



Яйцо индюшиное

Общее описание

Индюшиные яйца – это яйца наиболее близкие по потребительским свойствам к куриным яйцам. Среднее яйцо индейки весит 70-75 г. Скорлупа достаточно плотная, обычно имеет белый цвет с кремовым оттенком и небольшими более светлыми крапинками. Размер и цвет яиц напрямую зависит от возраста птицы, чем она моложе, тем меньше яйца и светлее скорлупа.

Использование перепелиных яиц и распространение

по миру

Индейки родом из Америки. Всемирно популярными эти птицы стали благодаря географическим открытиям Колумба. Именно он привез их в Европу. Испания стала первой европейской страной, где начали организовывать фермы по выращиванию индеек. Именно поэтому часто эту птицу называют «испанскими курами».

Яйца индеек используются для приготовления разнообразных блюд, в том числе выпечки, салатов, десертов, омлетов и т.п. Время варки яиц вкрутую составляет 8-10 минут.

Где найти и как хранить

Приобрести яйца можно только на ферме у заводчика, т.к. обычно индеек выращивают ради мяса, а не яиц. Несутся индейки сезонно (февраль-март, июнь-июль, конец августа) и всего по 10-25 яиц за сезон. Скорлупа яиц индейки имеет достаточно рыхлую структуру и из-за этого подвержена проникновению различных запахов. В холодильнике яйца должны храниться изолировано от продуктов с резкими запахами, такими как сельдь, специи, лук, чеснок, цитрусовые и т.п. Для того, чтобы предотвратить попадание запахов в яйца можно обработать их специальным раствором, который состоит из подсолнечного и льняного масел и парафина. Кроме этого яйца можно просто поместить в солевой раствор (на литр воды 1 ст. л. соли). Если после приготовления какого-либо блюда остались не использованные яичные желтки, то хранить их можно в холодильнике в сосуде с холодной водой.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
13,7	11,9	1,1	0,8	73	171

Полезные свойства индюшиных яиц

Состав и наличие полезных веществ

По диетическим свойствам и вкусу индюшиные яйца занимают третье место. Опережают их только перепела и цесарки.

Яйца индеек очень питательны и содержат большое разнообразие полезных веществ. Наличие и количество микроэлементов зависит от кормовой базы птицы и времени года. Наиболее нежным и сбалансированным яйцом, относительно полезных веществ, являются те яйца, которые снесены в начале лета, когда рацион птицы составляет в основном свежая трава.

Систематическое употребление в пищу индюшиных яиц улучшает работу нервной системы и головного мозга, ускоряет обменные процессы и укрепляет иммунитет. К внешним проявлениям действия индюшиных яиц, является улучшение состояния ногтей, волос и зубов.

Наиболее полезными являются сырые свежие яйца. В них содержится витамины А, D, Е, В2, В6, микроэлементы йод, кобальт, фосфор, железо, медь, кальций, хлористый натрий и пуриновые вещества. Их назначают при лечебной терапии заболеваний ЖКТ, воспалительных процессах желудка и кишечника, повышенной кислотности, т.к. яйцо имеет щелочной состав.

Использование в косметологии и кулинарии

В большинстве случаев индюшиные яйца не вызывают аллергии, поэтому могут применяться в пищевом рационе ребенка до года и старше.

На основе сырых индюшиных яиц, как и куриных, можно приготовить питательные маски для волос, лица и тела.

Опасные свойства индюшиных яиц

Не следует употреблять индюшиные яйца с индивидуальной непереносимостью яиц и их составляющих (белка и желтка).

Также стоит отказаться от этого продукта людям имеющих проблемы с расщеплением белков в организме и связанных с этим заболеваниями почек и печени.

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