



خواص گوشت کبک

بسیاری از خانواده های ایرانی کبک را می شناسند و اکثر روستاییان میزبان این پرنده ی زیبا در مزارع خود هستند.

بسیاری از خانواده های ایرانی کبک را می شناسند و اکثر روستاییان میزبان این پرنده ی زیبا در مزارع خود هستند. گوشت کبک با سابقه ی مصرف طولانی به عنوان گوشتی لذیذ با خواص درمانی زیاد شناخته شده است. امروزه تصور بسیاری از مردم برای به دست آوردن گوشت کبک از طریق شکار است.

در دنیا گونه های متعددی از کبک وجود دارد که معروف ترین آن ها عبارت هستند از: کبک چوکر (Alectoris Chukar)، کبک صخره ای (Alectoris graeca) و کبک پا قرمز اروپایی (Alectoris rufa). البته همه ی کبک ها پا قرمز هستند. گونه های موجود در کشور ما بیشتر از نوع چوکر (Chukar) می باشند.

از دیرباز در بسیاری از کشورها پرورش و نگهداری پرندگانی از قبیل قرقاول، بوقلمون و کبک، علاوه بر پرورش مرغ جهت تامین گوشت مصرفی انسان به ویژه جهت سلیقه های خاص متداول بوده است. در پاره ای از کشورها نیز پرورش متراکم تعدادی از پرندگان وحشی نظیر کبک متداول شده است.

صنعت تولید و تکثیر و پرورش کبک در ایران حدود سه سال است که توسط تعداد انگشت شماری از دوستداران شکار و طبیعت آغاز شده و دوستان پرورش دهنده موفق به تولید و تکثیر کبک ایرانی نیز گشته اند و تجارب خوبی در این زمینه کسب کرده اند. در حال حاضر مزارعی در استان های فارس، کرمان، سمنان، گلستان و اصفهان به این فعالیت مشغول می باشند.

اگر چه در حال حاضر دسترسی به گوشت این پرنده در کشورمان برای همه مهیا نیست، اما بد نیست بدانید که در برخی استان های کشورمان تولید و عرضه گوشت این پرنده توانسته نیازهای مردم به تنوع گوشت سفید در بازار را برآورده سازد.

گوشت کبک معمولا جزو غذاهای لوکس محسوب می شود و قیمت بالا و مخصوص به خود دارد. این گوشت به لحاظ طعم و مزه به بسیاری از گوشت های سفید همچون مرغ، بوقلمون و شترمرغ ارجحیت دارد.

ویژگی های گوشت این پرنده به شرح زیر است:

کبک از خانواده ی ماکیان با خصوصیات پرندگان وحشی شکاری است.

میزان پروتئین موجود در گوشت این پرنده در مقایسه با دیگر پرندگان 5 تا 10 درصد بیشتر است و انواع اسید آمینه ی ضروری در آن به وفور یافت می شود. به همین دلیل است که در اغلب نقاط دنیا پزشکان برای بیماری هایی چون ضعف اعصاب، ناراحتی های روانی و بی خوابی مصرف این گوشت را توصیه می کنند.

این گوشت به دلیل چربی و کلسترول بسیار پایین از بروز بیماری های قلبی - عروقی پیشگیری کرده و به دلیل غنی بودن از پتاسیم، مصرف به اندازه ی آن برای افراد با فشار خون بالا مانعی ندارد.

گوشت کبک می تواند نیاز بدن به فسفر، منیزیم، آهن و گوگرد را تامین کند و به تقویت حافظه و قوای جنسی بیفزاید و ضعف عمومی بدن را هم برطرف سازد.

در هر صد گرم گوشت کبک 24/5 گرم آلبومین، 1/4 گرم چربی و حدود 1 تا 1/5 گرم مواد معدنی وجود دارد. وجود مقدار زیادی از مواد معدنی در گوشت کبک نشان دهنده ی ارزش حیاتی آن است.

املاح معدنی موجود در گوشت کبک به خوبی جذب بدن می شود و به همین جهت در این زمینه مواد مورد نیاز بدن را در دسترس سلول قرار می دهد.

گوشت کبک برای همه ی افراد اعم از کودک و سالمند، غذایی سالم و سلامت بخش است.

گوشت كبك کمتر توليد اسيد اوريك مي كند، فعاليت كليۀ را افزون مي سازد و به دفع سموم بدن ياري فراوان مي رساند. با توجه به اين ويژگي ها براي همه ي افراد و در مورد همه ي بيماري ها، غذايي خوب و موثر است.

گوشت كبك در طب سنتي:

روايت شده به اشخاصي كه تب دارند گوشت كبك بدهيد زيرا به پاها قوت مي دهد و تب را قطع مي كند. گوشت كبك غذايي لذيذ است.

توصيه ها

1 - در برخي استان هاي كشور گوشت كبك به صورت بسته بندي عرضه مي شود. پس به تاريخ مصرف و مجوز بهداشت آن توجه كنيد و در اولين فرصت آن را به مصرف برسانيد.

2 - گوشت خام كبك در يخچال به مدت 2 روز، به صورت پخته حداكثر 3 روز و در فریزر تا 3 ماه قابليت نگهداري دارد.

3 - گوشت كبك شكار شده را پس از ذبح با فاصله ي كوتاهي استفاده كنيد و بدانيد گوشت كبك جوان، نرم و لطيف بوده و در مدت زمان كوتاهي پخته مي شود.