

Новые вкусные овощные салаты

Москва
RUGRAM
2021

УДК 641.55
ББК 92я2

Новые вкусные овощные салаты – М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. – 170 с. – (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-517-04016-9

Салаты и салатики — повседневная еда и праздничные деликатесы. Они уместны всегда и везде: дома за обеденным столом, на даче и, конечно, на праздничном вечере, а, главное, их приготовление не отнимает много времени, что очень важно для современной хозяйки. Данное издание содержит большое количество рецептов самых разнообразных салатов «на все случаи жизни», включающих множество сочетаний овощей и фруктов, а также полезных советов по обработке и хранению продуктов. Эта книга поможет вам точно определить, что именно выбрать, а также подскажет удачные сочетания с другими блюдами на вашем столе. Она станет надежным союзником и помощником на долгие-долгие годы.

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-517-04016-9

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Введение

С О ШКОЛЬНЫХ ЛЕТ мы знаем, что человека создал труд.

Определенно, роль трудовой деятельности в формировании социальной и интеллектуальной природы человека велика, но человек все-таки является биологическим существом, и следовательно, его биологическая эволюция происходила под воздействием тех или иных экологических факторов, в том числе питания.

И здесь-то кроется один из главных секретов человека.

Оказывается, биологическая эволюция человека была бы невозможна, если бы мать-природа не изобрела овощей ко времени появления наших обезьяноподобных предков. Овощи создали человека! На протяжении миллионов лет природа, экспериментируя со своими чадами-животными, неизбежно заходила в тупик. Все животные, которых она создавала, были либо хищниками, либо травоядными. Мясная пища стимулировала развитие мозга хищников, но этим животным приходилось иметь большую пасть, оснащенную крупными зубами: голова хищника превращалась в орудие охоты, и развитие мозговой доли черепа на определенном этапе развития хищного вида заканчивалось.

Травоядные питаются и питались не особенно богатой необходимыми веществами пищей, а потому их эволюция была не более чем эволюцией их кишечника, который увеличивался.

Развитие мозга приостанавливалось.

Обезьянам повезло больше — они освоили жизнь на появившихся в их эпоху плодовых деревьях. Питание сочными плодами позволило обезьянам не превращаться в хищников или вегетарианцев, чтобы насытить организм требуемыми веществами. Мозг обезьян стал расти. Наступившее позднее осушение климата и исчезновение лесов вынудило обезьян спуститься на землю. Но на земле не растут фрукты, поэтому обезьяны должны были превратиться либо

в хищников, либо в вегетарианцев. Многие пошли именно таким путем, например австралопитеки, среди которых были и охотники, и травоядные.

Австралопитеки в конце концов вымерли. Их сменили более удачливые виды, которые освоили питание овощами.

Овощи стали определять дальнейшее развитие пищеварительной системы. Овощи компенсировали недостаток мяса: благодаря своей низкой калорийности они потреблялись нашими предками в больших количествах без превышения рациональной энергетической ценности, создавая чувство аппетита и сытости.

Также овощи не вытеснили мяса из рациона человека полностью, но, напротив, способствовали лучшему усвоению мяса и других пищевых природных продуктов. Чувство сытости позволило нашим пращурам не бродить все время в поисках пищи, а питание мясом стимулировало развитие мозга, который заполнял часы сытого досуга древних полезными занятиями.

Что же такое овощи, без которых человек не был бы человеком? Овощами называются части 600 видов травянистых растений, используемых человеком в качестве продуктов питания, а кроме того, в качестве сырья для пищевой и иных видов промышленности.

Овощи подразделяются ботаниками на несколько групп – в зависимости от того, какие части данного вида овощной культуры представляют гастрономический интерес. Существуют, таким образом, листовые овощи (многочисленные сорта капусты, салат, петрушка, укроп, шпинат, сельдерей и многие другие), стебельные (спаржа и др.), плодовые (арбузы, баклажаны, дыни, огурцы, помидоры и др.), клубневые (картофель, топинамбур), корнеплоды (морковь, свекла, редька, брюква и др.), луковичные (сорта лука, чеснок), бобовые (бобы, горох, соя, фасоль и др.) и пряности, или пряновкусовые овощи (анис, кориандр, мята, тмин и др.).

Овощи составляют до 50% ежедневного пищевого рациона человека. Их пищевая ценность определяется присутствием в них широкого спектра питательных веществ. Наибольшая часть питательных веществ в составе овощей представлена углеводами, наличествующими в количестве 8% от общего состава овоща. Из углеводов особенно много в овощах сахаров, около 5%. Овощи не особенно богаты углеводами, за исключением крахмала, который в больших количествах находится в бобовых, картофеле и моркови. Крахмал, а также пектины и клетчатка,

которыми богаты овощи, принимают участие в нормализации пищеварительных процессов. Белка в овощах мало, не более 1,5%, но это гораздо больше, чем количество белка во фруктах, а также зачастую овощные белки высокопитательны, особенно белки белокочанной и брюссельской капусты, шпината, бобов и гороха. К слову, бобовые содержат много больше белков, чем прочие овощи: количество этих веществ достигает в составе бобовых 20%, а в сое, которая считается рекордсменом по содержанию белка, обнаружено 29% белков. Аминокислотный состав белков бобовых и картофеля близок к таковому у продуктов животного происхождения, а потому эти овощи являются ценными культурами.

Овощной жир не встречается в больших количествах. Особенно много его только в сое (до 17%). Наряду с жирами овощи содержат ферменты, как то амилаза в картофеле и другие, органические кислоты, эфирные масла и прочие вещества.

Органические кислоты овощей представлены физиологически важнейшими для человека. Из них преобладает яблочная кислота, но встречаются, кроме того, щавелевая (щавель, петрушка, ревень, шпинат), кофейная, тартроновая, хлорогеновая, галловая и бензойная. Тартроновая кислота замедляет превращения углеводов, щавелевая снижает способность усваивать кальций и фосфор, а остальные обладают противогрибковым действием.

Овощи в своих зеленых частях несут большое количество хлорофилла. Велико в овощах содержание пуриновых веществ, особенно в бобовых, петрушке, салате, сельдерее, цветной капусте, шпинате. Помимо того, в овощах обнаружены антоцианы, флавоны, флаванолы. Некоторые овощи содержат присущие только им вещества, например свекла в изобилии содержит бетаин («бета» – по-латински «свекла»), который положительно влияет на печень, устраняет опасность ее жирового перерождения, улучшает ее работу.

В овощах в большом количестве содержатся всевозможные фитонциды. Фитонцидами называются летучие вещества растительного происхождения, впервые открытые отечественным биологом Б. П. Токиным в 1930-х гг. Эти вещества обладают способностью подавлять жизнедеятельность болезнетворных микроорганизмов, вызывать их гибель. Само слово переводится с греческого как «растительные убийцы».

Не догадываясь о существовании этих веществ, человек в незапамятные времена заметил лечебные свойства фитонцидных растений и активно применял такие растения в качестве

лекарств. Известно, к примеру, что в Древнем Египте широкое применение получили лук и чеснок, которые, согласно особому распоряжению фараона, надлежало есть рабам на строительстве пирамид, чтобы укреплять защиту измученного тяжелым трудом организма. Сегодня наукой установлено, что лук и чеснок содержат сильнодействующий фитонцид аллицин, уничтожающий самые различные микробы. В овощах также содержатся такие фитонциды, как пизатин (горох), рапин (репа, хрен), рафин (редька), томатин (помидоры), подавляющий дрожжевые грибки капсицидин (стручковый перец) и убивающий туберкулезную бактерию, или палочку Коха, туберозин (картофель).

Эфирные масла обуславливают приятный вкус и аромат овощей.

Овощи, особенно богатые эфирными маслами, как, например, чеснок, хрен, тмин, анис, используются в качестве приправы.

Эфирномасличные овощи повышают аппетит и усвояемость пищевых веществ.

С аппетита начинается еда, поэтому расскажем подробнее, как овощи влияют на процесс пищеварения и обмен веществ вообще. Эфирные масла, а кроме того, грубая клетчатка и значительное количество воды, содержащейся в овощах, усиливают сокоотделение в желудке, повышают перистальтику стенок кишечника и общую моторику желудочно-кишечного тракта, усиливают секрецию желчи. Пектиновые вещества, особенно многочисленные в арбузах, баклажанах, моркови, редисе, свекле и тыкве, нормализуют состав микрофлоры кишечника (сообщества симбиотических простейших и бактерий, содействующих процессу пищеварения у человека). Более того, пектины улучшают состояние слизистой оболочки кишечника.

Некоторые компоненты в составе овощей повышают выделение холестерина.

Способностью связывать токсины обладают все растительные волокна, но овощи превосходят в этом все остальные культурные растения. Опорожнение кишечника происходит благодаря овощам, балластные и пектиновые вещества которых и клетчатка служат исходным материалом для образования каловых масс. Овощная клетчатка и крахмал также вызывают газообразование в кишечнике. По подсчетам специалистов, овощи – главный виновник того, что человек за свою жизнь «производит» почти 4000 тонн экскрементов и 37000 раз выпускает газы из кишечника.

Овощи полезны еще и как носители значительного количества всевозможных минеральных веществ и микроэлементов. Самые распространенные в составе овощей вещества – это соли калия. Вдобавок в таких овощах (как бобовых, так и листовых) обнаружено много железа (особенно в шпинате), меди, кобальта, цинка, но в первую очередь, конечно же, кальция.

Кальций лучше всего усваивается при правильном соотношении с фосфором. Такое соотношение кальция и фосфора характерно, как выяснилось, для обычной белокочанной капусты, салата, зеленого лука, тыквы и укропа. Арбузы, бобовые, свекла и зелень богаты магнием. В бобовых найдено много йода.

Щелочные соли в овощах способствуют ощелачиванию внутренней среды организма.

Овощи представляют особую ценность как пищевые и лекарственные продукты в связи с высоким содержанием в них витаминов. Витаминами называются низкомолекулярные органические вещества, разнообразные по химическому строению. Примечательной особенностью этих веществ является то, что их количество, необходимое организму, ничтожно мало, но присутствие этих крох обязательно. Такое простое название этих веществ – витамины – на самом деле скрывает связанный с ними страшный факт: отсутствие витаминов в пище вызывает тяжелые заболевания, например цингу, бери-бери, рахит, пеллагру и прочие, которые заканчиваются смертью больного.

Отсюда «витамины», что значит «амин жизни» (амины – тип органических веществ).

Человек давно заметил, что при отсутствии свежих овощей и фруктов зимой начинают проявлять себя странные симптомы неизвестного заболевания, которое заметно ослабляло здоровье, но вместе с тем легко излечивалось фруктово-овощной диетой. Со временем химики разложили все пищевые продукты и выяснили, что человеческому организму требуются белки, жиры, углеводы и вода: именно из этого состоит здоровая пища человека. Но не все оказалось так уж просто.

Русский ученый Н. И. Лунин в 1880 г. проводил эксперименты на двух группах лабораторных мышей. Одной группе он скармливал очищенное молоко, которое состояло из всех необходимых жиров, белков и углеводов в правильной пропорции, а второй группе давал

натуральное молоко. Мыши из первой группы вскоре зачахли и погибли, в то время как мыши из второй группы оставались бодрыми, активными и здоровыми.

Эксперимент наглядно показал, что пища, помимо известных науке веществ, содержит еще какие-то, пока не выявленные, присутствие которых в пищевых продуктах тем не менее обязательно.

Молодому ученому тогда не поверили, и лишь в начале XX в. похожие эксперименты провел другой пылкий ученый – польский биохимик Функ. Его опыты на голубях дали точно такие же результаты, что и опыты Лунина над мышами.

Убедившись в существовании загадочного вещества, Функ начал его активные поиски. Несколько сотен тщательно продуманных и подготовленных химических реакций пошли впустую: количество вещества оказалось гораздо меньшим, чем ученый мог себе представить. Однако Функ не сдавался, и по прошествии некоторого времени результат был получен. Именно Функ назвал живительное вещество витамином и познакомил с ним весь мир.

Современной науке о витаминах – витаминологии – известны несколько десятков видов различных витаминов, которых ученые разделяют в зависимости от их растворимости в воде и жирах на две группы – водорастворимые и жирорастворимые. Класс водорастворимых витаминов включает в себя витамины группы В, аскорбиновую (витамин С) и никотиновую (витамин РР) кислоты и биофлавоноиды (витамин Р). К классу жирорастворимых витаминов относят витамины А (ретинол), D (кальциферолы), Е (токоферолы), К (филлохиноны). Кроме того, к витаминам причисляют не только настоящие витамины, но и витаминоподобные вещества, как то S-метилметионин и прочие.

Овощи богаты самыми различными витаминами. Несмотря на то, что многие фрукты содержат много больше витаминов, чем овощи, последние являются основным пищевым источником для человека таких витаминов, как аскорбиновая кислота, провитамин А (каротин), биофлавоноиды.

Особенно обильны аскорбиновой кислотой и витамином Р петрушка, укроп, шпинат, белокочанная капуста и остальные листовые овощи, а также картофель. При этом кожура и другие внешние части овощей содержат больше витамина С, чем мякоть. Так, к примеру, содержание витамина С в верхних листьях капусты в два раза превышает таковое внутри кочана.

Аскорбиновая кислота важна для человека, поскольку при ее участии происходит окисление ароматических аминокислот (фенилаланина и др.), ферментативное превращение фолиевой кислоты в фолиновую, гидроокислирование пролина в оксипролин и прочие физиологические процессы в организме. Аскорбиновая кислота разрушается при варке – до $\frac{2}{3}$ всех запасов, а также при длительном хранении в обычных условиях. Поэтому богатые витамином С овощи следует употреблять в пищу целыми, а хранить их нужно замороженными или заквашенными, причем первые рекомендуется размораживать непосредственно до приготовления, чтобы сохранить как можно больше аскорбиновой кислоты.

Морковь, красный перец, тыква и помидоры являются основными источниками провитамина А, или, как еще его называют, каротина, который придает им яркую оранжевую и красную окраску. Попадая в печень человека, каротин под воздействием специальных ферментов преобразуется в витамин А, который содержится только в животных продуктах, но не растительных.

Витамин А участвует в превращениях родопсина в сетчатке глаза, тем самым содействуя световому и цветовому восприятию. Провитамин А регулирует в организме обмен кальция и фосфора. Каротин содержится в овощах в плотных, слаборазрушаемых оболочках, которые разлагаются при температурной обработке, поэтому чтобы получать с овощами больше каротина, следует содержащие этот провитамин овощи предварительно отваривать. В составе блюд эти овощи рекомендуется подавать с жиром, так как в сопровождении жиров каротин лучше усваивается кишечником.

Витамины группы В содержатся почти во всех овощах.

Наибольшим их содержанием отличаются бобовые, картофель, спаржа, репа, шпинат. В присутствии витаминов группы В происходят важнейшие физиологические процессы: химические реакции азотного и углеводного обмена, окислительно-восстановительные и другие.

Кроме этих важнейших витаминов в овощных культурах представлены и некоторые остальные виды витаминов. Листовые овощи содержат большое количество фолиевой кислоты (В₉), содержащейся также в дыне, свекле, картофеле, спарже), токоферолы (витамин Е), филлохиноны. Пантотеновая кислота (В₅) обнаружена в цветной капусте, кукурузе, картофеле.

Белокочанная капуста представляет собой идеальный источник S-метилметионина, иначе витамина U. Еще витамин U в больших количествах находится в моркови, картофеле, помидорах, репе и спарже. Этот витамин способствует сохранению аскорбиновой кислоты и заживает язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сейчас трудно представить, что любимые нами салаты и салатки еще на рубеже XIX и XX вв. не украшали столы наших предков. В поваренных книгах начала прошлого века можно встретить только рецепты винегрета.

Это своего рода первый русский салат, хотя имеющий французское название. Салаты постепенно перешли в русскую кухню из Франции. Но возникли они еще в Древнем Риме, представляя собой блюдо из свежих листовых овощей и трав. Само название «салат» имеет итальянские корни и означает «солить».

В настоящее время существует огромное многообразие различных салатов. Их можно подразделить на овощные, фруктовые, мясные, рыбные. Салаты тем и хороши, что их можно употреблять и как самостоятельные блюда, и в качестве гарниров. Основным ингредиентом в салатах, как правило, являются овощи. Именно благодаря им человеческий организм получает витамины, углеводы, минеральные вещества и микроэлементы, которые необходимы для