



**4 сезон**

**ВСЁ О  
хранении  
и заготовлении  
ОВОЩЕЙ и ФРУКТОВ**

Четыре сезона (Рипол)

Максим Жмакин

**Всё о хранении и заготовлении  
овощей и фруктов**

«РИПОЛ Классик»

2011

**Жмакин М. С.**

Всё о хранении и заготовлении овощей и фруктов /  
М. С. Жмакин — «РИПОЛ Классик», 2011 — (Четыре сезона  
(Рипол))

Все знают, что овощи и фрукты очень полезны, но многие ли представляют, как можно сохранить их максимально долгое время, не ухудшив потребительских качеств? Именно о способах хранения и переработки пойдет речь в данном издании, на страницах которого приведена масса полезных рекомендаций и всевозможных рецептов домашней консервации и пр.

## Содержание

Введение	5
Овощи и фрукты, пригодные для хранения	7
Картофель	9
Морковь	10
Свекла	11
Редька	12
Репка	13
Сельдерей	14
Капуста белокочанная	15
Капуста краснокочанная	16
Цветная капуста	17
Брокколи	18
Лук репчатый	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Максим Жмакин

## Всё о хранении и заготовлении овощей и фруктов

### Введение



Овощи и фрукты играют большую роль в нашем рационе, являясь по сути дела главным его компонентом, поскольку, по рекомендациям диетологов, каждому человеку ежедневно необходимо употребить 63% растительной пищи и только 37% пищи животного происхождения. Выдерживать такое сочетание требуется потому, что при питании мясными, молочными и яичными продуктами в нашем организме образуются кислые неорганические соединения, которые нейтрализуются щелочными солями, содержащимися в овощах, зелени, ягодах и фруктах.

Употребление растительной пищи не только повышает тонус и работоспособность, но предотвращает развитие тяжелых заболеваний и отдалает старение организма. Ведь не зря во многих лечебных диетах овощи занимают ведущее место. Богатые витаминами С, А, Е, К, РР (никотиновая кислота), группы В и минеральными солями, они выводят из организма токсины, снижают утомляемость, способствуют улучшению пищеварения. Содержащиеся во многих овощах и пряных травах (лук, чеснок, петрушка, базилик) фитонциды уничтожают болезнетворные организмы и особенно нужны нам в холодное время года, когда увеличивается распространение респираторных и вирусных заболеваний.

Необходимы овощи и тем людям, которые хотят надолго сохранить молодость и стройность. Не секрет, что практически все овощи содержат так называемые балластные вещества, а именно, клетчатку и пектин, благодаря чему имеют низкую калорийность и одновременно выводят из организма избыток холестерина.

Медики подсчитали, что для полного удовлетворения организма человека в полезных веществах ежегодно нужно съедать около 150 кг овощей (не считая картофеля), в том числе:

- капусты – 50 кг;
- помидоров – 30 кг;
- огурцов – 5 кг;
- моркови – 10 кг;

- свеклы – 10 кг;
- различных луков – 8 кг;
- баклажанов – 5 кг;
- сладкого перца – 5 кг;
- зеленого горошка – 5 кг;
- бахчевых (арбуз, дыня, тыква) – 20 кг;
- прочих овощей, включая пряные травы, – 2 кг.

Фруктов и ягод необходимо съедать в год около 70 кг, в том числе примерно 16 кг должны составлять цитрусовые.

Однако, к сожалению, сезон потребления овощей и фруктов в свежем виде крайне недолог. Содержащиеся в растительной пище сахара, влага и питательные вещества привлекают к себе огромную массу микроорганизмов (бактерий, грибков, плесени), находящихся в окружающей среде и вызывающих такие негативные процессы, как гниение, брожение и заплесневение.

Чтобы уберечь растительные продукты от порчи, надо создать условия, при которых микроорганизмы прекратят свою жизнедеятельность. Этой задачей человечество было озабочено с давних пор. Сохранить выращенный урожай и уберечь от голода свою семью в течение зимы было главной заботой во все времена. Опытным путем, постоянно наблюдая за собранным урожаем, человечество пришло к таким способам сохранения растительной продукции, как сушка, квашение, хранение при пониженных температурах, например в погребах.

Особенно актуальным был вопрос сохранения продуктов во время войн и путешествий. Находясь подолгу в плавании, пересекая безлюдные пустыни или осваивая районы Крайнего Севера, люди должны были брать с собой припасы. История сохранила немало случаев, связанных с сохранением продуктов. Вот, например, известный русский ученый Михайло Ломоносов для осуществления экспедиции по прокладке Северного морского пути в Индию и Китай придумал концентрат сухого супа со специями, который стал незаменимым в питании моряков.

Однако наиболее известен факт с участием Наполеона, который даже учредил специальную премию для того, кто придумает наиболее надежный способ сохранения продуктов, поскольку ему нужно было кормить армию во время длительных военных кампаний в Северной Африке. Выиграл эту премию парижский повар Николас Апперт, который, экспериментируя в течение 14 лет с различными продуктами и температурными режимами, придумал способ консервирования продуктов.

Научную базу консервации заложил французский химик Луи Пастер, обнаруживший невидимые невооруженным взглядом микроорганизмы, которые могут быть уничтожены высокими температурами. Благодарное человечество назвало в его честь 1 из способов стерилизации продуктов – пастеризацию.

Консервирование (что в переводе с латыни означает «сохранение») – это специфический способ обработки продуктов, при котором они сохраняют свои питательные свойства длительное время. Этот способ сохранения растительной продукции популярен и в наши дни. Несмотря на то что сейчас полки магазинов ломятся от различной овощной или фруктово-ягодной консервации, многие хозяйки предпочитают домашние заготовки. И это правильно, поскольку не только дает возможность приготовить что-нибудь вкусное, но существенно сократить затраты домашнего бюджета.

Используя советы, приведенные в нашей книге, любая хозяйка сможет порадовать своих близких душистым вареньем, хрустящими огурчиками и вкусными томатами, овощными салатами или квашеной капустой.



## Овощи и фрукты, пригодные для хранения



В наши дни трудно найти человека, который бы не знал о пользе овощей и фруктов. Очевидно, не зря, составляя правильный рацион человека, диетологи поставили их на 2-е место сразу за крупами, хлебом, бобовыми и макаронными изделиями. Проведенные исследования подтвердили, что употребление растительной продукции оказывает положительное воздействие на человеческий организм. Врачи рекомендуют съедать в день 5 порций овощей и фруктов. В принципе, это немного, если учесть, что 1 порция равна 1 фрукту, 1 стакану сока или 1 тарелке овощей.

Люди, употребляющие в пищу мало овощей, наносят непоправимый вред своему здоровью. Не следует думать, что, исключив из своего питания овощи и фрукты и заменив их поливитаминами, вы ничего не потеряете. Потеряете, и очень много, поскольку в овощах и фруктах содержатся не только витамины, но целый комплекс веществ, нужных для сохранения здоровья. Это и клетчатка, регулирующая работу пищеварительной системы, и минеральные вещества, и необходимые организму органические кислоты.

Очень важно, что в овощах и фруктах нет жиров и холестерина, что делает их очень полезными для людей, имеющих заболевания сердца или желающих похудеть. Содержащиеся в них сложные углеводы долго всасываются и не повышают уровня сахара в крови, что важно для диабетиков.

Исследования, проведенные американской ученой Глэдис Блок в 17 странах, подтвердили, что регулярное употребление в пищу достаточного количества овощей и фруктов снижает вероятность заболевания раком в 2 раза. Особенно полезны в этом отношении те продукты, которые содержат бета-каротин, например морковь, шпинат, тыква и различная зелень.

Однако самое главное заключается в том, что овощи и фрукты содержат активные вещества, способные сдерживать атаку свободных радикалов, а следовательно, они продлевают нам жизнь. Образно говоря, все растительные продукты представляют собой доверху набитые копилки известных и пока еще не открытых учеными антиоксидантов, действующих в комплексе и благотворно влияющих на все органы нашего организма. Есть даже такое мнение, что процесс старения есть не что иное, как недостаточность овощей и фруктов!

Может быть, когда-нибудь ученые и смогут синтезировать все компоненты фруктов и овощей для борьбы с болезнями, но пока у нас есть очень простой и доступный всем способ сохранения здоровья и продления жизни – прием в пищу фруктов и овощей. Кроме того, это еще и очень вкусно, не отказывайте себе в маленьких радостях!

Ученые считают, что больше пользы человеческому организму приносят те овощи и фрукты, которые выращены в том месте, где вы проживаете. И нужно сказать, что нам здорово повезло, поскольку исследования показали, что в овощах, фруктах и ягодах, выращенных в Северном полушарии, содержится намного больше витаминов, чем в их собратях, выросших на юге.

К сожалению, потреблять свежие только с грядки овощи и фрукты круглый год в нашем климате невозможно. Безусловно, при хранении часть витаминов теряется, да и не все, что выращивается у нас, можно сохранить в свежем виде. Так, лучше хранятся овощи и фрукты, имеющие плотную кожуру.

Потеря витаминов в большей степени зависит от метода хранения. Например, замороженные овощи по своей питательной ценности и содержанию витаминов практически не уступают свежим. В них лишь незначительно уменьшается содержание витамина С. Австрийские ученые провели интересные исследования, в ходе которых было установлено, что в местных замороженных овощах содержание витаминов гораздо выше, чем в аналогичных, но свежих продуктах, только что привезенных из южных стран. Такие исследования положили начало новым разработкам в диетологии. Так, например, в Англии замороженные овощи и фрукты включили в набор продуктов для ежедневного употребления в зимнее время.

Может быть, консервированные овощи и фрукты несколько менее полезны, но при этом они сохраняют пищевую ценность продукта и его вкусовые качества, остаются в них и витамины. Так, например, в консервированных моркови, капусте, зеленом горошке и т. д. присутствуют такие витамины, как А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D. Консервированные продукты содержат также сахараиды, которые необходимы нам как источник энергии, пектины, снижающие уровень холестерина в крови, и большое количество антиоксидантов.

Какие же овощи и фрукты растут в нашей климатической зоне и рекомендуются диетологами для включения в рацион питания россиян?



## Картофель

Это наиболее часто употребляемый в пищу овощ, польза которого несомненна, не зря его даже называют вторым хлебом. Ученые утверждают, что, питаясь лишь картофелем, человек способен прожить достаточно долго, поскольку в нем содержится много витаминов и минеральных веществ.

Картофель прочно занял свое место на столе россиян сравнительно недавно, только в конце XVII – начале XIX в., вытеснив из меню репу. Уступая ей по содержанию минеральных веществ и витаминов, картофель превосходит ее по калорийности, да и урожайность его гораздо выше. Поэтому в лихие годы, а в России их было более чем достаточно, он спас от голодной смерти десятки миллионов людей.

В картофельном белке содержатся практически все аминокислоты, поэтому 300 г вареного картофеля (суточная доза потребления) полностью покрывают потребности организма в углеводах, калии и фосфоре.

Высокое содержание калия делает картофель незаменимым для разгрузочных диет при таких серьезных заболеваниях, как сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь, атеросклероз. Только, конечно, не стоит жарить его с маслом или мясом, а вот печеный с кожурой он будет и вкусен, и полезен.



Не очень популярный в России топинамбур в Европе пользуется репутацией деликатеса, так как содержит множество полезных веществ: витамины группы В, С, РР, жиры, белки, незаменимые аминокислоты и минеральные вещества.

Клубни картофеля содержат и много витамина С, который, к сожалению, разрушается при длительном хранении: обычно к весне остается треть от его первоначального объема.

Содержащиеся в большом количестве в молодом картофеле биофлавоноиды являются сильным и антиоксидантами, которые продлевают молодость и здоровье, препятствуют возникновению опухолей и укрепляют стенки сосудов.

Причем картофель – это не только еда, но и лекарство. Так, например, его нежная клетчатка не раздражает слизистую желудка, поэтому он прекрасно подходит для лечебного питания даже в период обострения гастрита и язвы, а картофельный отвар полезен людям, страдающим артритом.

Много хорошего можно сказать и о соке сырого картофеля. Им можно полоскать горло при фарингитах и ларингитах, полость рта при пародонтозе или пить его при головных болях. Также это прекрасное средство для заживления язв желудка и 12-типерстной кишки, снижения кислотности желудка, лечения гастритов.

## Морковь

Не менее ценным продуктом питания является и морковь, обладающая редчайшим составом витаминов и минеральных соединений, за который ее смело можно назвать аптекой в миниатюре. Однако главное полезное вещество, содержащееся в ее корнеплодах в больших количествах, – бета-каротин, который в организме превращается в витамин А.

Ученые многих стран проводили исследования, проверяя опытным путем полезные свойства моркови, и установили, что количество бета-каротина, только в 1 съеданной в день моркови, снижает риск заболевания раком легких в 2 раза. Такое же количество моркови уменьшает риск инсульта на 68%. Как после этого не воскликнуть: «Ни дня без морковки!» Особенно важна она для детей, испытывающих большие нагрузки на растущий организм, ведь витамин А необходим как для зрения, так и для роста.

Причем и пожилым людям морковь очень полезна, так как всего несколько морковок в день снижают уровень холестерина в крови на 10%. Также бетакаротин предохраняет глаза от разных болезней, развивающихся с возрастом. Для того чтобы обеспечить организм бетакаротином, можно пить морковный сок, в 1 чашке которого его 24 мг.

Содержащиеся в моркови фитонциды располагают теми же свойствами, что и фитонциды лука или чеснока, но при этом корнеплоды не обладают их резким запахом и весьма приятны на вкус, а поскольку для нормального поглощения витамина А необходимо присутствие в блюде жиров, лучшим салатом на наших столах в периоды эпидемий гриппа будет морковь с чесноком и майонезом.

## Свекла

Свекла столовая широко используется в питании народов мира и особенно любима в русской кухне. Без нее не приготовить ни борща, ни винегрета, ни любимого новогоднего блюда – селедки под шубой.

Этот овощ уникален по содержанию биологически и физиологически активных веществ. Так, в свекле содержатся белки, жиры, клетчатка, пектины, сахара, органические кислоты, много витаминов, минеральных солей и микроэлементов. В пищу используют как корнеплоды, так и молодые листья (витамина С в них в 2 раза больше, чем в корнеплодах) в свежем, вареном, консервированном и сушеном видах. О лекарственных свойствах свеклы можно говорить бесконечно. Даже в трудах Гиппократы она часто упоминается как средство для лечения всевозможных заболеваний.

В свекле содержится очень много железа. По его количеству среди растительных продуктов она уступает только чесноку. Также на 2-м месте свекла стоит и по содержанию йода, больше его только в морской капусте, но, согласитесь, свекла для нас более привычный и доступный продукт. Еще в ней есть достаточно редко встречающийся в наших овощах витамин U, который обладает противоаллергическим действием и нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Регулярное употребление свеклы в сыром или вареном виде повышает эластичность кровеносных сосудов, выводит из организма токсины, помогает бороться с раковыми клетками. Так что прав был римский император Тиберий, когда с порабожденных германских племен требовал дань корнеплодами свеклы – здоровье превыше всего!

## Редька

Эта представительница семейства крестоцветных, т. е. ближайшая родственница капусты, всем хорошо известна; на прилавках часто можно встретить редьку самых разных цветов – белую, розовую, зеленую, темно-фиолетовую, но самой полезной считается черная. В ее корнеплодах содержатся всевозможные органические кислоты, минеральные соли, витамины, ферменты, которые способствуют правильному обмену веществ. Такой широкий набор различных «полезностей» и обеспечивает бактерицидные, желчегонные, мочегонные свойства этого продукта.

Специфический острый вкус придают редьке фитонциды и эфирные масла. Она выводит из организма избыточный холестерин, а значит, помогает людям избежать многих серьезных недугов. Особенно полезна она для больных атеросклерозом сосудов головного мозга. Еще редьку используют в качестве желчегонного средства при желчнокаменной болезни, воспалениях желчного пузыря и желчных протоков. Наиболее популярна же редька у мам, имеющих маленьких детей, поскольку служит (вместе с медом) прекрасным средством от кашля.

## Репа

В последнее время мы как-то мало употребляем в пищу такой полезный и, без преувеличения можно сказать, исконно русский овощ. До появления картофеля, а по историческим меркам произошло это совсем недавно – в XVII в., репа была основным продуктом питания и в России, и по всей Европе. Когда же случались неурожайные на репу годы, это приравнивалось к крупным стихийным бедствиям.

В России этот овощ употребляли в пищу вплоть до XIX в. и только потом полностью перешли на картофель. И напрасно, поскольку репа хорошо сохраняется до нового урожая без потери питательных свойств, содержит много витаминов, минеральных солей, и, что важно, в ней мало сахаров и нет крахмала, как в картофеле. Поэтому на репу в первую очередь должны обратить внимание люди, страдающие сахарным диабетом. Полезна она будет и дамам, стремящимся не только обрести, но и надолго сохранить тонкую талию – репа малокалорийна и не способствует жировым отложениям. Хотя, конечно, этот корнеплод полезен всем – молодым и старым, больным и здоровым, так как не создает нагрузки на сердце и прекрасно усваивается организмом.



В одном древнем папирусе описана забастовка строителей пирамиды из-за того, что им во время не привезли... чеснок. И они были правы, ведь боялись возникновения эпидемий, да и простая пища с чесноком вкуснее.

Репа содержит большое количество биохимических соединений серы, что делает ее уникальным естественным иммуностимулятором. К слову сказать, иммуностимуляторы – это вещества, устраняющие дисбаланс иммунной системы. Во всем мире производятся тонны лекарственных препаратов для устранения подобных явлений, а у нас есть такой доступный овощ, который при постоянном употреблении решит многие ваши проблемы, не добавляя при этом новых, как зачастую бывает от аптечных лекарств.

Наконец кулинарные свойства репы заметно разнообразнее, чем у той же картошки, которая вытеснила исконно русский овощ из нашего рациона: репу можно жарить, варить, тушить, печь, есть сырой и смешивать с другими блюдами, добавлять в салаты и начинять пироги, а о том, что ее можно парить, каждый знает с самого детства.

Сейчас нет нужды выбирать, что же именно есть: картофель или репу. Правильнее будет ввести в свой рацион и то, и другое.



## Сельдерей

Этот овощ настолько незаменим для здорового питания, что просто обидно становится, что в России его используют так мало. В корнеплодах, стеблях и листьях сельдерея содержатся аминокислоты, микроэлементы, эфирные масла, богат он и витаминами: группы В (тиамин, рибофлавин), К, Е, А, С. Однако самая замечательная вещь, которая под силу сельдерее, – замедление процессов старения, поскольку содержащиеся в нем вещества обеспечивают стабильность клеток организма.

Сельдерей очень полезен пожилым людям, так как помогает нормализовать водно-солевой обмен, бороться с атеросклерозом и нарушением обмена веществ. При своей питательности корнеплоды содержат мало калорий, потому что в их составе много воды и клетчатки, хорошо подавляют чувство голода и дают быстрое насыщение, что помогает не только эффективно использовать корневой сельдерей в различных диетах, но и лечить ожирение. Диетологи всего мира называют его «овощ – минус калория», а все потому, что на переваривание сельдерея уходит калорий больше, чем он дает организму. Еще он умеет снимать раздражительность, стрессы, стимулирует память и внимание.

Тем не менее это не только ценнейший продукт питания, но и лечебное средство. Сок сельдерея используют для лечения мочекаменной болезни, при желудочно-кишечных заболеваниях, аллергии, диатезе, крапивнице и т. п., а если пить его регулярно, то он очищает кровь и помогает избавиться от многих кожных заболеваний. Кроме того, содержащиеся в соке витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, РР помогут тучным людям наладить обмен веществ и повысят общий жизненный тонус. Для этого нужно очень небольшое количество сока – всего 1 – 2 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Наконец это просто очень вкусно. Попробуйте только 1 раз сварить суп-пюре из корня сельдерея, и вы полюбите этот овощ навсегда.

## Капуста белокочанная

«Барыню-капусту» не случайно на Руси называли королевой огорода. Она занимает 1 из самых почетных мест в нашем меню – щи, борщи, винегреты, тушеная капуста, голубцы, хрустящая квашеная капустка и наконец румяные ароматные пирожки. И это только малая часть того, что готовят из капусты. Не менее вкусна, но более полезна капуста в сыром виде в салатах. Это просто настоящий клад витаминов.

Белокочанная капуста настолько любима и почитаема многими поколениями русских людей, что о ней даже писали в «Домострое», причем не просто упоминали, а давали подробные руководства по выращиванию, использованию и хранению, а в русских лечебниках было помещено множество рецептов от различных болезней с применением капусты.

В сочных тугих кочанах содержится значительное число витаминов комплекса В, О, Н, Е, К, рутина и важные минеральные вещества. Много в ней и витамина С, причем в наружных листьях его примерно в 2 раза больше, чем во внутренних. Кроме того, наружные зеленые листья содержат фолиевую кислоту, которая так необходимая для нормального кроветворения и обменных процессов. Обладает белокочанная капуста и мощным антиоксидантным действием.

Научные исследования, проведенные современными учеными, убедительно доказали, что фитонциды капусты губительно действуют на бациллы туберкулеза, стафилококка и другие болезнетворные микробы. Вот поэтому народная медицина уже не 1 столетие лечит капустой различные воспалительные процессы, а сырые капустные листья, приложенные к беспокоящим местам, снимают боли при подагре, артритах, полиартритах.

Поможет капуста и тем, кто хочет избавиться от лишнего веса. Этим людям диетологи советуют ежедневно пить или сок свежей капусты или рассол от квашеной, а можно просто перед едой долго и тщательно разжевывать лист капусты, неважно, свежей или квашеной, и всасывать ее сок. Содержащаяся в капусте тартроновая кислота поможет вернуть вам стройность.

Этот овощ высоко ценят и косметологи, делая из капусты различные маски для кожи лица и для волос.

## **Капуста краснокочанная**

Более плотная, острая и несколько грубоватая, поскольку содержит больше клетчатки, она тем не менее очень полезна и содержит вдвое больше витамина С и в 4 раза больше про-витамина А, чем белокочанная. Кроме того, она легче транспортируется и долго сохраняет товарные качества.

Краснокочанная капуста улучшает состав крови и укрепляет кровеносные сосуды. При регулярном употреблении блюд из нее (а используют ее по большей части в свежем виде) можно предупредить развитие тяжелых сосудистых заболеваний. Кроме того, ученые выяснили, что в ее листьях находятся антибактериальные вещества, препятствующие развитию туберкулезной палочки. Немаловажно и то, что антоцианы – вещества, отвечающие за фиолетовую окраску листьев, – обладают антиоксидантными и антирадиационными свойствами.

## **Цветная капуста**

К сожалению, цветную капусту употребляют в пищу гораздо реже, чем белокочанную, а она является более ценным овощем, потому что содержит большое количество витаминов группы В, РР и С, а также минеральные соли и белки. Так, к примеру, в цветной капусте в 1,5 раза больше белков и в 2 – 3 раза больше аскорбиновой кислоты, чем в белокочанной. Кроме того, она содержит мало калорий, но при этом дает ощущение сытости.

Цветная капуста легко усваивается, так как имеет тонкую клеточную структуру, и ее часто рекомендуют для диетического питания. Белок цветной капусты легко воспринимается и детским организмом, поэтому педиатры советуют использовать ее в детском питании в качестве одного из первых прикормов.

У взрослых регулярное потребление в пищу цветной капусты снижает риск развития рака молочной железы у женщин и рака предстательной железы у мужчин. Ее сок необходимо включать в ежедневное меню больных гастритом, диабетом, бронхитами, а также при нарушениях в работе почек и патологиях печени.

## Брокколи

Это пока еще не самая популярная в России овощная культура, и совершенно напрасно. О чудодейственных свойствах брокколи можно говорить очень долго, так как эта капуста – настоящая кладовая витаминов и минералов. В ней содержится целая куча антиоксидантов, а особенно мощным действием обладает 1 сульфорафан, открытый американскими учеными. Проведенные ими эксперименты на лабораторных мышах доказали, что под действием сульфорафана в их организмах резко возросла выработка ферментов, снижающих вероятность появления рака на 2 трети. Содержит брокколи и лютеин – лучший источник такого микроэлемента, как хром, который продлевает жизнь и регулирует количество сахара в крови.

При всех своих достоинствах эта капуста вкусна, весьма проста в приготовлении и почти не содержит калорий. Просто мечта, а не продукт для дам, следящих за своей фигурой. Вообще на вкус она очень близка к цветной капусте, однако более пряная и пикантная. Ее соцветия отваривают, жарят, подают к столу с молотыми сухарями, сметаной, маслом, майонезом. Из них готовят супы, рагу, пироги, омлеты и овощные гарниры.

При длительной варке количество витаминов в соцветиях сокращается на 50%, но эта часть уходит в бульон и полностью сохраняется в нем, поэтому суп из брокколи – сплошной витаминный коктейль. Молодые свежие соцветия можно использовать в сыром виде в составе салатов.

Поскольку в свежем виде, а особенно зимой и весной, этот продукт довольно дорого стоит, проще использовать замороженные головки, которые по содержанию витаминов почти не уступают свежим.



## Лук репчатый

Может быть, вкус и запах и не самая сильная сторона репчатого лука, но его полезные свойства дадут фору любому экзотическому фрукту. Недаром он пользовался большой популярностью у населения во все времена, а особенно во время эпидемий.

Лук оказывает на организм человека самое благотворное действие: он не только придает вкус блюдам и обогащает их полезными веществами, но может заменить собой целую аптеку, так как помогает от многих недугов.

Во-первых, в нем очень много антиоксидантов. Известно, что в процессе жизнедеятельности в организме человека образуются свободные радикалы, которые необходимы ему для нормального дыхания, обмена веществ и уничтожения чужеродных бактерий. Однако держать их нужно под строгим контролем, ведь, когда их становится слишком много, они способны вызвать очень серьезные и угрожающие жизни человека болезни. Вот для того, чтобы сдерживать рост количества свободных радикалов, и существует антиоксидантная система защиты, которая подразделяется на первичную, включающую антиоксиданты-ферменты, и вторичную – антиоксиданты-витамины.



Директивой Евросоюза морковь была объявлена фруктом. Это сделано потому, что в Европе разрешен экспорт варенья только из фруктов и некоторые страны, производящие морковное варенье, не могли его экспортировать.

Когда человек подвергается действию экстремальных факторов (радиации, токсинов и пр.), а этого в нашей жизни, увы, достаточно, организму требуется большее количество антиоксидантов. Тут нам на помощь и приходят овощи, содержащие эти вещества в больших количествах, и прежде всего репчатый лук.

Во-вторых, красные и желтые сорта лука являются самыми богатыми кверцетином овощами. Кверцетин – это 1 из антиоксидантов, который обладает противовоспалительным, противобактериальным и противогрибковым действиями; кроме того, он замедляет действие ферментов, вызывающих рак.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.