

Питание с пользой

# Соперница курицы

Птичье мясо считается более диетическим, чем свинина, говядина или баранина

**Великий пост остался позади. Кто-то сумел постепенно ввести в рацион животную пищу, кто-то устроил пир горой и страдал от последствий переедания. Как бы то ни было, мясо вновь в нашем рационе. И рацион этот должен быть максимально полезным и сбалансированным. Умеренность никогда не повредит. Думаю, дамы в преддверии лета со мной согласятся – лишние кило никому не нужны.**

## Диетологи советуют

Не секрет, что стройности фигуры вредят не только плюшки и сладости, но и жирное мясо, – особенно при неумеренном его употреблении. Поэтому было бы неплохо завести привычку питаться в соответствии с рекомендациями диетологов – придерживаться принципов здорового питания постоянно. Общеизвестно, что куриное мясо легко усваивается и не слишком калорийно. Но, положив руку на сердце, курица надоедает – как и любой продукт, постоянно появляющийся на столе. А значит, мясное меню нужно разнообразить. Чем же? Ответ прост: другим птичьим мясом. Например, индюшатиной, которая всегда в продаже.

Индюку считают одним из самых качественных и полезных видов диетического птичьего мяса. Разведение этой птицы распространено во многих странах, в том числе и в России. Мясо индейки содержит в большом количестве такие витамины, как А и Е. При этом в нём мало холестерина, оно превосходно переваривается и легко усваивается организмом. Именно по этой причине это мясо относят к разряду диетических продуктов.

Полезные свойства индейки признают и педиатры. Мясо этой птицы разрешено включать в рацион детей начиная с полугодового возраста. Оно не вызывает аллергии, легко

усваивается, поставляет в организм высокие дозы белка, необходимые для развития костно-мышечной системы и роста зубов. Пюре из индейки – достойный внимания продукт, особенно если малыш плохо набирает вес или страдает от перепадов настроения.

## Гостья из Нового Света

Сегодня трудно представить, что каких-нибудь полтысячи с хвостиком лет назад Европа не знала такого продукта, как мясо индюшки или индейки – название вариативно. Эту удивительную птицу привезли из-за океана. Потому до открытия Америки она и была неизвестна в странах Старого Света.

Индюшки принадлежат к обширному семейству фазановых. Их родина – Северная и Южная Америка. Первоначально эти птицы были связаны с индейскими культурами коренного населения Нового Света. Отсюда, как полагают, они и получили своё название.

В естественных условиях индейки едят разнообразную пищу: желуди, семена сосны, клубни, луковицы, дикие ягоды, люцерну и клевер, жуков, кузнечиков и цикад. Столь обширный рацион во многом определяет высокую питательную ценность мяса индеек и полезные свойства продукта. Индюшка богата полноценным белком с необходимым для человека набором аминокислот, а по содержанию триптофана выигрывает даже у сыров.

Продукт богат витаминами группы В, включая: ниацин (В3, или никотиновая кислота), пиридоксин (В6) и немного рибофлавина (В2), фолиевой кислоты (В9), биотина (Н, или В7) и холина (В4). В числе достоинств индейки – высокое содержание ненасыщенных жирных кислот, обладающих многочисленными полезными свойствами. Для сбалансированного питания человека крайне важно правильное соотношение омега-6 и омега-3 – индейка может похвастаться и этим тоже.

## Чемпионка по натрию

В составе мяса индейки много нужных для человека микроэлементов, таких как железо и кальций, натрий и фосфор, калий и сера, йод, марганец и магний. Таким образом, польза индейки в том, что, употребляя её, человек вместе с превосходного качества белком получает и другие вещества, без которых нормальное функционирование организма невозможно.

Интересно, что по содержанию такого вещества как натрий индейка существенно опережает даже говядину и телятину. Благодаря этому происходит пополнение объёмов плазмы в крови и обеспечиваются нормальные обменные процессы. Именно наличие натрия позволяет при приготовлении индейки практически не использовать соль, что служит важным фактором для питания людей с повышенным кровяным давлением.

Содержание калия в мясе этой птицы соответствует ровно той концентрации, в которой он наилучшим образом всасывается в организм. А уровень жирности весьма умеренный и наиболее способствующий нормальному усвоению кальция, который, в свою очередь, играет важнейшую роль в формировании костных тканей. Поэтому мясо индейки рекомендуют для профилактики болезней суставов, остеохондрозов и остеопорозов.

## Железная леди

Мясо индейки значительно превосходит куриное по содержанию железа, а по сравнению с говядиной – вдвое. Учитывая такие показатели, врачи рекомендуют индейку при назначении диет для больных железодефицитной анемией. Кроме того, многие считают, что регулярное употребление мяса индейки предупреждает появление раковых клеток.

Важно помнить, что из всех микроэлементов железо признано самым универсальным и значимым составляющим многих видов клеток организма. Его необходимость заключается в том, что это биологически активное вещество

входит в состав эритроцитов – красных клеток крови, транспортирует в связанном состоянии кислород к органам и тканям, участвует в метаболизме и энергетическом обмене, регулирует процессы тканевого дыхания, обеспечивает поддержание работы большинства ферментных систем и многое другое.

## Как выбирать и хранить?

Индюшка практически не имеет противопоказаний.

Её стоит включать в рацион, но необходимо следить за качеством и свежестью мяса, чтобы из еды была извлечена максимальная польза.

Мясо индейки продают в разных видах: целыми тушками, расфасованными ломтиками, в виде фарша и котлет, отдельно грудки и бедра.

Чтобы купить качественное мясо, старайтесь выбирать фермерскую продукцию. В ней обычно содержится меньше веществ, наносящих вред здоровью человека: пестицидов и гербицидов из кормов, антибиотиков и прочего. Мясо должно быть мягким, но не слишком. Оно не должно разваливаться и отделяться от кости при малейшем воздействии.

Наименее жирная часть индейки – грудка. Именно её рекомендуется включать в рацион при различных диетах. Далеко не вся продукция из мяса этой птицы отличается низким содержанием насыщенных жиров. Например, котлеты из фарша обычно производят из наиболее жирных частей тушки. В итоге можно получить столько же нездоровых калорий, как и при употреблении гамбургера.

Замаринованное мясо немедленно отправляйте в холодильник – оно чувствительно к теплу. Охлаждённую индейку можно хранить в холодильнике в течение одного-двух дней. В приготовленном виде – не более четырёх дней.

## Термическая обработка

При приготовлении индейки крайне важна тщательная термическая обработка продукта. Дело в том, что в сыром мясе этой домашней птицы часто находят болезнетворные микроорганизмы, в том числе кишечную палочку, энтерококки и стафилококки. Причём из-за постоянного использования лекарственных препаратов на крупных фермах опасные штаммы становятся всё более устойчивыми к антибиотикам. Но не надо думать, что эта опасность исходит только от индюшатины – та же проблема наблюдается и с куриным мясом.

Чтобы обезопасить себя и свою семью от кишечных инфекций, доводите индюшиное мясо до готовности. Расскажите о среднем времени варки различных частей тушки. Грудку варят 30–36 минут, бедро – 60–72 минуты, голень – 50–60 минут, а целую тушку – и вовсе 180 минут, то есть целых три часа. Как видите, при всём внешнем сходстве, мясо курицы готовится несравненно быстрее, чем мясо индейки. Поэтому наберитесь терпения.

Помните, что индюшка быстро высыхает при температурной обработке, поэтому при жарке и запекании в духовке контролируйте процесс от начала и до конца. Приготовление мяса этой птицы требует повышенного внимания, но результат того стоит.

Попробуйте – и убедитесь сами.



## Рецепты

**Во Франции птицу фаршируют трюфелями, белыми грибами и розмарином, в Италии – апельсинами, в Англии – ягодами и грибами, в Норвегии – морской капустой. В США в День благодарения – четвертый четверг ноября – запекают индейку для бездомных людей. Но везде кулинары сходятся в одном: запечённая в духовке индейка – одно из популярных праздничных блюд.**



# Идейки для индейки

Большой любовью у хозяек пользуется индейка, запечённая в фольге или в рукаве, фаршированная яблоками или просто с картошкой. Её можно запекать и варить, тушить и фаршировать, готовить целиком или порубить на куски. Очень ценится диетическое филе и грудка. Не менее вкусно получаются крылышки, бедро и голень.

Рецептов приготовления огромное множество, и

каждый сможет выбрать что-то для себя. Но ничто не сравнится с запечённой целиком индейкой в гранатово-ореховом соусе.

Для начала – несколько советов. Мясо желательно заранее замариновать на срок до двух-трех часов, это даст сочность и дополнительный вкус от специй. Время запекания зависит от массы птицы и от её возраста, из расчёта 20 минут на каждые 500 граммов мяса. Чтобы образовалась румяная корочка, перед запеканием индюшку надо смазать сметаной. Температура запекания составляет 180–200 градусов в газовых духовках с конвекцией, главное – не пересушить мясо. Поэтому индейку необходимо поливать выделившимся соком через каждые 20–30 минут, если она готовится без фольги и без рукава.

**Ингредиенты:** индейка – 5–6 кг, грецкие орехи – 500 г,

яблоко – 5 шт., лук – 2 шт., сметана – 0,5 ст., гранатовый соус – 200 г, соль, сахар, специи и пряности: базилик, розмарин, зира, куркума, карри, шафран, чеснок, смеси перцев – по вкусу.

**Приготовление.** Для маринада соль, сахар, специи растворите в воде. Возьмите большую ёмкость, положите птицу и залейте достаточным количеством рассола. Оставьте на 10–12 часов.

Пока мясо маринуется, самое время приготовить начинку. Яблоки в орехово-гранатовом соусе – вариант праздничный, способный удивить самых взыскательных гурманов. Грецкие орехи очистите от скорлупы и измельчите с помощью скалки или блендера. Лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на подсолнечном масле до золотистого цвета. Спелое яблоко нарежьте дольками, обжарьте в кипящем сливочном масле с сахаром, добавьте корицу, гвоздику, чёрный перец. Такое сочетание даёт невообразимый персидский аромат.

В большой миске смешайте измельчённый орех, обжаренный лук, добавьте гранатовый соус и хорошо перемешайте. Получился орехово-гранатовый фарш, по консистенции он должен быть примерно как мясной. Если же фарш получится слишком густой, добавьте ещё немного гранатового соуса.

Возьмите в ладонь кусочек орехового фарша и внутрь заложите обжаренную дольку яблока. Начините этим фаршем индейку. Остатки смеси разбавьте гранатовым соусом и сметаной и обмажьте птицу снаружи. Положите в глубокий поддон для духовки, вокруг индейки разложите некрупные целые картофелины.

Заранее разогрейте духовку. На приготовление блюда уходит два-три часа при температуре 180 градусов.

Готовность можно проверить с помощью острого ножа: сделайте маленький прокол – если выделяется прозрачный сок, то мясо готово.