

# JAPONSKA PREPELICA

Japonska prepelica izvira iz Azije, kjer so jo udomačili že pred 600 leti kot ptico pevko. V naslednjih stoletjih pa so jo selekcionirali za rejo mesa in jajc. Jajca Japonskih prepelic pa tudi meso imajo določene zdravilne učinke, ki ne pomagajo le bolnim, temveč izboljšujejo splošno počutje sicer zdravih ljudi. Pomlajujejo organizem, so primerna hrana za otroke, rekonvalescente in diabetike. To so v novejšem času dokazale raziskave Japonskih in sovjetskih strokovnjakov. Medicina priznava, da jajca Japonskih prepelic prepričujejo, lajšajo ali pa zdravijo več kot dvajset bolezni. Japonski znanstveniki so ugotovili presenetljivo dobre rezultate pri zdravljenju z jajci Japonske prepelice za naslednje bolezni: arterioskleroza, sladkorna bolezen, migrena, bronhialna astma, čir na želodcu in dvanajesterniku, tuberkuloza, slabokrvnost, hipetonija, stenokardija, kronični bolicistitis in zvišani holesterol. Zelo dobro se je kura z jajci Japonskih prepelic obnesla pri zdravljenju telesne nerazvitosti otrok, prav tako jih dodajamo jedem za zvišanje hranilne vrednosti.

Prepeličje jajce vsebuje glede na kokošje naslednje količine snovi: 5x več fosforja, 7x več železa, 6x več vitamina B1 in 15x več vitamina B2. V jajcu Japonske prepelice so biološko aktivne snovi tako imenovani stimulatorji zdravja. Vsebujejo za človeški organizem neobhodno potrebne aminokisljine: metionin; ki uravnava količino holesterola v krvi, fenilalanin, ki igra vezno vlogo v delovanju živčevja, ter triptofan in leucin.

Jajca jemo zjutraj na prazen želodec in sicer surova. Jajca lahko uživamo skupaj s predpisanimi zdravili, razen v primeru, če zdravnik prepove uživanje beljakovin.

Vrsta bolezni:	Število jajc:
Povišan krvni pritisk	120
Čir na želodcu	120
Arterioskleroza	240
Sladkorna bolezen	240
Bronhialna astma	240
Tuberkuloza	240
Malokrvnost	240
Infarkt	240
Holesterol	240
Neredna prebava	120
Polepšanje tena	240
Pomlajševanje organizma	240
Krepitev spomina	240

Pri vseh navedenih boleznih jemo sveža (presna) jajca. Uživamo jih samo zjutraj na tešče s sokom, kakavom ali mlekom. Prve tri dni jemo po tri jajca na dan, kasneje pa po pet, kar pomeni, da kura s 120 jajci traja 25 dni, kura z 240 jajci pa 49 dni. Otrokom, ki so mlajši od 10 let, dajemo po štiri jajca na dan, mlajšim od 3 let pa po dve jajci. Prepeličja jajca hranimo v zaprtih škatlah v hladilniku pri temperaturi +1 do -4 stopinjah celzija. Tako hranjena jajca so surova uporabna 60 dni. Uporabljamo pa tudi starejša jajca, le da jih skuhamo ali spečemo.

## Japonske Prepelice

Ko v centru Tokia, nekje v 24. nadstropju, želite obiskati povprečno japonsko družino, vam bo ljubezniv gostitelj pokazal tudi kletko s prepelicami. Zaradi tega, ker te ptice potrebujejo izredno malo prostora za svoje življenje, jih veliko število japonskih družin vzgaja kar v svojih stanovanjih. Na ta način je Japonska poleg ZDA in Rusije največji proizvajalec teh koristnih živali.



Kot že samo ime pove, izvirajo prepelice iz Japonske. Zaradi izredne zdravilnosti njihovih jajčk jih gojijo skoraj po vsem svetu. Jajčka in prepeličje meso pa je zelo cenjeno tudi med gurmani.

Japonska prepelica je dolga 20 cm in se smatra za najmanjšo vrsto v rodu kokoši. Imajo kratek vrat in kratek rep ter so po večini grahasto sive barve. Obstajajo tudi v drugih barvah, vendar te gojijo predvsem za razstave. Prepelice začnejo nesti jajčka že

zelo zgodaj, po 35. - 40. dneh življenja. Povprečno znesejo 260 do 300 jajčk na leto. Zanimivo pri teh prepelicah je tudi to, da nočejo valiti, zato rabimo pri reji inkubator. Življenjski prostor prepelic mora biti razsvetljen 24 ur na dan. Živijo v kletkah različnih dimenzij, običajno v 90 x 30 x 10 cm po 9 do 10 prepelic. Največje število oplojenih jajčk dosežemo, če je v kletki en samec na dve samički.

Izredni kakovosten pa je tudi gnoj, ki ima veliko vsebnost hranilnih snovi in ima v sedanjem trendu bio prehrane vse večji pomen.

---

## Prepeličja jajčka

Pozitivni učinek prepeličjih jajc so poznali že pred 300 leti. V zadnjem času pa posvečajo največ pozornosti temu predvsem japonski, kitajski ter ruski zdravniki in znanstveniki.

Ugotovljeno je, da jajca prepelic vsebujejo biološko aktivne snovi, ki jih kratko imenujemo biostimulatorji, nadalje sorazmerno velike količine vitaminov (v enem jajčku je do 5x več vitaminov kot v kokošjem), rudnine ter esencialne kisline, ki jih je prav tako več kot v kokošjem jajcu.

V povprečju vsebuje prepeličje jajce: 74,6% vode, 13,1% beljakovin, 11,2% maščb, 1,1% rudnin -od tega 3,5 mg železa, 2,2 mg fosforja in 0,5 mg kalcija - potem še veliko vitaminov, predvsem A, B 1, B 2, B6 ter pomembne encime. Eno jajce ima 65 J oziroma 15,8 kalorij.

Glede na zgoraj navedeno, prepeličja jajca niso čudežno zdravilo, ampak so naravna dietetska hrana, ki pomagajo organizmu k uravnani presnovi in boljšemu počutju. Z uspehom se prepeličja jajca uporabljajo pri zdravljenju hipertoniije, stenokardije, migrene, bronhialne astme, kroničnega holicistitisa, zvišanega holesterola, sladkorne bolezni in slabokrvnosti. Zelo priporočljiva pa so tudi za ljudi, ki bi si radi opomogli po težji in dolgotrajni bolezni.

Za navedene bolezni je najbolj priporočljivo prepeličja jajca uživati v surovem stanju na tešče ter nato vsaj pol ure počakati z zajtrkom. Najbolje je, da surova jajca zaužijemo tako, da jih zmešamo s sokom ali mlekom, z dodatkom sladkorja in par kapljicami konjaka, če bolezen to dopušča.

Prve tri dni je najbolje začeti le s tremi jajci, da se telo nekako privadi, kasneje pa se izboljševanje zdravstvenega stanja - kura- nadaljuje s petimi jajci.

Za povišan pritisk, rano na želodcu in neurejeno prebavo je praksa pokazala, da zadostuje že kura 120 jajc, za vse ostale bolezni pa se priporoča kura 240 jajc. V prvem letu je priporočljivo, da bolnik izvede kuro dvakrat in da med eno in drugo ni večjega presledka od pol leta. V naslednjih letih pa zadostuje ena kura. Če bolniku zdravnik predpiše zdravila, ni nobene ovire, da ne bi smel delati istočasno tudi kure s prepeličimi jajci, razen v primeru bolezni, ko zdravnik prepove uživanje beljakovin.

## **Recepti:** *PREPELICE Z RATATUJEM*

### **Sestavine za dve osebi:**

4 prepelice, 3 dl rdečega vina, 3 žlice olja, 2 dl vode, sol, poper. Za ratatu: 2 paradižnika, 2 papriki, 10 dag zelene, 10 dag melancan, 10 dag bučk, 15 dag čebule, drobnjak, 2 stroka česna, 1 dl goveje juhe, 3 žlice olja, sol, poper.

### **Priprava:**

Prepelice solimo, popramo, opečemo na olju, zalijemo z rdečim vinom in vodo, ter dušimo do mehkega 30 min.

Zelenjavo narežemo na večje kocke, pražimo po trdoti, prilijemo juho in na malem ognju dušimo do mehkega. Ratatu položimo na krožnik, nanj damo dušene prepelice. Poleg ponudimo skutin ali kruhov cmok. Vinsko omako serviramo v posebni posodi.

## *PREPELICE V KUTINEM ŽELEJU*

### **Sestavine za dve osebi:**

4 prepelice, 1dl francoskega conyaka, 1dl belega vina, 5 dl vode, 2 kutini, 10 dkg masla, 2 kavni žlički Gustina, drobnjak, popečen bel kruh.

### **Priprava:**

Prepelice solimo, opečemo na maslu, zalijemo z vodo in belim vinom ter dušimo cca 25 - 30 min. Na koncu dodamo sesekljan drobnjak, francoski konjak in v mrzli vodi razredčen Gustin. Kutine olupimo in razrežemo na krhle, kuhamo v 4 dl vode. Ko voda povre do polovice, sestavini zmiksamo. Dodamo v omako in kuhamo cca 10 min.

Poleg ponudimo popečen bel kruh ali prilogo po želji.



## **PREPELICE NA NAČIN "RENER"**

### **Sestavine za 2 osebi:**

4 prepelice, 10 dag masla, 4 rezine hamburške slanine, 4 stroke česna, 2 pomaranči, 2 žlici paradižnikovega ketchupu, 2 žlici sladke smetane, 2 dl vode, sol, poper.

### **Priprava:**

Prepelice solimo, popramo, opečemo na maslu, zalijemo z vodo, dušimo, dokler le - ta ne povre. Dodamo paradižnikov ketchup, sok pomaranč in stisnjen česen. Slanino narežemo na rezance, dodamo v omako in pokuhamo, da se zgosti. Na koncu dodamo sladko smetano.



**Nadevana prepeličja jajčka s črnim in rdečim kaviarjem**



**Nadevana prepeličja jajčka s kremnim sirom - rakovega okusa**



**Prepeličja jajčka s pršutom**



**Prepeličja jajčka z visoko kvalitetnimi siri**

Vzreja in Reja Japonskih prepelic Vreček je prosta skupina, ki se ukvarja z razmnoževanjem teh majhnih ptic. Na trgu smo že od davnega leta 1999, naše dolgoletne izkušnje pa so pokazale odlične rezultate pri naši reji v Sloveniji in v tujini. Glavna dejavnost je Vzreja in Reja Japonskih prepelic, prodaja prepeličjih jajc (tako vloženi, kot dnevno svežih in valilnih jajc), prodaja prepelic (enodnevnih, pred nesnostjo in v nesnosti), prodaja prepeličjega mesa in izdelkov. Prodajamo tudi Kletke, inkubatorje in vzrejne bokse za Vzrejo in rejo Japonskih prepelic

Mr. Greengo, David Vreček s.p., Voklo 81, 4208 Šenčur, SLOVENIJA,  
matična št.: 6704107000, davčna št.: 73945757, mail.: [vzreja.prepelic@gmail.com](mailto:vzreja.prepelic@gmail.com),  
internetna stran.: <http://farma-japonskihprepelic.blogspot.com>, facebook  
stran.: <https://www.facebook.com/vzreja.japonskih.prepelic>, Gsm.: +386 (0) 40 191 580

**VREČEK**  
**SMALL FARM**