

Еда с грядки

Когда мы слышим слово «овощи», нам сразу представляется вилок капусты, клубни картофеля или головка лука. Следом идут помидоры, огурцы, свёкла и морковь. Это самые популярные овощи. А вот когда вы последний раз ели редьку или покупали патиссоны? Возможно, многие их даже не пробовали.

Редька

Редька с виду неказиста, её вкус резок, а аромат довольно специфичен. Поэтому шансов найти своё место в высокой кулинарии у неё довольно мало. И всё же не стоит списывать редьку со счетов.

Немного истории. Родина современной редьки – Средиземноморский бассейн, где её начали выращивать ещё до нашей эры. Однако ранние упоминания об этом овоще можно найти ещё в египетской культуре. И греки, и русские, на чьём крестьянском столе этот овощ был всегда, сходились во мнении, что его корневища помогают облегчить симптомы различных болезней и укрепить иммунитет.

Виды. Существует несколько видов корнеплода, каждый из которых обладает особыми уникальными свойствами: чёрная редька, посевная огородная, которую называют редиска, китайская (может быть самого разного цвета: зелёная, красная, фиолетовая, белая), редька-дайкон.

Белая – самый распространённый сорт редьки в нашей стране. Вкусовые и полезные свойства выражены средне. При выжимке даёт много сока, подходит как для кулинарного, так и для медицинского использования.

Чёрная – получила своё название из-за цвета кожуры, внутри она белая. Вкус горький, острый, мякоть жёстче, чем у обычной редьки, поэтому данная разновидность чаще используется в рецептах народной медицины. В ней содержится больше всего витаминов и микроэлементов.

Дайкон – это вид редиса. Цвет – белый, форма корнеплодов – продолговатая, чуть крупнее обычной моркови. По вкусу дайкон острее и сочнее обычной редьки, прослеживается прямая зависимость остроты овоща от его длины. Широко используется в национальной кухне азиатских стран, таких как Корея, Китай и Япония. Последнее время завезла популярность среди садоводов нашей страны.

Состав продукта. В составе корнеплодов разных видов много полезных элементов. В них содержатся: жиры, белки, углеводы, сахара, витамины А, В, С, РР, бета-каротин. Много калия, кальция, натрия, железа, магния, фосфора, минеральных веществ.

Полезность и состав. Калорийность разных видов незначительно различается, но в среднем она составляет 30 калорий на 100 граммов. Особенно много в ней калия, ответственного за работу кровеносных сосудов, мышечных тканей и многих других внутренних органов. Отдельно стоит упомянуть витамин В4, более известный как холин, – это вещество регулирует концентрацию холестерина в крови. Корнеплоды содержат антибактериальные вещества, хорошо разжижают мокроту и поэтому могут использоваться для лечения простудных заболеваний. Большое количество клетчатки в мякоти овоща улучшает перистальтику кишечника, сок редьки полезен при гастрите, возникшем на фоне пониженной кислотности, а соли калия участвуют в выведении отработанных продуктов метаболизма и поддерживают состояние кровеносных сосудов.

Овощной калейдоскоп

Существует множество незаслуженно забытых видов овощей, которые мы не включаем в свой рацион



© Андрей Серебряков



Противопоказания. Гастрит на фоне повышенной кислотности, панкреатит или другие острые заболевания ЖКТ. Острые серьёзные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Аллергия, индивидуальная непереносимость. Нарушения в работе почек. В редьке содержится множество биологически активных элементов, и не все они нужны организму. Выведение всех продуктов распада корнеплода – большая нагрузка для органов выделительной системы.

Применение редьки в народной медицине. Редька имеет специфичный горький вкус, который не каждому нравится, но в этом овоще содержится колоссальное количество природных антибиотиков, витаминов и микроэлементов. В давние времена горькими корнеплодами с огорода и питались, и лечились. Такая универсальность смогла завоевать народную любовь, и редьку продолжают использовать в лечебных целях по сей день при кашле, при остеохондрозе, при лечении суставов.

Как выбрать и хранить. Редька неприхотлива в хранении. Долше всего овощи хранятся при низких температурах от 0 до 3 градусов при средней влажности. В погребе при таких условиях свежая редька лежит до 10 месяцев. Можно хранить корнеплоды в морозилке, но от этого сильно страдают их вкусовые качества. Такой вариант подходит в том случае, если нужно хранить чёрный сорт, который в дальнейшем будет использоваться для изготовления настоек, компрессов.

Топинамбур (земляная груша)

Продукт прост в выращивании, урожайный, низкий по себестоимости, некогда составлял важную часть рациона, но незаслуженно забыт сегодня.

Немного истории. Растение, похожее на подсолнух с уменьшенной серединой, завезли в Европу из Бразилии в XVII веке. Индейцы племени топинамбус дали земляной груше название, которое прижилось и сохранилось до сих пор. Топинамбур выращивают в России больше двухсот лет. До наступления эры картофеля топинамбур занимал важное место в рационе простого народа.

Преимущества топинамбура. Растение с высокой пищевой и лекарственной ценностью незаслу-

женно обделено вниманием. Его питательная ценность, свойство выводить из организма токсины и польза при различных заболеваниях, простота выращивания заслуживают внимания и места на садовом участке. Он не накапливает нитраты, даже при избытке удобрений растение полностью усваивает их и превращает в полезные аминокислоты и другие вещества. Нет солей тяжёлых металлов, отсутствуют радиоактивные элементы даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки, нетоксичен, не является аллергеном.

Полезность. Калорийность очищенных клубней на 100 граммов – 61 Ккал. Из них: белки – 2,1 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 12,8 г.

У топинамбура есть несколько необычайно полезных свойств, редко встречающихся у других культур нашей полосы.

Первое – вместо крахмала (как у картошки) в его клубнях содержится инулин (15–20 процентов) – полисахарид. Это вещество в достаточном количестве встречается только в цикории и корне лопуха. Именно инулин делает «легальным» и полезным употребление топинамбура для диабетиков.

Второе свойство – при уваривании клубней получается фруктозный сироп. Причём по выходу этого сахара земляная груша превосходит даже сахарную свёклу (100 г из 1 кг против 60–80 г).

Первое свойство воздело топинамбур в разряд лечебных растений. Второе – дало возможность кустарям на его сиропе делать различные сладости (и варенье) для диабетиков и просто приверженцев здорового образа жизни.

Вред. Накопленный опыт употребления показывает, что у топинамбура практически нет противопоказаний и опасных для организма свойств. Ограничивать количество в рационе нужно в следующих случаях: повышенное количество гемоглобина, низкая кислотность желудка и гастриты при низкой кислотности, расстройства пищеварения, диарея, провоцирует метеоризм.

Применение в народной медицине. Топинамбур отличается комплексом полезных свойств. Благодаря содержанию различных минеральных соединений – от калия до кремния, от цинка до железа – он возвращает жизнен-

ный тонус при упадке сил в восстановительные периоды. В нём содержатся пектины, выводящие шлаки, аминокислоты и витамины, улучшающие питательную ценность и полезность рациона. Инулин обеспечивает фруктозой больных сахарным диабетом.

Основные группы заболеваний, при которых растение может стать частью лечения или профилактики: заболевания поджелудочной железы, сахарный диабет, болезни органов пищеварения, вирусные инфекции, улучшение самочувствия при повышении давления, вывод шлаков и токсинов, подъём уровня гемоглобина, при авитаминозах в конце зимы и ранней весной.

Топинамбур используется при лечении запоров, спазмов, повышенном холестерине. Низкий уровень гемоглобина, повышенная кислотность желудка тоже являются показаниями к применению. Эффективность при нарушении метаболизма, быстрая помощь при отравлениях делают его средством народной медицины.

В топинамбуре немало соединений и веществ, влияющих на здоровье: витамин С считают антиоксидантом. Он борется со свободными радикалами, сохраняя молодость и активность. Клетчатка улучшает пищеварительные процессы, заставляет работать кишечник, выводит токсины. Витамины группы В, аминокислоты, включая незаменимые, большое количество минералов – от магния и до железа – влияют на кроветворные функции, улучшают состав крови, регулируют деятельность сердца и сосудов. Полезен для женского рациона: помогает держать под контролем вес, при его приёме лучше усваиваются микроэлементы, кожа приобретает сияющий вид.

Как выбрать и хранить. При покупке цвет кожицы должен быть бледно-коричневым и без тёмных пятен, клубни должны быть твёрдыми, а при разрезе иметь белую мякоть.

Хранится в холодильнике не более 15 дней, потом начинает портиться. Для лучшей сохранности топинамбур заворачивают в бумажные полотенца, предварительно не очищая и не отмывая его от земли. Для более длительного хранения клубней его замораживают, при этом он не теряет своих полезных качеств. Но после оттаивания его следует сразу же употребить в пищу, так как он уже не будет пригодным для длительного хранения.

Патиссон

Патиссон – ближайший родственник кабачка и цуккини. С гастрономической точки зрения он почти идентичен своей родне, однако есть у него и свои достоинства. Хотя патиссоны используют таким же образом, как кабачки.

Начиная историю. Родина патиссонов, как и всех растений семейства тыквенных, – Южная Америка, где их выращивали ещё 5000 лет назад. В Древнем Египте патиссоны и другие тыквы тоже возделывали, но в Европу эти растения попали только после завоевания испанцами Южной Америки. Патиссон культивируется по всему свету, в диком виде растение неизвестно.

Польза. Патиссоны являются ценным источником минеральных солей: калия, кальция, фосфора. Есть в них натрий, железо, медь, кобальт, молибден, титан, алюминий, литий, цинк и другие микроэлементы. Имеются и витамины В1, В2. В жёлтых плодах присутствует каротин и аскорбиновая кислота. Витамина Е в них содержится больше, чем в кабачках и тыквах.

Благодаря низкой калорийности и высокому содержанию клетчатки патиссоны широко используются в диетическом питании. Они нормализуют обмен веществ, предотвращают заболевания сердечно-сосудистой системы, почек и печени.

Патиссоны используются в народной медицине для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонии и малокровия.

Кроме того, учёными было установлено, что оранжевые патиссоны способствуют выведению из организма холестерина, а также содержат лютеина в 3–5 раз больше, чем другие сорта. Попав в кровь, лютеин начинает действовать как антиоксидант, предотвращая образование тромбов, укрепляющий иммунитет, а также нейтрализующий свободные радикалы, которые являются причиной различных заболеваний. Антиоксиданты – это залог молодости и долголетия. Ещё одним полезным свойством лютеина является благотворное воздействие на зрение, что очень важно для людей пожилого возраста. Сок патиссонов выводит из организма излишек солей, улучшает работу кишечника и успокаивает нервную систему.

Вред. Единственный вред патиссона состоит в том, что он противопоказан людям с кишечными расстройствами, так как овощ может только усугубить ситуацию.

Как выбрать и хранить. Покупайте крепкие, блестящие плоды с ярко окрашенной кожицей. Предпочтение отдавайте мелким и средним. У более крупных мякоть жёстче, и у них больше семян.

Кратковременное хранение. Учитывая ботанические особенности этого овоща, хранение патиссонов зимой в переработанном виде становится нерациональным. Лучше всего их немедленно переработать: мариновать, консервировать, делать нежные супы-пюре, рагу.

Не всегда бывает возможность немедленно переработать патиссоны. Вот что можно предпринять в этом случае: если плодов немного, то наилучшим местом для хранения будет нижняя полка холодильника или полка для овощей. Держите овощи в перфорированных пакетах до пяти дней.

В квартире можно некоторое время держать патиссоны на балконе или лоджии, но только в том случае, если там прохладно. Тепло не позволит плодам сохранить свою форму, и они медленно будут терять влагу.