



Голубиные яйца

Общее описание

Голубиные яйца достаточно маленького размера, 4 см длиной. Почти у всех видов голубей яйца белые без крапинок, с перламутровым, блестящим отливом, но у отдельных пород яйца бывают светло-коричневого либо кремового окраса. Голубиные яйца обладают очень хрупкой скорлупой, поэтому их тяжело транспортировать, и они нуждаются в аккуратном обращении.

Первые упоминания о голубях встречаются еще в Библии. Во время всемирного потопа голубь первым принес Ною оливковую ветвь, это означало, что появилась суша. Голубиные яйца появились в рационе человека со времен их одомашнивания. Это произошло в Персии, во времена правления Сириуса Великого, тогда Персидская Империя правила целым миром.

Ареал обитания голубей распространяется по всем континентам, кроме Антарктиды. Наибольшее разнообразие представлено в Австралии и Южной Америки. На территории Украины встречается около 10 видов голубиных.

Голубиные яйца очень ценятся в кулинарии, они имеют тонкий, деликатный вкус. Однако из-за большой редкости имеют довольно высокую стоимость. Желающим отведать голубиных яиц приходится их заказывать заранее у заводчиков, т.к. в магазинах их практически не бывает.

Яйца, которые предназначены для хранения, должны быть неповрежденными, свежими и чистыми. Те яйца, которые предназначены к употреблению в ближайшие 3 дня, можно хранить на внутренней стороне дверцы. Остальные яйца предпочтительно хранить на верхней полке холодильника, при таком расположении срок их хранения продляется до двух недель и более, при этом желательно заворачивать яйца в бумагу и переворачивать их 1 раз в неделю, чтобы желток оставался все время в центре белка.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
14	13,5	1,5	1,3	74	160

Полезные свойства голубиных яиц

Состав и наличие полезных веществ

Голубиные яйца содержат в себе большое разнообразие минеральных веществ. Больше всего содержится железа, именно поэтому их рекомендуют употреблять маленьким детям. Также в желтке большое содержание серы, и чем дольше хранится яйцо, тем больше ее концентрация. Еще в голубином яйце содержатся витамины А, D, E и B2, однако полностью отсутствует витамин С.

Использование в кулинарии

Их употребляют в пищу в период быстрого роста и посттравматического восстановления костей, при беременности, во время кормления грудью, для улучшения зрения, состояния слизистых оболочек и кожи. Считается, что употребление голубиных яиц хорошо влияет на потенцию.

В кулинарии голубиные яйца обычно варят вкрутую, при варке белок в них не становится полностью белым, а становится слегка прозрачным и через него можно видеть желток.

На основе голубиных яиц получается прекрасная выпечка, коржи получаются более воздушными и легкими. Голубиные яйца одинаково любят и гурманы из Поднебесной и французские ценители вкусной еды. Они применяют яйца в киселях, напитках и суфле. В прибалтийской кухне из них делают вторые блюда, сочетая их с рыбой и овощами, а кавказской – добавляют в супы.

Для приготовления традиционного блюда китайской кухни – жаркого из голубиных яиц, необходимо: 6 сваренных вкрутую голубиных яиц очистить и обжарить до образования тонкой светло-коричневой корочки. Ростки бамбука (15 г) и грибы сянгю (10 г) нужно сначала замочить в воде до набухания, а потом нарезать небольшими ломтиками, а затем прогреть в кипятке. После чего яйца, грибы и бамбук перекладывают в сковороду, добавляют 50 г бульона из нежирной курицы, соевый соус (5 г) и рисовую водку (10 г) и разогревают. Когда половина жидкости выкипит, сковороду следует снять с огня и струйкой влить в него крахмал, разведенный в воде в пропорции 1:2. В самом конце добавляют приправу, для приготовления которой нужно добавить в очень горячий жир четверть чайной ложки черного перца, имбиря и бадьяна, а также столовую ложку нарезанного мелкими кубиками репчатого лука и все это прожарить до появления легкого дымка, затем процедить.

Противопоказания выявлены не были, возможна индивидуальная непереносимость компонентов.

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