

Грядка

Красная репка

Свёкла – традиционный продукт русской кухни, причём сначала в пищу начали употреблять листья и лишь затем сам корнеплод

На Русь свёкла попала из Византии. Овощ культивировали уже в XI веке, и греческое название корнеплода «сфекели» перешло в славянский язык в искаженном виде: «свёкла». В юго-западных областях России, в Белоруссии и на Украине растение называют буряк или буряк.

Все сорта свёклы – разновидности растения свекла обыкновенная. В культуре выведено несколько сортов, которые традиционно делятся на столовые, кормовые и сахарные. Из сахарных делают свекловичный сахар, кормовые идут скоту, а столовые используются в кулинарии.

Корнеплоды многочисленных сортов столовой свёклы имеют разную форму – удлинённую или круглую. Считается, что удлинённые корнеплоды ароматнее и слаще, чем круглые.

Сезон молодой свёклы – июнь-июль. Такой овощ хорош для салатов, а её ботва – отличный ингредиент для лёгких летних супов. Продолжают собирать свёклу вплоть до октября. Поздние корнеплоды убирают на зиму в погреб, где с октября устанавливается идеальная температура для хранения: от 12 до 4 градусов по Цельсию. Листовая свёкла мангольд – холодостойкая, сажают её три раза в год: в апреле, в середине лета и в конце сентября.

Свёкла очень полезна, причём сохраняет свои полезные качества в любом виде. Во-первых, свёкла – рекордсмен среди овощей и фруктов по содержанию йода. Во-вторых, в ней немало ценных микроэлементов, особенно много железа, магния, калия, молибдена. В-третьих, в ней кроется целая

кладовая витаминов – больше всего витаминов С, группы В, Р, РР. Стоит ещё вспомнить про знаменитый бетанин, который также в большом количестве содержится в свёкле. Свёкла богата органическими кислотами: яблочной, лимонной и винной.

Энергетическая ценность свёклы составляет 42 ккал на 100 г за счёт высокого содержания сахаров: белки – 1,5 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 8,8 г.

Соединение бетаина в свекле, которое даёт ей цвет, помогает захватывать токсины в организме и вымывать их из организма через мочевые пути.

Показания к употреблению

Свёкла и сок из неё очень полезны при анемии, вареная свёкла улучшает перистальтику кишечника, помогает при нарушении пищеварения и хронических запорах, очень полезна она при многих заболеваниях печени. Свежий свекольный сок также понижает давление. Этот овощ полезен для профилактики авитаминоза и цинги, так как в нём высокая концентрация аскорбиновой кислоты и каротина, особенно в ботве.

Овощ – природный антисептик. Подавляет развитие гнилостных бактерий в кишечнике, а сок уменьшает воспаление кожи и слизистой ротовой полости. Для ускорения заживления ран используются растёртые листья свёклы. Очень полезен корнеплод при анемии, общем истощении организма и упадке сил, поскольку содержит большое количество железа и других микроэлементов.



Противопоказания

Свёкла имеет ряд противопоказаний. Свёклу, тем более свежую, не рекомендуется употреблять в пищу людям с заболеваниями почек и мочевого пузыря. В ней содержатся вещества, способствующие образованию соединений щавелевой кислоты, что опасно при мочекаменной болезни. В корнеплоде много сахара, поэтому его нужно ограничить диабетикам. При расстройствах кишечника свёкла усиливает симптомы.

Как выбирать и хранить

Часто продавцы, пользуясь незнанием покупателей, продают под видом столовой свёклы кормовую. Для того чтобы выбрать вкусную и спелую свёклу, необходимо внимательно её оглядеть. Во-первых, кормовая имеет большие размеры, столовая – меньше. Во-вторых, у кормовой свёклы светлый оттенок, столовая – более тёмная.

При выборе корнеплода обращайте внимание на состояние её кожицы, она должна быть плотной, красноватой, без видимых повреждений и признаков гнили. Качественная свёкла однородна

по всей поверхности, в ней нет полостей и неровностей, мякоть её тоже однородна.

Овощ неплохо хранится в холодильнике – не менее полутора-двух недель. Он может лежать в холодильнике и дольше, если корнеплоды завернуты в пищевую плёнку или уложены в полиэтиленовый пакет с проделанными в нём отверстиями. Главное, следите, чтобы в пакете не образовывался конденсат.

Это интересно

* Свёкла считалась афродизиаком в древнеримские времена. Современные учёные обнаружили, что свёкла поглощает и хранит большое количество бора, что необходимо для создания половых гормонов человека.

* Древние ассирийские тексты показывают, что свёкла росла в легендарных висячих садах Вавилона в 800 году до нашей эры.

* В греческой и римской мифологии Афродита приписывала свою романтическую силу свёкле. Это поэтому, скорее всего, свёкла изображена на эротических картинах в древних Помпеях.

* Древние греки использовали свёклу для лечения широкого

спектра заболеваний, таких как головные боли, запоры, зубные боли, раны и проблемы с кожей. Фактически свёкла была так высоко оценена, что её часто использовали в качестве приношения богу Аполлону.

* Древние греки использовали свёклу прежде всего как лекарство, а древние римляне первыми употребляли её в пищу.

* Ранние американские колонисты использовали свёклу для создания глазури розового пирога.

* В XIX веке в Викторианской Англии женщины использовали свекольный сок, чтобы добавить «красный» блеск волосам.

* Русские женщины, в отсутствие косметики, использовали свёклу в косметических целях – подрумянивали ею свои щёки.

* Многие культуры полагают, что если мужчина и женщина едят одну свёклу, они влюбляются.

* Из свёклы может быть приготовлено вино, которое напоминает портер.

* Ночной массаж головы с охлаждённой водой, оставшейся от варёной свёклы, поможет в лечении перхоти.

* В 1975 году, во время тестового космического проекта «Аполлон-Союз», советские космонавты угощали американских коллег на орбите свекольным борщом из тюбиков.

* В Австралии маринованную свёклу часто помещают в гамбургеры.

Рецепты

Свёкла в кулинарии

В пищу употребляются корнеплоды и свежие молодые листья свёклы. Корнеплод обычно варят или запекают и готовят на его основе салаты, супы, квасят. Листья добавляют в супы или салаты, отваривают. Свекольный сок используют в качестве натурального красителя в соусах. Бетанин, полученный из свёклы, используется для окраски томатной пасты, соусов, конфет, сухих завтраков, мороженого, джемов и желе.

Свекольник

Диетический полезный обед. Для большей сытности готовится на мясном бульоне.

Ингредиенты: свёкла – 1, болгарский перец – 1, морковь – 1, помидор



– 1, луковица – 1, картофель – 2, соль, перец, лавровый лист – по вкусу.

Приготовление: заранее сварить бульон или вскипятить воду, добавить лавровый лист. Все овощи помыть и очистить от кожуры. Свёклу натереть на крупной терке. Обдать кипятком помидор и снять кожицу. Картофель, морковь, лук и перец порезать кубиками. Последовательно забросить овощи в кипящую жидкость: сначала свёклу, морковь, лук и перец. Уменьшить огонь и варить 15 минут. Добавить картофель, соль и перец и варить до мягкости. Дать настояться под крышкой и разлить по тарелкам. Подавать с зеленью и сметаной.

Витаминный салат из свёклы

Ингредиенты: свёкла – 1, яблоко кислое – 1, грецкие орехи – небольшая горсть, соль, перец, лимонный сок, оливковое масло – по вкусу.

Приготовление: свёклу заранее отварить, остудить, очистить от кожуры. Яблоки и свёклу нарезать соломкой. Порубить орехи, добавить к салату. В миске смешать соль, перец, масло и лимонный сок и заправить салат. Можно добавить чернослив или зелень.



Квас из свёклы

Знаете ли вы, что своё здоровье можно поправить не только при помощи медикаментов, но и простым свекольным квасом? Квас из красной свёклы не просто вкусный, но и невероятно полезный (если у вас нет противопоказаний к этому продукту).

Ингредиенты: свёкла – 1 килограмм, сахар – 4 ст. ложки, вода – 2 литра, ржаные сухарики – 5 штук. Количество порций: 20

Приготовление: возьмите свёклу, вымойте её и очистите от кожуры. Натрите овощ на крупной тёрке. Лучше использовать небольшие корнеплоды, они более сладкие и нежные. Переложите свёклу в банку, добавьте к ней хлебные сухарики, всыпьте сахар и залейте всё чистой питьевой водой. Сложите марлю в несколько раз, накройте ею горлышко. Поставьте банку в тёмное прохладное место на три дня, затем процедите. Для этого в кастрюлю поставьте дуршлаг, на него положите марлю и вылейте всё содержимое. Скрутите марлю и отожмите свёклу. Процеженный квас снова налейте в банку и поставьте в холодильник. Спустя несколько суток, когда квас хорошенько настоится, его можно употреблять в пищу.

