

Рацион

Всем полезен – кабачок

Этот диетический овощ универсален, его можно смело есть и пожилым, и грудничкам

Кабачок – ближайший родственник тыквы – на Западе его даже называют «летней тыквой». Однако, в отличие от неё, плоды кабачка едят обычно в течение 7–12 дней после их появления на свет. И не стоит сожалеть о небольших размерах: чем моложе кабачок, тем он нежнее и вкуснее.

Немного истории

Кабачок начали выращивать примерно пять тысяч лет назад. Его родиной считается северная Мексика, где местные жители ели в основном семена плода.

До Европы этот овощ добрался довольно быстро, ещё в XVI веке. Но затем два века кабачок не употребляли в пищу, а выращивали как декоративное растение. Его ценили за крупные красивые цветы, которые выглядели очень экзотично. Постепенно овощ стали использовать в пищу, причём ели как плоды, так и цветы. До сих пор в Греции, Франции и Мексике цветы кабачков фаршируют, жарят во фритюре или едят сырыми.

Виды и сорта

Белый кабачок ещё лет тридцать назад безраздельно царствовал на российских огородах, пока не появился его соперник – зелёный красавец с итальянским именем цуккини.

В России кабачки традиционно делят на белые, которые, впрочем, могут быть не только белоплодными, но и желтоплодными, и цуккини, цвет кожуры которых от светло- до тёмнозелёного. Между ними есть некоторые отличия. Например, белый кабачок больше подходит для ризотто. Но огороднику он доставляет больше проблем: всё норовит перезреть, а ведь у крупного плода несъедобная кожа и довольно большие грубые семечки, которые приходится удалять.

Сорта кабачков делят и по сезонности. Самые ранние – ультраскороспелые – созревают в начале июля.

Польза кабачка

Несмотря на то, что в кабачке большой процент воды, в нём достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Овощ богат витаминами B1, B2 и особенно C. В 100 граммах кабачка содержится около 17 процентов суточной потребности в витамине C. В нём много калия, обладающего мочегонно- и желчегонными свойствами. Овощ является источником каротиноидов: лютеина и зеаксантина. Основная их часть находится в кожуре плодов. Они необходимы для работы зрительного анализатора и замедляют возрастное снижение зрения.

С учётом очень низкой калорийности и прекрасных вкусовых качеств кабачок является незаменимым составляющим рационов для снижения веса. В этом овоще много легкоусвояемых углеводов. В молодых плодах сахаров достаточно мало, хотя и каротина тоже немного. Зато зрелые желтые кабачки по содержанию каротина могут сравниться с морковью.

Семена кабачка не менее полезны: в них много Омега-3, которая является незаменимой жирной кислотой и поступает в организм только с пищей. Омега-3 влияет на здоровье всего тела, особенно на качество кожи, волос.

На 100 граммов приходится 24 килокалории, из них белки – 0,6, жиры – 0,3, углеводы – 4,6 грамма.

Противопоказания

Кабачок – продукт с минимальным количеством противопоказаний, в первую очередь это индивидуальная непереносимость. Но поскольку овощ не аллергенный, такое бывает редко.

Аккуратно нужно употреблять в пищу кабачок людям с обострением заболеваний ЖКТ – можно, только термически обработав и

сняв грубую кожуру. Также из-за высокой концентрации калия кабачок может быть вреден пациентам с хронической почечной недостаточностью с нарушением выведения калия. В сыром виде не стоит есть кабачок людям с повышенной секрецией желудочного сока.

Применение в медицине

Больше всего кабачок известен именно в диетологии. Ведь в нём много питательных веществ, и при этом совсем мало грубых волокон, которые раздражают кишечник и желудок. Поэтому в обработанном виде он прекрасно подходит для питания людей с проблемами пищеварения, пожилых. Кабачок часто служит в качестве первого прикорма для детей.

Он способен ускорить пищеварение. Клетчатки в кожуре, особенно в крупных плодах, достаточное количество. Она разбухает, питает микроорганизмы в кишечнике, усиливает перистальтику. Для людей с задержкой мочи и отёками кабачок полезен тем, что обладает мочегонным эффектом. Калий в его составе помогает выводить лишнюю жидкость.

В народной медицине также используют семечки кабачков. Считается, что противопаразитарный эффект будет таким же, как от семян тыквы, поскольку эти овощи родственны.

Сезон

Стартует в начале июня и идёт по всей стране до сентября. Именно в этот период на рынках можно купить настоящие грунтовые российские кабачки. В супермаркетах кабачки можно встретить круглый год. Чаще всего это парниковые овощи.

Как выбирать и хранить

Выбирать следует овощи небольших размеров длиной 12–20 сантиметров. Кожура кабачков должна быть гладкой и тонкой, без

повреждений, вмятин и царапин. Большие кабачки с толстой кожей, большим количеством семечек внутри и волокнистой мякотью – переспевшие. Оболочка кабачка очень нежная, поэтому малейшие царапины и повреждения приводят к быстрой порче овоща.

Хранить кабачки нужно обязательно немытыми в холодильнике в полиэтиленовом пакете не более одной недели.

Выросшие на дачных участках перезревшие кабачки с толстой кожурой можно хранить в тёмном месте несколько месяцев: они лежат до зимы. А вот по вкусовым свойствам они, конечно, очень уступают молодым кабачкам.

Интересные факты

* Плоды могут быть разного цвета и размера в зависимости от сорта, существуют и необычные декоративные формы. А особые сорта-гиганты могут достигать 60 килограмм.

* Самый крупный кабачок в мире был выращен в 1998 году. Его вес превышал 61 кг.

* В 2014 году в Канаде вырастили самый длинный кабачок – 2,5 метра. Подобные достижения и интересные сорта фермеры демонстрируют на тыквенных фестивалях и ярмарках. С XX века

ежегодно до сих пор проводится самый знаменитый овощной фестиваль в Британии.

* Некоторые их виды можно есть прямо в сыром виде, в качестве ингредиента для салатов.

* Чем кабачки моложе, тем они вкуснее. Старые плоды обладают менее насыщенным вкусом.

* С точки зрения ботаники кабачки относятся к тыквам.

* Во французской и греческой национальной кухне есть блюда, приготовленные из цветков кабачков.

* Из-за своей низкой калорийности эти овощи часто включаются в состав множества разных диет.

* Регулярное употребление кабачков в пищу замедляет процесс поседения волос.

* В косметологии популярны маски из измельчённой кабачковой мякоти. Они хорошо питают и увлажняют кожу.

* Многие виды кабачков можно собирать уже спустя полтора месяца после посева их семян. Если, конечно, условия благоприятствуют.

* Первыми догадались употреблять в пищу сами кабачки, а не их семена или цветы жители Италии.

* Ботаники утверждают, что, как и тыква, кабачок, строго говоря, является ягодой.



Готовим дома

Кабачки в кулинарии

Сырым кабачок едят не так часто, хотя это вполне можно делать – овощ сладковатый на вкус. Хотя это и гораздо больше нагружает кишечник. Кабачок можно есть сырым, мариновать (при этом не надо очищать плод от кожуры и семян – они совсем не грубые), варить, тушить, запекать, фаршировать (причём самыми разными начинками), коптить на гриле, делать из кабачка варенье, индийскую приправу чатни, класть в салаты, оладьи или суп. Из кабачка можно делать супы-пюре, икру. Продукт удобен в готовке, поскольку быстро доходит до состояния мягкости. И что замечательно: кабачок всегда послушно принимает вкус тех продуктов, с которыми его сочетают. В Южной Франции с кабачками делают рататуй. В Греции молодые кабачки (размером с небольшой огурец) режут тонкими ломтиками и обжаривают в оливковом масле. Получается очень вкусно.



Оладьи из кабачков

Ингредиенты (на 6 порций): кабачки среднего размера – 2 штуки, яйцо – одно, мука – три столовые ложки, растительное масло – пять столовых ложек, соль, молотый чёрный перец – по вкусу.

Приготовление: подготовьте кабачки: вымойте, очистите от кожицы и натрите на крупной

тёрке в миску. Слегка посолите и оставьте при комнатной температуре на 15 минут. Затем тёртые кабачки откиньте на сито и слегка отожмите. Положите обратно в миску отжатую массу, добавьте слегка взбитое вилкой яйцо и просеянную через частое сито муку. Посолите и поперчите по вкусу. Все тщательно перемешайте. В сковороде нагрейте растительное масло. Тесто для оладий из кабачков выкладывайте столовой ложкой небольшими порциями на расстоянии друг от друга. Обжарьте оладьи из кабачков с одной стороны до румяной корочки, затем осторожно переверните и обжарьте с другой. Таким образом используйте всё оставшееся тесто. Приготовленные оладьи из кабачков подайте на стол горячими. В качестве дополнения можете использовать густую сметану, растопленное масло или любой соус или варенье по вкусу.

Рататуй (классический)

Ингредиенты (на 4 порции): по-

мидоры (небольшие) – пять штук, кабачок (средний) – один, перец болгарский – один, лук репчатый – три средних головки, чеснок – 5–6 зубчиков, масло оливковое – 8 столовых ложек, прованские травы – 1 чайная ложка, укроп и петрушка (свежие) – 5 веточек, соль и перец чёрный молотый – по вкусу.

Приготовление: болгарский перец, помидоры, лук помыть и мелко нарезать. Нарезанные овощи для соуса обжарить на сковороде с оливковым маслом (три столовые ложки), на сильном огне. Затем на слабом огне протомить соус под крышкой 10 минут, посолить и поперчить. Овощи периодически помешивать. Если нет подходящей формы для запекания овощей, можно сделать её из фольги. На дно формы вылить готовый овощной соус. При желании соус можно слегка пюрировать блендером. Кабачок, луковицу и три помидора помыть и нарезать кружочками. Чеснок почистить и измельчить (с помощью мелкой тёрки или чеснокодавилки). Зелень помыть и мелко нарезать.

В отдельную посуду налить оливковое масло. Отправить туда чеснок, зелень, прованские травы, соль, перец. Заправку хорошо перемешать. Духовку разогреть до 180 градусов. Кружочки овощей выложить на соус внахлест, чередуя кабачок, помидоры и лук. Полить сверху заправкой. Накрыть рататуй сверху фольгой. Запекать овощи в разогретой духовке около 40 минут. Затем выключить нагрев и дать блюду «дойти» в остывающей духовке 10 минут.

С готового блюда снять фольгу, дать запеченным овощам немного остыть. Рататуй можно подавать как гарнир или как самостоятельное блюдо.

