

Рацион

Капризная красна девица

Свёкла – овощ привередливый. А на вид и не скажешь

Сентябрь. Время сбора урожая. Наконец-то дождался сезонных овощных ярмарок. Пока ещё магнитогорцы не торопятся запастись на зиму корнеплодами, но и сейчас радуются возможности приобрести фермерскую продукцию. Не знаю, как вы, дорогие читатели, а я в первую очередь куплю свежую упругую свёклу – сколько раз в супермаркетах вздыхала над сморщенными свёколками, горестно шла мимо, и вот оно, счастье!

Потомки дикого магнольда

Прежде, чем поговорим о секретах выбора и приготовления свёклы, – традиционный экскурс в историю.

Свёкла – важнейшая техническая культура, из которой добывают свёкловичный сахар. Однако, кроме сахарной свёклы, есть кормовые и столовые её сорта. Последние и будут интересовать нас с вами.

Предком всех разновидностей свёклы признан дикий мангольд – выходец из Средиземноморья. Дикорастущая свёкла до сих пор встречается в Иране, на побережье Средиземного, а также Чёрного и Каспийского морей, в Индии и Китае.

За 2000 лет до нашей эры свёкла была известна в Древней Персии, где считалась символом ссор и

сплетен. Тем не менее, это ничуть не мешало персам использовать свёклу в пищу как листовой овощ и даже как лекарственное растение. Именно персы первыми научились разводить свёклу как корнеплод, а за ними – турки и древние римляне.

Большой популярностью свёкла пользовалась и на Руси, куда она попала из Византии в X веке. Свёклу, нарезанную кружочками, с приправой из имбиря подавали для возбуждения аппетита перед обедом, а зелень свёклы добавляли в окрошку. И только позднее ею стали приправлять супы и готовить из неё борщ.

Целебные свойства

Столовая свёкла принадлежит к числу самых полезных овощей. Она отличается высоким содержанием сахара, нежной клетчаткой, минеральных солей, органических кислот, среди которых яблочная и лимонная. Есть в свёкле и витамины – аскорбиновая кислота, каротин, В1, В2, В6, РР. Причём наибольшее их количество содержится в ботве молодой свёклы. Обнаружены также и микроэлементы: кобальт, марганец, медь, цинк, железо, – регулирующие процессы кроветворения в организме. В народной медицине для поднятия уровня гемоглобина в крови свёклу используют в сочетании с морковью и чёрной редькой.

Для многих не секрет, что от-

варная свёкла – это хорошее слабительное средство. Но далеко не все знают, что свёкла может выступать в роли средства для восстановления памяти при атеросклерозе сосудов головного мозга, – в этом овоще много йода, положительно влияющего на холестериновый обмен. А за счёт большого количества магния свёкла обладает сосудорасширяющим эффектом и тем самым улучшает мозговое кровообращение. Систематическое употребление свекольного сока способствует снижению артериального давления, а нервная система работает стабильнее.

В народной медицине свёклу используют и как средство от заложенности носа: тёртый корнеплод вкладывают в носовые ходы на несколько минут. Другой способ лечения заключается в промывании носа отваром корнеплода, настоявшегося некоторое время и немного поддавшегося брожению.

И красная, и белая

И всё же для большинства из нас свёкла – это прежде всего продукт питания. Предпочтительнее свёкла тёмно-бурого цвета. Молодая свёкла, благодаря нежному вкусу, чаще должна использоваться в пище в

сыром виде – так больше сохраняется витаминов и минеральных солей. Причём если такую свёклу натереть на тёрке, её следует полить лимонным соком и перемешать – тогда она будет сохранять свой красивый красный цвет.

Впрочем, как говорится, о вкусах не спорят. В некоторых странах, например в Америке, для салатов предпочитают свёклу с белыми кольцами. В Индии признают и ту и другую свёклу. К слову, многие индусы – строгие вегетарианцы, и для них свёкла в рационе особенно важна.

Диетические свойства свёклы пользуются большим успехом у французов, англичан, греков. Словом, нет сейчас такого уголка земного шара, где бы люди не знали и не ценили эту овощную культуру.

Больше не значит лучше

Как же правильно выбрать свёклу? Больше, не значит лучше: как правило, самые большие корнеплоды – кормовых сортов, они светлее и практически безвкусны, поэтому выбирать стоит клубни среднего размера правильной формы. В зависимости от сорта они могут быть округлыми, приплюснутыми или вытянутыми.

Обратите внимание и на кожуру, – чем моложе и свежее овощ, тем он вкуснее и полезнее, а отличить молодую свёклу от перезревшей можно по тонкой кожуре, на которой не должно быть темных пятен или следов гнили и плесени.

Цвет тоже имеет значение – если клубень бледный в сыром виде, в вареном он станет практически бесцветным. Предпочтение следует отдавать корнеплодам насыщенного цвета.

В идеале свёкла должна быть с ботвой, но такую можно найти разве что на рынке, в магазины она поступает уже обработанная. Наконец, ещё один признак свежести – толстый кончик. Чем он тоньше и суше, тем дольше свёкла пролежала на складе.

Вкус зависит и от того, как именно вы сварите свёклу. Больше всего витаминов сохраняется в клубнях, если залить их холодной водой, а огонь до закипания сделать самым сильным. Однако потребуются не меньше двух часов варки для мелких клубней и около трёх для крупных. Если же положить корнеплод в кипяток и влить пару ложек постного масла, он сварится за час, но потеряет львиную долю полезных веществ. Поэтому лучше всего чуть недодваренную свёклу залить холодной водой – это сделает корнеплоды мягче и вкуснее.

✍ Вера Иванова

Рецепты

Красивое слово «соте» пришло к нам из французского языка, в дословном переводе оно означает «прыгать», но употребляется в значении «обжаривать в небольшом количестве масла». Для соте овощи, мясо, рыбу и грибы обжаривают на сильном огне, а чтобы они не пригорели, их нужно чаще помешивать и встряхивать. В результате продукты не лежат на сковороде, а постоянно «подпрыгивают».

«Прыгающее» блюдо

Готовят это блюдо в казане, сотейнике и любой толстостенной сковороде; если все сделать правильно, овощи становятся очень красивыми, румяными, с аппетитной корочкой. Соте в духовке получается ароматным и насыщенным, а в мультивар-

ке можно ускорить процесс приготовления и при этом обойтись без постоянного помешивания. Иногда овощи обжаривают или тушат вместе, поскольку существуют разные рецепты этого блюда.

Хит сезона

Овощное соте – самый популярный вид этого блюда в осенний сезон, когда созревают кабачки, баклажаны и цуккини.

Ингредиенты. 3 баклажана среднего размера, 1 большой кабачок, 2–3 маленьких цуккини, 2 морковки среднего размера, 3–5 болгарских перцев, 2–4 помидора, 2 луковицы, долька чеснока и приправы по вкусу.

Приготовление. Все овощи хорошо промыть. Морковь, баклажаны, кабачки и цуккини очистить от кожуры, порезать на небольшие кусочки. Лук, перец и томаты нарезать кольцами.

Обжаривать овощи надо по очереди, не смешивая. В процессе обжаривания ингредиенты постоянно помешивать, чтобы они готовились равномерно. Сначала нужно 8 минут обжаривать мор-

ковь, потом по 9–10 минут – баклажаны, цуккини и кабачки, затем по 5–6 минут – томаты, перец и лук. Каждую партию поджаренных овощей выкладывать в сито или дуршлаг на бумажные полотенца, тем самым убирая лишний жир. Наконец, смешать готовые овощи вместе, добавить мелко порезанный чеснок, посолить и подавать на стол.

Классика жанра

Соте из курицы с грибами – вкусное и сытное блюдо. И простое в приготовлении: все продукты готовятся не по отдельности, а вместе.

Ингредиенты: куриная грудка, кабачок, морковь, болгарский перец и помидор – по 1 штуке, а также 200 г любых грибов.

Приготовление. Сначала обжарить нарезанную кусочками куриную грудку, потом добавить к ней нарезанную соломкой морковь, а ещё через 5 минут – грибы. Далее очередность добавления ингредиентов такова: порезанный кольцами кабачок, измельчённый в блендере или вручную помидор, порезанный полукольцами болгарский перец, кольца лука и любые специи. В самом конце влить не-

много воды и тушить 10 минут. Время между добавлением разных овощей составляет 5–10 минут.

На гарнир к соте из курицы с грибами подают рис, макароны или картофель.

Вкусная экзотика

Соте из свинины с вишней – способ приятно удивить членов семьи и гостей. Вишня прекрасно оттеняет мясо, впрочем, как и все фрукты.

Ингредиенты. 800 г свинины, 2 луковицы, 100 мл красного уксуса, 1 ст. ложка мёда, 200 г вишни, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Обжарить в оливковом масле лук, нарезанный кольцами. В это время нарезать свинину кубиками, не очень мелко. Готовый лук выложить в отдельную посуду, а теперь готовим на сковороде мясо, подрумянив его до золотистой корочки. Добавить к свинине красный уксус, мёд, соль и перец и тушить, пока жидкость не уварится в 2 раза. Добавить в сотейник 150 мл воды и тушить до готовности – пока мясо не станет нежным. На финальной стадии приготовления выложить в соте размороженную вишню, хорошо её прогреть – и звать всех к столу. Блюдо выглядит ярко и эффектно, да и вкус не разочарует. Подавать соте из свинины можно со свежими овощами или любым гарниром на ваше усмотрение.

