

Мы знаем о курице всё

Март 2011

№ 35



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

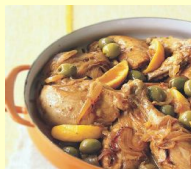
Дорогие читатели!

С приходом весны всем нам хочется обрести легкость и красоту, поэтому в этом выпуске мы собрали для вас подборку здоровых и необычных рецептов из мяса птицы. Наши солнечные и вкусные блюда создадут отличное настроение всей семье! Также в выпуске Вы найдете новости, диеты и рекомендации по правильному питанию и хранению продуктов из птицы. Желаем Вам приятного аппетита!

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



РЕЦЕПТЫ:



• МАРОККАНСКАЯ СОЛНЕЧНАЯ КУРИЦА



• КУРИНЫЕ ТАКОС



• КУРИНЫЙ СУП С СЫРОМ



• ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ, КАБАЧКАМИ И БРЫНЗОЙ



• КУРИНЫЕ НОЖКИ С ПАРМЕЗАНОМ И ЛИМОНОМ



• ПИРОГ С КУРИЦЕЙ, ТВОРОГОМ И ШПИНАТОМ



• КУРИНЫЕ ГРУДКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Пять правил весеннего питания

Как хранить продукты из птицы

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

Здоровое питание: мнение ученых

Ученые постоянно ищут способы усовершенствовать систему питания. Благодаря чему стало известно, что самый полезный элемент - это витамин К, самое полезное мясо - белое, и что мужчины и женщины ведут здоровый образ жизни совершенно по-разному. Все возможности витамина К. Группа ученых из Медицинского центра при Мэрилендском университете (США) подготовила работу, посвященную витамину К. Этот витамин необходим для нормальной работы организма, однако о нем знают не так много людей, как о витаминах D и C. Между тем витамин К помогает организму человеку регулировать важные клеточные процессы, а также влияет на свертываемость крови и участвует в формировании костной ткани..>>



НОВОСТИ

В Новосибирской области зажарили мегаяичницу

В рабочем поселке Чик Новосибирской области зажарили мегаяичницу - для этого пришлось разбить более сотни яиц. Таким образом работники местной птицефабрики отметили свои производственные успехи. Птицеводство в регионе действительно на подъеме. За прошлый год в Новосибирской области было произведено более 1 миллиарда 200 миллионов штук яиц, что на 12 процентов больше, чем в 2009-м. Как отметил министр сельского хозяйства Новосибирской области Георгий Иващенко, выше показатели были только во времена СССР. При этом для удовлетворения внутренних потребностей области достаточно и половины объемов производства, остальное - идет в другие регионы...>>

РЕЦЕПТЫ



Куриные окорочка разделить на порции, промыть, обсушить. Лук порезать, слегка припустить на арахисовом масле. Выложить окорочка в скороду, добавить туда же порезанные лимоны, шафран, имбирь, кардамон, лавровый лист, душистый перец горошком. Несколько минут тушить на сильном огне. Потом закрыть крышкой и продолжать готовить на среднем огне. Когда курица уже станет достаточно мягкой, добавьте зеленые маслины и несколько ложек сливочного масла. За 3-5 минут до готовности посыпьте блюдо нарезанной зеленью петрушки. На гарнир лучше подавать рис или лёгкий зеленый салат.

Какие продукты – лучший источник белка?

Белок нужен для построения и обновления тканей и органов. Без белка не было бы ни кожи, ни хрящей, ни крови, ни костей. Белок поддерживает гормональный баланс и иммунитет. Поэтому в рационе всегда необходимы продукты, богатые белком. Мы часто слышим о том, что организму необходимы белки. Самый известный источник белка – это мясо. Белое мясо, например курятина или индюшати́на, полезнее красного, поскольку в нем содержится меньше жира. Рыба – еще один источник белка – может быть довольно жирной, однако большинство видов рыбы богаты полезным для здоровья рыбьим жиром – омега-3. Тунец или макрель – довольно дорогие продукты, но их можно заменить сардинами, которые также богаты белком..>>

Марокканская солнечная курица



Марроканская кухня

400 гр куриных окорочков	имбирь, кардамон
200 гр маслин	лавровый лист, душистый
2 лимона	перец горошком
3 ст л арахисового масла	4 порции
2 ст л сливочного масла	
петрушка, шафран	

3

Весна требует витаминов

Где взять витамины и какие продукты способны покрыть необходимую дневную норму в питательных веществах? Весна это не только радость – в сезон часто обостряются различные болезни, да и витаминов организму не хватает. Прошлогодние овощи и фрукты к марту месяцу теряют большую часть своих полезных свойств. Именно весной проявляются признаки авитаминоза: тусклые секущиеся волосы, ломкие ногти, шелушащаяся кожа. Профилактика авитаминоза – это прием витаминных комплексов. Витамины следует принимать не менее трех раз в сутки – они не откладываются "про запас", кроме витаминов А, Д, Е, К, а от утренней порции витаминных препаратов организм...

4

Диета для рождения спокойного ребенка

Хотите, чтобы у вас родился тихий и спокойный ребенок, который не станет каждую ночь плакать, мешая своим родителям спать? Налегайте на стейки, яйца и курицу во время беременности. Врачи обнаружили связь между детскими коликами, которые вызывают громкий детский плач и диетой во время беременности их мам. Правда, пока у науки еще недостаточно доказательств, который позволили бы официально рекомендовать женщинам в положении изменять режим питания...>>



Куриные такос

Испанская кухня

1 куриная грудка	2 стл растительного масла
8 лепешек тортильяс	соуса сальса
2 картофелины	соль
1 небольшая луковица	4 порции
100 гр брынзы	
6 редисок	
кинза	

Сварите куриную грудку, остудите и разделите на волокна. Сварите картофель, очистите его, порежьте кубиками и обжарьте. Поместите на лепешки сверху картофель и грудку цыпленка, шинкованный лук, кориандр, редиску. Сверху посыпьте натертым сыром, посолите. Разогрейте духовку и поставьте такос запекаться на 40 минут до золотистого цвета. Готовые такос залейте соусом сальса, посыпьте кинзой.



Куриный суп с сыром

Европейская кухня

3 л куриного бульона	1/3 ст манной крупы
1 куриная грудка без костей	3 яйца
1 небольшая луковица	300 гр сыра
3 моркови	1/4 ст воды
1 стебель сельдерея	зелень
1 лавровый лист	4 порции

В кастрюлю с холодной водой положите куриную грудку, лук, морковь, сельдерей и лавровый лист, доведите до кипения, снимите пену, уменьшите огонь и варите мясо до готовности около 25 минут. Затем достаньте грудку и морковь из бульона. Куриное мясо нарежьте маленькими кубиками, а морковь - тонкими ломтиками. Удалите из бульона репчатый лук, лавровый лист и сельдерей. Снова доведите бульон до кипения, всыпьте манку и варите, помешивая, в течение пяти минут. Взбейте яйца с водой и 4 ст ложками тертого сыра, тонкой струйкой влейте готовую смесь в бульон и варите, помешивая, еще примерно 3-4 минуты, затем снова положите в кастрюлю куриное мясо и морковь. Варите, не доводя до кипения, еще примерно 5 минут, посолите и поперчите. Куриный суп готов. Перед подачей на стол украсьте суп оставшимся сыром и петрушкой.

5

Продукты, ускоряющие обмен веществ

Часто ли вам приходилось слышать, как кто-то говорит: «Что б такого съесть, чтобы похудеть?» При этом человек делает трагикомичное выражение лица, означающее, что это всего лишь шутка и, понятное дело, это невозможно в реальности. Предлагаю вашему вниманию целый список достойных ответов на этот экскриторический вопрос: вода, перец, зеленый чай и кофе, молочные продукты, цитрусовые, продукты из цельного зерна, постное мясо, специи, шоколад, орехи. Все продукты в списке помогают разогнать скорость метаболизма. Человек с быстрым обменом веществ может гораздо меньше беспокоиться о том...>>

6

Каждому овощу - свое время

В любое время питание и регулярные тренировки являются гарантом здоровья и хорошего самочувствия для любой женщины. Но в определенном возрасте особенно важно поступление в организм тех или иных питательных веществ. Узнайте, какие продукты и витамины необходимы именно вашему организму. Собственно, набор их — всего лишь вариация в пользу увеличения или уменьшения...>>



Песочный пирог с курицей, кабачками и брынзой

Болгарская кухня

1 пласт готового слоеного теста	для заливки:
для начинки:	3 яйца
1 небольшой кабачок	100 гр сметаны
300 гр куриного мяса	4 порции
2 помидора	
300 гр брынзы фета	

Затем распределите тесто руками по дну и стенкам формы для запекания. Наколите вилкой по всей поверхности, выпекайте 10 минут. На дно выпеченного полуфабриката выложите тонко нарезанные кабачки в произвольном порядке. Сверху распределите нарезанную кусочками курицу. Посыпьте мелко нарезанные помидоры, посолите. Яйца взбейте со сливками и вылейте на начинку. Сверху посыпьте тертой брынзой. Выпекайте еще 30 минут при 180С. Слегка остудите, освободите от формы и нарежьте на куски.



Куриные ножки с пармезаном и лимоном

Европейская кухня

800 гр куриных окорочков	1 яйцо
100 гр панировочных сухарей	1 ч л смеси травы для курицы
1 зубчик чеснока	цедра 1 лимона
50 гр пармезана	4 порции
2 ст л муки	4 порции

Курицу промойте, снимите кожу с окорочков. Смешайте панировочные сухари, измельченный чеснок, тертую лимонную цедру и сыр пармезан. Добавьте травы. Положите на тарелку муку и взбитое яйцо в миске. Окунуть курицу сначала в муку, потом в яйцо и затем в крошках. Положить на противень и запекать 25-30 минут до готовности. Подавайте с запеченными помидорами, брокколи и молодым картофелем.

Классические тако с фасолью пинто

Ингредиенты:

400 гр фасоли пинто
 1/2 ст томатного соуса
 100 гр перцев чили
 1 ч л молотого перца чили
 1/4 ч л орегано
 1/4 ч л кумина
 1 пучок зеленого салата
 1 помидор
 1/2 ст тертого сыра
 лепешки тортильяс

Приготовление:

В глубокой сковороде смешать фасоль, томатный соус, мелко нарезанный перец чили и остальные специи. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить около 5 минут. Если хотите, фасоль можно размять в пюре, но делать это необязательно. На каждую тортилью положить 2-3 ст л начинки, сверху лист салата, помидоры и тертый сыр. Свернуть тако и подать на стол с сальсой.



Пирог с курицей, творогом и шпинатом

Немецкая кухня

1 пласт готового слоеного теста	1 яйцо
Для начинки:	1 ч л смеси травы для курицы
500 гр куриного мяса	цедра 1 лимона
250 гр шпината	4 порции
250 гр творога	

На присыпанной мукой поверхности раскатайте 2/3 теста в тонкий пласт. Форму для выпечки смажьте маслом и выложите на него пласт теста. Поставьте в холодильник на 30 минут. Шпинат промойте, обрежьте черешки, положите в кастрюлю и готовьте без добавления воды на медленном огне, пока листья не подвянут. Переложите в дуршлаг, удалите лишнюю влагу. Творог смешайте с мускатным орехом и желтком, приправьте солью и перцем. Грудки нарежьте тонкими полосками. На дно формы с тестом разложите одну треть кусочков курицы. Сверху выложите половину творога, посыпьте зеленым луком и шпинатом. Повторите слои, закончив кусочками курицы. Разогрейте духовку. Раскатайте отложенный кусочек теста и положите поверх пирога. Плотно прижмите края и отрежьте излишки теста. Проколите верх теста вилкой и запекайте в духовке.



Куриные грудки по-итальянски

Итальянская кухня

4 куриные грудки	100 гр твердого сыра
1 баклажан	зелень
2 небольших цуккини	соль, перец
4 помидора	4 порции
6 ст л оливкового масла	
3 ст л бальзамического уксуса	

Баклажаны и цуккини порежьте кубиками, помидоры разрежьте на 4 части. Перемешайте 4 ст л оливкового масла с уксусом, базиликом, солью и перцем. Куриное мясо промойте, обсушите. Положите в маринад вместе с подготовленными овощами. Маринуйте 40 минут. Обжарьте филе в оливковом масле с каждой стороны до золотистого цвета. Влейте туда же маринад. Нагрейте гриль. Обжарьте овощи на решетке. Перемешайте сыр с рубленой зеленью, разложите на кусочки филе и запекайте в гриле, пока сыр не расплавится. Подавайте мясо с овощами.





ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Пять правил весеннего питания

Весенняя диета предусматривает соблюдение определенных правил, которые помогут вам похудеть быстро и без вреда для организма.

Правило 1: овощи и фрукты для иммунитета.

Свежие фрукты и овощи – это минимум калорий и максимум пользы. Они должны стать основой вашего рациона. В течение весны фрукты и овощи будут появляться постепенно, и важно четко понимать, в каких продуктах есть настоящие витамины, а где их нет вообще. Рекомендуется употреблять свежую зелень, листовые салаты, зеленый лук. Из фруктов: чернику, черешню, смородину, киви, апельсины, яблоки.

Правило 2: белки для мышечного тонуса.

Белковые продукты обязательны в любом рационе. Белок сохраняет мышечную массу и позволяет эффективно сбрасывать вес. Лучше употреблять нежирную рыбу, курицу, мясо, творог.

Правило 3: Кремний и сера для ногтей и волос.

После зимы наши волосы и ногти выглядят не лучшим образом. Весенняя диета поможет восстановить красоту наряду с интенсивным похудением. Пейте томатный сок, готовьте блюда с морепродуктами, включайте в свой рацион морскую капусту.

Правило 4: живые бактерии для кожи.

Включайте в свой рацион продукты с бифидобактериями, которые очистят кишечник, ускорят обмен веществ. Не забывайте, что продукты с бифидобактериями хранятся недолго – примерно 2-3 суток.

Правило 5: Мясо для стройности.

Не исключайте из рациона мясо, употребляйте курятину, индейку или телятину. Лучше без кожи и жира.

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.

Как хранить продукты из птицы

Хранение куриных яиц

Хранить яйца рекомендуют в сухом, прохладном и защищенном от света месте и избегать резких перепадов температур.

Сырые яйца можно хранить в холодильнике 28 дней;

Вареные (неочищенные) до 4 дней;

Яичные белки в герметично закрытой посуде - 2 дня.

Скорлупа яиц достаточно пористая, поэтому яйцо легко впитывает резкие запахи (рыба, фрукты).

Определить свежесть яйца можно в домашних условиях: для этого достаточно опустить его в емкость с холодной водой. Чем свежее яйцо, тем меньше в нем воздушная камера, поэтому очень свежее яйцо останется лежать на дне либо будет плавать посередине. Если яйцо плавает на поверхности, то в пищу его лучше не

использовать. Яйца можно употреблять в пищу сырыми (гоголь-моголь, для приготовления майонеза) и полусырыми (всмятку, яичница-глазунья), но в этом случае стоит использовать только очень свежие яйца. Для выпечки годятся яйца на грани истечения срока годности. Кроме того, важно знать, что яйца различают:

- диетические - сроком хранения до 7 дней после снесения

- столовые свежие - сроком хранения до 30 дней

- охлажденные - находящиеся в холодильнике более 30 дней.

Хранение сырой курицы

Курица, как все мясо, является скоропортящимся продуктом, поэтому требует осторожного обращения для сохранения ее качества.

По приходу из магазина сразу же положите курицу в холодильник. Никогда не оставляйте продукты из курицы при комнатной температуре. Упакованные продукты из свежей курицы можно хранить в самой холодной части холодильника в оригинальной упаковке в течение 1-2 дней при температуре не выше +4 С. Замороженную курицу необходимо хранить в морозильнике при температуре не выше -18 С. Вы можете промыть целую курицу или ее части в холодной проточной воде, а затем заново упаковать и хранить до момента приготовления.

Перед заморозкой части куриц лучше всего разделить на необходимые порции и упаковать в фольгу или пластиковые пакеты. Не забудьте удалить воздух из пакета, перед тем как его запечатать.

