при приготуванні бульйону, особливо з домашньою локшиною. Для смаження використовують бройлерів – швидко вирощених молодих курочок і півників сучасних кросів. При смаженні тушок бройлерів потрібно менше жиру при приготуванні – вистачає свого. Бройлери однаково смачні у всіх якостях: смажені, тушковані, запечені. Курчат-бройлерів у супермаркетах продають у вигляді патраних тушок. На ринку є тушки курей як патрані, так і напівпатрані.



Основними показниками якості птиці, яка призначена для забою, є вгодованість і вік. Вік півнів визначають, зазвичай, за величиною шпор. У курчат і молодих півників до шестимісячного віку замість шпор є невеликі горбки, у дорослої птиці – тверді зкостенілі шпори, які, залежно від віку, досягають 2 см і більше. Визначити вік курей і півнів можна також за станом кінчика грудної кістки. У молодій птиці він гнучкий і еластичний, у старій – він скостенілий, міцний і не гнеться.

Правильне приготування

Щоб зберегти у курятині корисні властивості, треба правильно її приготувати. Довго варити або смажити курку не слід, а їсти її бажано відразу ж після приготування. Влітку багато смажать шашлики з стегенець – це найбільш доступне за ціною і легке в приготуванні м'ясо. При такому смаженні весь жир стікає, а, отже, це дуже гарний спосіб приготування.

Бажаємо вам правильного вибору. Счастливого! ■

Матеріал підготувала
Наталія Ковальчук, провідний
фахівець редакції журналу
«Сучасне птахівництво»