

Рацион

Быстрая и вкусная еда не только доступна, но и очень удобна.

Немного истории

Практически каждый хоть раз в жизни пробовал шаурму. Блюдо под разным названием готовилось издревле во множестве стран. Однако, чаще всего родиной шаурмы (шавермы) называют Дамаск. Согласно преданиям, именно там люди впервые стали начинять лепёшки обжаренным рубленым мясом.

В Европе же историю возникновения шаурмы связывают с мигрантами из Турции. Первым изготовил шаурму Кадыр Нурман. Это был немецкий кулинар турецкого происхождения. Он открыл в 1972 году в Берлине вблизи железнодорожной станции «Зоологический сад» киоск по изготовлению этого блюда, которое специально было рассчитано на людей, желающих перекусить на ходу, по-быстрому. Толчком для создания послужил турецкий донер-кебаб. Кроме мяса, туда входили ещё традиционные салатные ингредиенты. Для большего удобства Нурман адаптировал блюдо под уличную еду. Так получился мясной рулет, который можно есть прямо на ходу по пути на работу.

Сейчас шаурма необычайно популярна по всему миру. Это блюдо имеет более тридцати названий в разных странах, и в каждой стране рецепты приготовления отличаются, причём иногда довольно сильно. Официально считается, что в России блюдо впервые появилось в меню ресторана «Бако-Ливан» в 1989 году, а палатки с шаурмой появились ещё в 1990-е годы. Но массовое распространение шаурма получила между 2004 и 2009 годом, когда повсеместно открывались ларьки с вертелами. Но через некоторое время точки с шаурмой прикрыли из-за регулярных случаев массового отравления. Однако предприимчивые бизнесмены из стран ближнего зарубежья быстро нашли выход: они переименовали шаурму в шаверму (в отдельных районах в донер) и продолжили радовать москвичей стрит-фудом. Чуть позже в российской индустрии стрит-фуда между Москвой и Петербургом разыгралась нешуточная борьба, какая шаурма или шаверма лучше. В российских глубинках этот вид быстрого питания тоже известен со времён 90-х, но не имел такого спроса и развития, как в последние пару лет.

Шаурма, шаверма, донер

Шаверма и шаурма – одно и то же, просто в разных регионах блюдо называют по-своему.

Почему шаурму называют шавермой? Современные российские словари содержат только одно название – шаурма, несмотря на то, что шаверма легче в произношении и удобнее фонетически. Но в Москве шаурма, а в Питере – шаверма.

Некоторые считают, что индустрия шаурмы в Москве намного хуже и питерская шаверма больше нравится по составу, вкусу, особенно рецепта маринования мяса и даже форме.

Шаурма в Белокаменной и её состав далёки от настоящего ближневосточного блюда: курица, помидоры, огурцы, морковь по-корейски, много капусты и чесночный соус. Иногда добавляют свинину.

Стрит-фуд или рулет быстрого приготовления

Этот вкусный свёрток с мясом и овощами в лаваше покорила сердца миллионов во всём мире



Готовим сами

Ингредиенты: лаваш – одна штука, помидор – ½ штуки, огурец – ½ штуки, капуста – 4–5 ст. ложек, кетчуп – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, соль, перец чёрный молотый – по вкусу, куриное филе – 150 граммов, растительное масло – 2 ст. ложки (для жарки куриного филе)

Приготовление: Вымойте мясо и овощи. Нашинкуйте капусту мелко. Посолите немного. Порежьте дольками помидор и соломкой огурец. Для соуса смешайте майонез с кетчупом и чёрным перцем. Куриное филе посолите, поперчите, обжарьте на среднем огне под крышкой с двух сторон до готовности. Снимите с огня. Расстелите лаваш на рабочем столе. Центр щедро смажьте соусом. Распределите капусту, помидор, огурец. Порежьте готовую курочку, на одну шаурму уходит половинка кусочка. Сверху полейте соусом немного. Заверните конвертиком так, чтобы бока были закрыты. Постарайтесь плотно свернуть шаурму и отправьте её на чистую и сухую сковороду (если есть гриль, это будет лучшим решением) на несколько минут до зарумянивания с обеих сторон. Шаурма готова.

Приятного аппетита!

Питерская шаверма отличается по составу и вполне может претендовать на звание лучшей турецкой шавермы. Готовят её исключительно из баранины и курятины. Свинину в неё не кладут, как и полагаются, ведь блюдо «пришло» из стран мусульманского мира, где запрещено Кораном употреблять данный вид мяса. Причём вкус и состав блюда практически всегда меняется за счёт специй и приправ, добавляемых в соус. Важное отличие – отсутствие чеснока в соусе и капусты в мясном рулете. Однако в некоторых заведениях эти компоненты могут добавить по желанию покупателя.

Донер «изобрели» курить вместе с азербайджанцами. Именно в этих странах можно попробовать классический традиционный и, главное – настоящий донер. Традиционный донер-кебаб подают не в лаваше, а делают в овалной тонкой лепёшке с большим количеством говядины или куриного филе, маринованным

перцем, огурчиками и свежими томатами. Соус для донера также отличается от шаурмичного – в лепёшку наливают смесь майонеза и кетчупа. Порой в рецептуре указывается картофель фри, однако это не обязательное условие.

Состав

В разных странах рецепты шаурмы могут иметь некоторые отличия. Традиционный состав обычно включает в себя: мясо – баранину, курятину, индюшатину, говядину, в немусульманских странах – свинину. Мясо поджаривается по специальной технологии в предназначенных для этого вертикальных грилях. Вырезка нанизывается на вертикально расположенный вертел, который вращается вокруг своей оси и относительно нагревательных элементов, расположенных вдоль вертела. По мере поджаривания мяса его срезают при помощи длинного ножа или

весом и присоединяются сердечно-сосудистые заболевания. Причин этому несколько: во-первых, возрастает нагрузка на сердце из-за увеличения массы тела. Во-вторых, шаурма содержит насыщенные жиры, которые откладываются в сосудистую стенку в виде атеросклеротических бляшек. Последние закладывают основу для возникновения инфарктов и инсультов. Калорийность лаваша составляет примерно 230 ккал на 100 граммов. Готовят его из пшеничной муки, которая содержит большое количество углеводов. В ответ на поступление большого количества высокоуглеводной пищи в организме растёт уровень глюкозы крови и происходит быстрая утилизация углеводов с образованием жиров и формированием жировых отложений. Также в этом блюде содержится 13 процентов от дневной нормы соли, повышенное содержание которой приводит к задержке жидкости и повышению артериального давления.

В процессе приготовления шаурмы происходит образование канцерогенных веществ, они принимают участие в образовании злокачественных новообразований.

Употребление готовой шаурмы может привести к расстройствам желудка, неперевариванию пищи, дисбактериозу и инфекционным кишечным заболеваниям. Такие ситуации возникают из-за небрежности повара и продавца, использования некачественных продуктов и несоблюдения санитарно-гигиенических норм.

Шаурму нельзя есть лицам, которые страдают хроническими заболеваниями желудка и кишечника, ишемической болезнью сердца, ожирением. Детей в возрасте до трёх лет не стоит знакомить с этим продуктом, их желудочно-кишечный тракт ещё окончательно не сформирован и очень чувствителен.

Домашняя шаурма

Правильно приготовленная домашняя шаурма из низкокалорийных диетических продуктов, безусловно, полезнее классической шаурмы, но всё же существуют ограничения на частоту её приёма. Британские диетологи установили, если употреблять шаурму два раза в неделю, как дополнение к своему обычному рациону, можно заработать проблемы с сердечно-сосудистой системой. В ближайшее десятилетие в таком случае инфаркт обеспечен. Но если рацион человека включает повышенное содержание сезонных овощей и фруктов, особого вреда нанести здоровью эта еда не сможет.

Лучше не употреблять шаурму чаще одного раза в две недели и максимально разнообразить свой рацион овощами и фруктами

Набирают ли вес от домашней шаурмы? Конечно, если едят её без меры. Даже домашнее приготовление не освобождает от необходимости следить за объёмом порции. Поэтому, каким бы вкусным блюдо ни получилось, держите себя в руках. Шаурма в любом случае не самая полезная еда. Сделать её полностью диетической не получится. Всё-таки она заворачивается в лаваш или питу, а это изделия из пшеничной муки. Включать ли это блюдо в своё меню – каждый решает сам.

специальным электрическим дисковым ножом тонкими кусочками, которые падают в поддон. Эти кусочки затем измельчаются. Свежие овощи – капуста, морковь, лук, огурец, помидор. Соль и специи. Соус. Всё заворачивается лаваш, в некоторых вариантах укладывается в питу – весьма необычную для многих разновидность хлеба, представляющую собой плоскую и пресную округлую лепёшку с небольшим «кармашком» внутри. Пита нередко выполняет функции «упаковки» для самых разнообразных основных блюд.

Польза

Ввиду того, что в блюдо добавляются много сезонных овощей, таких как помидоры, капуста, зелень, огурцы, оно содержит много полезных витаминов группы В, А, Е, РР, микроэлементов. Клетчатка, содержащаяся в зелени, нормализует работу кишечника, позволяет усваиваться веществам.

Шаурма относится к калорийным блюдам, она быстро и легко насыщает организм, придаёт энергию и силы. Белок, присутствующий в составе, относится к строительному материалу, необходимому для роста и развития мышц и костей. В мясе присутствует железо, оно выступает профилактикой анемии. Лепёшка готовится без использования дрожжей, она не вызывает брожения.

Вред

В шаурме содержится в два раза больше дневной нормы жиров. Регулярное её употребление приводит к отложению жира на бедрах, ягодицах и животе. Постепенно начинаются проблемы с лишним