



Перепелка

Общее описание

Перепел это маленькая птичка, которая относится к роду Фазановых, подсемейство Куропатковых, а также отряду Курообразных. Существует около десяти видов этих птиц, но печальней всего то, что два вида были полностью истреблены человечеством. К исчезнувшим относятся: *Coturnix gomerae* и *Новозеландский перепел*. Но в природе еще есть: обыкновенный перепел, австралийский, перепел-арлекин, немой, черногрудый, *Coturnix urosiphona*, расписной и *Coturnix adansonii* перепел.

Самым распространенным видом является *обыкновенный перепел* и часто разводится в домашнем хозяйстве. Длина его тельца достигает 20 см, а вес у этой птички всего 145 граммов.

Обитают перепела в Западной Азии, России, Африке и Европе. На зимовку птица улетает в Южную Европу и Закавказье, большая их часть долетает до Аравии, Индии и Африки.

Их характерной чертой является охристая окраска и полосатое оперение на спине и области спины. Позади глаз птички располагаются полосы рыжего окраса. У самок на шее более светлое оперение, чем у самцов.

Как выбрать

При выборе перепелиного мяса следует уделить особое внимание запаху. Также мясо должно быть упругим и иметь нормальный и здоровый цвет. Если на мякоть немного надавить на этом месте не должна образоваться ямка.

Как хранить

Охлажденное перепелиное мясо может храниться в холодильнике около двух недель, но не больше. Всего два дня упакованный перепел может храниться в холодильнике, поскольку в упаковке скапливается инертный газ. В морозильной камере она сохраняется в течение нескольких месяцев.

В кулинарии

На прилавках магазинов продается не только замороженное мясо, но и свежее. Перепела уже перестали считаться исчезающим видом, поэтому их разведением ради мяса и яиц занимаются специальные птицефермы.

Прежде чем приготовить птицу ее следует обработать, а именно обрезать шейку, лапки и кончики крыльев. Выбрасывать их не нужно, поскольку они пригодятся для приготовления ароматного бульона, который впоследствии будет использоваться в качестве основы для соуса. После перепелку следует опалить: сначала натереть спиртом, а потом поджарить. Затем крылья загибают за спинку, а ножки укладываются в уже разрезанную брюшную полость. Теперь тушку натирают солью и превращают во вкусное блюдо.

В отличие от классической кухни, охотничья представляет этих птичек на вертеле, либо жареными на гриле. В европейской кухне перепела подаются под различными соусами, а в качестве гарнира используются овощи и фрукты. Французы предпочитают фаршировать эти маленькие тушки. В Западной Азии их используют для приготовления плова. Итальянские кулинары чаще всего

отваривают перепелов, а из бульона готовят супы и соусы. В Греции жареное мясо этой птицы прекрасно сочетается с салатом с оливками.

Отражение в культуре

Есть сведения о том, что перепел пользовался популярностью в письменности Древнего Египта. Использовался вид перепеленка для обозначения нескольких звуков: «в» и «у».

Также интересным является тот факт, что относительно недавно был выведен совершенно новый и особенный вид перепелок. Их называют *птичками-невеличками* и не зря. Это комнатный вид, который можно держать в городской квартире вместо попугая или канарейки.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
39,2	33,3	-	-	11,7	242

Полезные свойства перепелиного мяса

Состав и наличие полезных веществ

В мясе этой удивительной птички имеется огромный запас белков, калия, фосфора, аминокислот, меди и витаминов, которые относятся к В группе. Если сравнивать мясо домашней птицы с перепелиным, то следует отметить, что последнее более полезное и именно поэтому с таким успехом применяется не только в диетическом, но и в лечебном питании.

Полезные и лечебные свойства

У перепелиного мяса большая калорийность. Следует отметить, что питательные, вкусовые и диетические качества перепела превосходят не только курятину, но и крольчатину. Из-за этого оно еще с древних времен используется для приготовления питания для пациентов с сердечно-сосудистыми патологиями, опорно-двигательного аппарата, болезнями почек, печени, легких и желудочно-кишечного тракта. Перепелиное мясо является сбалансированным по жировому и аминокислотному составу продуктом. Оно очень полезно для пожилых людей, беременных, ослабленных больных и детей. Мясо очень полезно при онкологии и в послеоперационный период.

Из-за содержащегося в данном продукте витаминов группы В улучшается работа центральной нервной системы. Это и делает человека спокойным и уравновешенным. Железо занимается повышением уровня гемоглобина, а также оказывает противоанемическое воздействие на человеческий организм. С помощью кальция и фосфора укрепляются кости и улучшаются умственные способности. Полезны для человека и перепелиные яйца, поскольку они также положительно влияют на человеческий организм.

Витамины РР улучшают микроциркуляцию крови в сосудах, что в свою очередь является замечательным способом профилактики подагры.

В перепелином мясе содержится огромное количество витаминов D, B2 и B1, которые осуществляют профилактику рахита.

Оказывается, что у перепелов с космическими исследованиями есть много общего. Ученые, работающие в Институте медико-биологических проблем, пришли к выводу, что эти птицы очень ценны и для них. Для длительного пребывания человека на орбите требует определенных условий для нормальной жизнедеятельности. Ученые занимались поиском решения проблемы замкнутой биологической системы, которые помогали человеку жить на корабле. В эти системы входят растения и птицы. Лучше всего показали себя именно эти удивительные маленькие птички.

Опасные перепелиного мяса

Никаких опасных свойств в перепеле не выявлено, лишь индивидуальная непереносимость.

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