



АРОМАТНАЯ ЗЕЛЕНЬ И СВЕЖИЕ ТРАВЫ – СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ ПИЩИ

Отрадно, что в последние годы наши соотечественники начали себя радовать полезной и вкусной пищей!

Без зелени и овощей вряд ли получится настоящее блюдо. Даже самые стандартные – петрушка, ароматный укроп или зелёный лук – добавляют яркий аромат и внесут дополнительные вкусовые нотки в ваши кулинарные шедевры.



ПЕТРУШКА

В настоящее время петрушка самая распространенная травяная культура, широко используемая, как в кулинарии, так и в медицине. Витамины А, С, Е, К, В₃, В₅, В₆, минералы калия, кальция, магния, хлора, серы и натрия – вот далеко не полный список полезных составляющих неприхотливой пряной травы. Не только зеленые листья, но и корень растения отличается полезными свойствами.



Витамины С и А, входящие в состав растения, оказывают на организм положительное влияние, укрепляя иммунную систему. Витамин С способствует выработке коллагена – основного структурного белка соединительной ткани. Его наличие в

петрушке ускоряет усвоение питательных веществ и останавливает процессы разрушения соединительной ткани, что находит свое отражение

в здоровых зубах и костях. Витамин А так же важен при синтезе белков. Он принимает участие в регенерации слизистых оболочек, нормализует функционирование эндокринных желез. Наличие достаточного количества в петрушке витамина А, положительно влияет на деление клеток, защищая организм от инфекционных заболеваний.

Петрушка содержит в себе эфирное масло под названием эвгенол. Исследования его свойств подтвердили противовоспалительное действие при болях в суставах. Богатая фолиевой кислотой петрушка улучшает обменные процессы, препятствует возникновению анемии. Петрушка содержит в себе флавоноид лютеолин, который способен выводить из организма свободные радикалы и препятствовать окислительным процессам клетки.

Петрушка с характерным пряным вкусом прекрасно подходит к овощным, мясным или рыбным блюдам. Для ароматного бульона лучше использовать листву, просто бросьте в него связанный пучок. А вот кучерявыми листьями петрушки можно завершить уже готовое блюдо, посыпав его перед подачей нарезанной зеленью.

ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК

Что может украсить привычное блюдо, придать ему нарядный вид и добавить легкую остринку лучше, чем перышко зеленого лука? Зеленый



лук применяется в кулинарии в основном как добавка к любым блюдам, кроме разве что десертов. Эти нарядные перышки могут украсить внешний вид и вкус разнообразных закусок, супов, соусов, овощей, мяса и рыбы. Зелёный лук идеально подходит для украшения салатов, канапе, супов-пюре. Например, куриный бульон, посыпанный

свежим зеленым луком, приобретает совершенно невероятный вкус и аромат. По-новому воспринимается с зеленым луком яичница и омлет. С островатыми перышками лука гораздо вкуснее становятся обычные бутерброды.

В некоторых блюдах зеленый лук выполняет функцию основного или одного из основных ингредиентов. Например, окрошка и ботвинья – холодные супы, немыслимые без добавления огромного количества зеленого лука. На основе перьев зеленого лука делают салаты, а также начинку для пирогов (обычно в смеси с отварными яйцами, но можно и без них). Зеленый лук можно добавлять в нарезанном виде (привычными для нас кубиками или более экзотичным восточным способом –

нарезанными по диагонали удлиненными перышками), однако к калорийным мясным блюдам и салу лук подают целиком.

А вот использовать его в процессе приготовления: варки, тушения – не стоит.

Зеленый лук уникален по своему витаминно-минеральному составу. Витаминная группа в зеленом луке представлена в широчайшем многообразии: витамин С, фолиевая кислота (витамин В₉), бета-каротин (витамин А), токоферол (витамин Е), ниацин (витамин В₃, он же РР), рибофлавин (витамин В₂), тиамин (витамин В₁). Кстати, витаминов в перьях зеленого лука содержится больше, нежели в его прямом родственнике – репчатом луке. Вообще стоит помнить, что в перьях зеленого лука содержится гораздо больше питательных веществ, чем в его луковице. Зеленый лук кроме всего прочего содержит множество эфирных масел и фитонцидов, медь, цинк, фосфор, кальций, калий, железо, магний, натрий, азот, молибден, кобальт, марганец. Зеленый лук содержит достаточное количество сахара, причем больше чем в яблоках и грушах.

Зеленый лук, благодаря наличию в своем составе фосфора, часто используется для предотвращения кариеса и развития различных инфекций полости рта. Зеленый лук, главным образом, благодаря содержащимся в нем фитонцидам и ударной дозе витамина С, обеспечивает отличную профилактику гриппа и других респираторных инфекций (как вирусных, так и бактериальных), повышая общую сопротивляемость организма и жизненный тонус. Жевание сырого лука в течение 2-3 минут потенциально убивает всех микробов, присутствующих не только в ротовой полости, но также в горле и на губах. Часто зеленый лук используют как профилактику развития авитаминоза.

УКРОП

Ну, какая хозяйка на кухне может обойтись без такого замечательного помощника! Всем хорошо известно: укроп улучшает вкус рыбы, жареного и отварного картофеля, придает освежающий привкус творогу, сыру. Он является отличной приправой к соусам, винегретам, салатам. Зелень и зонтики хозяйки активно используют для засолки огурцов, томатов, грибов. Свежий и сухой укроп довольно широко используется в кулинарной промышленности. Эфирные масла, которые в нем содержатся, активизируют выделение желчи и пищеварительных соков. Укроп очень полезен благодаря высокому содержанию в нем кальция, который защищает организм человека от потери костной



массы и уменьшения плотности костной ткани. Употребление укропа является действенным средством для поддержания нужного уровня инсулина. Полезные свойства укропа помогают предотвратить чрезмерное газообразование в организме человека. Богатый витаминный и минеральный состав укропа нормализует обменные процессы, помогает похудеть, справиться с ожирением. Растение богато витаминами А, С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, причем витамина С больше всего в листьях. В семенах, листьях и стебле содержатся микроэлементы марганец, калий, медь, цинк, железо, натрий, фосфор, магний, кальций. Моноотерпены и флавоноиды, которые содержатся в укропе, а также его эфирные масла обладают выраженными бактерицидными свойствами. Эфирные масла придают характерный аромат и вкус, благотворно влияют на состояние кожи.

Укроп прекрасно сочетается с птицей, рыбой, добавляет ароматных ноток в разные соусы. С помощью укропа хорошо украшать всевозможные блюда, например, бутерброды. Лучше всего использовать свежий укроп, сорванный с грядки. И употребить его желательно в течение 15 минут: полежавший, он теряет не только свой внешний вид, но и аромат, а также часть витаминов. Если вы его решили использовать в приготовлении – добавляйте на конечных стадиях. А вот в мясных блюдах его использовать не стоит.

БАЗИЛИК

Много поваров особо жалуют базилик, считая его главной пряностью, благодаря ярко выраженному приятному аромату.

Главные полезные свойства базилика обусловлены его составом. Листья этого растения содержат много дубильных веществ и минералов,



эфирных масел, сапонинов, гликозидов. В них содержатся рутин, каротин, витамины А, Р, В₂, С, фитонциды, простые сахара, растительные жиры. Он – богатый источник эфирного масла (до 1,5%), которое и дает его изумительный аромат. В него входят душистые летучие вещества, в том числе и камфара, стимулирующая работу сердца.

Базилик в качестве пряности используется в свежем и сухом виде. Но наибольшую ценность он все-таки представляет в свежем виде. Вся надземная часть его отличается приятным запахом и нежным вкусом. Особо популярны листья. Различают несколько сортов базилика, благодаря чему одна и та же зелень может иметь разный аромат – от свежего перечного запаха до ярко-выраженного гвоздичного. Важно лишь добавлять его в меру и не

переборщить, а также добавлять в блюдо в самый последний момент – для сохранения неповторимого аромата.

Свойства этой пряности проявляются в блюдах постепенно – сначала она дает горчинку, затем сладковатый привкус. Ее кладут в супы, овощные блюда из фасоли, гороха, бобов, томатов, шпината, квашеной капусты, а также в мясные и рыбные блюда. Молодые побеги с густой листвой мелко режут и добавляют в бутербродное масло, мясные блюда, салаты.

Сегодня без базилика немыслима итальянская кухня. Он хорошо сочетается с помидорами, зелеными овощами, салатами, супами, яйцами, рыбой, сыром, бараниной, пиццей и соусами для макарон. Он является обязательным ингредиентом при изготовлении знаменитого итальянского соуса песто. Измельченными сушеными листиками базилика улучшают вкус колбас, паштетов, их добавляют в кнели. Эта приправа используется в омлетах и блюдах из крабов.

В отечественных широтах чаще всего встречаются две разновидности базилика: зелёный и фиолетово-красный. Второй отличается терпким вкусом и больше подходит к мясным блюдам кавказской кухни. Зелёный базилик с более мягким ароматом чудесно сочетается с овощными салатами, пастой, рыбой, пиццей, бараниной и супами. Отменно ароматизирует базилик соусы, кетчупы и различные заправки. Невероятную траву используют даже в десертах и напитках.

Базилик хорошо сочетается с другими пряностями, образуя неповторимый букет ароматов. Так, в смеси с розмарином он приобретает перечный запах; с чабрецом – усиливает остроту блюда. Оригинально сочетается с майораном, петрушкой, кориандром, мятой, эстрагоном.

Приобретая базилик, лучше брать веточки, на которых нет увядших листьев или темных пятен – такая зелень меньше портится и гниет. Есть несколько несложных способов дольше сохранить свежесть базилика:

завернуть листья во влажное бумажное полотенце, положить в пластиковый мешок и отправить в холодное место – зелень будет оставаться свежей около 4 дней;

поместить побеги в сосуд с водой, а листья накрыть пластиковым пакетом, края пакета прижать к сосуду резинкой и поставить все в холодильник; воду в емкости меняют ежедневно, тогда базилик сохранит свежесть в течении недели;

зелень базилика измельчают, помещают в банку, немножко солят и заливают оливковым маслом (так, чтобы масло полностью покрыло зелень), банку ставят в холодильник, специю используют по мере необходимости; масло быстро «впитывает» вкус и аромат базилика и им можно будет пользоваться для заправки салатов, овощей или пасты; при помощи такой консервации базилик может сохраняться несколько месяцев.

КИНЗА

В нашей стране эту пряность используют наравне с укропом, петрушкой как ароматную приправу к различным блюдам. Кинза – очень полезная трава для пищеварения, она тонизирует и бодрит, а также возбуждает аппетит.

Основной вариант применения кинзы – использование отдельных частей растения в качестве пряности, добавляющей блюдам волшебный аромат и тонкую остроту. В основном зелень добавляют в салаты, но также ее крошат в супы, аджику, рыбные и мясные блюда, соусы, колбасу.



Особенно вкусна кинза с мясными блюдами, используйте её во время приготовления говядины или баранины, а вот к индейке или молодой телятине профессиональные повара её не рекомендуют применять. Многие добавляют зелень кинзы в салаты, закуски, украшают бутерброды. Специфический привкус и аромат добавляют вашим блюдам терпкости, однако к ним добавлять пряность стоит умеренно.

Приятный аромат также улучшает вкусовые качества хлеба, кондитерских изделий. В целом применение кинзы в кулинарии ограничивается только предпочтениями повара, который сам решает, куда добавлять кинзу, а куда – нет.

Наилучшим образом зелень кинзы сохраняется в прохладном месте, при этом ее нужно поместить в сосуд с небольшим количеством воды и накрыть полиэтиленовым пакетом. Для более длительного хранения зелень сушат, солят или замораживают, но в таком случае пряность теряет часть своих полезных компонентов.

Семена кинзы, которые называют кориандром, также нашли большое применение в кулинарии. Пахучие зёрнышки широко используют в кавказской кухне, с шашлыком и различными колбасками. Добавляйте их при засолке овощей, сала, при приготовлении маринадов. Но не подвергайте термической обработке, в процессе варки кориандр потеряет все свои вкусовые качества.

ЭСТРАГОН (ТАРХУН)

Вкус и аромат у эстрагона неоднозначный. Немного есть от аниса, чуточку от мяты, слегка острый и освежающий. Но спутать его с другими специями не получится. Благодаря своим неординарным вкусовым качествам, тархун, или эстрагон (это одно и то же), популярен в различных кухнях мира не меньше, чем орегано или базилик. Эту траву со своеобразным ароматом используют для приготовления различных блюд и напитков. Однако мало кто знает, что тархун – это разновидность

полыни (так называемая полынь эстрагонная), но, в отличие от нее, тархун обладает не горьким, а очень даже приятным вкусом и нежным ароматом.

Своеобразный запах и особенность этого растения заключается в большом количестве эфирного масла, которое содержится в листьях.



Содержит каротин, аскорбиновую кислоту, кумарин. В свежих листьях находятся витамины В₁, В₂, А, С, минеральные вещества – магний, калий, фосфор, железо, смолы, горечи, дубильные вещества.

Эстрагон используют в мясных, бобовых, грибных, овощных блюдах, в маринадах, засолках. Добавляют при выпечке и приготовлении супов, сыров, рыбы, холодца, в бульоны, настойки, десерты и соусы. Куда бы вы ни добавили тархун, вкус станет более насыщенным, свежим. При помощи ароматного тархуна, обладающего изысканным вкусом, можно создавать невероятно большое количество блюд, напитков и десертов. Ее принято добавлять в пряные соусы, маринады и соленья. Антибактериальные свойства эстрагона делают его отличным консервантом, не дающим микробам размножаться. Овощи, замаринованные с добавлением этой травы, сохраняют свою твердость.

Эстрагон используют многие национальные кухни. Арабская считает, что блюда из козлятины становятся более ароматными, кавказская кухня спорит, что тархун лучше раскрывается в блюдах из баранины, французы предпочитают с эстрагоном готовить всякое мясо, дижонскую горчицу, бернский соус и тартар, славянская кухня добавляет приправу в сыры, холодцы и маринады, а армяне – в рыбные яства. Эстрагон не знает национальностей и угодил почти всем...

Тархун отлично сочетается с кисломолочными продуктами. Его добавляют в кефир, сыр и сметану, чтобы придать им особенный вкус, в момент, когда необходимо соблюдать диету. Также перед приготовлением мяса и рыбы, куски натирают эстрагоном. Сушеным эстрагоном можно посыпать любые блюда, будь то суп, морепродукты или, как это делают казахи, приправить им манты.

Многие жалуются, что, после добавления тархуна, некоторые блюда отдают горечью. Дело в том, что эта трава требует особенного подхода. Ее необходимо добавлять в пищу только за 3 минуты до окончания готовки. Французы любят класть веточку эстрагона в почти готовое блюдо, а перед подачей вынимать её полностью.

Наконец, из тархуна принято готовить вкусные и полезные напитки, такие как чай, смузи или тот самый освежающий и сладкий «Тархун», знакомый многим еще с детства.

Только свежая трава хранит полезные свойства. Прежде, чем приобрести тархун, необходимо тщательно исследовать её на предмет пожелтения, надрезов и плесени. Свежий эстрагон должен обладать свежим и пряным ароматом.

Свежий тархун можно хранить в холодильнике, предварительно обрезав стебли и поместив траву в стакан с водой. В таком виде он сохранит полезные свойства до 3–4 недель. Если же необходимо высушить траву, делать это стоит вдали от солнечных лучей. Также тархун можно заморозить. Для этого достаточно вымыть листья, поместить их в пакет и убрать в морозилку.

МЯТА

Одно название «мята» и сразу идет аромат, правда? Вспоминая мяту, мы чаще всего ассоциируем её со свежестью. Ведь «визитная карточка» этого растения – именно её аромат – свежий и пряный. Главный «козырь», за который ценят мяту перечную, – это содержащийся в ней ментол. Особое масло мяты, по специфическому пряному запаху которого мы и узнаем мяту. Содержится это эфирное масло в наземной части растения – листьях и соцветиях.

Состав эфирного масла кроме ментола представлен эфирами ментола (валериановой и уксусной кислотами), альфа-пиненом,



пулегоном, цинеолом, дипентеном, бета-фелландреном и другими терпеноидами. Свежие листья также содержат дубильные и смолистые вещества, кислоты органические, бетаин, каротин, рутин, фитостиролы, микроэлементы, гесперидин, горечи, витамины, нейтральные сапонины, глюкозу и др. вещества абсолютно натурального происхождения.

Витаминный состав включает незаменимые для человеческого организма соединения: А, В₁ и В₂, В₃, В₆ и В₉, РР. Макроэлементы представлены кальцием, фосфором и натрием, калием и магнием. Микроэлементы в траве мяты – это марганец, цинк, железо и медь.

Мята очень полезна для организма, помогает в борьбе с разнообразными недугами, широко применяется в кулинарии и косметологии. Эфирное масло мяты применяется довольно широко. Во время простуды ментол помогает облегчить дыхание, помогает при астме, синусите, кашле, бронхите, головной боли. Может использоваться для снятия приступа тошноты и рвоты, полезно при болезнях желудочно-кишечного тракта.

Душистая трава часто используется и в кулинарных целях. Это растение придает блюдам интересный аромат. Мята прекрасно успокаивает и освежает, дарит заряд бодрости и энергии. Чаще всего она используется в приготовлении разнообразных освежающих напитков. Чай с мятой можно заваривать в любое время года, используя свежее или сушеное сырье.

С этой травой могут готовиться разнообразные блюда – мясные, рыбные, первые, вторые, десерты, напитки и отвары. Свежие листья мяты используются в салатах, овощных супах. Ими дополняют вкус сыров и рыбных блюд, украшают кондитерские изделия.

Сушеная и свежая мята встречается в рецептах маринадов и соусов, активно используется для приготовления коктейлей и прохладительных напитков.

Мята – одна из самых распространенных пряностей в кухне народов всего мира. Сушеные или свежие листья мяты нашли применение в самых разных областях пищевой промышленности и домашней кулинарии. Особенно широко она применяется в восточной кухне, и не только как превосходная пряность, подходящая к самым разным продуктам. Свежие листья мяты в кулинарии часто используют для украшения блюд, в том числе и сладких. В кулинарном искусстве мяту используют также в качестве пищевого красителя.

Свежие листочки мяты добавляют в бутерброды и летние овощные, фруктовые салаты и как пряность, и для украшения. Мороженое, различные десерты, коктейли часто подаются с листиком или веточкой свежей мяты. Это прекрасная вкусовая добавка к овощным супам, в некоторых национальных кухнях мята неизменный ингредиент молочных супов. В свежем виде мяту часто добавляют к пикантным мясным блюдам, особенно из баранины, к рыбе, птице. Свежая мята применяется для консервирования томатов, добавляется к моченым яблокам, квашеной капусте.

Но наибольшее применение в кулинарии получила сушеная мята. Во многих рецептах приготовления домашних колбас, фаршей из различного вида мяса, паштетов – особенно из печенки упоминается сушеная мята. Она помогает улучшить вкус готового блюда, а в некоторых случаях приглушить специфический аромат какого – либо полуфабриката. Мятный соус прекрасно подойдет к любому мясному блюду или блюду из птицы.

Сухая молотая мята широко используется в изготовлении самых разных мучных изделий, особенно в выпечке (булочках, пирогах, пирожках, кондитерских изделиях). Кулинары многих европейских стран добавляют мяту перечную в качестве приправы к различным овощам (томатам, огурцам, картофелю, капусте, моркови) и бобовым. Её используют для улучшения вкуса и запаха разнообразных соусов.

Начиная с древнейших времен и по сей день мята перечная – незаменимый ингредиент в изготовлении освежающих и прохладительных напитков, особенно летних. Её добавляют в квасы и морсы, компоты, кисели, крушоны, сиропы. Особой популярностью у многих народов пользуется чай с мятой, который не только очень вкусен, но и чрезвычайно полезен.



Мяту, как правило, используют самостоятельно и не комбинируют с другими пряностями. Дозирование её, как и многих других пряностей, должно быть минимальным. Средняя норма свежей мяты – от 1 до 5 г, сушеной 0,2 – 0,5 г на одну порцию.

Поскольку свежая зелень мяты очень быстро вянет, ее необходимо держать в прохладном месте, лучше всего в холодильнике. В результате тепловой обработки мята теряет свежесть, поэтому в горячие блюда ее следует добавлять непосредственно перед подачей к столу.

ОРЕГАНО

Именем «орегано» называют зеленое многолетнее растение, которое относится к семейству яснотковые, в простонародье зовется душицей обыкновенной. Как приправа прославился он за свои необычные вкусовые качества: острый, горьковатый, теплый вкус, при этом достаточно сильный. Зачастую может перекрывать вкусовые качества других приправ, поэтому стоит с ним быть поаккуратнее.



Основные действующие составляющие в растении – это дубильные вещества, аскорбиновая кислота, эфирное масло, тимол, карвакрол, терпены, горькие вещества. Главное достоинство специи орегано – полезные свойства, растение богато бактерицидными эфирными маслами и витаминами. Исследования английских специалистов доказали, что отвар из орегано намного эффективнее пенициллина и стрептомицина.

В кулинарии используется свежая и сушеная специя орегано – приправа очень востребована. Блюда, куда добавляют такую специю, разнообразны. Орегано добавляют в блюда из мяса, картофеля, грибов, к овощам для маринования, в паштеты, рыбу. Добавлять его можно также к десертам. Например, в мороженом орегано будет усиливать освежающий эффект. Отличное дополнение для бутербродов с ветчиной. Можно добавлять как сушеный вариант, так и свежие листья.

В сочетании с лимоном, чесноком и оливковым маслом сухая трава

душица – подходящий ингредиент для маринада. Используют пряность для приготовления салатов, соусов – это тоже очень вкусно.

Залог полезности специи орегано – применение осторожное, при котором все вещества сохраняются. При приготовлении блюд с нею надо придерживаться некоторых правил, чтобы получилось и полезно, и вкусно. Добавлять орегано нужно незадолго до окончания приготовления и в малом количестве. Эта пряность хорошо сочетается со многими известными приправами – базиликом, чабрецом. Те же травы можно использовать, когда приходится решить, чем заменить душицу и как приготовить что-нибудь из итальянской кухни без нее, хотя кулинарию Средиземноморья трудно представить без орегано.

Орегано – приправа, которая помогает переваривать жирную пищу и нормализовать пищеварение. Хотя и не имеет способности сжигать жиры, но благодаря налаженной работе желудочно-кишечного тракта способствует уменьшению веса человека. Напитки – домашнее пиво и квас, ароматные чаи с орегано – справятся с бессонницей, нервным напряжением, усталостью и головными болями.

РОЗМАРИН

Листья розмарина обладают тонким вкусом с легкой горчинкой и насыщенным ароматом, подобно смеси эвкалипта, сосны, лимона и камфары. Наиболее популярна эта ароматная приправа в итальянской и французской кухнях.



В состав листьев розмарина входит 2% эфирного масла, смолы, дубильные вещества, горечи. В масле содержится цинеол, борнеол, камфара, лимонен, камфен, пинен, борнилацетат. Состав розмарина весьма богат. В нем содержатся: провитамин А, витамин В₁, В₂, В₃, В₄, В₆, В₉, С, Е, К, РР; железо,

калий, кальций, натрий, магний, фосфор, марганец, медь, цинк, селен; розмариновая, кофейная, бетулиновая, каприловая, лауриновая, линолевая и урсоловая кислоты.

Во время тепловой обработки розмарин прекрасно сохраняет свой аромат, поэтому его часто добавляют при приготовлении блюд из свинины, ягнятины, телятины и крольчатины. Розмарином приправляют не только жареное мясо, но и различные овощи (баклажаны, кабачки, помидоры, шпинат, горох, картофель, цветную капусту), грибы, яйца. Очень часто розмарин упоминается в рецептах итальянской кухни, его веточки всегда кладут в блюда из баранины. Розмарин входит в состав таких пряных смесей, как «травы Прованса» и «букет гарни». Встречается также в рецептах алкогольных коктейлей, он придает им тонкий аромат и

используется для украшения. При приготовлении барбекю веточки розмарина бросают в огонь, а курицу перед жаркой на гриле или углях посыпают листочками розмарина.

Попробуйте приправить розмарином томатный суп, Вас прекрасно удивит вкус и аромат этого блюда. Вкус винного пунша и яблочного желе значительно улучшится благодаря ароматным листочкам розмарина. Слегка необычный, пикантный вкус могут получить соусы, если добавить в них розмарин. А чай с розмарином станет открытием. Хранить розмарин следует в закрытой посуде, в сухом темном месте. Розмарин достаточно ароматная пряность, поэтому использовать ее нужно в умеренных количествах.

Но есть и сочетания, от которых не получится хорошего вкуса. Так в блюда, приправленные лавровым листом, а также тонкие маринады и блюда из рыбы не рекомендуется добавлять розмарин.

ШПИНАТ

Шпинат набирает всё больше популярности в приготовлении блюд. Его хорошо усваивает организм и в свежем виде, и после термической обработки во время приготовления кулинарных блюд. Для многих шпинат



остаётся зелёным любимцем, полезные свойства которого практически безграничны, и, несмотря на его пресный вкус, блюда с ним получаются аппетитней. Весомым преимуществом зелёного растения является круглогодичная доступность, так что побаловать себя свежей зеленью можно в любое время года.

У шпината нейтральный слабовыраженный вкус, поэтому он может использоваться в различных блюдах. Шпинат – витаминный чемпион среди овощной зелени, он содержит огромное количество витаминов, макро- и микроэлементов. Главное достоинство шпината – это редкий комплекс витаминов: А, С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, Е, К. А еще – фосфор, калий, магний, кальций, фолиевая кислота, цинк, йод, медь. По содержанию растительного белка шпинат просто рекордсмен, уступает только бобовым. Богатство полезных элементов, в которых к тому же содержится мало калорий, позволяет использовать зелень для приготовления различных блюд, в том числе и диетических, с помощью которых можно худеть или устраивать разгрузочные дни.

Шпинат – отличный краситель. Шпинат можно добавлять в пюре из картофеля, десерты или тесто для их окрашивания в зелёный цвет. Эти свойства шпината оценили еще французские повара при королевском дворе – соком шпината окрашивали мороженое, кремы, соусы и масло. В

Италии с помощью шпината традиционно красят в зеленый цвет пасту и лазанью, в Англии – омлет.

Листья шпината добавляют в консервы, овощные салаты, соусы или закуски. Со шпинатом варят супы. Сочную траву можно добавлять в котлеты и смешивать с мягким сыром для бутербродов, использовать как полноценную начинку для пирогов и различных запеканок.

Шпинат помогает организму лучше усваивать белок, поэтому его следует употреблять вместе с мясом, рыбой, сыром и т. д. Если шпинат добавить в котлеты, то мясо легче усвоится, а блюдо приобретет сочность. Полезный и вкусный вариант завтрака – сыр или творог со шпинатом, такое блюдо сможет зарядить энергией организм на весь день.

Зелень можно обжарить на оливковом масле, добавить лимонный сок. Этот гарнир будет удачным дополнением к курице, диетической рыбе или морепродуктам.

Очень важный секрет употребления всей гастрономии со шпинатом – съесть приготовленное блюдо следует в течение дня, иначе можно сильно отравиться образующимися в процессе хранения вредными веществами.

Главный критерий при выборе растения – это свежесть. Следует тщательно осмотреть листья шпината, темные пятна свидетельствуют о длительном хранении растения. Ещё можно ощутить свежесть растения на ощупь. Если при нажатии листья не хрустят, выглядят вялыми, то от покупки этого шпината лучше воздержаться. Яркий зелёный цвет – это один из главных показателей свежести шпината.

Хранить свежий шпинат категорически запрещается более двух дней в холодильнике. При этом листочки необходимо без предварительного мытья поместить в ёмкость водой и только в таком виде хранить в холодильнике. Только замороженные листья можно хранить несколько месяцев.

РУККОЛА

Руккола – полезная трава со специфическим запахом и резким вкусом. Её широко используют мировые светила кулинарии, а вот белорусы только прокладывают дорожку к совместным с рукколлой блюд.

Руккола богата витамином С, калием, благодаря этому стимулирует и укрепляет наш иммунитет, нервную систему, тонизирует весь организм.

Первый секрет употребления рукколы – её не едят отдельно! Она прекрасно подчеркнёт вкус овощей, других трав,



нейтрального риса. Пряный горчичный вкус рукколы отлично дополняет общую композицию салата, украшает практически любое блюдо. Асы кулинарии добавляют её в мясные блюда, пиццу, макароны, но опять же, незадолго до готовности.

В Италии рукколу очень часто добавляют в салаты, пасты, пиццу, ризотто и в соус песто. В Англии её используют как приправу для горячих блюд, во Франции с удовольствием готовят закуски и легкие салаты. Португальцы и испанцы рукколу применяют как пряность и считают персидской горчицей.

Руккола часто подается к различным видам сыра, мясу и морепродуктам. Руккола хороша в сочетании с чесноком и оливковым маслом. Особой популярностью и любовью у хозяек пользуется сырный салат с рукколой и орешками – он всегда получается необыкновенно вкусным. Не стоит забывать, что любая термическая обработка уничтожит все самое ценное в рукколе, лучше употреблять ее в свежем виде. Если добавляете в блюдо листья, лучше порвать их руками или положить целиком, потому что, как и любая другая зелень, она не любит контакта с ножом.

Для приготовления салата оптимально будет выбрать растение с маленькими молодыми листьями, так как они характеризуются самым насыщенным вкусом и ароматом. Обязательно нужно обратить на цвет – он должен быть ярким зеленым. Если листочки крупные и имеют желтоватый оттенок, значит, продукт не свежий и лучше его не покупать.

Чем дольше руккола будет лежать в холодильнике, тем больше полезных свойств потеряет. Именно по этой причине употреблять её рекомендуется сразу после покупки. И ни в коем случае растение нельзя замораживать, так как теряется вкус и аромат.

*ГУЗИК Юрий Евгеньевич,
заведующий отделением гигиены питания государственного учреждения
«Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного
здоровья»*

