



Фазаньи яйца

Фазаньи яйца - это буквально кладезь всевозможных полезных веществ и различных витаминов. По размеру они небольшие, примерно в два раза меньше куриных яиц. Яйца фазанов могут быть окрашены в темно-серый, серый, светло-серый, зеленовато-серый, светло-зеленый, зеленый и практически болотный цвета, могут быть однотонными или в крапинку.

Существует легенда, согласно которой один из аргонавтов – Ясон, который отправился в поход на поиски золотого руна, уже на обратном пути увидел прекрасную птицу, с чудесным оперением и, не удержавшись, взял ее с собой. У греческих аристократов и в Древнем Риме, куда они попали немного позже, фазаны выполняли сугубо декоративную роль. Немного позже они распространились в Европе и Англии, где на них начали охотиться и употреблять в пищу их мясо и яйца.

Фазанов разводят в Южной и Западной Европе, от Приморского края до Кореи, в Китае, Вьетнаме, на Кавказе и Закавказье.

В Украине разводят в основном два вида фазанов – кавказский и румынский. Окрас яиц этих видов может варьироваться от светло-песочного и до светло-болотного цвета. У этих пород размер яиц самый большой и сравним с яйцами молодых курей несушек. Вкус яйца румынского фазана достаточно нейтрален и практически не выражен по сравнению с куриным яйцом. Надо заметить, что вкус яйца напрямую зависит от рациона питания птицы. Желток в фазаньих яйцах довольно крупный; белок очень нежный, намного нежнее куриного. К сожалению, не все знают, что фазаньи яйца можно использовать в кулинарии. Да и купить их довольно трудно, в супермаркетах они не продаются, самый простой вариант – это заказать их через интернет напрямую с фазаньей фермы заводчика.

Яйца можно использовать разнопланово: варить, запекать, использовать для приготовления салатов, а вот для выпечки их используют редко. Чтобы убедиться, что яйцо хорошее и свежее, перед употреблением обязательно разбейте его в отдельную посуду и проверьте на наличие посторонних запахов и отсутствие помутнение белка.

Перед приготовлением фазаньи яйца необходимо хорошо вымыть, для того, чтобы избавиться от вредных микроорганизмов и просто от грязи. Яйца следует промывать в теплой воде, при температуре около 45°C. Во время такой термической обработки внутри яйца возникает давление, которое не пропускает внутрь частицы грязи и бактерии. Если для промывания использовать холодную воду, то можно добиться обратного эффекта.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
6,5	70,8	4,2	1,3	1,5	700

Полезные свойства фазаньих яиц

В фазаньих яйцах содержатся витамины А, D, вся группа витаминов В, а также микроэлементы - фтор, селен, цинк, железо. Фазаньи яйца очень хороши для повышения иммунитета и стимуляции восстановительных функций организма. Этот продукт также очень полезен беременным и кормящим матерям.

Еще фазаньи яйца используют для приготовления питательных и очень действенных масок для лица и укрепления волос. Вот несколько рецептов масок для всех типов кожи лица.

1. Нужно взболтать одно яйцо фазана, добавить 1 ч. ложку сливок средней жирности и нанести на кожу лица. Выдержать маску около 20 минут, а затем смыть теплой водой. Такая маска рекомендуется тем, кто имеет сухую и шелушащуюся кожу.
2. Необходимо растереть желток 1 яйца, столовую ложку растительного масла и ложку лимонного сока. Затем кончиками пальцев втереть получившуюся смесь в кожу на лице и шее. Такая маска подходит для нормальной кожи, хорошо препятствует ее увяданию.
3. Для поднятия тонуса кожи и ее увлажнения необходимо желток одного фазаньего яйца, чайную ложку меда и столовую ложку растительного масла тщательно перемешать, и нанести получившуюся смесь на лицо. Можно готовить смесь с добавлением лимонного сока. Длительность нанесения маски – 15-20 минут.

Опасные свойства фазаньих яиц

Не желательно есть сырые яйца, т.к. они плохо влияют на пищеварение и на работу ЖКТ, а также существует возможность заражения сальмонеллезом. Возможна также индивидуальная непереносимость продукта.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info