

Мы знаем о курице всё

Февраль 2011

№ 34



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

Дорогие читатели!

Вот и наступила долгожданная весна! От всей души поздравляем Вас с Масленицей и самым весенним праздником — 8 Марта! Желаем нашим читательницам здоровья, счастья и весеннего настроения! В этом выпуске мы собрали традиционную подборку интересных и самых вкусных рецептов из мяса птицы. Также в выпуске Вы найдете новости, диеты и рекомендации по правильному питанию. Желаем Вам приятного аппетита!

Пишите нам на mirkur@mirkur.ru
Следите за нами в Твиттере
www.twitter.com/mirkur

Мир Кур

РЕЦЕПТЫ:



• БЛИНЫ СЫТНЫЕ



• БЛИНЧИКИ С
КУРИНЫМИ
СУБПРОДУКТАМИ



• БЛИНЧИКИ ИЗ
ОМЛЕТА С
КУРИНЫМ
ФАРШЕМ



• КУРИЦА,
ФАРШИРОВАННАЯ
ТВОРОГОМ



• КУРИЦА,
ФАРШИРОВАННАЯ
ФИНИКАМИ



• ТУШЕНАЯ КУРИЦА С
КУРАГОЙ



• КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Современная система питания

Ключевые рекомендации по здоровому питанию

1

Новости Мира Кур

Все последние новости и рецепты Мира Кур Вы можете найти в социальных сетях Твиттер www.twitter.com/mirkur и ЖЖ http://community.livejournal.com/mirkur_recipes/ Мы будем рады Вашим комментариям, советам и новостям. Добавляйте свои рецепты и будьте с нами. Присоединяйтесь!>>

2

Традиции Масленицы

28 февраля - начало Масленицы. Обычно ее справляют за семь недель до Пасхи, которая в этом году приходится на 24 апреля.

Масленица - древнеславянский языческий праздник "проводов" зимы. После принятия христианства в России он сохранился,

Церковь включила его в число своих праздников, и он получил название Сырной, или Сыропустной недели. В старину считалось, что человек, плохо и скучно проведший масленицу, будет неудачлив в течение всего года. Целую неделю нельзя было помышлять о делах и домашних заботах. Безудержное чревоугодие и веселье рассматривалось как залог будущего благополучия, процветания и успеха. Поскольку Масленица приходится на преддверие Великого поста, она связана в первую очередь с обильной и сытной пищей.

Основное блюдо масленичной недели - блины.>>



НОВОСТИ

США. Птицы в основном едят кукурузу и корм на основе соевых бобов

Куриные яйца все же не так страшны, как принято считать. Такой вывод содержится в последнем исследовании, проведенном Министерством сельского хозяйства США. Для проведения анализа специалисты ведомства отобрали крупные яйца из 12 хозяйств, расположенных в разных штатах. В результате выяснилось, что в среднем яйце содержится 185 мг холестерина, считающегося причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Это на 14% меньше показателя, приведенного в исследовании 2002 года. В то же время витамина D в яйце – аж 41 международная единица (IU), что на 64% больше...>>

Чтобы жить долго и быть красивой, ешьте мясо

Исследователи, работающие в авторитетном Оксфордском университете, проведя ряд экспериментов, пришли к выводу, что женщины, которые употребляют в пищу мясо, дольше сохраняют молодость внешнего вида, а также продлевают продолжительность своей жизни. Ученые утверждают, что женщины, которые едят мясо не реже трех раз в неделю, живут дольше и выглядят моложе. Однако речь идет именно о мясе, а не о продуктах, которые из него готовятся, – котлеты, сосиски и прочее в данном случае пользы не принесут. Иг. Исследователи говорят, что необязательно есть много мяса – достаточно небольшого его количества. Дело в том, что...>>

РЕЦЕПТЫ

Блины сытные



Болгарская кухня

400 гр куриного фарша	1 морковь
40 блинчиков	1 ст л рыбного соуса
50 гр яичной лапши	2 ст л сладкого чили-соуса
1 ст л растительного масла	3 ст л соевого соуса
2 зубчика чеснока	стебли и листья кориандра
6 луковиц	листья мяты
3 ст л тертого имбиря	4 порции



Отварите лапшу до готовности. Порубите ее по 4 см длиной. Разогрейте масло в кастрюле. Обжарьте чеснок, лук, имбирь на среднем огне до мягкости. Добавьте фарш и, постоянно помешивая, обжарьте 3-4 минуты. Добавьте лапшу, листья и стебли кориандра, мяту, тертую морковь и перемешайте. Добавьте соусы и готовьте, пока влага не выпарится. Остудите начинку. Нафаршируйте блинчики из расчета: одну столовую ложку смеси на порцию, скрутите готовый блинчик рулетом. Затем обжарьте блины со всех сторон до образования румяной корочки. Сервируйте со сладким чили-соусом.

3

Как качественно питаться

По Аюрведе, эффект от приема пищи зависит от 8 основных аспектов:

естественные свойства продукта; способ его приготовления; сочетание с другими продуктами; количество продукта; климат; сезон (внутренний - биоритмы организма, и внешний - природные биоритмы); правила приёма пищи; едок. Первые четыре пункта относятся к свойствам пищи, пятый и шестой - к свойствам и влиянию окружающей среды на организм, седьмой и восьмой отражают «внутреннюю действительность». Некоторые из этих пунктов уже освещались в предыдущих статьях, но не все. Итак, продолжим. В первой части статьи мы рассмотрим теоретические основы, во второй перейдём к практическим рецептам.

4

Женщины одержимы «маниакальной заикленностью на здоровой пище»

В последнее время эксперты все чаще говорят о расстройстве под названием орторексия. Люди, страдающие данным расстройством, буквально одержимы здоровым питанием: они полностью отказываются от мучного, масла, дрожжевых продуктов, алкоголя и кофеина. Несмотря на следование предписаниям диетологов, такие люди не выглядят счастливыми. Особенно расстройству подвержены работающие, одинокие женщины 30 лет. Впервые об орторексии заговорил в 1997 году доктор Стивен Братмэн....>>



Блинчики с куриными субпродуктами

Русская кухня

для фарша:	для начинки:
500 гр куриных сердечек	1 ст риса
500 гр куриных желудков	3 яйца
1 луковица	соль, перец
соль, перец	4 порции

Подготовленные желудочки и сердечки обжарьте, затем добавьте немного воды, лавровый лист и тушите до мягкости 1 час. Затем пропустите все через мясорубку, посолите, поперчите. Отварите рис, заправьте его сливочным маслом. Отварите и мелко порубите яйца. Обжарьте до золотистого цвета лук. Смешайте рис, яйца, лук и субпродукты. Укладывайте остывшую начинку по одной ложке на блинчик и заворачивайте конвертом, обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Подавайте со сметаной.



Блинчики из омлета с куриным фаршем

Русская кухня

для фарша:	1 стебель лука-порей
65 гр куриного филе	4 веточки сельдерея
1 луковица	150 гр сливок
4 ст л растительного масла	соль, перец черный молотый
1 яйцо	4 порции
перец, соль	

Мякоть курицы нарежьте соломкой, обжарьте на растительном масле, смешайте с мелко нарезанным и обжаренным репчатым луком, добавьте перец, соль. Выложите массу на блинчики, каждый заверните трубочкой так, чтобы фарш был виден. Блинчики положите в огнеупорную посуду, залейте взбитым в белую пену яичным белком и поставьте в духовку. Выпекайте, пока фарш не подрумянится. Отдельно к блинчикам подайте сметану.

5

Правильная еда для мужчины

Как правильно накормить главу семейства?

И почему ему строго противопоказаны «женские» диеты? Типично «женские» диеты для мужчин точно не подойдут. Во-первых, потому, что для нормальной жизнедеятельности им необходимо куда больше калорий. У сильного пола интенсивный обмен веществ, поэтому «кушать меньше» у них физически не получится. Во-вторых, сам процесс отложения жиров у мужчин происходит по иному принципу: у мужчин все «уходит» в живот, то есть развивается так называемое «абдоминальное» ожирение, которое всерьез угрожает здоровью...>>

6

Хотите плоский живот? Не полагайтесь на обезжиренные продукты!

Сегодня так много женщин, которые стараются сбросить вес изо всех сил, но использование обезжиренных продуктов не помогает. А все дело в том, что не отсутствие жира в рационе дает стройность, а исключение из меню сахара и углеводов.

Лучше применять сбалансированное питание, в том числе с рыбой и курицей, мясом и овощами, ягодами и орехами и тому подобными изделиями. Только так можно обрести красивую фигуру, тонкую талию и оставаться здоровым в течение всей жизни. Существуют некоторые маленькие хитрости, которые помогут избавиться от лишних килограммов без вреда...>>



Курица, фаршированная творогом

Европейская кухня

1,5 кг куриная тушка	_____
500 гр творога	_____
1 яйцо	_____
1 луковица	_____
специи, соль	_____
4 порции	_____

Курицу промойте, обсушите, аккуратно снимите кожу, чтобы ее можно было нафаршировать. Кости и крылышки оставьте. Отделите мясо от костей, измельчите его в мясорубке. К полученному фаршу добавьте творог, яйцо, соль, рубленый лук, перец, карри и тщательно перемешайте. Теперь полученной начинкой неплотно нафаршируйте куриную кожу, и сформируйте как целую курицу, отверстия зашейте. Крылышки и окорочка прикройте фольгой, чтобы не пригорели. Поместите курицу в открытую форму и поставьте в духовку. Дно формы можно при желании выложить нарезанным картофелем.



Курица, фаршированная финиками

Европейская кухня

1 целая курица	_____	1 ст вина	_____
200 гр риса	_____	50 гр миндаля	_____
20 фиников	_____	соль, перец	_____
4 дольки лимона	_____	4 порции	_____
1/2 ст измельченной петрушки	_____		

Отварить рис до полуготовности. Дольки лимона очистите от кожуры и мелко нарежьте. Финики очистите от косточек, нарежьте. В сковороду поместите рис, лимон, финики, добавьте нарезанную петрушку, черный и красный перец. Все посолите, перемешайте и обжарьте. Курицу промойте и обсушите. Нафаршировать курицу полученной начинкой, скрепить края. В небольшом количестве растительного масла смешайте соль, красный и черный перец. Смажьте курицу этой смесью и положите в форму. Разогрейте духовку и поместите туда подготовленную курицу. Через 15-20 минут влейте в форму белое сухое вино. Оставьте в духовке на 1 час. Затем выньте курицу и дайте ей постоять под фольгой еще 10 минут. Разделите на порции и подавайте с соусом, который образовался в форме.

С Масленицей!

Рецепт вкусных блинчиков

Ингредиенты:

500 мл молока
500 мл воды
4 яйца
1 ст муки
3 ст л растительного масла
1 ст л сахара
1 ч л ванильного сахара
сода - на кончике ножа
соль

Приготовление:

Взбейте яйца с сахаром и солью, влейте молоко и воду, все взбейте миксером. Добавьте соду и растительное масло, затем постепенно всыпьте просеянную муку. Тесто не должно быть густым, тогда блинчики будут тонкие и нежные. Если тесто получилось густовато, можно разбавить кипячённой водой. Готовое тесто поставьте в холодильник на 2 часа. Перед выпечкой еще раз взбейте и выпекайте блинчики. Сковороду периодически смазывайте кисточкой, смоченной в растительном масле. Выпекайте с обеих сторон до золотистого цвета. Для приготовления фаршированных блинчиков с несладкой начинкой, ванильный сахар добавлять не рекомендуется.



Тушеная курица с курагой

Испанская кухня

1,2 кг тушка курицы	100 гр кураги
20 гр сливочного масла	соль, перец чёрный
4 луковицы	4 порции
3 зубчика чеснока	
2 помидора	

Курицу промойте, разрежьте на несколько больших частей. В большой сковороде растопите масло и обжарьте в нем куски курицы. Затем достаньте курицу из сковороды. В образовавшемся после жарки соусе поджарьте нарезанный кольцами лук. Переложите курицу в форму для запекания и поставьте в духовку. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу и порежьте. Курагу порежьте. Чеснок очистите и измельчите. Положите помидоры, курагу, чеснок и лук на куски курицы, посолите, поперчите, закройте крышкой и тушите на медленном огне около часа.



Котлеты куриные

Украинская кухня

500 гр куриных грудок	150 мл куриного бульона
300 гр окорочков	1 ст молотых сухарей
200 гр булки	1 ст л сливочного масла
1 ст молока	масло для жарки
1 яйцо	соль, перец
2 ст л сливочного масла	4 порции

Курицу промойте, обсушите. Снимите кожу с грудки и окорочков, срежьте мясо с костей и пропустите его через мясорубку. Замочите булку в молоке, через 3 минуты разомните хлебную мякоть и перемешайте с фаршем. Добавьте яйцо, соль, растертое сливочное масло. Перемешайте, добавьте куриный бульон и сформируйте котлеты. Обваляйте котлеты в сухарях и обжарьте на разогретом сливочном масле. Затем поставьте в духовку на 10 минут и доведите до готовности. Перед подачей на стол котлеты выложите на блюдо, в качестве гарнира можно подать зеленый салат.



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Современная система питания

Снижение количества потребляемых калорий и регулярная физическая активность помогут достичь и удержать здоровый вес, снизить риск развития хронических болезней и соблюдать здоровый образ жизни. Сборник «Принципы здорового питания для американцев», опубликованный в 2010 году, популяризирует эти принципы, разработанные с учетом пищевых предпочтений, культурных традиций и обычаев жителей США. Создатели сборника отмечают, что современные люди употребляют недостаточное количество питательных веществ и витаминов, несмотря на то, что у них есть все возможности для соблюдения принципов здорового питания. Цель сборника - собрать и систематизировать знания о питательных веществах и составе продуктов в комплекс советов по правильному питанию, адаптированных для массовой аудитории. В целом рекомендации по правильному питанию базируются на двух основных концепциях:

соблюдать баланс калорий: для того, чтобы преодолеть проблему ожирения и улучшить состояние здоровья, американцам необходимо сократить количество потребляемых калорий и увеличить уровень физической активности.

Увеличить потребление продуктов и напитков, богатых питательными веществами. Современные люди, особенно жители мегаполисов, потребляют слишком много соли и большое количество продуктов, содержащих твердые жиры, дополнительный сахар и переработанное зерно. Они вытесняют из рациона продукты и напитки, богатые полезными питательными веществами, из-за чего становится сложно удовлетворить суточную потребность организма в питательных веществах и контролировать потребление соли и калорий. Принципы здорового питания ограничивают потребление соли, твердых жиров, сахара, обработанной пшеницы и делают упор на продукты и напитки, богатые полезными веществами – овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, обезжиренные молочные продукты и молочные продукты с низким содержанием жира, морские продукты, постное мясо и мясо птицы, яйца, бобы и горох, семечки и орехи. В «Рекомендациях по здоровому питанию» представлены два основных принципа питания: принципы здорового питания и версия для вегетарианцев, разработанные Министерством сельского хозяйства США (USDA), и рекомендации при повышенном риске гипертонии.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Напоминаем главные правила выбора и хранения куриного мяса:

При выборе куриного мяса в магазине всегда обращайтесь внимание на цвет и запах курицы

Не рекомендуется повторно замораживать приготовленную или сырую курицу. Приготовленные продукты нельзя оставлять при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Храните сырое мясо и птицу при температуре +4 и ниже. Мойте руки, рабочие поверхности и посуду перед и после приготовления сырого мяса или птицы.



Ключевые рекомендации по здоровому питанию

Следите за количеством калорий, чтобы управлять своим весом:

- Ешьте только качественную пищу и занимайтесь спортом.
- Следите за общим количеством потребляемых калорий (с пищей и напитками).

- Больше двигайтесь и ведите активный образ жизни.

- Не превышайте свою норму калорий. В зависимости от возраста и этапов жизни она может меняться (дети, подростки, взрослые, беременные и кормящие женщины и люди старшего возраста).

Пищевые компоненты и категории продуктов, употребление которых необходимо сократить:

- употребление соли до 2,3 мг, для людей старше 51 года и лиц склонных к гипертонии, диабету, хроническим заболеваниям почек - до 1,5 мг.

- потребление насыщенных жиров, замените их на мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры.

- объем потребляемого холестерина до 300 мг в сутки.

- потребление трансжиров, источником которых являются продукты с синтетическими жирами: гидрогенизированные масла и твердые жиры.

- потребление продуктов с повышенным содержанием сахара и твердых жиров.

- употребление продуктов на основе переработанных зерновых, особенно с повышенным содержанием сахара, соли и твердых жиров.

- употребление алкогольных напитков до 1 порции алкоголя для женщин и 2 порций для мужчин. Употребление алкоголя допустимо только для лиц старше 21 года.

Пищевые компоненты и категории продуктов, потребление которых необходимо увеличить:

- свежие фрукты и овощи, особенно больше темно-зеленых, красных, оранжевых овощей, бобовых овощей

- продукты из цельнозерновой муки

- обезжиренные молочные продукты

- белковые, включая морские продукты, постное мясо и мясо птицы, яйца, бобовые и горох, соевые продукты, а также несоленые орехи и семечки

- Продукты с высоким содержанием твердых жиров замените мясными и рыбными продуктами с пониженным содержанием жира, и/или содержащие полезные масла.

- Употребляйте больше продуктов, содержащих калий, клетчатку, кальций.