

Рацион

Немного истории

Одни источники утверждают, что растение родом из Тибета, другие ссылаются на Китай. Ревень использовался в китайской медицине тысячи лет назад. Привезённый из Азии в средневековую Европу ревень был настолько редок, что его цена в несколько раз превышала стоимость таких популярных в то время специй, как корица и шафран. Начиная с царствования государя Алексея Михайловича Россия экспортировала ревень, приносящий государству доход, сопоставимый с продажей пушнины. Так продолжалось несколько столетий. В 60-х годах XIX века открылись китайские порты и стала доступна дешёвая доставка товаров из Китая морским путём. Россия лишилась монополии на поставки ревенного корня, и очень быстро интерес к нему угас. Его стали закупать в небольших количествах только для личного использования.

В современном мире культурное разведение ревеня наиболее активно развивается в англоязычных странах, особенно в Великобритании и Соединённых Штатах Америки.

Овощ или фрукт?

Ревень является родственником гречихи и принадлежит к семейству гречишных. С ботанической точки зрения, это овощ, но его вкус и способ использования на кухне имеет больше сходства с фруктами. В англоязычных странах ревень называют *pie plant* что переводится как «растение для пирогов». И всё потому, что эти стебли, наряду со многими ягодами и фруктами, американцы часто используют как начинку для сладкой выпечки. Стебли растения очень напоминают черешки сельдерея. Но у ревеня они бывают не только ярко-зелёные, а часто с малиновым оттенком. А их вкус очень напоминает вкус зелёных яблок, и всё потому, что в составе ревеня есть яблочная кислота (то самое вещество, содержащееся в яблоках и винограде).

Виды и сорта

Насчитывается около 20 видов, но принципиально ревень бывает съедобный и лекарственный.

У лекарственного ревеня стебли до двух метров высотой, а листья больше метра в длину, так что с небольшими растениями съедобного ревеня вы их вряд ли перепутаете. У съедобного ревеня в пищу идет только черешок листа, и при разведении листья стараются вырастить как можно более крупными, чтобы был крупным и черешок. Сами листья содержат токсины, в сыром виде они несъедобны.

Содержание

Съев 100 граммов ревеня, человек получает суточную норму полезных веществ: витамины – группы В; А, К, РР, Е, С; микро- и макроэлементы: железо, медь, селен, калий, кальций, магний, натрий, фосфор.

В черешках ревеня много яблочной, аскорбиновой, никотиновой, фолиевой, янтарной, щавелевой, лимонной и уксусной кислоты, участвующих в обмене веществ, защищающих организм от свободных радикалов. Они способствуют желчеобразованию и желчевыведению. Большое количество органических кислот – причина кислого вкуса ревеня. Ревень содержит два вида пищевых волокон – растворимые и нерастворимые. Калорийность у него небольшая – всего 13 килокалорий на 100 граммов очищенных стеблей.

Стебли здоровья



Неопытные люди часто принимают ростки ревеня за свеклу из-за стебля малинового оттенка и крупных сочных листьев



Польза

Благодаря высокому содержанию макро- и микроэлементов растение обладает следующими целебными свойствами: укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение и очищает кишечник, способствует сохранению веса, помогает вывести токсины из организма, обладает желчегонным эффектом, способствует нормализации работы нервной системы, устраняет отёчность, укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует артериальное давление, устраняет малокровие, улучшает образование хрящей, костей и тканей, что способствует предотвращению развития остеопороза, заживает раны и кожные заболевания, даёт противовоспалительный эффект, лечит сложные заболевания, такие как витилиго и псориаз.

Вред

Ревень, обладая целым спектром полезных свойств, действует подобно лекарственному средству, а значит, не может потребляться бесконтрольно. Листья (черешки) ревеня не рекомендуются людям с камнями в почках – из-за отложения оксалатных солей.

Ревень противопоказан при: индивидуальной непереносимости, камнях в желчном пузыре, перитоните, ревматизме, холецистите, панкреатите, воспалении мочеполовой системы, сахарном диабете, желудочных и геморроидальных кровотечениях.

Следует употреблять с осторожностью при: повышенной кислотности, язве желудка, циррозе печени.

Не рекомендуется употреблять: черешки и блюда/препараты, приготовленные из них, при диарее. В этом состоянии ревень способен оказать стимулирующее воздействие – возникает риск обезвоживания организма.

Побочные явления

Риск побочных эффектов увеличивается, если препараты ревеня – настои, отвары и т. п., принимаются более восьми дней. Длительное лечение ревенем грозит: нарушением сердечного ритма, образованием камней в почках, болями в спине или животе, головокружением, раздражением кожи и слизистых, тиннитом (безрезультатный позыв к мочеиспусканию/испражнению, сопровождающийся болезненностью), рвотой, диареей, приливом крови к органам малого таза.

Применение в кулинарии

В России ревень не слишком ценят: летом он появляется в меню лишь немногих ресторанов, а в сетевых магазинах не продается вовсе. Найти ревень проще всего на рынках выходного дня или в саду знакомых или родственников – неприхотливый овощ растёт по всей России, в том числе в Сибири. В пищу идут плотные, хрустящие стебли ревеня, а листья и цветы не представляют большой гастрономической ценности. Зато прекрасно выглядят в небольших прозрачных вазах.

В Европе растение любят и бережно добавляют в лимонады, десерты, супы и горячие блюда как альтернативу спарже. В России самый популярный рецепт со стеблями растения – варенье-пятиминутка. Мелко порубленные стебли ревеня засыпаются сахаром в пропорции один к одному и томятся в кастрюле с небольшим количеством воды до загустения

массы. Такой домашний джем можно добавлять в пироги, салаты, каши и йогурты. Что ещё можно приготовить с этим растением? Кисловатые черешки ревеня обычно отваривают, а также используют для начинки пирогов, изготовления сладких соусов и несладких чатни, джемов, варенья, цукатов, домашнего вина и даже сидра. Ревень прекрасно комбинируется с другими фруктами и ягодами, в особенности с лесной земляникой и садовой клубникой.

Ревень очень сочен, поэтому при варке не нужно наливать слишком много воды, только чуть покройте лежащие в кастрюле черешки и не варите их, а припускайте, причём недолго, не больше пяти минут. Черешки ревеня быстро развариваются, поэтому его стоит готовить только на маленьком огне. Снятую с плиты кастрюлю не открывайте и оставьте ревень остывать в той же жидкости, в которой он варился.

Отваривают черешки порой и в сахарном сиропе с добавлением небольшого количества алкоголя. В сироп можно добавить пряностей (гвоздики, корицы, кардамона), но по чуть-чуть, иначе вы заглушите тонкий вкус растения. Сварив его в слабом сиропе с пряностями и добавив в конце немного белого вина, лимонной цедры и свежих ягод, получите очень красивый и вкусный летний суп, который лучше подать холодным.

Из высушенных кусочков черешков обычно заваривают целебный чай.

Готовим сами

Говядина с ревенем

Ингредиенты: говядина – 900 г, мясной бульон – 700 мл, ревень – 400 г, лук – 1 головка, оливковое масло – 2 ст. ложки, крахмал – 1 ст. ложка, палочка корицы – 1 шт, мускатный орех, перец чёрный молотый, соль – по вкусу.

Приготовление: Говядину вымыть, обсушить, нарезать кубиками. В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло и обжарить говядину до образования румяной корочки. Луковицу очистить, крупно нарезать и выложить к мясу. Жарить вместе одну минуту. Влить бульон, добавить соль, перец, мускатный орех и палочку корицы. Тушить на медленном огне под крышкой около 50 минут до мягкости говядины. Ревень хорошо вымыть и нарезать брусочками длиной три сантиметра. Добавить к мясу и тушить ещё одну минуту. Крахмал развести в небольшом количестве мясного бульона и, помешивая, вылить к мясу. Блюдо готово.

Желе из ревеня

Ингредиенты: вода – 600 мл, ревень – 200 г, сахар – 40 г, желатин – 15 г.

Приготовление: Желатин замочить в 100 мл воды и оставить для набухания. Ревень хорошо вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Вскипятить 500 мл воды, добавить сахар и ревень. Варить около 15 минут на среднем огне. Готовый компот остудить и процедить. Желатин слегка нагреть до полного растворения. Влить к желатину ревеневый компот и перемешать. Разлить желе по креманкам и поставить на 3–4 часа в холодильник для застывания.