



Рябчик

Общее описание

Это птица, принадлежащая к роду рябчиков, отряду курообразных. Этот вид широко распространен в лесных и таежных зонах Евразии (от Западной Европы и до Кореи). Рябчик является самым мелким представителем тетеревиных, его вес редко достигает до 500 гр. Он отличается от других тетеревиных достаточно ярким и узнаваемым окрасом. Рябчик обладает «рябым» оперением (птица вся покрыта

рыжими, черными, бурыми и белыми пятнышками и полосами), которому она обязана своим русским названием. Вокруг глаз у рябчика располагается ярко-красное кольцо, цвет глаз – черный, а также черный клюв и темно-серые ноги.

Существует интересная эвенкийская легенда о рябчике. Когда-то, очень-очень давно, рябчик был самым большим, больше, чем все птицы в лесу. Все же остальные птицы были размерами такими же, как и сейчас, да только мясо на груди у них было красное. Пролетая по тайге, рябчик все крушил и ломал на своем пути, животные в страхе разбежались, птицы прятались и затихали. Никто его не любил, т.к. он доставлял много хлопот остальным обитателям. Однажды объезжал свои владения Эвенкийский Бог. Услышав шум и гам, Бог остановил оленей и поинтересовался: «Что происходит?» Тут как раз на встречу с шумом и грохотом вылетел рябчик. Подзывает Бог к себе рябчика и спрашивает: «Ты почему устраиваешь беспорядок в лесу?» «Я просто так летаю – сказал рябчик – не могу иначе, т.к. очень большой». «Сделаем так – сказал Эвенкийский Бог – мы разделим твое снежно белое мясо между другими птицами поровну, а то, сколько тебе останется, такого размера ты и будешь. Рябчику осталось совсем немножко, и он смирился с участью маленькой птички; и лишь иногда, взлетая со страшным шумом, он напоминает ту страшную птицу, которую боялась вся тайга.

В нынешнее время гнездовые участки рябчиков находятся во Франции и Арденнских горах (Бельгия), в районе Большого Хингана, на Корейском полуострове, на Алтае, а также на островах Хоккайдо и Сахалин, Кольском полуострове, на Урале и на Колыме.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
18,5	19,5	0,4	1,2	64,5	250

Полезные свойства мяса рябчика

Состав и наличие полезных веществ

Высокое содержание жиров и белков является основной пищевой ценностью рябчика. В мясе большое количество витаминов, особенно витаминов группы В, а также калия, фосфора и натрия. Мясо рябчика благодаря экологически чистым местам обитания считается прекрасной заменой домашней птице.

Чтобы сохранить его хорошие вкусовые качества, мясо рябчика проваривают в молоке, вынимая, как только закипит молоко.

В охотничьей кухне используется полевой способ приготовления рябчика: его либо запекают на вертеле или в глине, либо варят из него суп.

Французы очень любят готовить таргалетки с мясом рябчика и грибами.

Мясо рябчиков можно запекать с овощами (предпочтительно в глиняной посуде), варить в грибном супе, жарить на гриле, добавлять в салаты, использовать в приготовлении рагу.

Рябчикам нужно всего лишь минут 20 для полной готовности. Готовность нужно проверять толстой иглой, она должна легко входить в мясо и извлекаться из него.

Грибы, лесные ягоды, овощи, киви и ананас являются лучшими гарнирами для мяса рябчика.

Опасные свойства мяса рябчика

Вредных свойств у этого диетического продукта выявлено не было, кроме возможной индивидуальной непереносимости.

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