

Мы знаем о курице всё

Ноябрь 2011

№43



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

Дорогие читатели!

Мы продолжаем цикл публикаций вкусных и полезных рецептов. В этом выпуске мы собрали для Вас национальные блюда грузинской кухни из мяса птицы, которые легко можно приготовить дома.

Традиционно в выпуске Вы найдете новости, диеты, 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

Мир Кур

РЕЦЕПТЫ ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ:



■ ЦЫПЛЕНОК «ТАБАКА»



■ ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ



■ САЦИВИ



■ ХАРЧО ИЗ КУРИЦЫ С ОРЕХАМИ



■ БОЗАРТМА ИЗ ЦЫПЛЕНКА



■ КУРИЦА ПО-ГРУЗИНСКИ



■ ЧИХИРТМА

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Жокейская диета на 3 дня

Пикантные соусы к блюдам выпуска

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

Куриный бульон пробуждает желание любви

Американские психологи ввели новый термин - «продукты комфорта». К ним относятся те блюда, которые способны вызвать чувство спокойствия. А в некоторых случаях они даже пробуждают любовь. Исследование показало, что употребление любимых блюд и продуктов вызывает такой же эффект, как от просмотра любимого телешоу, фантазий о романе со звездой. С ним схоже также чувство, возникающее у человека, когда он смотрит на фотографии близких людей. В рамках эксперимента женщинам предложили полакомиться с куриным бульоном, предварительно узнав, любят они это блюдо или нет. Выяснилось, что те девушки, которые любили куриный бульон, в процессе его поедания больше думали о любимом человеке. >>

Мир Кур

НОВОСТИ

Во всем мире отметили день яйца!

Во многих странах мира во вторую пятницу октября отмечают Всемирный день яйца (World Egg Day) — праздник всех любителей яиц, омлетов, запеканок и глазуньи. История праздника такова: в 1996 году на конференции в Вене Международная яичная комиссия (International Egg Commission) объявила, что праздновать всемирный "яичный" праздник будут во вторую пятницу октября. Комиссия убеждает, что существует не меньше дюжины причин для празднования Дня яйца, и многие страны, а особенно, производители яичной продукции, с готовностью откликнулись на идею отмечать праздник яйца...>>

Самые популярные продукты в мире

Организация GlobeScan провела опрос среди жителей 17 стран и на основании результатов анкетирования назвала самые популярные продукты мира. Чаще всего люди отдают предпочтение макаронам, мясу животных и птиц, рису. Такие данные были получены в результате опроса населения из следующих стран: Австралия, Бразилия, Германия, Гана, Гватемала, Индия, Кения, Мексика, Нидерланды, Пакистан, Филиппины, Россия, ЮАР, Испания, Танзания, Великобритания и США. При этом жители отдельных стран отдают предпочтение разным продуктам...>>

РЕЦЕПТЫ

Цыпленок «Табака»



Грузинская кухня

700 гр тушка цыпленка	10-12 ст л соуса ткемале
8 зубчиков чеснока	зелень
5 ст л топленого масла	соль, перец
4 помидора	4 порции
100 гр зеленого лука	

Потрошеную и промытую тушку цыпленка разрежьте вдоль грудки, разверните тушку по надрезу, обсушите салфеткой, обмажьте со всех сторон растертым чесноком, посыпьте солью, перцем и, выложив на разогретую сковороду с маслом, накройте крышкой. Положите на крышку груз. Жарьте на среднем огне 20-30 минут. Когда на одной стороне образуется румяная корочка, переверните его. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени, отдельно подайте свежие помидоры, зеленый лук, соус ткемали или чесночный соус.

Для приготовления чесночного соуса растолчите 3-4 дольки чеснока, залейте их горячим мясным или куриным бульоном (1/2 стакана) и дайте настояться 2-3 часа.

3

Диетологи осудили диеты без животных жиров

Как показали самые последние исследования, отказ от мяса и продуктов животного происхождения не снижает (как думают «овощеды»), а, напротив, увеличивает склонность к атеросклерозу сосудов и даже риск жизненно опасных тромбозов. Ученые проанализировали десятки научных статей, опубликованных по теме биохимии вегетарианства за последние 30 лет. На первый взгляд кажется, у мясоедов можно насчитать больше факторов, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Однако на практике оказывается, что у вегетарианцев в рационе не хватает важных питательных веществ – железа, цинка, витамина B12, жирных кислот омега-3 и омега-6...>>

4

Самый простой способ поднять настроение - регулярное питание

Если вы будете питаться небольшими порциями каждые 3 - 4 часа, уровень сахара будет поддерживаться в норме и у вас, в свою очередь, будет достаточно энергии. Знаете ли вы, что некоторые продукты помогут вам чувствовать себя счастливым на протяжении всего дня? Вот несколько примеров тех продуктов, которые поднимут вам настроение. Интересно то, что продукты с высоким содержанием витамина D, как было доказано, помогают вырабатывать в организме серотонин, который справляется с депрессией. >>



Чахохбили из курицы

Грузинская кухня

1 кг куриного филе	2 помидора
1 головка лука	зелень петрушки
1 морковь	соль, перец
250 гр томатного соуса	лавровый лист
3-4 дольки чеснока	4 порции

Курицу порежьте на относительно крупные куски и обжарьте в течение 5-7 минут на растительном масле, периодически переворачивая их. Очистите и мелко нашинкуйте лук, морковь нарежьте мелкими кубиками. Чеснок очистите и нарубите тонкими пластинками. На отдельной сковороде обжарьте до золотистого цвета лук и морковь в сливочном масле, добавьте очищенные помидоры и сверху залейте томатной пастой, следом положите лавровый лист, добавьте эстрагон, молотый перец, посолите и доведите соус до кипения. В конце залейте полученным соусом обжаренные кусочки курицы и тушите на медленном огне под закрытой крышкой 15-25 минут. Подайте готовое блюдо с соусом, посыпав рубленой зеленью петрушки.



Сациви

Грузинская кухня

1,5 кг тушка курицы	1 пучок зеленого лука
1 болгарский перец	5 картофелин
3 помидора	100 гр растительного масла
2 моркови	соль, перец, приправы
3 небольшие луковички	4 порции
2 зубчика чеснока	

Курицу промойте, залейте водой и варите на умеренном огне около 50-60 минут. Затем курицу уложите на противень грудкой вниз и обжарить в духовке, периодически поливая образующимся соком. Курицу нарежьте на небольшие кусочки. Очищенные орехи размельчите в комбайне или разомните в ступке. Добавьте в орехи раздавленный чеснок, шафран, сушеную кинзу, красный перец и по желанию измельченные гвоздику и корицу. Все перемешайте. Добавьте в орехи яичные желтки и хорошо вымесите. Лук порежьте очень мелко и также смешайте с орехами. Налейте остывший бульон, чтобы получилась однородная каша консистенции густой сметаны. Получившуюся кашу 3-4 раза протрите через сито, чтобы получилась довольно жидкая ореховая масса. Поставьте кастрюлю с соусом на огонь и снимите с огня, как только на поверхности соуса появятся первые пузырьки. В этот момент положите в кастрюлю кусочки курицы, перемешайте и дайте остыть, после чего добавьте уксус и соль по вкусу. Не вливайте уксус в горячий соус, т.к. он может потемнеть. Подавать сациви к столу надо холодным, с белым хлебом, красным вином и свежей зеленью.

5**Продукты выводящие яды из организма**

На многих производствах представители многих профессий так или иначе контактируют с опасными веществами. Это касается и химиков, и маляров, и анестезиологов, и фармацевтов, и даже работников сельского хозяйства. В этот список можно включить и водителей и постовых ГАИ. Дело в том, что загазованный воздух, которым они дышат, содержит в себе тяжёлые металлы и токсичные летучие соединения, губительные для здоровья. Обезвредить попавшие в организм яды можно с помощью специальной диеты: способностью инактивировать вредные вещества и выводить их из организма обладает...>>

6**Средство от кариеса — куриные яйца**

Для многих наших современников регулярное посещение стоматолога - суровая необходимость. В силу особенностей питания человека, а также многих других факторов, кариес стремительно разрушает зубы, как у детей, так и у взрослых. Однако скоро на помощь нашим зубам, возможно, придет куриное яйцо. Аргентинские ученые придумали оригинальный способ борьбы с этой напастью. Стоматолог из курортного города Мар-дель-Плата на протяжении 4 лет изучал бактерии, вызывающие кариес у его пациентов. В последствии на основе этих бактерий ученые из института Балкарсе создали вакцину, которой прививали кур..>>

**Харчо из курицы с орехами****Грузинская кухня**

1 тушка курицы	4 зубчика чеснока
4 головки репчатого лука	1 ч л хмели-сунели
1,5 ст л пшеничной муки	2 ст л кинзы
1,5 стакана ткемали	перец, соль
1 стакан грецких орехов	4 порции

Курицу нарежьте небольшими кусочками, залейте 2-2,5 л. холодной воды и варите до полуготовности мяса. В отдельной кастрюле потушите мелко нарезанный лук и жиром, снятым с бульона, добавьте куски курицы, вынутые из бульона, и тушите, периодически помешивая, еще 15 минут. Затем всыпьте пшеничную или кукурузную муку. Через 5 минут влейте куриный бульон, поварите 10-15 минут. Добавьте ткемали или помидоры, дайте закипеть и заправьте разведенными в бульоне толченными грецкими орехами, чесноком, лавровым листом, хмели-сунели, солью, зеленью кинзы.

**Бозартма из цыпленка****Грузинская кухня**

300 гр тушка цыпленка	перец
1 луковица	соль
2 помидора/гранатовый сок 100 гр	2 порции
10 гр сливочного масла	
4 зубчика чеснока	
кинза	
базилик	
укроп, мята	

Цыпленка разрубите на небольшие куски и вместе с мелконарезанным луком тушите в сливочном масле, затем залейте их кипятком и варите 10 минут, после чего заправьте отдельно разваренными помидорами или гранатовым соком, мелко нарезанной зеленью кинзы, базилика, мяты, петрушки, укропа. Добавьте толченый стручковый перец, чеснок и варите еще 5 минут.

7

Хачапури

1) для теста: 2,5 стакана кефира, пшеничная мука, 0,5 чайной ложки соды пищевой, 50 грамм сливочного масла, уксус, соль по вкусу.

2) для начинки хачапури: 0,5 килограмма сыра сулугуни, 200 грамм творога, 70 грамм сливочного масла, три куриных яйца.

Способ приготовления хачапури: для того, чтобы приготовить тесто для хачапури, возьмите средних размеров миску или кастрюлю. Введите туда кефир и разведите его с содой. Соду предварительно погасите уксусом. В кефир с содой добавьте щепотку соли, после чего введите муку, тщательно перемешивая, чтобы не образовались комочки. Муки потребуется столько, чтобы тесто получилось тугим. Поделите тесто на две равных части. Каждую из частей теста раскатайте тонким пластом, примерно толщиной 1,5 см. Смажьте пласты теста сливочным маслом, сложите в несколько раз и положите в холодильник на ½ часа. Для того, чтобы приготовить начинку для хачапури, возьмите сыр и натрите его на крупной терке, смешайте его с творогом. В сыр с творогом добавьте масло и два яйца.

Хорошо перемешайте начинку для хачапури. Достаньте тесто из холодильника и раскатайте его. На один пласт теста положите начинку, другим пластом накройте сверху. Защипите тесто по краям и смажьте яйцом.



Курица по-грузински

Грузинская кухня

1 тушка курицы	4-5 зубчиков чеснока
3 помидора	хмели-сунели
1 перец красный сладкий	соль
зелень кинзы	4 порции

Куриные бедра, грудки или ножки обжарьте с обеих сторон по 2 минуты на сильном огне. Затем в сотейник или кастрюлю с толстым дном выложите следующие продукты:

1-й слой - курица,

2-й слой - порезанные помидоры,

3-й слой - порезанный сладкий перец,

4-й слой - нарезанная зелень кинзы,

5-й слой - 2-5 зубчиков давленого чеснока. Посолите. Добавьте хмели-сунели. Далее, если позволяют продукты, слой можно повторить. Все накройте крышкой, доведите до кипения, убавьте огонь и держите под крышкой 40 минут. Приготовление курицы по-грузински можно варьировать, добавив слой баклажанов, кабачков или стручковой зеленой фасоли.



Чихиртма

Грузинская кухня

500 гр тушки курицы	2 ст л винного уксуса
3 яичных желтка	2 ст л оливкового масла
2 ст л сливочного или топленого масла	½ молотого шафрана
2 ст л пшеничной муки	кинза
1 луковица	соль
	4 порции

Рубленый репчатый лук обжарьте на сливочном или топленом масле. Добавив муку, продолжайте пассирование 2–3 минуты, затем разведите бульоном, вскипятите и отстаивайте. Постепенно вводите желтки, смешанные с настойкой шафрана, уксус и свежую рубленую кинзу. Чтобы желтки не свернулись, заправленный суп не доводите до кипения. При подаче в тарелку положите 2–3 куса отварной курицы и зелень.



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Жокейская диета на 3 дня



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Напоминаем главные правила выбора и хранения куриного мяса:

При выборе куриного мяса в магазине всегда обращайте 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



Жокейская диета получила своё название не просто так. Именно таким способом «сгоняют» лишний вес жокеи перед скачками и она является полноценной спортивной и очень эффективной. Такая диета применяется в том случае, если вам нужно срочно сбросить несколько килограмм.

Результаты её очень ощутимы. За три дня можно избавиться примерно до пяти килограмм.

День 1: На завтрак приготовьте себе **фруктово-овощной салат** из ваших любимых фруктов и овощей. Здесь нет никаких строгих ограничений. Это может быть яблоко с морковкой и сладким болгарским перцем, апельсин с луком, гранатом и мятой или капуста с яблоками и свеклой. На обед запеките в духовке целого **цыплёнка** следующим образом. Снимите с тушки шкуру, весь лишний жир удалите. Заверните в фольгу (не обязательно, но так вкуснее) и отправьте в духовку. Солить блюдо запрещается, но можно использовать такие приправы, как перец или карри. Готового цыплёнка разделить на 3 части и есть в течении дня (обед и ужин). Можно пить несладкий фруктовый или травяной чай и негазированную минеральную воду.

День 2: Так же, как в первый день цыплёнка, приготовьте 300 г **нежирной телятины**. Соль снова исключите. Пить можно всё то же самое, что и в первый день.

День 3: На третий день диеты есть нельзя совсем ничего. Можно пить **чёрный кофе**, желателно – без сахара. Если совсем без сахара не можете, то ограничьтесь одной чайной ложкой на чашку. Кроме кофе можно пить простую воду в любом количестве и смузи для похудения, но только без сахара и молока. Для достижения лучшего эффекта в течении всех трёх дней можно посещать сауну, аэробiku, делать массаж. Если это невозможно, то как можно больше двигаться (хотя бы преодолевать путь до магазина и обратно спортивным шагом). **Важно:** Поскольку из рациона трёх дней полностью исключён приём некоторых важных микроэлементов, необходим приём поливитаминов. Повторить диету можно не раньше, чем через 3 недели.

Пикантные соусы к блюдам выпуска

Ткемали

Перебранные и молодые плоды сливы ткемали (2 стакана) выложить на блюдо и дать просохнуть. Переложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она только их накрыла и поставить на малый огонь. Когда ткемали хорошо разварится, удалить косточки и протереть мякоть вместе с отваром через сито. Опять поставить на огонь, добавить зелень киндзы (3 веточки) и укропа (4 веточки), истертые с солью (1 ч.л.), чеснок (3 зубчика), стручковый перец (3 шт.), толченые семена киндзы (1/2 ч.л.), довести до кипения и дать прокипеть 1 минуту.

Баце

Очищенные грецкие орехи (1-1,5 стакана) разделить на две равные порции, одну часть вместе с толчеными

толчеными семенами кинзы (1 ч.л.) и 3-4 веточками, 3-4 дольками чеснока, стручковым перцем (1 стручок) и ложкой соли два раза пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, а затем тщательно перемешать и истолочь в ступке, растереть деревянной ложкой. Другую порцию орехов хорошо истолочь с 1/2 чайной ложки соли, затем соединить с ореховой массой и хорошо перемешать. После этого ореховую массу заправить гранатовым соком (1/4 стакана), холодной кипяченой водой до желаемой густоты. Готовый соус вылить в соусник, а сверху немного полить оливковым маслом. По желанию, можно добавить гранатовые зерна. Если соус готовится для рыбы, то в него можно добавить 1 столовую ложку мелко нарезанного репчатого лука. Гранатовый сок по

необходимости можно заменить разведенным винным уксусом, в который для смягчения добавить по вкусу сахар.

Сацебели

Очищенные грецкие орехи 200-300 гр истолочь с 1-2 ч л красного перца, солью, половинкой головки чеснока и 0,5 стакана зелени кинзы. Все перетереть в пасту. Добавить 1 ч л кардобенедикта. Затем постепенно разводить куриным бульоном 0,75 стакана, все время растирая. После этого так же постепенно прибавить кислый сок неспелого винограда, граната или ежевики, либо смесь этих соков 0,75 стакана.

Этот соус идет к жареной или отварной домашней птице - курам, индейкам.