

Зелёная кухня

«Щавель» и «щи» – родственники

Май – время первой зелени, выращенной в наших садах. Кто-то везёт с дачного участка, а кто-то и с рынка свежие, вкусные и полезные «букетики» из луковых перьев, веточек укропа. Впрочем, эту зелень можно и в холода на подоконнике вырастить. А вот щавель, – кстати, ударение надо бы ставить на второй слог, а не так, как привыкли, – на мой вкус, самый драгоценный кулинарный подарок поздней весны.

Предполагается, что название растения – праславянского происхождения и связано с названием русского блюда щи. Владимир Даль указывает, что в Костромской губернии в ходу название «щавей», а кроме этого, встречается множество других названий: «кислица», «кисличка», «кисленица», «кислинка», «кислушка», «кислеть» и другие. В наших краях чаще говорят «кислятка».

Первый урожай

Щавель – многолетнее растение с коротким разветвлённым корнем и стеблем высотой до метра. Первые всходы щавеля появляются сразу после того, как растает снег, а первые листья появляются в конце мая. Они имеют вид стрелы, растут поочередно и очень сочные и кислые на вкус. Цветы щавеля – зелёные, коричневатого оттенка, собранные в небольшую метлу. Растение хорошо переносит морозы, но не любит засухи, так как стебли и листочки нуждаются в достаточном количестве влаги. Он растёт на одном и том же месте до четырёх лет, искусственно его выращивают обычно на тщательно обработанных и плодородных почвах.

Во время сбора урожая каждые две недели отрезают 4–5 листов. Первый щавель на Урале появляется в мае. Последний урожай собирают в середине июля, а потом прекращают, так как более поздние листья становятся грубыми и содержат слишком много кислоты, что не очень хорошо влияет на здоровье человека.

Открытие французов

Впервые об этом удивительном растении упоминается в XII веке во Франции, где уже тогда

Это полезное растение помогает разнообразить привычное меню

оценили полезные свойства щавеля и его пикантный вкус. То ли это связано с утончённым галльским вкусом в вопросах кулинарии, то ли с голодным европейским Средневековьем. Наши соотечественники очень долго относились к щавелю как к сорняку и даже не думали о его вкусе и лечебных возможностях, так что начали выращивать только в последние несколько веков.

Щавель настолько разнообразен и распространён, что существует более 300 разновидностей этого растения, но всего лишь несколько из них можно употреблять в пищу или использовать как лекарство. Все остальные – это просто сорняки, не пригодные ни для пищи, ни для лечения.

Супы, салаты. Выпечка

У щавеля в основном употребляют молодые листья, которые содержат много яблочной и лимонной кислоты. Можно использовать и более старые листья, но только после правильного приготовления: необходимо при их варке добавить в воду мел, который поможет вывести вредную щавелевую кислоту, содержащуюся в них в высокой концентрации.

Наиболее широко он применяется для кулинарии, чаще всего в свежем виде, однако щавель можно мариновать или есть в сушёном виде. Его добавляют во многие блюда, чаще всего в супы или салаты, но иногда используют в качестве начинки для пирога.

Как выбирать и хранить

Лучше выбирать молодые листочки, небольшие, ярко-зелёные: в них содержится меньше щавелевой кислоты, избыток которой может повредить здоровью. Неповреждённые листья без пятен и с равномерным окрасом свидетельствуют о здоровье растения. Дома щавель нужно опустить в холодную воду на 10–15 минут – это поможет избавиться от насекомых, которые могли остаться на растении. В воде листья можно оставить до трёх дней, желательнее поместить ёмкость в холодильник.

Если планируете хранить щавель

дольше, положите его в кухонный вакуумный контейнер и отправьте в морозилку. Именно в замороженном виде его затем и надо добавлять в блюда – после разморозки структура растения разрушается, и оно становится похоже на кашу.

Можно высушить листья щавеля в духовке или на свежем воздухе, но не на солнце. Сушёный щавель хранится в тёмном месте до года. Кроме того, щавель поддаётся консервации – достаточно плотно уложить нарезанные листья в банки, залить их водой, можно подсолённой, и закрыть.

Полезные свойства

Щавель содержит широкий спектр витаминов и кислот, а также клетчатку. Он по праву считается хорошим источником калия. Растение способно активно бороться с бактериями, благодаря чему его используют для лечения и предупреждения различных заболеваний.

Листья щавеля способны стимулировать пищеварение, обладают некоторым обезболивающим действием, стимулируют заживление ран и даже могут бороться с воспалениями. В Европе щавель часто использовали для профилактики цинги и для выведения токсинов из организма. Отвар из листьев используют в качестве желчегонного средства, он способен улучшить работу печени и стимулировать отток желчи при её застоях.

Кроме того, щавель

помогает бороться с аллергией, а также способствует снижению зуда кожи и помогает при лечении угревой сыпи, как отметил ещё Авиценна, облегчает проявления климакса.

Зри в корень!

Не менее полезны и корни щавеля, которые используют в качестве настоев и отваров. Они помогают тем, кто страдает заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта, улучшают состояние больного при лёгочных и маточных кровотечениях, их используют даже при лечении такой интимной проблемы, как геморрой. В качестве примочек этот настой применяют при заболеваниях и повреждениях кожи, царапинах и ожогах.

Щавель улучшает работу кишечника, может помогать организму при отравлениях и раньше даже активно употреблялся для выведения ядов из тела. Сейчас его применяют в народной медицине для поддерживающего лечения туберкулёза и ревматизма. Отвар из корней используют для того, чтобы лечить воспаление горла, кашель или насморк. Полезен и сок щавеля – он поможет бороться с головной болью, а также очистить кровь.

Противопоказания

Щавель содержит высокую концентрацию кислоты, которая может вызвать проблемы с функциями почек, а при передозировке – даже нарушить минеральный обмен. При регулярном применении щавель может стимулировать образование камней в почках. Чтобы избежать этого эффекта, необходимо сочетать его применение с кисломолочными продуктами, которые содержат много кальция.

Противопоказан щавель беременным, больным с воспалением почек, язвой желудка или кишечника. При регулярном применении в чрезмерных количествах щавель мешает нормальному усвоению кальция, что может вызвать проблемы с зубами и костями.

И всё же мы, как правило, употребляем в пищу щавель умеренно, а зачастую – и после термической обработки. Важно помнить о чувстве меры и выбирать правильные рецепты. Некоторые из них представлены на этой полосе.

✍ Вера Иванова



Рецепты

Витаминный рацион

Щавель так и просится на стол. Как добавить его в салат, сообразит любая хозяйка, даже начинающая. Поговорим о том, как готовить щавелевые щи и печь пироги со щавелем. Это базовые рецепты, которые можно разнообразить в соответствии с собственными предпочтениями.

Для начала напомним: щавель – продукт диетический. С чем это связано? Это растение содержит много клетчатки, но мало жиров и белка. Для тех, кто следит за фигурой, немаловажно, что в 100 граммах щавеля – всего-навсего 21 калория. При этом щавель – кладёшь витаминов и микроэлементов. В составе есть флавоноиды, антоцианы и полифенольные кислоты.

Витамины в 100 граммах от

дневной нормы: А – 133 процента, С – 80 процентов, В6 – 9 процентов, В2 – 8 процентов, В9 – 4 процента. Минералы в 100 грамах от дневной нормы: железо – 30 процентов, магний – 26 процентов, марганец – 21 процент, медь – 14 процентов, кальций – 4 процента.

Итак, готовим вкусные, витаминные блюда.

Лёгкий супчик

Можно сварить его как постным, так и на крутом мясной бульоне.

Ингредиенты. Вода или мясной бульон – 3 литра, картофель – 5–6 штук, луковица и морковь – по одной штуке, одно-два яйца, лавровый лист, соль – по вкусу, петрушка, укроп, зелёный лук – по 20 граммов, щавель – 100 граммов, масло растительное – две столовых ложки, сметана – 100 граммов (добавляется в готовое блюдо).

Приготовление. Отварите яйцо вкрутую. Порежьте вымытые и очищенные лук и морковь. Обжарьте их на растительном масле до полной готовности. Во время обжарки посолите. Поставьте воду для супа закипать, посолите. Картофель очистите и порежьте тонко соломкой, чтобы он быстрее сварился. Варите картофель 15 минут. Порежьте всю зелень: щавель, укроп и петрушку. Порубите вареное яйцо, а если яйца мелкие, возьмите две-три штуки. Когда картофель готов, положите жареные овощи. Добавьте большое количество зелени и яйцо. И через минуту выключите огонь.

Ещё один вариант – добавлять в щи не варёное яйцо, а хорошо взбитое сырое – непосредственно перед отключением огня. Готовый суп подавайте горячим со сметаной.

Оригинальный пирог

Ингредиенты. Тесто: мука пшеничная – 3 стакана, масло сливочное

– 200 граммов, вода – 3/4 стакана, дрожжи сухие – 1 столовая ложка, сахар – 1–2 чайных ложки, крупная соль – щепотка. Начинка – щавель – 500 граммов, сахар – от 2/3 до 1 стакана по вкусу, крахмал картофельный – 2 чайных ложки, корица – 1 чайная ложка.

Приготовление. Щавель промыть, подсушить на полотенце. Муку просеять, отмерить сахар, соль и дрожжи. В тёплой воде растворить сахар и соль. В просеянную муку всыпать дрожжи, положить кусочки масла и перетереть руками в крошку. Сделать в крошке лунку и вылить в неё воду. Замесить тесто, сформировать из него шар, положить в миску, накрыть пищевой плёнкой и оставить на 30–40 минут.

Обсохший щавель нарезать соломкой, сложить в миску. Подошедшее тесто обмять и разделить на две части: одну чуть больше. Небольшой кусочек теста можно отложить для украшения. Раскатать большую часть теста и уложить в

форму или на противень, застеленный бумагой для выпечки, так, чтобы края теста покрывали бортики формы и даже немного свисали с неё. Посыпать тесто крахмалом.

Щавель добавить сахар, крахмал и корицу, перемешать руками, слегка обмяв при этом. Выложить щавель в тестяную форму. Раскатать второй пласт теста и накрыть начинку. Край нижнего пласта загнуть на верхний и зашить. Сделать ножницами надрезы на верхнем пласте теста для выхода пара.

Отложенный кусочек теста раскатать и вырезать украшения. Разложить их на пироге. Смазать пирог взбитым с молоком желтком, можно просто взбитым яйцом, молоком или чаем.

Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30–40 минут. Готовый пирог остудить в форме, затем аккуратно извлечь, уложить на блюдо и при желании посыпать сахарной пудрой.

Приятного аппетита!