

# Το πολυχρηστικό Κοτόπουλο

Σε όλες σχεδόν τις χώρες εκτρέφονται πουλερικά τα οποία αποτελούν βασική διατροφή των κατοίκων. Βασικότερος εκπρόσωπος το κοτόπουλο, όπου συναντάμε σε άπειρες συνταγές και μαγειρικές παραλλαγές.



Από μικρός θυμάμαι ότι ένα από τα αγαπημένα μου φαγητά ήταν το κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες. Η ξεροψημένη πέτσα του με τη ξινή της γεύση ακόμη μου φέρνει στο νου την τραγανιστή της υφή στο στόμα και την διάχυτη μυρωδιά του στο σπίτι. Συχνά επίσης τρώγαμε το βραστό κοτόπουλο με σούπα, κυρίως τις χειμωνιάτικες μέρες. Πάντα θυμάμαι την [κοτόσουπα](#) τις μέρες που ήμουν άρρωστος και ο γιατρός συμβούλευε τη μαμά “ελαφριά τροφή και πολλά υγρά”. Αγαπημένη επίσης συνταγή των παιδικών μου χρόνων, ήταν το [κοτόπουλο κοκκινιστό](#).

Το κοτόπουλο καταναλώνεται ως καθημερινό φαγητό αλλά μπορεί να αποτελέσει και τη βάση ενός πιο επίσημου γεύματος ειδικά στις νέες ηλικίες ή στις πιο μεγάλες όπου αποφεύγεται το κόκκινο κρέας, επειδή σίγουρα είναι πιο υγιεινό. Το κοτόπουλο χωρίς την πέτσα του έχει τις λιγότερες θερμίδες από όλα τα άλλα κρέατα και πολύ λιγότερο λίπος και χοληστερίνη ειδικά το στήθος.



Το κρέας των πουλερικών είναι πολύ πλούσιο σε τρεις από τις πιο σημαντικές βιταμίνες Β. Την Νιασίνη (Β3), τη Βιταμίνη Β6 και τη Β12 που βρίσκεται μόνο σε ζωικά είδη διατροφής, και που θεωρείται απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Ειδικά το σκούρο κρέας των πουλερικών είναι πολύ πλούσιο σε σίδηρο και ψευδάργυρο πολύ περισσότερο από το λευκό. Το κοτόπουλο που σε πολλά ακόμη μέρη είναι οικόσιτο περιέχει πολύ καλής ποιότητας πρωτεΐνες και αποτελούν σημαντική πηγή στη διατροφή του ανθρώπου και μπορεί να υποκαταστήσει ισότιμα το κόκκινο κρέας.

Όταν επιλέγουμε κοτόπουλο, Το πιο σημαντικό είναι να έχει μεγαλώσει με όσο το δυνατόν πιο φυσικό τρόπο, σε φιλικό περιβάλλον και με φυσική, μη μεταλλαγμένη τροφή. Τα οικόσιτα κοτόπουλα ελευθέρως βοσκής που τρώνε φυσική τροφή είναι τα πιο γευστικά και τα πιο υγιεινά. Όταν αγοράζουμε βιολογικής εκτροφής ξέρουμε ότι έχει γίνει κάποιου είδους έλεγχος στον τρόπο παραγωγής και ότι οι τροφές τους δεν είναι μεταλλαγμένες. Είναι καλύτερο να τρώμε κοτόπουλο με μέτρο και μία στις τόσες που θα φάμε, να επιλέξουμε τη καλύτερη ποιότητα που μπορούμε να βρούμε.

Το κοτόπουλο μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς τρόπους. Ψητό στο φούρνο, τη σούβλα ή τη σχάρα. Στην κατσαρόλα με λαχανικά, ζυμαρικά ή ρύζι, με σάλτσα ντομάτας ή λευκές σάλτσες. Τα συνοδευτικά λαχανικά που διαφέρουν σε κάθε συνταγή δίνουν ιδιαίτερη γεύση σε κάθε πιάτο. Βραστό με σούπα σκέτη ή με λαχανικά και τέλος τηγανιτό κυρίως με κάποιο κουρκούτι όπως το σνίτσελ. Μία από τις αγαπημένες μου συνταγές είναι [κοτόπουλο με corn flakes και μέλι](#).



Επίσης το κοτόπουλο ταιριάζει σχεδόν με όλα τα [αρωματικά βότανα](#) όπως ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο, δάφνη, τζίντζερ, εστραγκόν, σαφράν και με πολλά μπαχαρικά όπως κανέλα, μπαχάρι, μοσχοκάρυδο, κάρι, και καυτερά πιπέρια ή τσίλι. Για να αποκτήσει έντονη γεύση το κρέας του και να φύγει η μυρωδιά του το κοτόπουλο μπορεί να μαριναριστεί με λευκά ή κόκκινα κρασιά συμπληρωμένα με διάφορα μυρωδικά ή μπαχαρικά. Το κοτόπουλο ταιριάζει πάρα πολύ και με γλυκόξινες γεύσεις, μουστάρδα, σκόρδο και ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλα, κάσιους, καρύδια και ξερά ή νωπά φρούτα και δίνει ξεχωριστές γεύσεις μαγειρεμένο με μπύρα ή γιαούρτι. Με όλα τα παραπάνω μπορώ με σιγουριά να πω πως το κοτόπουλο μπορεί να μαγειρευτεί με τους περισσότερους τρόπους από ότι οποιοδήποτε άλλο είδος κρέατος!

Το κοτόπουλο τόσο ωμό όσο και μαγειρεμένο πρέπει να διατηρείται πάντα στο ψυγείο. Αν δεν μαγειρευτεί την επόμενη της αγοράς του καλό είναι να καταψύχεται. Μαγειρεμένο μπορεί να διατηρηθεί περισσότερες ημέρες, 3-4 το πολύ. Είναι επίσης απαραίτητο τα πουλερικά να ψήνονται πολύ καλά. Δεν πρέπει στο εσωτερικό τους και κυρίως γύρω από τα κόκαλα να υπάρχουν ίχνη κοκκινωπού χρώματος που υποδηλώνουν ότι δεν ψήθηκε καλά και υπάρχει ακόμη ωμό αίμα. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής όταν μαγειρεύουμε και να μη φέρνουμε σε επαφή το ωμό κοτόπουλο με οτιδήποτε άλλο που θα καταναλωθεί ωμό, όπως πχ σαλάτουμε το κίνδυνο μόλυνσης πρέπει να χρησιμοποιούμε διαφορετική επιφάνεια κοπής και μαχαίρι για το κοτόπουλο και να τα πλένουμε όλα πάρα πολύ καλά. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως και τα χέρια μας πρέπει να πλένουμε πολύ καλά αφότου ακουμπήσουμε ωμό κοτόπουλο.

Τελειώνοντας θα αναφέρω το γεγονός ότι το κοτόπουλο θεωρείται μία πολύ σημαντική τροφή [μαγειρικής οικονομίας](#), κυρίως επειδή μπορεί εύκολα να εκτραφεί σε μία αυλή και να μας προσφέρει

αβγά αλλά και και κρέας.

---