



## Цесарка

### Общее описание

Цесарка обыкновенная принадлежит к семейству цесарковых, одомашнена человеком. Имеет рогообразный отросток на темени, красную мясистую бородку, слегка крючковатый, сжатый по бокам клюв средней величины, короткие, округленные крылья и короткий хвост, покрытый кроющими перьями. Затылок и верхняя часть груди голые, лилового цвета. Цесарка имеет однообразный темно-серый окрас с белыми округлыми пятнами, которые окаймляются черными ободками. В Африке их еще называют

генефалами или канга.

Первые упоминания о цесарке появились еще в Древней Греции, их подтверждают древние мозаики, найденные в Херсонесе. Существует даже легенда о Мелеагре, в которой богиня Артемида натравила огромного злобного кабана на владения его отца, который крушил все на своем пути, выкорчевывая с корнями деревья и не щадил даже людей. Мелеагр со своими бойцами убили кабана, но все желали носить звание победителя, что привело к гражданской войне, в которой герой случайно убил своего дядю. Мать сильно разгневалась и попросила богов наказать Мелеагра, а сестры героя умоляли богов пощадить брата. В итоге Мелеагр все же погиб, а его сестрички превратились в прекрасных цесарок; их оперение ассоциируют с девичьими слезами.

Родина обыкновенной домашней цесарки – это Южная и Западная Африка. Еще во времена античности домашнюю цесарку завезли в Древний Рим и Древнюю Грецию, а несколько позднее португальцы привезли цесарку в Европу, где и по сей день ее можно встретить практически на любом птичьем дворе.

Цесарок разводят для получения вкусного диетического мяса, яиц высокого качества. Еще их используют для истребления вредителей: червей, насекомых, слизняков. На некоторых фермах цесарок выпускают на картофельные поля для уничтожения колорадского жука.

Мясо по вкусу больше напоминает дичь, нежели курицу, в нем содержится меньше жира и воды. По многим показателям считается лучшим мясом домашней птицы.

Однако цесарку выращивают не только из-за диетического мяса, их яйца содержат в себе каротиноиды и витамин А, не аллергенны. Перья цесарки используют для изготовления украшений ручной работы, накладных ресниц и для дизайнерской работы в маникюрном сервисе.

### Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
21	2,5	0,6	1,3	73	110

### Полезные свойства мяса цесарки

#### Состав и наличие полезных веществ

По белковому составу мясо цесарок намного более насыщено, чем у других одомашненных птиц; оно содержит в себе около 95% аминокислот, таких как: валин, треонин, гистидин, фенилаланин, метионин, изолейцин. Такой мясной продукт полезен в постоянном рационе как взрослых, так и детей; особенную пользу приносит больным, пенсионерам и беременным женщинам.

Цесариное мясо богато водорастворимыми витаминами (в основном группы В), а также минеральными веществами.

### **Полезные и лечебные свойства**

Большое количество витамина В12 поможет в излечении больных железодефицитной анемией, а при патологии периферической и центральной нервной системы поможет пиридоксин (Витами В6). Рибофлавин (витамин В2) помогает при болезнях ЖКТ, кожи, глаз, а тиамин (витамин В1) способствует восстановлению обмена веществ, снимает симптомы длительного физического и психологического перенапряжения, а также очень полезен во время беременности и кормления грудью.

В кулинарии используют мясо молодых цесарок, примерно 3-4 месячных. Филе молодых птиц бурого цвета, а после термической обработки становится белым. В разных странах и регионах мясо цесарки сочетают с разнообразными продуктами и специями. Например, в Европе птицу запекают либо в собственном соку, либо начиняют разными фруктами и тушат; также ее коптят, предварительно вымочив тушку в подсоленной воде, а во время копчения приправляют можжевеловыми веточками. В греческой кухне к жаренной ли тушеной цесарке подают маслины и томаты, иногда среднеострый томатный соус.

В итальянской кухне предпочитают обжаренную цесарку с рубленой зеленью, а особым изыском считается начиненная творогом, ветчиной и зеленью тушка. Еще одна вариация - это мясо цесарки в лимонном соке с розмарином.

Если же вы хотите придать своему блюду восточный аромат, то готовьте с добавлением кассии или корицы.

### **Опасные свойства мяса цесарки**

Единственное противопоказание к употреблению мяса цесарки - индивидуальная непереносимость продукта.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте [www.edaplus.info](http://www.edaplus.info)