

# Вступлeние

Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека в современных условиях возросло. Сейчас в связи с резким снижением мышечной активности и соответствующих суточных затрат энергии питание человека должно быть менее калорийным. Поэтому овощи и фрукты приобретают все большее значение в предупреждении избыточной массы тела, а также в профилактике и лечении некоторых, в том числе и сердечно-сосудистых заболеваний. Едва ли найдется какой-нибудь другой продукт (или группа продуктов) питания, который мог бы заменить на длительное время овощи и фрукты, особенно в свежем виде.

Почему же овощи и фрукты так ценны для нашего питания, в чем заключается их незаменимое значение? Овощи и фрукты являются основным источником поступления в организм многих компонентов питания, которых нет в животных продуктах: витаминов растительного происхождения, некоторых минеральных веществ, пигментов, органиче-

ских кислот, ароматических веществ и эфирных масел. Растения богаты грубыми волокнами: клетчаткой, полуклетчаткой, пектиновыми и протопектиновыми веществами. В последние годы грубые волокна заняли достойное место среди биологически активных веществ. Все эти вещества играют огромную роль в нормализации обмена веществ.

Необходимо учесть, что повышенный уровень потребления овощей и фруктов обеспечивает наилучшее состояние микрофлоры кишечника, предохраняет самоотравление организма ядовитыми веществами, оказавшимися в кишечнике. Овощи обладают способностью возбуждать аппетит, стимулировать секреторную функцию слюнных желез и желез желудка, поджелудочной железы, улучшать желчеобразование и желчевыделение. Наиболее выраженным сокогонным действием обладают капуста, огурцы, свекла, а меньшим — морковь и другие овощи.

Выраженным сокогонным действием обладают овощи

и фрукты, богатые эфирными маслами. Поэтому на закуску рекомендуется подавать салат, помидоры, огурцы, редис, заправленные соусами с луком, хреном, горчицей и другими пряно-вкусовыми растениями.

В сочетании с белковой пищей овощи оказывают более выраженный секреторный эффект, чем только белковые продукты, в сочетании с различными крупами они также стимулируют секреторную функцию организма, снимают тормозящее влияние жира на секрецию желез желудка. При белково-овощной и углеводисто-овощной пище переваривающая способность желудочного сока значительно увеличивается. Следует иметь в виду, что неразбавленные соки из овощей и фруктов снижают секреторную функцию желудка (поэтому соки из свежей капусты, а также картофеля применяются при лечении язвенной болезни желудка), разбавленные же соки обладают выраженным сокогонным действием. Сокогонное действие овощей, фруктов, ягод вызвано содержанием в них минеральных солей. Овощи оказывают влияние на желчеобразование печени. Одни из них явля-

ются слабыми стимуляторами (свекольный, капустный, брюквенный соки), другие же (соки из редьки, репы, моркови) — сильными стимуляторами желчеобразования. При сочетании овощей с белками или углеводами количество желчи, поступающее в двенадцатиперстную кишку, меньше, чем при чисто белковой или углеводной пище. При сочетании овощей с жиром увеличивается образование желчи и поступление ее в двенадцатиперстную кишку.

Растительная пища является стимулятором панкреатической секреции. Стимулирующее действие разведенных овощных соков выше при сниженной кислотообразующей функции желудка и менее выражено при нормальной кислотности желудочного сока. Стимуляторами желчеобразования и секреции панкреатического сока являются неорганические соли и эфирные масла овощей и плодов.

Растения содержат 64-98% воды, целлюлозу, гемицеллюлозу, пектин, крахмал, ди- и моносахариды, азотистые вещества (белки), жиры, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, бензой-

## **Обобщенное меню**

ную, муравьиную), витамины С, РР, В, дубильные и красящие вещества, ферменты, фитонциды, минеральные вещества, различные биостимуляторы.

В богатом ассортименте биологически активных веществ растений особое место принадлежит эфирным маслам и ароматическим веществам. Эфирными маслами наиболее богаты цитрусовые, лук, чеснок, редис, редька, укроп, петрушка, сельдерей. Они оказывают раздражающее, дезинфицирующее действие на организм, усиливают действие пищеварительных соков, обладают мочегонным эффектом. Эфирные масла выделяются при дыхании и улучшают выделение слизи, оказывают местное противовоспалительное действие. Растения, богатые эфирными маслами, следует исключить из диеты при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, колитах, гепатите, холецистите, нефрите.

**Фитонциды** являются веществами растительного происхождения, обладают бактерицидным действием, стимулируют заживление ран. Некоторые фитонциды

сохраняют свою устойчивость при длительном хранении, при воздействии высоких и низких температур, желудочного сока, слюны. Более 85% высших растений содержат фитонциды. Наиболее богаты фитонцидами апельсины, мандарины, лимоны, лук, чеснок, редька, хрен, красный перец, помидоры, морковь, сахарная свекла, яблоки (антоновка), кизил, клюква, черемуха, брусника, калина. Употребление овощей, фруктов и других растений, богатых фитонцидами, способствует освобождению от микробов полости рта и желудочно-кишечного тракта. Бактерицидные свойства растений используются при лечении многих заболеваний. Препараты чеснока — при дизентерии, фруктовые и овощные соки (апельсиновый, томатный) — при лечении инфицированных ран и хронических язв, лимонный сок — при воспалении глаз. Фитонцидные вещества различных растений очищают воздух. Растения, богатые фитонцидами, широко применяются при катарах верхних дыхательных путей, при воспалительных заболеваниях полости рта и с профилактической целью при эпидемиях гриппа.

**Органические кислоты** в растениях содержатся в широком ассортименте, наиболее часто — яблочная, лимонная кислоты, реже — щавелевая, винно-каменная, бензойная и другие. Яблочной кислотой богаты яблоки, лимонной — цитрусовые, винно-каменной — виноград, щавелевой — щавель, ревень, инжир. Бензойная кислота содержится в бруснике, клюкве. Она обладает бактерицидным действием. Органические кислоты усиливают секреторную функцию поджелудочной железы и улучшают двигательную активность кишечника (перистальтику).

**Дубильные вещества** широко распространены в растениях. Они придают им вяжущий, терпкий вкус (айва, черника, кизил). После замораживания количество дубильных веществ в растениях уменьшается (идет процесс их разрушения). Дубильные вещества замедляют двигательную функцию кишечника, способствуют нормализации стула при поносах, обладают местным противовоспалительным действием.

Мы расточительно подходим к овощам, разделяя их на съедобную и несъедоб-

ную части. Почему-то укоренилось представление, что у редиса, репы, моркови, свеклы съедобной частью является только корнеплод, а ботва выбрасывается. Ведь мы используем корни и листья петрушки, хрена?! Например, листья цветной капусты составляют 60-70% от всей массы капусты, а соцветие — всего 30-40%, но листья обламывают и выбрасывают, а оставляют только соцветия.

Кроме того, листья (ботва) овощей содержат большое количество балластных веществ: пектина и клетчатки, которые так необходимы современному человеку, ведь его окружает «море» очищенных от балластных веществ рафинированных продуктов. Балластные вещества улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Обнаружена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.

Проводимые исследования открывают все новые и новые полезные свойства овощей, их высокие биологические качества. Ценность овощей заключается прежде

## Овощное меню

всего в том, что многие из них содержат вещества, благоприятно действующие на состояние сосудов, укрепляя их и делая более прочными и эластичными. Это особенно важно для людей пожилого возраста, сосуды которых претерпевают возрастные изменения, теряют эластичность, прочность и становятся уязвимыми в связи с повышенной проницаемостью. К. С. Петровский отмечал: «Все растительные продукты, окрашенные в зеленый цвет... обладают антисклеротическими свойствами».

Зеленые овощи, фрукты, ягоды являются источниками ряда витаминов и других биологически активных веществ, которые недостаточно представлены в других продуктах. А значит, эти растительные продукты необходимы в питании людей всех возрастов. В среднем возрасте человек должен потреблять в день около 500–700 г овощей (не считая картофеля). Очень важно включать их в рацион ранней весной, когда после зимнего периода организм человека ослабевает и нуждается в укреплении своих защитных свойств. Для этой цели нужно использовать зелень и съедобные дикорастущие, которые

не только содержат необходимые биологически ценные вещества, но и способствуют образованию этих веществ в самом организме. Как хорошо для организма получить весной листья и побеги молодой крапивы, свеклы и щавеля, листья редиса, ранний салат, молодой укроп и зелень петрушки, зеленый лук, зеленый горох, листья моркови, молодые побеги лебеды, зелень других съедобных дикорастущих и огородных овощей. Да и традиционные овощи появляются сейчас на прилавках магазинов круглый год. Рассмотрим основные их виды, наиболее часто употребляемые в пищу.

## Очистка

Прежде всего любые овощи перед кулинарным использованием необходимо хорошо вымыть, независимо от того, будете вы очищать их от кожицы или нет. Это залог тщательной очистки овощей.

В капусте иногда можно обнаружить гусениц. Чтобы их удалить, капусту кладут в холодную подсоленную воду. После того как гусеницы всплывут, капусту следует еще раз хорошо промыть.

Репчатый лук очищают от сухих листьев и, срезав донце и завязь, промывают в холодной воде.

У тыквы, кабачков и баклажанов срезают ростки и тонкий слой кожицы. При этом у молодых кабачков и баклажанов кожицу лучше не срезать. Разрезав тыкву пополам, из нее ножом удаляют семена.

Без семян используют в кулинарии и стручковый сладкий перец. Зеленый салат, крапиву, щавель, шпинат, а также прочую зелень необходимо промывать особенно тщательно, так как после небрежной мойки на них остается песок. Лучше всего их мыть, опуская и вынимая в емкости с водой. Песок при этом остается на дне емкости.

Не следует мыть свежемороженые овощи. Перед использованием их необходимо отварить в кипящей подсоленной воде.

## Нарезка

После очистки и промывания овощи нарезают. Иногда, особенно если речь идет о молодых овощах, их варят, жарят или тушат цели-

ком. Но, как правило, овощи перед тепловой обработкой нарезают. Многие не придадут особого значения этой операции, считая, что от правильности нарезки мало что зависит. А между тем, когда в рецепте вы встречаете указание, как именно нужно измельчить те или иные овощи, следует их выполнять. Ведь правильная нарезка — это залог того, что овощи сварятся и прожарятся за указанное в рецепте время и, что самое главное, разные их виды достигнут готовности одновременно. Кроме того, совсем не безразлично, сколь эстетично овощи будут выглядеть после тепловой обработки.

Профессиональные повара применяют самые разные виды нарезки. Мы же здесь опишем только наиболее «ходовые» из них.

Вначале о так называемых простых видах нарезки — соломке, брусочках, кубиках, кружочках, ломтиках, дольках, шашках, кольцах и полукольцах. Так нарезают обычно картофель, корнеплоды (морковь, свеклу, сельдерей, петрушку), репчатый лук, капусту.

**Соломка.** Нарезают тонкие пластинки, а их нарезают

## **Обобщенное меню**

на полоски. Обычно соломка имеет сечение 2×2 мм и длину 4–5 см.

Соломку из картофеля используют для жарки во фритюре, корнеплоды и капуста входят в состав супов, витаминных салатов.

**Брусочки.** Это та же соломка, но толще. Картофель нарезают сечением 7×7 мм, корнеплоды — 4×4 мм. Картофельные брусочки идут для жарки во фритюре на гарнир к филе, бифштексу, антрекоту, жареной рыбе, а корнеплоды — для бульонов с овощами.

**Кубики.** Их нарезают из брусочков. При этом в зависимости от вида овощей и назначения режут крупные кубики (картофель), средние (картофель и корнеплоды) и мелкие (корнеплоды и репчатый лук).

Крупные картофельные кубики используют для супов. Кубики из моркови — для овощного рагу, гарнира к разным блюдам, из зелени петрушки, укропа — для посыпки первых, вторых блюд и салатов.

**Кружочки.** Обычно их получают из овощей, имеющих продолговатую форму (моркови, петрушки, сельде-

рея). Им придают форму цилиндра и уж потом нарезают кружочки. Лучше подбирать овощи одинакового размера. Диаметр кружочков зависит от величины корнеплодов. Их используют для крестьянского супа, украшения заливных блюд.

**Дольки.** Овощи нарезают на четыре, шесть и более частей в зависимости от величины и кулинарного назначения.

Как правило, дольки картофеля бывают не более 5 см, корнеплодов — 3 см. Сырой картофель кладут в суп, а обжаренный на сковороде используется для рагу и духовой говядины. С корнеплодами готовят рагу, почки по-русски, щи из свежей капусты.

**Шашки или квадратики.** Так режут белокочанную капусту для щей, флотского борща, крестьянского супа. Для этого капусту нарезают на две или четыре части, а из каждой части нарезают кусочки в виде квадратов размером 3–3,5 см.

**Кольца и полукольца.** Репчатый лук и лук-порей нарезают поперек оси на кружки, которые разделяют на кольца. Полукольца нарезают

из половинок луковицы. Используют такой лук для жарки во фритюре (обваливая его предварительно в муке), к жареной ветчине, печени, рыбе, как гарнир к сельди, шашлыку, люля-кебабу и т.д.

Кроме простых видов нарезки применяется также фигурная нарезка. Это различные звездочки, шестеренки, гребешки. Чаще всего так нарезают морковь и петрушку для гарниров к заливной рыбе, маринадов, украшения салатов и вторых блюд.

Для **звездочек и шестеренок** на корнеплодах делают ножом бороздки (одинаковой глубины и ширины) и нарезают из них поперек оси пластинки.

Когда хотят получить **гребешки**, то, сделав такие же бороздки, как для звездочек и шестеренок, овощи разрезают пополам вдоль, а каждую половинку режут ломтиками наискось.

Для некоторых блюд и оформления банкетных закусок картофель и морковь обтачивают в форме бочонков, орешков, шариков.

## Тепловая обработка

Ну а теперь кратко остановимся на важнейших видах тепловой обработки овощей.

Варят овощи в воде и на пару. При этом воду в зависимости от вида овощей подсаливают либо в начале, либо в конце варки. Так, чтобы не ухудшить вкус свеклы и моркови, их не следует при варке класть в подсоленную воду. Обязательно следите, чтобы вода покрывала овощи на 1–1,5 см. Однако не следует наливать и чрезмерно много воды. В этом случае из овощей вымывается больше витаминов и минеральных веществ.

А вот зеленые овощи (стручки бобовых, шпинат, зеленый горошек), наоборот, лучше варить в большом количестве воды и в открытой посуде при сильном кипении. Это необходимо для того, чтобы они не потеряли свою окраску.

Свежезамороженные овощи кладут в кипяток без предварительной разморозки.

Кастрюли для варки овощей должны быть из нержавеющей стали либо с эмалевым или тефлоновым покрытием. Это сохранит витамин С. Кста-

## *Овощное меню*

ти, он значительно лучше сохраняется, если овощи варят на пару, а не в воде.

Довольно часто используют и такой способ тепловой обработки овощей, как припускание. Припускают морковь, репу, помидоры, тыкву, кабачки. Если варят овощи в основном целыми или крупно нарезанными, то припускают их после измельчения в форме долек, кубиков, соломки.

Количество воды, бульона или молока, которые добавляют в кастрюлю при припускании, зависит от водянистости овощей. Так, морковь, капусту, свеклу припускают с добавлением 0,2–0,3 л жидкости на 1 кг овощей, а кабачки, помидоры, тыкву — вообще без воды. Посуду, где припускают овощи, накрывают крышкой.

Многие овощные блюда готовятся способом тушения. Тушат картофель, свежую и квашеную белокочанную капусту, корнеплоды, кабачки, тыкву и др. Капусту при этом нарезают соломкой и закладывают для тушения сырой. Картофель, кабачки, тыкву для сохранения формы предварительно обжаривают на сковороде, белые коренья и морковь пассеруют.

В качестве жидкой основы при тушении используют душистые бульоны, сметану, соусы.

Наиболее жестким способом тепловой обработки овощей является жарка. Жарят их обычно сырыми на сковороде с жиром или во фритюре. В качестве фритюра используют смесь одной части растительного масла и двух частей кулинарного жира. Лучшим считается соотношение жира и овощей — 4:1.

Хорошо подвергаются овощи и запеканию. Как правило, их предварительно жарят, варят или тушат. Предназначенные для запекания овощи укладывают в смазанную жиром сковороду или специальную форму, сверху обливают сметаной, соусом или маслом, обсыпают толчеными сухарями или тертым сыром. Духовку для запекания в ней овощей разогревают до температуры 250–280 °С.

Прежде чем перейти непосредственно к рецептам блюд из овощей, буквально конспективно остановимся на тех правилах, которые при их соблюдении позволяют максимально сохранить в овощах витамин С.

При варке овощи должны быть полностью покры-

## *Вступление*

ты водой. После закипания воды нагрев следует ослабить. Очищенные, особенно измельченные овощи нельзя хранить длительное время. Лучше не допускать полного разваривания овощей и часто их перемешивать.

Сильно разрушает витамин С и добавленная в воду питьевая сода. Готовую пищу из овощей лучше не оставлять на следующий день.

Витамин С лучше сохраняется, если варить овощи в кислой среде.