



A csirke:

A csirke húsa értékes fehérhús, mely könnyen emészthető, a lebontott anyagok pedig jól hasznosíthatóak az emberi szervezet számára. Izomrostjai puhák, kötőszöveti zsírban szegények. Fehérjetermése magas és fehérjéi teljes értékűek. Zsírtartalmának eloszlása is kedvező; míg a nagy vágóállatok zsírja átszővi az izomzatot, addig a baromfié a bőr alatt helyezkedik el és így könnyen eltávolítható.

A csirkehús minőségét leginkább színe, szaga és a hús állaga határozza meg.

A csirkeételek sorának csak fantáziánk szabhat határt. Készíthetjük főzve, sütve, párolva. Készíthetünk belőle leveseket, adhatjuk salátákhoz, ragukhoz, különböző rakott ételek alkotói lehetnek, tölthetjük, süthetjük szelethúsként, vagy elkészíthetjük akár egyben is. A szelet húsként igen gyorsan elkészülnek, túl hosszán hő kezelni nem ajánlott, mert könnyen kiszáradnak, élvezhetetlenné válnak. Köretként illenek hozzá a zöldségek, gyümölcsök, tésztafélék is. A csirkének leginkább B-vitamin tartalma jelentős. Mindig tartsuk azonban szem előtt, hogy igen fontos fehérjeforrás szervezetünk számára.

