



Глухарь

Общее описание

Глухарь – это достаточно крупная птица, относящаяся к семейству фазановых, отряду курообразных. Своим названием птица обязана особенностям токующего самца, который в брачный период теряет бдительность и чуткость.

Самцы размерами достигают в высоту 110 см и больше, а их вес варьируется от 4 до 6,5 кг, самки весят на треть меньше, в среднем около 2 кг. Самец обладает

разноцветным окрасом: шея и голова – черноватые, задняя часть шеи преимущественно пепельно-серая в черных пятнах, а спереди черная с серыми пятнами. Зоб черно-зеленый с металлическим отблеском, нижняя сторона в черных и белых пятнах. Крылья коричневого цвета и черный хвост с пятнами белого цвета. Самка окрашена более пестро – смесью ржаво-желто-красно-бурого и белых цветов.

Ранее ареал обитания глухаря распространялся по всем обширным лесам Азии, Европы, Сибири, в районе Западного Забайкалья, Вилуйска и Олекминска. В 18-20 вв. численность глухарей сократилась, а в некоторых местах он просто исчез.

Сейчас глухарь больше всего встречается в Швеции и России, но можно встретить и на территории Греции, Карпат, Альп, Испании, Германии.

Перья глухаря используют для изготовления разнообразных украшений, а мясо в кулинарии.

Мясо у глухаря довольно темное, вкусное и сочное, хотя и имеет некоторую особенность – слегка горьковатый хвойный привкус. Для того, чтобы избавиться от непривычного горьковатого вкуса глухаря маринуют непосредственно перед употреблением либо добавляют уксус при готовке. Мясо приобретает более насыщенный вкус, когда его нещипаного и непотрошеного подвешивают за голову и выдерживают в холодном месте около 2-3 дней.

В продаже сейчас практически нет глухариного мяса, так что самый простой способ – это договориться с охотником об отстреле на заказ.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
18	19	0,6	0,9	64	255

Полезные свойства глухариного мяса

Состав и наличие полезных веществ

Мясо глухаря содержит огромное количество микро-и макроэлементов таких, как калий, кальций, натрий, магний, железо, хлор, хром, фосфор, кобальт, фтор, молибден, олово, никель, сера. Также мясо насыщено следующими витаминами: группы В, РР, А, Е, Н.

Полезные и лечебные свойства

Полезно есть мясо глухаря для регулирования уровня глюкозы, улучшения транспортировки кислорода к клеткам, синтеза белка, а также для спинного и головного мозга, пищеварительной и

нервной систем, состояния кожи, общего состояния организма.

Дичь такого рода хорошо сочетается с яблоками, грибами, морковью, обжаренной с луком, жареной картошкой, маринадами и, конечно же, с лесными ягодами.

Самый простой способ приготовления - это жареный глухарь. Его оборачивают тонкими кусочками свиного сала, либо шпигуют им. После этого жарят около двух часов до того момента, пока толстая игла не будет свободно входить в мясо. Также очень вкусен глухарь, фаршированный телячьей печенью и глухарь тушеный в бруснике. Из его мяса можно также готовить котлеты, бифштексы, мясные рулетики с орехами и кулебяки.

Опасные свойства глухариного мяса

Как таковых противопоказаний в употреблении в пищу глухаря выявлено не было, возможно проявление индивидуальной непереносимости.

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