



ОВОЩИ

на Вашей

кухне



Москва
Мир и Образование

Содержание

Вступление	4	Помидор	99
Артишок	8	Порей	105
Баклажан	11	Ревень	108
Бобы, чечевица, соя	15	Редис (редиска)	112
Брокколи	23	Репа	115
Брюссельская капуста	26	Свекла	118
Горох	30	Сельдерей	124
Капуста и ее виды	38	Спаржа	130
Картофель	49	Тыква, кабачок, цуккини	134
Листовые овощи	56	Укроп	142
Лук	68	Фасоль, фасоль стручковая	145
Морковь	74	Хрен	153
Огурец	80	Чеснок	158
Перец стручковый	85	Шпинат	163
Петрушка	93	Щавель	168

ТАБЛИЦЫ

<i>Таблица 1.</i> Рекомендуемые суточные нормы потребления некоторых минеральных элементов и витаминов	172
<i>Таблица 2.</i> Содержание бета-каротина в некоторых овощах	173
<i>Таблица 3.</i> Содержание витамина С в некоторых овощах	174
<i>Таблица 4.</i> Содержание кальция в некоторых овощах	175
<i>Таблица 5.</i> Содержание фосфора в некоторых овощах	176
<i>Таблица 6.</i> Содержание железа в некоторых овощах	177
<i>Таблица 7.</i> Содержание магния в некоторых овощах	178
<i>Таблица 8.</i> Содержание калия в некоторых овощах	179
<i>Таблица 9.</i> Содержание натрия в некоторых овощах	180
<i>Таблица 10.</i> Роль фитосоединений (веществ растительного происхождения) для здоровья	181
<i>Таблица 11.</i> Использование овощей при лечении различных заболеваний	183
Указатель кулинарных рецептов	185



Артишок

(семейство Сложноцветные)



Артишок — это травянистый многолетник, родиной которого является средиземноморский регион, где артишок произрастает в диком виде. В наших климатических условиях выращивается из рассады как однолетнее овощное растение.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Съедобной частью артишока является мясистое цветоложе и нижняя часть цветочной чашечки. Артишоки легко перевариваются, являются здоровой пищей, хотя и не содержат много питательных компонентов. Энергетическая ценность 50 ккал/100 г. В артишоке содержатся в довольно значительном количестве полисахариды (пектины, инулин, слизи), органические кислоты, фитостерины, каротиноиды, калий, кальций, фосфор, железо, витамин С (11 мг/100 г).

В народной медицине считается, что артишок обладает целительной силой. *Артишок издавна применялся как мочегонное, улучшающее пищеварение и снижающее концентрацию глюкозы в крови средство.*

Исследования вытяжек из листьев артишока показали наличие цинарина, который снижает концентрацию холестерина. Японские ученые также установили, что артишоки влияют на концентрацию холестерина, а также стимулируют образование желчи, оказывают мочегонное действие и способствуют ускоренному выведению из организма вредных продуктов обмена веществ. Артишоки предохраняют печень, стимулируя ее регенерацию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Съедобной частью артишока является мясистое дно цветоложа и нижняя часть цветка, состоящая из толстых мясистых лепестков и отрезка стебля, из которого вырастает цветок. Несъедобна только внутренняя часть почки — пушок, покрывающий дно цветоложа. Артишоки высоко ценятся в кулинарии и являются излюбленным гурманами деликатесом.

Из артишоков можно приготовить как горячие, так и холодные блюда. Горячие артишоки хороши с соусами (бешамель, голландским), фаршированные (мясным фаршем), запеченные в тесте. Холодными артишоки подают с майонезом, в винегретном или горчичном соусе как закуску. Из артишоков готовят также сырые салаты. Артишок — это очень вкусный и здоровый овощ.

Артишоки варят на пару или в подсоленной воде и подают холодными или горячими, сбрызнутыми оливковым маслом и лимонным соком. Из сырых серд-

цевин молодых соцветий делают прекрасный, с нежным вкусом салат. Чаще всего артишоки подают целыми и едят, обмакивая в горячее растопленное сливочное масло или соусы.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Артишоки отварные со сливочным маслом

время приготовления
40–50 мин



8 порций



8 артишоков, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертой булки, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Артишоки очистить от верхних листьев, промыть. Ножницами срезать шипы на оставшихся листьях. Затем срезать стебель, надрезать у основания. Цветочные волокна извлечь специальной ложечкой. Тщательно ополоснуть в подсоленной воде с добавлением лимонной кислоты, чтобы артишоки не потемнели. Артишоки связать ниткой, поместить в горячую, подсоленную и слегка подкисленную и подслащенную воду. Варить около 30 мин. Когда листки начнут отходить от стебля, вынуть, положить листками вниз, чтобы вытекла вода. Выложить на блюдо, полить растопленным маслом с подрумяненной тертой булкой.

Примечание. Полностью съедобно в артишоках только внутреннее дно цветоложа, а поверхностные листья обсаивают, отбрасывая волокнистую часть.

Артишоки а-ля Цезарь

время приготовления
30–35 мин



3–4 порции



8 артишоков, 1 луковица, 1 ст. л. жира, зелень петрушки, 150 г копченого окорока или ветчины, 100 г томатного концентрата, 50 г желтого сыра, соль, сахар, перец, лимонная кислота.

Связанные ниткой артишоки сварить, обсушить. Лук очистить, ополоснуть, нарезать кубиками, перемешать с пропущенным через мясорубку окороком, томатным концентратом, нарезанной зеленью петрушки и приправами. Переложить все к артишокам, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Салат с артишоками и макаронами

время приготовления
30–40 мин



4 порции



450 г макарон-ракушек, 6 артишоков, 3 ст. л. лимонного сока, $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла, 1 ч. л. сладкого базилика, соль, перец, 1 стакан свежих нарезанных помидоров без кожицы и семян.

В кастрюле с подсоленной водой сварить макароны, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Очистить и нарезать артишоки. Удалить твердые части, остальное сварить. Слив воду, остудить. Смешать масло, лимонный сок, помидоры и приправы. Добавить артишоки к макаронам, перемешать. Полить томатным соусом.

Артишоки, жаренные в тесте

время приготовления
40 мин



8 порций



8 артишоков, 2 яйца, 100 г жира, 1 стакан молока, 1 лимон, 2 ч. л. растительного масла, 1 стакан муки, соль, сахар, перец, лимонная кислота.

Артишоки очистить от верхних листьев, промыть, срезать ножницами шипы на оставшихся листьях, срезать стебель, надрезать у основания. Муку просеять, перемешать с яйцами, понемногу подливая молоко и растительное масло, тщательно взбить венчиком, добавить соль и перец. Обмакивать артишоки в тесто, жарить до золотистого цвета. Обжаренные промокнуть от избытка жира, выложить на блюдо и украсить ломтиками лимона.

Салат с артишоками

время приготовления
15–20 мин



3–4 порции



1 кочан салата, 1 банка сердцевин артишоков, 100 г оливок, начиненных перцем, 1 луковица.

СОУС: сок 1 лимона, соль, сахар, несколько веточек зелени петрушки, несколько перьев зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла.

Промыть салат, отделить листья и тщательно очистить. С сердцевин артишоков слить жидкость, сердцевинки обсушить, нарезать четвертинками. Оливки нарезать кружками или половинками. Луковицу очистить, нарезать тонкими кружками. Очистить и размять чеснок, добавить петрушку и зеленый лук, соль, перец и растительное масло. Все компоненты перемешать, добавить соус, украсить кольцами лука.

Артишоки по-венециански

время приготовления
1 час



8 артишоков, 1 1/2 ст. л. муки, 1/2 стакана оливкового масла, 2 1/2 ст. л. томатно-го концентрата, соль, перец, чеснок, эстрагон, молотая паприка по вкусу.

Артишоки очистить от верхних листьев, промыть, срезать ножницами шипы на оставшихся листьях, срезать стебель, надрезать у основания. Каждый артишок разрезать на 4 части, посыпать солью, паприкой, мукой. Выложить на горячую сковороду с жиром, сбрызнуть водой и тушить до мягкости. Под конец тушения добавить томатный концентрат и все приправы.

Баклажан

(семейство Пасленовые)



Баклажаны, как картофель и помидоры, относятся к семейству пасленовых. Родина баклажанов — Индия, но с течением времени через Ближний Восток баклажаны «добрались» до Средиземноморья. Дикорастущие баклажаны содержат горькую субстанцию, которая в культурных сортах, особенно современных, присутствует в ничтожно малых количествах или отсутствует вовсе.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Энергетическая ценность баклажана невелика — 21 ккал/100 г (однако, поскольку обычно баклажаны тушат в растительном масле, калорийность многократно возрастает). 100 г баклажанов содержат: 1,1 г белков, 0,1 г жиров, 6,3 г углеводов, 2,5 г клетчатки, небольшое количество витаминов (42 мкг бета-каротина, 0,09 мг витамина В₁, 0,02 мг витамина В₂, 2,0 мг витамина С), а также 2 мг натрия, 305 мг калия, 18 мг кальция, 33 мг фосфора, 0,6 мг железа, 16 мг магния. Баклажаны противопоказаны лицам с избыточным весом, а также больным подагрой, беременным женщинам, маленьким детям. Они вызывают метеоризм и тяжело перевариваются. Однако эти овощи имеют много достоинств. Говорят, что баклажаны способствуют долголетию и снижают концентрацию холестерина в крови. Они почти не содержат натрия, но богаты калием и клетчаткой, которой в них на 50 % больше, чем в яблоках или персиках.

Лечебные свойства этого овоща с темно-фиолетовой кожурой сравнительно недавно узнали в США, а *в Нигерии баклажан высоко ценится как контрацептивное и противосудорожное средство*. Нигерийцы считают, что баклажаны «снижают возбуждение при нервных болезнях»; в известной мере это суждение подтверждается использованием этих овощей в народной медицине при эпилепсии. В традиционной корейской медицине сушеные баклажаны по сей день используются как лекарство при люмбаго, разного рода болях, раке желудка, кори, алкоголизме, а наружно — для лечения ревматизма и ожогов.

Баклажаны могут служить для профилактики повреждения сосудов. Установлено, что компоненты, содержащиеся в баклажанах, нейтрализуют вредное воздействие жирной пищи, например желтого сыра, на концентрацию холестерина в крови. Проведенные в Японии исследования показали, что сок баклажанов способствует уменьшению повреждений хромосом животных клеток, что значительно снижает вероятность развития новообразований. Кроме того, баклажаны содержат ингибиторы протеазы — компоненты, которые имеют противовирусное действие.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Готовя баклажаны, надо знать, что их горький, терпкий вкус можно очень легко устранить: нужно посолить овощи и отжать сок. В странах южной Европы и Азии, где баклажаны очень популярны, в кулинарии существует много интересных блюд, например баклажанная икра, сицилийская капоната (холодное блюдо в кисло-сладком томатном соусе с каперсами и оливками), французские ратомиль (баклажаны, тушенные в оливковом масле с цуккини, паприкой, помидорами, репчатым луком, чесноком), мусака (запеканка из баклажанов и других овощей).

Можно рекомендовать консервы из баклажанов, которые экспортирует Болгария. Богато приправленные производителем, они в холодном виде являются привлекательным элементом закусочного меню. Можно их использовать и для бутербродов.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Баклажанная икра

время приготовления
30–40 мин



4–5
порций



0,5 кг баклажанов, 80 г репчатого лука, 150 г помидоров, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 1 помидор, соль, перец, 3–4 ст. л. оливкового или иного растительного масла, 1 лимон, уксус или лимонная кислота.

Баклажаны ополоснуть, запечь, снять кожицу, лук очистить. Баклажаны и лук порубить, добавить растительное масло, соль, перец, лимонный сок. Подавать на стеклянном блюде, украсить помидорами, нарезанными кружками, сверху посыпать зеленью петрушки.

Салат из сырых баклажанов

время приготовления
30–40 мин



4–6
порций



2 баклажана, 2 небольших помидора, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец, щепотка сахара.

Баклажаны вымыть, срезать с двух сторон «донышки», очистить от кожицы, нарезать тонкими кружками, а затем на маленькие кусочки. Приправить солью, перцем и щепоткой сахара, лимонным соком и маслом, поставить на 30 мин в холодное место, чтобы салат пустил сок. Украсить половинками кружков помидоров и посыпать петрушкой.

Баклажаны жареныевремя приготовления
70–80 мин4–6
порций

800 г баклажанов, 50 г муки, 80 г тертой булки, 2 яйца, соль, 60–80 г жира для жарки.

Свежие молодые баклажаны вымыть, очистить, ополоснуть, нарезать на очень толстыми кружками. Запанировать в муке, взбитом яйце, тертой булке, жарить на разогретом жире до золотистого цвета, слегка посолить. Подавать к мясу или с томатным соусом.

Баклажаны запеченныевремя приготовления
40–50 мин4–6
порций

1 кг баклажанов, 300 г свежих грибов, 300 г жира, 1 яйцо, 50 г репчатого лука, 500 г тертой булки, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки и зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, перец.

Молодые свежие баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть ложечкой мякоть, порубить, грибы ополоснуть, подрезать ножки, нарезать тонкими полосками. Лук нарезать кольцами. На сковороде разогреть жир, положить мякоть баклажанов, добавить лук, тушить до мягкости, добавить соль, перец, выпарить избыток влаги. Отваренные грибы остудить, смешать с яйцом, тертой булкой и нарезанной зеленью. Половинки баклажанов наполнить фаршем, выложить в широкую жаропрочную кастрюлю или специальную посуду для запекания, добавить 3–4 ст. л. воды. Поставить в горячую духовку и запечь. В конце залить густой, подсоленной сметаной, недолго запекать (10 мин). Перед подачей посыпать петрушкой и зеленым луком. Вместо тертой булки можно добавить 100–150 г рассыпчато сваренного риса.

Баклажаны фаршированныевремя приготовления
50 мин4
порции

2 средних баклажана, 100 г копченого окорока, 75 мл оливкового масла, 40 г сливочного масла, 1 средний цуккини, нарезанный кружками, 25 г муки, 300 мл молока, 50 г тертого сыра «Чеддер», 2 ч. л. соуса из хрена, соль, перец, 4 ст. л. тертой пшеничной булки (натереть перед приготовлением), 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. тертого «Пармезана».

Баклажаны обрезать с двух сторон, разрезать вдоль пополам. Аккуратно, чтобы не повредить кожицу, вынуть ложкой мякоть. Мякоть и окорок нарезать кубиками. На сковороде разогреть 2–3 ст. л. оливкового масла, жарить на медленном огне до полуготовности, а затем масло слить, баклажаны промокнуть. Налить на сковороду остальное оливковое масло. Мякоть баклажанов жарить 5 мин до размягчения, затем мякоть извлечь, устранить избыток жира. В толстостенной

посуде растопить 15 г сливочного масла, добавить окорок, жарить 3–5 мин, потом цуккини и еще немного прожарить. Окорок и цуккини вынуть ложкой, добавить остальное сливочное масло, растопить. В растопленное масло всыпать муку, перемешать, а затем при постоянном помешивании долить молоко, размять комки, довести до кипения. Добавить $\frac{3}{4}$ сыра, соус из хрена и приправы, тщательно перемешать. Духовку разогреть до 200 °С. Мякоть баклажанов и окорок перемешать с репчатым луком. Начинить баклажаны фаршем. Слегка полить соусом, присыпать тертой булкой, зеленью петрушки и сыром чеддер. Под конец запекания посыпать пармезаном. Запекать в верхней части духовки 20–25 мин до золотистого цвета.

Баклажаны для бутербродов (греческая кухня)

время приготовления
50 мин



2 крупных баклажана, 1 ст. л. нарезанного свежего орегано, 3 бланшированных и размятых зубчика чеснока, соль, перец, 4–5 ст. л. оливкового масла, крекеры и подсушенные ломтики хлеба.

Разогреть духовку до 220 °С. Маленьким ножом надрезать баклажаны в 3–4 местах. Положить на противень и запекать 45 мин в духовке. Вынуть, очистить и порубить. Мякоть выложить в миску, добавить орегано и чеснок. Хорошо перемешать, при постоянном помешивании венчиком добавить оливковое масло и приправы. Подавать на крекерах и тостах.

Баклажаны с мясом

время приготовления
20–25 мин



1–2 порции



2 маленьких баклажана, 3 помидора, 65 г говядины, 10 г острой паприки, 20 г лука, соль, перец.

Мясо для начинки пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, мелко нарезанную паприку и лук, перемешать. Баклажаны надрезать поперечно через 2–2,5 см и наполнить фаршем. Помидоры нарезать кружками. На дно жаропрочной кастрюли выложить помидоры, на них положить фаршированные баклажаны, сверху — остальные помидоры, добавить немного воды и тушить на медленном огне.

Тушеные баклажаны (армянская кухня)

время приготовления
20–25 мин



1–2 порции



200 г баклажанов, 25 г лука, 4 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{4}$ стакана створоженного молока, соль, перец, чеснок, нарезанная зелень петрушки.

Баклажаны очистить, нарезать на кусочки, добавить мелко нарезанные обжаренный лук, соль, перец, петрушку, растительное масло, немного воды, затем тушить под крышкой, полить створоженным молоком, смешанным с измельченным чесноком.