

Мы знаем о курице всё



Дорогие читатели!

Мы продолжаем цикл публикаций вкусных и полезных рецептов. В этом выпуске мы собрали для Вас простые и очень вкусные блюда баварской кухни из мяса птицы, которые традиционно подают на легендарном фестивале пива «Октоберфест» в Мюнхене. 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

Октябрь 2011



№42

БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

РЕЦЕПТЫ ОКТОБЕРФЕСТА:



■ ЖАРЕННЫЕ МЮНХЕНСКИЕ КОЛБАСКИ ИЗ КУРИЦЫ



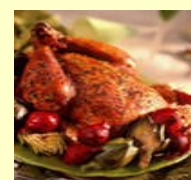
■ КУРИЦА ПО-БАВАРСКИ



■ КРЫЛЫШКИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ



■ ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ



■ КУРИЦА С СОУСОМ «ЭСТРАГОН»



■ БАВАРСКИЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И ФАСОЛЬЮ



■ КУРИНОЕ ФИЛЕ С ЦУКИНИ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Осенняя диета для фигуры и иммунитета

Баварские гарниры и соусы к мясу

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

Ложка меда натоцак

Мёд — настоящая копилка витаминов. В нем есть витамины С, Е, К, В1, В2, РР и другие. Кроме того, мёд содержит почти все необходимые организму микроэлементы — незаменимый для зубов кальций, полезный для сердца калий, важное для крови железо и т.д. Благодаря обилию аминокислот мёд благотворно влияет на обмен веществ, к тому же это ещё и натуральный антибиотик, который замечательно справляется с различными болезнетворными бактериями. Употребление меда актуально при наличии заболеваний..>>

Мир Кур

НОВОСТИ

Яйца полезнее яблок

Учёные Университета Альберты (Канада) установили, что в яйцах содержатся не только белки и жиры, но и антиоксиданты, которые укрепляют сосуды и предотвращают появление опухолей. Как оказалось, в сыром желтке свежего высококачественного яйца содержится в 2 раза больше антиоксидантов, чем в яблоке, и примерно такое же количество, как в такой же порции клюквы. При термической обработке, даже кратковременной, содержание антиоксидантов в желтке снижается, поэтому рекомендуется есть их сырыми или в крайнем случае, варить «в мешочек». Приготовление в микроволновке снижает пользу яиц практически до нуля..>>

Грамотно употреблять в пищу

Вкусный цыпленок табака пришел к нам с Кавказа. Популярное и в России блюдо грузинской кухни в сочетании с чесноком и пряностями готовили в специальной чугунной сковороде с тяжелой крышкой, которая называется «топака», поэтому оно и получило название «цыпленок топака». Однако в русском языке переделали на созвучное слово табака. В советском общепите блюдо относилось к разряду культовых. Из-за простоты приготовления цыпленок всегда присутствовал в любом меню. А цена была чудовищно высокая, около трех рублей. Дороже стоила только котлета по-киевски..>>

РЕЦЕПТЫ



Жареные мюнхенские колбаски из курицы

Баварская кухня

РЕЦЕПТ
месяца

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1 кг куриного мяса без костей | |
| 250 гр свиного несоленого сала | ½ ч л кукурузы |
| 1,5 м натуральной колбасной кишки | 1 зубчик чеснока |
| 2 ст л сухого молока | соль, перец черный |
| 2 ст л картофельного крахмала | |
| 1 стак холодной кипяченой воды | 4 порции |

Куриные грудки и сало пропустите через мясорубку дважды. Добавьте все специи и воду, хорошо помешайте, вода должна впитаться. Уберите все в холодильник. Кишки промойте, залейте холодной водой и дайте полежать 30 мин. Заполните их фаршем с помощью пластиковой бутылки или специальной насадки на мясорубке. Конец завяжите узлом. Через каждые 10-15 см кишки перетяните ниткой. Зубочисткой проткните каждую колбаску в нескольких местах и поставьте жарить на огонь либо запекаться в духовке. Колбаски подавайте с гарниром из тушеной капусты.

3**Рекомендация диетологов: обязательно завтракайте по утрам**

Время, которое вы проводите утром за укладкой волос, можно провести с большей пользой: приготовьте себе хороший завтрак. Завтрак - это самый важный прием пищи за день. Во-первых, те, кто не пренебрегает завтраками меньше склонны к полноте, чем те, кто от них отказывается. Во-вторых, благодаря завтракам, вы станете более здоровым. Завтраки снижают риск развития серьезных сердечных заболеваний, рака, укрепляют иммунную систему, защищая вас от простуды и гриппа. В-третьих, завтраки укрепляют память и способность концентрироваться. Исследования, проводившиеся у детей, показали, что дети, которые не пренебрегают завтраком, получают более высокие оценки и менее подвержены депрессиям, беспокойству и гиперактивности. ...>>

4**10 советов по питанию для красивой кожи**

Вы можете покупать самую хорошую и дорогую косметику, но без надлежащего питания ваше лицо не будет выглядеть так хорошо, как могло бы. Предлагаем вам прочитать 10 советов о том, что помогает коже выглядеть здоровой, а что мешает...>>

**Курица по-баварски****Баварская кухня**

| | | |
|-----------------------------|------------------------|-----------------|
| 1,5 кг тушка курицы | 1 яйцо | |
| лимонный сок | 1 пучок петрушки | |
| специи | 2 головки лука | |
| красный перец | 2 кисло-сладких яблока | |
| для начинки: | сливочное масло | |
| 200гр мясного фарша | майоран | 4 порции |
| 2 ст л панировочных сухарей | соль | |

Курицу натрите с внутренней стороны лимонным соком, специями и красным перцем. Для начинки фарш смешайте с панировочными сухарями и яйцом. Петрушку порубите и вместе с нарезанным кубиками луком обжарьте в масле и смешайте с фаршем. Посолите, приправьте специями. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте соломкой. Фаршем и яблоками начините курицу и зашейте кулинарной нитью. Растопите масло, добавьте соль, пряности и обмажьте курицу со всех сторон. Заверните в фольгу и запекайте в духовке 75 мин.

**Крылышки****в кисло-сладком соусе****Баварская кухня**

| | |
|----------------------|-------------------------|
| 1кг куриных крыльев | 1-2 ст л меда светлого |
| 2-3 зубчика чеснока | 50гр вино белое сладкое |
| 150 гр соевого соуса | перец чили молотый |
| 2-4 ст л кетчупа | масло растит для жарки |
| 1 апельсин | 4 порции |

С крылышек срежьте тонкую часть по суставу. Оставшиеся 2 сустава с мясом замаринуйте в соусе из молотого чили с паприкой, залитого соевым соусом. Добавьте 2-3 раздавленных зубчика свежего чеснока, кетчуп 3-4 ст л, все перемешайте и дайте настояться 30 мин. Пока крылышки маринуются, сделайте заправку: возьмите 1 крупный апельсин (сладкий) и выжмите из него сок, добавьте 2ст л светлого меда (гречишный лучше не класть – он перебивает вкус), 50г белого сладкого или полусладкого вина и 100гр воды. Крылышки обжарьте до золотистого цвета (не до готовности), потом вылейте туда остатки маринада и заправку, тушите все мин.10-15 под крышкой, потом снимите ее и выпарьте жидкость, пока не будет липкой густой массы похожей на карамель.

5

Биоритмы похудения

Вся человеческая жизнь проходит в соответствии с биоритмами. Благодаря этим «внутренним часам» мы просыпаемся и засыпаем, принимаем пищу, работаем, отдыхаем, и даже набираем вес. Если мы будем правильно использовать наш природный механизм, он поможет нам похудеть и оставаться стройными.

Биоритмы бывают ежедневные, еженедельные, ежемесячные и годовые. В соответствии с этим, вечером мы весим больше, чем утром, в понедельник больше, чем в пятницу, а осенью больше, чем весной. Чтобы, необходимо прислушиваться к своим биоритмам и просто выполнять требования организма....>>

6

Полезные свойства клетчатки

Клетчатка является одним из сложных углеводов. Организм человека не переваривает клетчатку, однако она усиливает перистальтику кишечника и поэтому необходима для правильного пищеварения. С помощью клетчатки из организма выводится холестерин. Нерастворимая клетчатка также выводит шлаки, предотвращая загрязнение организма вредными веществами. Клетчатка присутствует в овощах, фруктах, пшеничных отрубях...>>



Шницель куриный

Баварская кухня

0,5-1кг филе куриных грудок

1 яйцо

сухари панировочные

приправа для курицы/карри

растительное масло

Нарежьте куриные грудки на небольшие кусочки, накройте полиэтиленовой пленкой и слегка отбейте деревянным молотком. Посолите, посыпьте приправами и специями, оставьте минут на 15. В тарелке взбейте яйца, добавьте немного воды. В другую тарелку насыпьте панировочные сухари. В сковородке разогрейте растительное масло. Кусочек курицы обмакните в яйцо, обваляйте в сухарях, снова в яйцо и опять в сухари. Сухари нужно прижимать к мясу вилочкой, так они будут лучше держаться. Выложите на масло и обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Готовится мясо быстро, но для уверенности, что оно прожарилось, сложите готовые грудки в сковородку, налейте немного водички и под крышкой на маленьком огне потушите 10 минут.



Курица с соусом «эстрагон»

Баварская кухня

1,5кг тушка курицы

10гр белого вина

15гр сливочного масла

8гр кукурузного крахмала

5 листьев эстрагона

150гр гарнир

4 порции

Внутрь обработанной тушки курицы положите стебли эстрагона, зашейте ее нитками и припустите, добавив куриный бульон, стебли эстрагона и белое вино. Готовый бульон процедите, выпарьте, оставив лишь необходимое количество для соуса, введите кукурузный крахмал, процедите, добавьте ошпаренные листики эстрагона и заправьте соус маслом. При подаче порцию птицы положите на блюдо или тарелку, загарнируйте припущенным рисом и полейте соусом эстрагон. Из ошпаренных листиков эстрагона можно сделать на курице рисунок в виде елочки, а соус подать отдельно в соуснике. Так же можно приготовить блюдо из цыпленка.

7

Стир-Фрай из овощей

Тонко нашинкуйте белую и красную капусту. Сладкий перец и морковь нарежьте тонкой соломкой или потрите на терке для корейских салатов. Мелко порубите чеснок. В глубокой сковороде разогрейте 2 ст л растительного масла. Положите чеснок, имбирь и жарьте на среднем огне, помешивая, около 30 секунд. Увеличьте огонь, добавляем красную капусту и уксус, жарим, помешивая, 2-3 минуты. Добавляем белую капусту и жарим еще 3 минуты. Добавляем морковь и сладкий перец, вливаем соевый соус и воду, кладем сахар и немного соли. Уменьшаем огонь до среднего и жарим, периодически помешивая, до готовности капусты.

Картофельная запеканка

Почистите картошку, нарежьте ее тонкими кружочками и выложите в промасленную глубокую форму. Молоко смешайте с яйцом, посолите, добавьте щепотку мускатного ореха, перец и рубленый чеснок. Залейте картошку молочной смесью и накройте форму фольгой. Запекать нужно в духовке около часа – сначала ставить в горячую духовку на минут 20, потом убавить до 150-180 гр.С.

Достаньте картошку, посыпьте тертым сыром и дайте ему запечься.



Баварский салат с копченой курицей и фасолью

Баварская кухня

| | |
|---|----------------------|
| 300 гр копченного куриного мяса | 1 луковица |
| 1/2 банки консервированных шампиньонов | 1 пучок зелени |
| 1/2 банки консервированной красной фасоли | перец, соль |
| | майонез (по желанию) |
| | 2 порции |

Копченую курицу нарежьте кубиками, добавьте отцеженную от жидкости фасоль и грибы. Посыпьте зелени. Посолите, поперчите. По желанию добавьте майонез. Перемешайте все и поставьте охлаждаться в холодильник.



Куриное филе с цукини

Баварская кухня

| | |
|---------------------|------------------------------|
| 4 куриных филе | соль |
| 1 большая луковица | растительное масло для жарки |
| 1 кабачок цукини | |
| 150 мл сливок (33%) | |
| порошок карри | 2 порции |

Филе нарежьте крупными полосками, лук – полукольцами, цукини – тонкими ломтиками по 0,5 см. В глубокой сковороде обжарьте лук до золотистого цвета, затем курицу – до образования корочки с каждой стороны. Добавить цукини, карри и соль, жарьте до полуготовности. Залейте сливками и дайте им выпариться почти полностью (на это уйдет 5–7 минут). Подавать курицу, посыпав зеленью.





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.



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Осенняя диета для фигуры и иммунитета

Осень – самое непредсказуемое время года. Холодная промозглая погода частенько подрывает наш иммунитет. Чтобы избежать сезонных простуд, обострений и осенней депрессии, необходимо поддерживать свое здоровье и принимать меры по укреплению организма. А это не так-то просто, учитывая, что пора фруктово-овощного витаминного изобилия уже закончилась. Какие же продукты помогут укрепить иммунитет осенью, во-первых, и поддержать стройную фигуру, во-вторых?

Прежде всего, это **рыба и морепродукты**, которые богаты белком, полиненасыщенными жирными кислотами, а также йодом. Желательно готовить рыбные блюда 1-2 раза в неделю, либо принимать рыбий жир в капсулах. Чаще покупайте себе живые йогурты, кефир и другие нежирные **кисломолочные продукты**, содержащих живые бифидобактерии, полезные в любое время года, но осенью – особенно. Их регулярное употребление не только позволяет избежать возникновения дисбактериоза, но и укрепляет иммунитет в целом.

Следует также включить в свой ежедневный рацион продукты, имеющие высокое содержание **клетчатки**. Это хлеб из муки грубого помола (ржаной, хлеб с отрубями), различные каши – гречневую, овсяную, пшеничную. Очень хорошо влияет на состояние иммунной системы употребление **свежих яиц**.

Осенняя диета также должна включать растительные жиры, поэтому почаще заправляй салаты полезным оливковым маслом и соком лимона.

Чтобы избежать проявлений осеннего авитаминоза налегайте на сезонные **фрукты и овощи**. Даже в разгар осени можно найти на прилавках магазинов яблоки и сливы, облепиху и рябину. Все эти продукты помогут насытить организм витаминами А, С, Е, необходимыми микроэлементами и антиоксидантами.

Из напитков в осенний период рекомендуется пропитанный витаминами **настой шиповника**. Не меньшей известностью пользуются..>>

Баварские гарниры и соусы к мясу

Сладкая горчица из цельных зерен

1 ст холодной воды, 1 ст сухой горчицы, 3/4 ст зерен горчицы, 1/4 ст сухого белого вина, 1 ст уксуса (5%)
1/2 ст коричневого сахара, 1/4 ст очень мелко порубленного и перетертого в блендере лука, 1/2 ч л корицы, 1/2 ч л соли, 1/2 ч л турмерика(куркума), 2 яичный желтка, можно добавить по щепотке гвоздики и мускатного ореха.

В первой посуде смешайте холодную воду, сухую и зерновую горчицу. Дайте постоять 30 минут. В другой посуде смешайте вино, уксус, сахар, лук, корицу, соль и специи. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума и держите смесь на огне без крышки 10-15 минут. Процедите уксусную смесь. Вмешайте взбитые желтки в горчичную смесь.

Вмешайте стакан горячей уксусной смеси в горчичную смесь и верните на слабый огонь. Варите помешивая до тех пор пока не загустеет и не появятся пузырьки. Снимите с огня и поместите в посуду со льдом или ледяной водой. Мешайте еще 1-2 минуты до исчезновения пузырьков и до однородной массы.

Картофельное пюре в горшочке с сыром.

На 2 порции: 500 гр картофеля, 50 гр слив. масла, 2 яйца, 200 гр сыра, соль, перец.

Картофель сварить в мундире, очистить и размять. Добавить масло, взбитое яйцо. Пюре посолить и поперчить, выложить в смазанную маслом форму, на поверхности разложить потертый

сыр. Запекать в духовке при среднем нагреве 30 минут.

Квашеная капуста

капуста - 0,5 кочана, 1-2 шт моркови, соль, перец, зелень, 2-3 ст л томатной пасты.

Капусту вымойте и тонко нашинкуйте. Морковь потрите на крупной терке. В сковороду положите морковь, налейте чуть-чуть воды и протушите морковь 5 мин. Затем добавьте капусту и тушите, периодически помешивая, до готовности. За 5-10 минут до готовности капусту посолите, поперчите и положите томатную пасту или кетчуп. В самом конце положите мелко порезанную зелень.