

Рацион

Оранжевая принцесса огорода

Морковь – едва ли не самый популярный корнеплод после картофеля

Это один из базовых продуктов, встречающихся в ежедневном рационе большинства людей. Её любят за приятный сладковатый вкус, универсальность и множество нужных человеку витаминов и микроэлементов.

Немного истории

О существовании моркови узнали более 4000 лет назад. Многие учёные придерживаются мнения, что морковь как вид родилась тысячи лет назад на территории современного Афганистана. Раньше её выращивали не ради корнеплода, а ради сочной ботвы и семян. Первые упоминания об употреблении моркови в пищу и в качестве медицинского средства приходятся на I век нашей эры.

Привычная нам ярко-оранжевая морковка распространилась в Европе в XVII–XVIII веках, до этого европейцы ели в основном белую и фиолетовую. Красный цвет моркови зависит от наличия в ней бета-каротина: чем его больше, тем морковь ярче и полезнее. Кстати, ни один другой овощ или корнеплод по количеству бета-каротина с морковью не сравнится.

Цвет моркови

Чем ярче цвет, тем больше в овоще чрезвычайно полезного для человеческого организма каротина. Однако при потреблении сырой моркови усваивается только три процента бета-каротина. А при термической обработке – до 40 процентов.

Виды и сорта

Нынешнюю морковь можно условно поделить на две основные категории – восточную и западную.

В Азии выращивают восточную. Она имеет несколько ответвлений на корнеплоде, который бывает жёлтого или фиолетового цвета. Голландия – родина западной моркови, она в основном оранжевого цвета. Хотя встречаются красные, жёлтые и фиолетовые сорта.

Правда, сорта разделяются в основном по форме, а не по цвету, и у каждой формы своя кулинарная функция. Например, нантская морковь имеет форму цилиндра и вкусна в сыром виде или добавляется в салат. А небольшие и упитанные конусы сорта шантенэ подходят больше всего для тушения, варки супов или запекания. Данверс сего коническим корнеплодом и узкой частью у острого конца обычно используется для детского питания. А вот морковный сок лучшего всего выходит из длинных гладкотелых сортов, в которых почти отсутствует сердцевина. Один из таких соковых сортов – нандрин. Сорт королева осени с его длинными, большими и ровными корнеплодами считается универсальным, и его можно использовать почти во всех кулинарных рецептах.

Польза моркови

Морковь содержит в себе такие полезные вещества, как каротиноиды и различные микроэлементы. За счёт их высокого содержания овощ имеет следующие полезные свойства: снимает воспалительные процессы, повышает иммунитет организма и улучшает его сопротивляемость, позитивно влияет на настроение человека и его умственную деятельность, способствует выведению из организма лишней жидкости и токсинов, улучшает зрение, ускоряет восстановление после болезни, сти-

мулирует хороший аппетит, улучшает пищеварение, регенерирует и омолаживает клетки кожи, замедляет процессы старения, укрепляет волосы и ногти, укрепляет сосуды и сердце.

Говоря о пользе моркови, многие смело добавляют её к списку разрешённых продуктов. В составе есть клетчатка, что положительно влияет на пищеварение, а также насыщает организм на некоторое время. Также морковь богата каротином, что положительно влияет на кожу и цвет лица. Антиоксиданты повышают уровень гемоглобина. Важный плюс – морковь сочетается с многими продуктами, дополняя их своим свежим и сладковатым вкусом и аппетитным хрустом, а значит, может стать частью полезного перекуса.

На 100 грамм приходится 35 килокалорий, из них белки – 1,3, жиры – 0,1, углеводы – 6,9 грамм.

Вред моркови

Многие диетологи полностью исключают из рациона морковь во время похудения. Будьте осторожны с варёной морковью. Её высокий гликемический индекс вызывает скачки сахара в крови и только сильнее разжигает аппетит.

При употреблении любого продукта важно придерживаться рекомендуемых суточных норм. Избыточное употребление корнеплода способно привести к расстройству желудка и кишечника, вызвать аллергические реакции,

а передозировка необходимыми витаминами способна вызвать болезненное состояние организма.

Применение в медицине

Из семян моркови готовят лечебный порошок, который помогает при почечной недостаточности и камнеобразовании. Для поддержания иммунной системы готовят необычный морковный чай. А при болезнях дыхательных путей используют морковный фреш.

Не менее популярна морковь и в косметологии, ведь она входит в состав многочисленных питательных масок для лица, тела и волос.

Сезон

В средней полосе России основной морковный сезон начинается в июне и заканчивается в сентябре-октябре.

Как выбирать и хранить

Выбирайте корнеплоды среднего размера: чем крупнее морковь, тем больше в ней может быть нитратов. Самые полезные – наиболее яркие: чем ярче, тем больше в них бета-каротина. Покупайте твёрдую морковь, без пятен или трещин, которые появляются, когда овощ уже начинает портиться.

Морковь хорошо хранится в холодильнике или просто в тёмном прохладном месте в полиэтиленовом пакете. Если надо хранить её максимально долго, можно вымыть корнеплоды, окунуть их

Будьте осторожны с варёной морковью. Её высокий гликемический индекс вызывает скачки сахара в крови и только сильнее разжигает аппетит

в слабый раствор марганцовки и высушить.

До заморозков морковь можно хранить в ящике на балконе, лучше всего пересыпать её сухой луковой шелухой. Та не даст морковке загнивать и быстро испортиться.

Интересные факты

* Морковь имеет свой праздник. На протяжении многих лет в Калифорнийском городе Холтвиле ежегодно проходит фестиваль моркови. Его проводят в феврале целую неделю.

* И овощ, и фрукт. В некоторых европейских странах, например, Португалии, морковь считается фруктом.

* Чистит зубы. Многие века назад морковь использовалась в качестве зубной щётки, и это действительно работало. Если грызть твёрдый плод, то зубная эмаль легко очистится от налёта и микробов, а также данный процесс позволяет массировать дёсна и предотвращать различные стоматологические заболевания.

* Морковь-рекордсменка. Самую длинную морковь удалось вырастить британскому фермеру Джо Атертону. Его корнеплод достигал пяти метров 81 сантиметра. А вот самую тяжёлую морковку вырастил Джон Эванс. Её вес достигал восемь килограмм 600 грамм. Эти гигантки попали в Книгу рекордов Гиннесса.

Витаминовый комплекс. В моркови содержится десять различных витаминов и 14 минералов, что делает этот продукт крайне полезным, позволяя наполнить организм суточной дозой необходимых микроэлементов.

Готовим дома



Варенье из моркови и имбиря

Морковь в кулинарии

Морковь едят как в сыром, так и в варёном, жареном, приготовленном на пару, печёном виде. Также корнеплод добавляют в различные супы и рагу. Овощ используют для производства детского питания и корма для домашних животных.

В Западной Европе, например, любят жульен из моркови, а также различные сладкие десертные блюда. В Англии с начала 1800-х годов готовят знаменитый морковный пирог и морковный пудинг, которые популярны по обе стороны Атлантики и по сей день. В Индии морковь любят добавлять к рису. В северных районах страны готовят вкусный морковный десерт

гааджар каа халва, где морковь отваривают в молоке с сахаром до тех пор, пока не получится густая сладкая масса. После этого добавляют орехи – и правда получается халва. Русские корейцы засаливают или маринуют тонко нарезанную морковь со специями. В Средней Азии практически ни один плов не обходится без моркови, которой должно быть не меньше, чем мяса! Более бедные слои населения используют для плова грубую жёлтую морковь.

Существуют безалкогольные коктейли с использованием морковного сока. Морковь отлично сочетается с другими корнеплодами, бараниной, курицей, чесноком, тимьяном, укропом, орехами, коньяком и мёдом. Из моркови делают цукаты и варят варенье.

Варенье из моркови и имбиря

Главный герой этого простого варенья из моркови – имбирь, он придаёт вкусу яркость и лёгкую остринку.

Ингредиенты: 1 кг моркови, 1,5 кг сахара; 0,5 л воды, 2–5 см свежего корня имбиря.

Приготовление: в таз для варенья всыпьте сахар, влейте воду и, помешивая, доведите до кипения. Уменьшите огонь и дождитесь, пока сахар полностью растворится. Слегка уварите сироп, постоянно помешивая, не допуская изменения цвета. Готовый сироп должен стекать с ложки толстой струйкой. Очистите морковь и нарежьте кубиками. Положите морковь в горячий сироп, доведите до кипения и варите на медленном огне час. Снимите с огня и остудите. Очистите имбирь и натрите на мелкой тёрке. Добавьте имбирь в варенье, снова поставьте на огонь, доведите до кипения и варите ещё 30–40 минут, до готовности. Остудите варенье и разлейте по банкам.