

□ **Dezvoltare precoce si risc de cancer, acestea sunt efectele carnurilor cu hormoni.**

□ □ **Tocmai de aceea, nutritionistii ne sfatuiesc sa ne indreptam atentia spre alte pasari care nu au ajuns inca sa fie crescute industrial.**

Specialistii consultati pentru emisiunea "Ce se intampla, doctore?" iti recomanda carne de curca sau de strut in locul puiului, preparatele de gasca, rata, porumbel sau de prepelita. Multe dintre sortimente au putin colesterol si multe vitamine si minerale. Nu trebuie sa consumi cantitati mari, ci sa tii cont de diversitate. Astfel iti asiguri aportul echilibrat de nutrienti din specialitati de carne alba.

Carnea de strut are o concentratie record de vitamine si minerale. Si mai mai are o proprietate demna de luat in seama. Este o carne dietetica, fibra este de buna de calitate, tesutul elastic este bine reprezentat in aceasta fibra. Prepelita nu se fezandeaza.

Aceasta se poate consuma fiarta cateva minute si apoi preparata la cuptor cu multe condimente. Rata, gasca, porumbelul, chiar domestice, necesita marinare in prealabil. Aceasta se face in apa, legume, otet, vin alb si condimente.

Otetul se foloseste in concentratie mica - o parte otet la 10 parti de apa. Toate acestea se fierb intr-un vas acoperit timp de 5-6 minute, dupa care se lasa la racit. Carnea se portioneaza si se introduce in marinata, apoi se pastreaza la frigider 2-3 zile. Atentie insa! Respecta portia de 150 de grame la o masa.

Dupa ce a fost marinata, carnea se prajeste in grasimea proprie sau se prepara la cuptor. Si carnea provenita la animale mai batrane, care este tare si atoasa poate fi fezandata 2-3 zile. Marinarea face fibra musculara mai usor de digerat.

** sursa : foodstory.ro