

Рацион

Полезный продукт и карета для Золушки

Тыква – не только вкусный, но и чрезвычайно полезный для здоровья продукт, выводящий вредные вещества из организма

На этом достоинства тыквы не заканчиваются. Вот десять наиболее интересных фактов об этом чудесном продукте.

1 На самом деле, тыква – это ягода, причём одна из самых крупных в мире. Её плоды могут весить до нескольких сотен килограммов.

2 Свежую тыкву можно купить только с августа по ноябрь, так как именно в этот период происходит сбор урожая. Осень – лучшее время для приготовления различных блюд из тыквы: крем-супов, пирогов, запеканок и т.д.

3 Родиной тыквы считается Мексика. На её территории учёные нашли самые древние семена тыквы возрастом около 7000 лет. После открытия Америки она постепенно получила широкое распространение на других континентах.

4 В мире насчитывается около 800 различных сортов тыквы, но только 200 из них съедобны.

5 Тыквы бывают разных цветов: белые, жёлтые, зелёные, чёрные, а также разных расцветок: пятнистые и полосатые. Они могут отличаться внешне: быть круглыми или овальными, по форме напоминать грушу или луковицу, обладать гладкой кожурой или маленькими пупырышками на поверхности.

6 Для приготовления одного литра тыквенного масла требуется около 35 тыкв. Масло помогает снизить уровень холестерина в организме и предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Оно богато витаминами А, Е и К, селеном, фитостеролами и линолевой кислотой.

7 Тыква на 90 процентов состоит из воды и обладает высоким содержанием бета-каротина. Также

она богата натрием и калием, которые необходимы для поддержки мышц в тонусе и регулирования баланса воды в организме.

Вдобавок ко всему вышесказанному тыква содержит магний, кальций, железо, фосфорную и кремниевую кислоту, а также витамины группы В, С и D. Сложно поверить, что на все эти полезные вещества, содержащиеся в мякоти тыквы, приходится всего 25 калорий на 100 граммов продукта.

Тыквенные семечки особенно полезны для мужчин. Они содержат цинк, ответственный за мужскую половую систему.

8 Тыквы могут храниться в течение нескольких недель в тёмном месте. Однако разрезанную тыкву можно хранить в холодильнике не более 30 дней.

9 Тыквы используют в качестве украшений на Хэллоуин. В них вырезаются жуткие лица, а на дно опустошённой тыквы для подсветки ставится свечка. Чтобы изготовленные из тыквы фонари не покрылись плесенью, их обрабатывают уксусом внутри и лаком для волос снаружи.

10 Каждый год с сентября по ноябрь в маленьком немецком городе Людвигсбурге проходит масштабный фестиваль, посвящённый тыквам. Там можно увидеть плоды, привезённые со всего мира, разных цветов, форм и размеров. Мероприятие поражает своими масштабами. Во-первых, внимание посетителей привлекает выставка скульптур, выполненных из тыквы. Некоторые из них вырезаются прямо из плода. Другие состоят из множества тыкв.

Во-вторых, во время проведения фестиваля проходит конкурс на самую большую тыкву. Вес рекордсменов часто доходит до

600 килограммов! Такую тыкву в магазине точно не купишь. Кроме того, каждый посетитель может полакомиться вкусными блюдами, главным ингредиентом которых является большая оранжевая ягода, а также купить тыкву или продукцию из неё (варенье, лапша, торты и даже тыквенное шампанское).

Тыква в косметологии

Когда-то тыква была рекомендована эскулапами как средство для избавления от веснушек. В современной домашней косметологии тоже можно встретить рецепты осветления пигментных пятен с использованием кашицы на основе растолчённых тыквенных семечек. Для этого берут одну столовую ложку семян, смешивая с таким же объёмом кислого молока, чайными ложками лимонного сока и мёда, и оставляют на 15 минут, после чего её смывают холодной водой. Японские и корейские косметологи, известные своими действенными рецептами осветляющих кремов и сывороток, тоже должны были бы использовать для этого вытяжку из тыквы. Однако в состав наиболее известных осветляющих кремов тыквенные экстракты не входят. А те косметические средства, которые были созданы на базе тыквенной вытяжки, позиционируются чаще как увлажняющие. Впрочем, эта сторона в домашней косметологии тоже присутствует. В сочетании с желтком, мёдом и молоком в равных пропорциях мякоть сырой тыквы используют в питательной маске для сухой кожи, а в сочетании с яичным белком – в маске для жирной кожи лица. Очищенные семечки в кашице, при разбавлении с водой в пропорции один к десяти, наносят и на волосы



© Дмитрий Рухманев

для устранения секущихся кончиков. Для этого голову после нанесения маски покрывают на полчаса полотенцем, смывая после этого её мыльной водой.

Использование в кулинарии

Практически всё, что есть в тыкве, включая цветы и листья, используется кулинарами в приготовлении блюд. Например, тыквенные цветки в кляре считаются традиционным блюдом итальянской кухни. Из тыквы делают крем-суп и кашу. Самое почётное место занимает тыквенное блюдо в армянской кухне. Здесь существует традиция на свадьбы и другие торжественные мероприятия готовить фаршированную рисом, орехами и сухофруктами тыквину. Блюдо это называется «Хапама». Для Хапамы верхушку плода с хвостиком срезают так, чтобы отделённая часть напоминала крышку. Мякоть и семечки удаляют, а образовавшуюся полость промазывают мёдом с корицей и отправляют на один час в духовку для запекания, пока корочка не подрумянится, а мякоть не размягчит. Подрумяненные сухофрукты и обжаренные на сливочном масле орехи смешивают с

рисом и выкладывают в подготовленную тыквину слоями, каждый из которых промазывается мёдом. Закрывтый «крышкой» и смазанный сливочным маслом плод ещё около 40 минут доводится в духовке до полной готовности. На одну тыкву, среднего размера понадобится стакан риса, по 100 граммов миндаля, грецкого ореха и мёда, по горсти чернослива, изюма и кураги, 50 граммов сливочного масла и чайная ложка корицы. Важной кулинарной особенностью тыкв считается их способность почти полностью сохранять свои полезные свойства и после термической обработки. Учёные из института Гвадалахары проанализировали все виды кулинарной обработки тыквин, чтобы определить, какой способ приготовления уменьшает или увеличивает полезные свойства этого овоща. По заявлению сотрудника института Джессики Дель Пиллар Рамирес Анаят, даже обжаривание вредно только тем, что на продукте остаются излишки масла. Если дать маслу стечь после приготовления, польза от блюд из тыквы будет гарантированно превышать потенциальный вред от обжаривания. Кроме того, использование масла ещё и улучшает усвояемость β-каротина.

на правах рекламы

Объявления. Рубрика «Продам», «Куплю» и т. д. – на стр. 13

Услуги

*Кровельные работы. Недорого. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.

*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ремонт крыш бикростом. Т.: 43-18-29, 8-909-747-78-52.

*Кровля крыш, ремонт бань, садовых домиков, отделка. Т. 8-919-405-37-15.

*Заборы из профнастила и сетки-рабицы. Т. 43-10-66.

*Козырьки. Заборы. Ворота. Навесы. Т. 43-19-21.

*Заборы и ворота из профнастила и сетки рабицы. Т. 8-919-117-60-50.

*Заборы, ворота, навесы, козырьки. Дёшево. Т. 45-09-80.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Навесы, беседки, пристройки. Ворота. Заборы. Т. 8-900-026-02-00.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Пенсионерам скидки. Т. 43-40-24.

*Каркасные вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.

*Ворота, заборы, решётки, навесы. Т. 8-912-805-21-06.

*Теплицы усиленные. Качество. Т. 43-12-14.

*Теплицы. Дёшево. Т. 45-40-50.

*Теплицы. Т. 59-11-09.

*Ремонт теплиц. Т. 45-04-09.

*Отделка балконов евровагонкой. Т. 8-912-805-08-46.

*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.

*Отделка балконов. Т. 8-904-970-93-37.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Открытие замков, установка. Т. 43-35-34.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Сантехработы. Т. 8-964-248-39-31.

*Внутренние отделочные работы. Панели, вагонка, гипсокартон, замена полов

и т.д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Полы, замена. Настил покрытий. Т. 8-909-095-16-19.

*Ремонт квартир, кафель, панели. Т. 8-908-070-25-24.

*Панели, линолеум. Т. 43-95-28.

*Откосы окон и дверей. Т. 8-919-334-58-21.

*Обои, багеты. Т. 8-906-851-95-73.

*Натяжные потолки. Т. 8-9000-755-591.

*Обои. Потолки. Т. 8-951-807-68-47.

*Печник. Т. 43-30-64.

*Мастер на все руки. Т. 45-05-07.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Выкорчёвка, спил деревьев. Т. 8-919-406-98-48.

*Откосы. Т. 43-95-28.

*Шкафы-купе. Кухни на заказ. Т. 8-908-828-88-88.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электрик. Ремонт электроплит, духовок и т. п. Т. 8-951-789-41-80.

*Электрик, недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников и «Стинол». Скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт холодильников на дому. Т. 8-903-090-00-95.

*Ремонт любых холодильников и «Атлант», «Индезит», «Стинол» и прочее. Т. 59-10-49.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.

*Ремонт телевизоров. Качественно с гарантией. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Антенны. Ремонт после ветра. Т. 49-49-49.

*Триколор, Телекарта. МТС. НТВ+. Сервис. Ремонт. Обмен. Т. 8-904-933-33-33.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 8-902-892-05-75.

*Цифровое ТВ. Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Цифровое ТВ, телеприставки, подключение, антенны. Т. 8-908-589-50-40.

*Компьютерщик. Т. 8-982-288-42-86.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Скидка. Т. 8-952-518-03-56.

*«РемБытМастеръ». Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 43-42-87, 8-908-042-41-90.

*Ремонт стиральных машин на дому. Т. 8-903-090-00-95.

*Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки. Выезд бесплатно. Т. 8-900-072-84-47.

*Ремшвеймаш. Т. 8-904-804-69-93.

*Ремонт микроволновок на дому. Т. 8-903-090-00-95.

*«ГАЗели». Грузчики. Ящики для переезда. Т. 45-61-80.

*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.

*Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.

*«ГАЗель». Т. 8-912-805-31-32.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.

*Грузоперевозки. Т. 8-982-329-97-11.

*«ГАЗель», грузчики. Город-межгород. Т. 45-35-02.

*Грузчики – 140 р. «ГАЗель» – недорого. Т. 8-950-745-40-19.

*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗели», от 180 р. грузчики. Т. 8-904-817-80-74.

*«ГАЗели». Грузчики от 150 р. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗель» недорого. Т. 49-33-52.

*Кран-манипулятор. Т. 8-912-805-75-44.

*«ГАЗели», грузчики. Без выходных. Т. 8-951-444-70-52.

*Манипулятор. Т. 8-912-805-26-76.

*Благоустройство захоронений. Плитка. Памятники. Гранит. Т. 8-908-588-89-01

*Доставка печатной, рекламной продукции. Т. 8-982-329-97-11.

*Доставка печатной продукции. Т. 8-982-302-07-04.