



Тетерев

Общее описание

Тетерев – птица средней величины, принадлежащая к семейству фазановых. У тетерева небольшая голова и короткий клюв. Самцы по размеру заметно больше самок, длиной 49-58 см и весом 1,0-1,5 кг, а длина самок составляет 40-45 см и 0,75-1,0 кг соответственно. Самец облачен в блестяще-черное оперение с зеленым и фиолетовым отливом, с ярко-красными бровями.

Самка рыжевато-коричневая с серыми, бурыми или темно-желтыми полосами, довольно пестрая, с так

называемыми белыми «зеркалами» на крыльях и выемкой на хвосте.

Тетерев оставил свой след в культуре некоторых народов, например, образ токующего тетерева использовался в альпийских народных танцах.

Столетие назад существовало большее количество видов тетеревов, но так как они не имели иммунитета против некоторых болезней домашней птицы, то постепенно вымерли. На данный момент исчезающим видом, занесенным в Красную книгу, является кавказский тетерев.

Обычный тетерев распространен в лесостепных и степных зонах Азии и Европы – от Британских островов и Альпийских гор до Корейского полуострова и Уссурийского края. В Западноевропейском регионе тетерева обитают в Бельгии, Дании, Нидерландах, Германии. Также они встречаются в Шотландии, Великобритании, Скандинавии. В Азии тетерева обитают на небольших участках Средней Азии и Казахстана, в Северной Корее, Монголии и Китае.

Как выбрать

Свежая тушка тетерева не должна иметь специфического запаха, мясо на грудке должно быть сверху темным, а внутри светло-розового цвета. В идеале тушка не должна быть повреждена, а прострелены могут быть только крылья. Если дичь свежая, то ее следует хранить в холодильнике в развернутом виде сроком около двух дней.

Если же вы покупаете мороженую птицу, то следует обратить внимание на состояние упаковки. Она должна быть без механических повреждений, не содержать в себе розовых кристалликов льда, что может свидетельствовать о повторной заморозке продукта. Для того чтобы разморозить тетерева, нужно поместить его в прохладное место (холодильник, погреб, балкон) и приоткрыть упаковку для хорошей циркуляции воздуха. Как только птица растает, желательно немедленно начинать обработку для дальнейшего использования в кулинарии. Потроха рекомендуется хранить отдельно и подальше от выпечки, полуфабрикатов и молочных продуктов.

Как есть

Мясо тетерева нежирное, нежное, очень вкусное и диетическое. Молодых тетеревов принято запекать или жарить, а мясо более зрелых птиц уместнее тушить либо варить, потому что оно немного жестковато.

Гарниром могут выступать клюква, брусника, сладкая кукуруза, тыква, брокколи и другие овощи. Целого тетерева можно начинять спаржей, грибами, грецкими орехами и цитрусами. С дичью употребляют винные, чесночные, сырные и сливочные соусы.

В кулинарии

У французов тетерев – это праздничное блюдо на новогодние и рождественские праздники.

Европейцы очень любят суп-пюре из мяса тетерева: небольшие кусочки тушки хорошо проваривают с бобовыми. Блюдо получается довольно наваристым и густым. Также готовят самые обыкновенные бульоны из тетеревиного мяса и потрошков, по той же технологии, что и из домашней птицы. В ресторанах можно встретить разные блюда из тетерева, например тетерев, обжаренный с лесными орехами или тушеный тетерев в шампанском и со сливками.

В башкирской кухне блюда из мяса тетерева являются национальными. К ним всегда подается корот – это такой молочный напиток, который расщепляет излишки жира в организме.

В охотничье-полевых условиях мясо проваривают в котелке с грибами и разными травами, жарят на вертеле или запекают в глине.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
18	0,5	20	1	65	254

Полезные свойства тетерева

Состав и наличие полезных веществ

Тетеревиное мясо довольно питательное, но тем не менее – диетическое: оно содержит в себе большое количество белка и характеризуется низким содержанием жира.

Также в мясе тетерева содержатся витамины группы В, РР, Н, А, холин, фолиевую кислоту и микро- и макроэлементы. В нем большое содержание натрия, калия, фосфора, серы, меди, фтора и железа.

Полезные и лечебные свойства

Благодаря содержанию фолиевой кислоты тетеревиное мясо рекомендуется употреблять беременным и кормящим женщинам. Калий очень благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, используется для улучшения аллергических состояний, способствует улучшению работы мозга.

Натрий, содержащийся в тетеревином мясе, поддерживает кислотно-щелочной баланс и нормализует водный баланс.

Медь является прекрасным профилактическим средством против таких болезней, как анемия, дерматоз, облысение, атрофия сердечной мышцы, а также существенно улучшает аппетит.

Железо просто необходимо для правильного метаболизма, улучшения метаболизма и общего состояния организма.

Опасные свойства тетерева

Вредных свойств у данного мяса выявлено не было, возможна индивидуальная непереносимость продукта.

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