Магнитогорский металл 29 августа 2017 года вторник Кушайте на здоровье

Витамины

Эта удивительная кольраби

Гостья из Северной Европы отлично прижилась на Южном Урале

Овощной «джентльменский набор» на Урале не слишком разнообразен. В основном это редис, лук, картошка, капуста, свёкла, морковь, перец, огурцы и помидоры. Этого, казалось бы, достаточно для приготовления множества блюд и заготовок на зиму. Однако садоводство в наши дни - не только средство обеспечить себя свежей продукцией с грядок, но и увлечение, более того - искусство. Потому и хочется разнообразия. Почему бы не начать с разных видов капусты, например, с кольраби?

То ли капуста, то ли репа

Капуста кольраби представляет собой так называемый стеблеплод. У неё толстый стебель, который в первую очередь и употребляют в пищу. Оболочка у него твёрдая, не каждому ножику легко поддаётся, зато сердцевина – нежная, сочная, на вкус чем-то напоминает капустную кочерыжку, но без её резкости и остроты, и репу. Собственно, «кольраби» в переводе с немецкого и значит «капустная репа».

Родина кольраби – Северная Европа. Первые упоминания об этом овоще зафиксированы в 1554 году, и буквально столетие спустя кольраби распространилась практически во всему континенту, вплоть до Средиземноморья.

Почему европейская культура так успешно прижилась на Урале? Кольраби неприхотлива, устойчива к вредителям и заболеваниям и прекрасно растёт даже в северных районах, так как быстро созревает, не дожидаясь заморозков.

«Лимон с грядки»

Калорийность кольраби составляет 42 кКал на 100 граммов продукта, поэтому этот вид капусты рекомендуют для диетического питания людям с избыточным весом. Употребление кольраби в пищу способствует нормализации обмена веществ, поэтому оно показано для тех, кто хочет не просто похудеть, а закрепить результат надолго.

В состав кольраби входит большое количество витамина C, благодаря чему её называют лимоном с грядки, а также витамины A, B, PP, B2. Этот овощ богат

растительными белками, углеводами, минеральными солями, кальцием, калием, фосфором, магнием, каротином, пантотеновой кислотой, кобальтом и железом. Сочные стеблеплоды с белой мякотью содержат глюкозу и фруктозу, благодаря чему легко усваиваются организмом и дают чувство сытости. По общей усвояемости витаминов кольраби превосходит яблоки.

Кольраби считается средством профилактики всевозможных инфекционных заболеваний. Входящие в состав витамины группы В благотворно влияют на работу нервной системы.

Этот овощ является мочегонным средством, помогает при нарушениях работы почек, печени, желчного пузыря. Очищает кишечник от шлаков, помогает снятию воспалений в кишечнике и желудке. А ещё понижает артериальное давление. Также кольраби рекомендуется при атеросклерозе.

А ещё регулярное употребление кольраби учёные называют профилактикой рака прямой и толстой кишки – благотворное воздействие связано с серосодержащими веществами в составе овоща.

Свежий сок кольраби помогает при кашле и охриплости, воспалительных процессах в полости рта, заболевании

желудка, кишечника, печени, почек, селезенки, при малокровии, гепатите и холецистите. А в народной медицине отваром из ботвы и плода кольраби лечат астму и туберкулез легких.

Однако эту капусту лучше не включать в рацион людям, которые страдают повышенной кислотностью желудка.

Подготовка к консервированию

Кольраби хорошая не только в свежих салатах, но и во всевозможных заготовках на зиму. Перед тем как приступить к консервированию кольраби, нужно знать некоторые её особенности.

Прежде всего – это капуста с очень плотной структурой плода. Для консервирования её рекомендуется порезать тонкими длинными ломтиками или потереть на тёрке, предназначенной для приготовления моркови по-корейски.

Выбор специй и трав ограничен только фантазией и вкусом хозяйки и её близких. Так что здесь открывается широкий простор для экспериментов!

Для приготовления маринада желательно использовать не обычный столовый, а яблочный или винный уксус, тогда маринад получится более мягким и ароматным.

Все овощи должны быть хорошо промыты и просушены при помощи полотенца. Перед началом консервирования необходимо предварительно их почистить.

Заготовки из капусты кольраби на зиму несложно приготовить в домашних условиях – было бы желание. Предлагаем несколько из бесчисленных рецептов.

Здоровое питание

Чем полезны орехи?

Сегодня, 29 августа, в России отмечается последний из Спасов, завершающий череду любимых в народе праздников на закате лета, - Ореховый.

Орехи признаны одной из важных составляющих здорового пита-

ния. Их употребляют в пищу наравне с мёдом, полезной зеленью, овощами и фруктами. Любые орехи считаются кладезем витаминов, микроэлементов, ненасыщенных жиров, белков и углеводов.

Многие диетологи рекомендуют своим пациентам включать орехи в рацион, несмотря на их высокую калорийность, так как регулярное употребление в пищу различных видов орехов приносит пользу всему организму. Содержащиеся в них витамины и микроэлементы благотворно влияют на работу центральной нервной системы, активизируя деятельность головного мозга, стимулируя мыслительные процессы, улучшая память и внимание. Если ежедневно съедать несколько орешков, это будет отличной профилактикой инфаркта. Витамин Е, который содержится во всех орехах, защищает сосуды от образования холестериновых бляшек. А для пожилых людей витамин Е – профилактика старческого слабоумия.

Содержащееся в орехах железо позволяет восполнить нехватку данного элемента в организме у вегетарианцев. Кроме того, орехи прекрасно питают организм энергией, принося ощущение сытости. Несколько орешков, съеденных до обеда, ни в коем случае не приведут к появлению лишних килограммов. Наоборот, из-за небольшого содержания углеводов орехи разрешены даже при сахарном диабете.

Польза орехов для женщин проявляется в их позитивном влиянии на репродуктивную систему, это связано с содержаниев в орехах омега-3 жирных кислот, нормализующих выработку половых гормонов. Если говорить о сильном поле, то считается, что орехи – особенно в сочетании с мёдом – отличный афродизиак.

Какие орехи особенно полезны? Однозначного ответа не существует. В каждом виде орехов заложен свой неповторимый комплекс витаминов и микроэлементов.

Советы

Легко, быстро, аккуратно

Урожай помидоров в этом году неплох. Хозяюшки не только солят и маринуют их, но и заготавливают всевозможные соусы, пасты, делают домашний томатный сок. Как наиболее эффективно очистить плоды от шкурки?

Наиболее подходящий способ очистки определяется степенью зрелости томатов и требованиями, предъявляемыми к их внешнему виду. Так, для томатной пасты, соуса подбирают экземпляры помягче, а их внешний вид и аккуратность очистки не играют роди

Бланширование

Сделайте несколько надрезов крест-накрест у основания. Поместите плод в сито и ошпарьте кипятком. Потяните за подвернувшиеся от горячей воды уголки и оттяните их.

Из тепла в холод

Таким методом очищают томаты недозрелые или средней спелости. Надрежьте их у основания крест-накрест, стараясь не задеть мякоть. Опустите плоды в кастрюлю с кипятком. Секунд через 20, когда надрезанные края загнутся, переместите их в ёмкость с холодной водой и затем очистите.

В микроволновой печи

Надрежьте плоды у основания, уложите их в посуду с ровным дном и подержите в микрволновке около 40 секунд в микроволновке при режиме подогрева. Шкурка начнёт легко отставать от мякоти.

Над газовой конфоркой

Насадите помидор на обыкновенную вилку со стороны плодоножки. Подержите над включенной конфоркой, медленно поворачивая вокруг оси. Через минуту, как только кожица треснет, отключите плиту. Остывший продукт очистите.

После запекания

Если вы запекаете овощи целиком, например, готовите фаршированные помидоры, жёсткая оболочка под влиянием высокой температуры отделится от мякоти сама по себе. А снять сморщенную кожицу можно прямо перед подачей.

Не принесли газету «Магнитогорский металл»
ВОВРЕМЯ? 29-60-87

Зимний салат

...с морковью

Ингредиенты: 600 граммов капусты кольраби, 150–200 граммов моркови, 6–8 горошинок перца душистого, 2–6 зубчиков чеснока, 5–6 веточек свежего сельдерея, 0,5 литра воды, 0,5 столовой ложки соли, 50 граммов сахара. 50 граммов девятипроцентного уксуса.

Приготовление. В кастрюлю или сотейник налить воду, опустить горошины перца, соль, уксус и сахар. Кипятить маринад 7–10 минут. Нашинкованные морковь и капусту перемешать в подходящей по размеру ёмкости.

Крышки и банки ополоснуть кипятком. На дно банки поместить чеснок и веточки сельдерея, сверху положить и плотно утрамбовать морковь и капусту. Залить закипевшим маринадом. Стерилизовать банки, закатать крышки. Перевернуть вверх дном, закутать. Остудить банки до комнатной температуры. Хранить в холоде.

...с грибами

Ингредиенты: по 2 килограмма капусты кольраби и грибов, по 1 килограмму моркови и лука, 0,5 литра растительного масла, 2–3 столовых ложки соли, 6 столовых ложек сахара, 1,5 стакана девятипроцентного уксуса

Приготовление. Мелко нарезанный лук и нашинкованную на терке морковь пассировать в сотейнике на растительном масле. Кольраби 10 минут варить в соленой воде. Порезанные брусочками грибы и капусту добавить в сотейник к луку и моркови.

Всё вместе тушить на умеренном огне 30 минут. Добавить уксус, сахар и соль и продолжить тушить на ещё полчаса, помешивая. Затем закатать в стерилизованные банки.

...со свёклой

Ингредиенты: 1 крупный плод кольраби, 0,5–0,8 килограмма свеклы, 5 листиков лаврушки, 4–5 горошин душистого перца, по 2 столовые лож-

ки сахара и соли, 3 столовые ложки уксуса, 1,5 литра воды, 3–5 долек чеснока.

Приготовление. Свёклу и кольраби отварить до полуготовности в разных кастрюлях, очистить, нарезать кубиками. На дно баночек уложить чеснок, лаврушку и горошины перца.

Для приготовления маринада в воду добавить соль, сахар, уксус и довести до кипения. В банки пере-

ложить капусту и свеклу, залить маринадом, стерилизовать 40 минут, закатать крышками.

Этот салат понравится любителям умеренно сладких заготовок.