

Рацион

Одни жить не могут без него, а других бросает в дрожь от одной лишь мысли о салe. Это уникальный продукт, о пользе и вреде которого по сей день ведутся споры. Несмотря на то, что это жир, неоднократно было доказано: он невероятно полезен для организма, содержит витамины и вещества, принимающие активное участие в обменных процессах.

Немного истории

Сегодня сало принято считать визитной карточкой украинцев. Но на самом деле вовсе не они и даже не славяне придумали этот продукт. Его родина – Италия, где три тысячелетия тому назад белый свиной жир использовали как дешёвую, но питательную еду для рабов, трудившихся в мраморных каменоломнях. В своё время в Римской империи его поставляли легионерам во время походов и сражений.

В древние времена этот свиной продукт был одним из самых популярных среди бедняков, которые не могли себе позволить мясо. Они-то и придумали коптить и солить сало. К тому же, если учесть, что свиней на протяжении веков выращивали во многих странах, не удивляет, что практически у каждого народа есть свои варианты заготовки этого продукта. А в приготовленном по некоторым рецептам свином жире порой даже трудно узнать обычное сало.

Сало – животный жир, откладывается под кожей, возле почек, в брюшной полости. Функционально сало рассматривается как питательный запас в теле животного организма, состоящий в основном из триглицеридов, содержит большое количество насыщенных жирнокислотных остатков

Шпиком же принято называть сало иностранного происхождения, которое было закопчено или засолено. Ещё один факт: шпиком называют исключительно свиное сало. Если же был взят продукт другого животного, это уже не шпик, а обыкновенное сало. В основном название шпик можно встретить в различных кулинарных изданиях, тогда как в быту мы крайне редко его используем.

Шпик – слово заимствовано из немецкого, имеет несколько переводов: бекон, жир, сало.

Шпиг – так называют продукт, чаще всего мясной, который был нашпигован кусочками сала.

Сало, как говорится в толковом словаре, – это жировые отложения в теле любого животного.

Чем отличается бекон от сала

Бекон называют вырезку со стороны боков свиньи, при этом в продукте будут присутствовать небольшие прожилки сала. Принято считать, что, чем тоньше прожилки, тем дороже и изысканней будет блюдо.

Польза

Сало не бывает радиоактивным и не содержит канцерогенов. Это высококалорийный продукт, который содержит на 100 граммов 810 калорий. В него входят: белки – 1,5, жиры – 90, углеводы – 0 граммов. В продукте содержатся вода, жирорастворимые витамины группы



Сало – сила

Трудно отыскать другой продукт со столь неоднозначной репутацией

В, А, Е, D, PP, а также йод, калий, кальций, фосфор, железо. Химики говорят, что сало – это не только комплекс из витаминов, а кладёз арахидоновой, пальмитиновой, олеиновой, стеариновой, линолевой кислот, которые не содержатся в таком богатом составе ни в одном другом продукте животного происхождения. Арахидоновая кислота относится к ненасыщенным жирам и считается одной из незаменимых жирных кислот. Она помогает организму включить «иммунный ответ» при встрече с вирусами и бактериями. Поэтому свиное сало рекомендуется включать в зимний рацион.

Многие считают сало вредным для здоровья, однако, как гласит народная мудрость, «толстеют не от свиного сала, а от его количества». В настоящее время даже появились диеты для похудения, основанные на умеренном потреблении сала.

Принято считать, что безопасная для взрослого организма порция свиного жира – 10–20 граммов в сутки и не больше 100 граммов в неделю. Это идеальная дневная норма, которая не отложится на теле лишними сантиметрами, но в то же время этого достаточно, чтобы получить всю пользу от сала.

Сало способствует укреплению сосудов и нормализации работы сердечной мышцы. Благодаря особому составу оно полезно для сосудов, снабжающих кровью клетки головного мозга и другие внутренние органы. А если вспомнить о способности защищать от накопления лишнего холестерина,

то сало превращается в один из наиболее полезных продуктов для сосудов.

Сало содержит и множество других ценных жирных кислот, которые участвуют в строительстве клеток организма, а также играют большую роль в образовании гормонов и холестерина обмене. Они связывают и выводят из организма токсины. Причём по содержанию этих кислот сало опережает сливочное масло.

Именно в салe в оптимальном, хорошо усваиваемом виде содержится селен, который служит мощным антиоксидантом. По данным института РАМН, 80 процентов россиян испытывают дефицит этого вещества. А спортсменам, кормящим матерям, беременным и курильщикам этот микроэлемент просто жизненно необходим. Кстати, в чесноке, который часто употребляют вместе с салом, тоже содержится большое количество селена.

Сало полезно при лёгочных заболеваниях, оно выводит из организма тяжёлые металлы, очищает кровеносные сосуды, обладает противовоспалительными свойствами, в нём не живут гельминты-паразиты. Свиное сало, особенно в сочетании с чесноком, повышает иммунитет и жизненный тонус, особенно в осенне-зимний период. А также свиное сало служит прекрасным желчегонным средством.

Британские исследователи потратили 20 лет на изучение свойств свиного жира и не так давно сделали удивительное заявление: этот продукт порой полезнее, чем масло оливок. В частности, при

нагревании в свином жире вырабатываются вещества, которые улучшают функции мозга, предотвращают сердечные болезни и онкообразования. Напротив, по мнению британцев, растительные масла, в том числе и оливковое, при нагревании приобретают вредные для человека свойства. Вот и советуют английские учёные вместо растительного масла класть на сковороду кусочек свиного сала.

Для женщин

Как ни странно, продукт может быть полезным при сжигании жира и похудении. Сало служит отличным источником гормонального кофактора Q1, который ускоряет обмен веществ в сочетании с быстрой ходьбой. Этим объясняется польза сала для женщины при диете. Фактически исследование показало, что если съесть ломтик сала за час до пешей прогулки, сжигание калорий ускоряется вдвое. Продукт содержит много селена. Это важный микроэлемент и ключевой компонент для здоровья щитовидной железы, а также поддержания иммунной системы.

Для мужчин

Сало отличается высоким содержанием белка. Употребление этого продукта ежедневно позволяет успешно наращивать мышечную массу. По словам специалистов, мужчине нужно 1,6 грамма белка на килограмм веса каждый день. Это означает, что два ломтика сала за обедом уже покрывают 28 процентов ежедневного общего количества мышечного «топлива».

Кроме того, сало и бекон отличаются высоким содержанием фосфора, который может существенно облегчать похмелье. Объясняется это просто: этот микроэлемент обладает определёнными полезными свойствами, поддерживающими почечную функцию.

соль, перец, лавровый лист и продолжаем кипятить в течение пяти минут, выключаем огонь и даём остыть рассолу до комнатной температуры.

Сало промываем и просушиваем на сложенном в два слоя бумажном полотенце. Затем разрезаем на кусочки толщиной 5–7 сантиметров и укладываем в ёмкость – стеклянную банку, контейнер.

Дольки чеснока нарезаем небольшими кусочками-дольками и укладываем в ёмкость с салом.

Заливаем рассолом, закрываем крышкой и оставляем на двое суток при комнатной температуре. Потом убираем в прохладное помещение – погреб, холодильник – и оставляем ещё на двое суток.

Затем сливаем рассол, достаём сало, просушиваем бумажными полотенцами, кладем в полиэтиленовые мешки и убираем в морозильник. Сало готово!

ГОТОВИМ САМИ

От способа засолки сала напрямую зависит безопасный срок его хранения в морозильнике. Так, при сухой засолке – пересыпка солью со специями – засоленное сало может храниться до одного месяца. При варке сала хранение может достигать до шести месяцев. Сало, засоленное в маринаде – рассоле, – может безопасно храниться дольше всего, до одного года.

САЛО В РАССОЛЕ

Ингредиенты: сало – 1 кг, соль – 100 г, перец горошком – 1 чайная ложка, лавровый лист – 3 шт., чеснок – головка, вода – литр.

Приготовление:

Воду доводим до кипения, затем добавляем в неё

Вред

Не стоит превышать норму в 10–30 граммов продукта в день. Всё, что свыше, может откладываться как подкожная жировая ткань. При заболеваниях печени, жёлчевыводящих протоков, жёлчного пузыря и нарушениях холестерина обмена противопоказано сало.

Топлёное свиное сало, или смалец, содержит много холестерина. Поэтому употреблять его людям с проблемами сердца или сосудов надо небольшими порциями либо отказаться от продукта вообще. Также диетологи рекомендуют отказаться от смальца при наличии расстройств пищеварительных органов.

Копчённое с помощью жидкого дыма сало также не несёт пользы, считают диетологи. В таком виде свиной продукт становится чрезвычайно тяжёлым для переваривания даже здоровым организмом. А людям с дисфункцией почек или с язвой желудка копчёный жир категорически запрещён. Не рекомендуют солёное сало и сердечникам, поскольку в таком виде продукт содержит слишком много натрия, а от него, как известно, пользы для больных мало.

В народной медицине

Свиной жир в качестве лекарства применяли ещё на Руси: от зубной боли, от пяточных шпор, от болей в суставах, от бородавок, от варикозного расширения вен, от экземы, от мозолей и натоптышей, от боли в спине.

Использование в косметологии

Животные жиры в качестве косметического средства использовали ещё в Древнем Египте, Древней Греции и Римской империи. Римлянки, к примеру, для сохранения молодости кожи и предотвращения её сухости применяли кремы из свиного жира. Использовали сало и красавицы Древней Руси. Они применяли животный жир для кожи и волос. Натуральная косметика пользовалась популярностью в средневековой Европе и во времена Возрождения. Не теряет своей популярности и сегодня. Свежее сало входит в состав многих популярных кремов, а также является востребованным компонентом домашней косметики.

Как выбрать

Для этого идём в фермерский магазин или на рынок, взяв с собой зубочистку.

Толщина сала – идеально от трёх до шести сантиметров.

Толщина шкурки – чем тоньше, тем мягче и нежнее будет сало.

Цвет – выбираем белое или слегка розоватое без прожилок.

Насчёт сала с прослойками мяса – в прослойках могут находиться паразиты и бактерии, в салом жире их нет.

Нюхаем – выбирать надо сало свиньи, а не кабана. У хорошего сала аромат нежный, тонкий, со сливочно-молочными нотками.

Трогаем – проводим обратной стороной ногтя по поверхности, смотрим – жирок подсобрался, значит – отлично, проверяем дальше. Кончиками пальцев берёмся за уголок куска – верхний слой должен немного растопиться.

Зубочисткой прокалываем кусок сала сверху вниз, если прошла легко – отлично.

Если сало соответствует всем этим критериям – вы выбрали свежее, мягкое и нежное сало!

Интересный факт

Есть виды свиней, которых выращивают в особых условиях: им обеспечивают регулярные физические нагрузки, но чередуют их с отдыхом и чревоугодием. Именно за счёт такого подхода и можно обеспечить тончайшие прожилки сала. Такой бекон и считается невероятно полезным и вкусным продуктом.