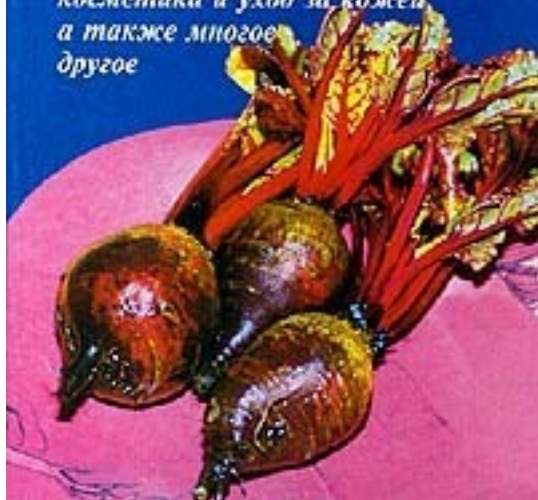


ВСЕ ОБ ОБЫЧНОЙ

СВЕКЛЕ

*Рецепты, целительные свойства,
косметика и уход за кожей
а также многое
другое*



Иван Ильич Дубровин
Все об обычной свекле
Серия «Всё об обычных продуктах»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176091

Все об обычной свекле: Эксмо-Пресс, Яуза; М.; 2000

ISBN 5-8153-0111-6

Аннотация

Предлагаемая вашему вниманию книга содержит обширный материал об одном из самых распространенных овощей в нашей стране – свекле. Какие блюда можно приготовить из свеклы, как правильно ее хранить и использовать в косметике и домашней медицине – обо всем этом вы узнаете, прочитав данную работу.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА I. НЕМНОГО О СВЕКЛЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Иван Дубровин

Все об обычной свекле

ВСТУПЛЕНИЕ

Свекла – один из самых распространенных корнеплодов в нашей стране, тем не менее немногие задумываются над тем, что из свеклы можно приготовить не только привычные борщ и винегрет, но и массу других вкусных и полезных блюд. А те же борщи и винегреты разнообразить и сделать более оригинальными благодаря сочетанию самых разных продуктов. Свекла, помимо прекрасных вкусовых качеств, обладает множеством целительных свойств, так как содержит витамины и минеральные соли, необходимые для нормальной работы человеческого организма. О том, как применять свеклу и даже ее ботву для лечения различных недугов, мы расскажем в главе «Целительные свойства».

Немногие знают, что свеклу можно успешно применять в косметических целях. Представительницы прекрасного пола постоянно находятся в поисках все новых средств достижения и сохранения красоты, так что советы, приведенные в главе «Косметика и свекла», наверняка окажутся им небезынтересными.

Последняя глава нашей книги посвящена способам дли-

тельного хранения свеклы, позволяющим сохранить в ней максимальное количество полезных веществ и вкусовые свойства.

ГЛАВА I. НЕМНОГО О СВЕКЛЕ

В этой книге пойдет речь о древнейшей и полезнейшей овощной культуре – свекле. В нынешнее время наблюдается увлечение всяческими экзотическими видами фруктов и овощей. Отчасти помогает этому и популяризирование этих заморских плодов средствами, массовой информации. Если спросить сейчас любого, что он знает о полезных свойствах, например, банана, манго, артишока, турнепса, то, скорее всего, он окажется весьма просвещен в этом вопросе.

Он перечислит вам и полезные вещества, содержащиеся в этих продуктах, и их влияние на человеческий организм. Также вы сможете узнать много нового о лечении болезней заморскими плодами, о множестве различных кулинарных блюд, и поразитесь, как же это мы могли раньше жить без этих овощей и фруктов.

Если то же самое спросить о предмете нашего разговора – свекле, то, скорее всего, увидите недоумение и удивление: что, мол, можно приготовить из такого обыкновенного овоща, как свекла, кроме борща и свекольного салата? Еще, вы можете услышать несколько фраз о том, что свеклу используют для того, чтобы наладить работу кишечника, и все.

Но это далеко не так. Свекла богата различными витаминами и микроэлементами, ее используют при многих заболеваниях, она является важнейшей составляющей многих ди-

ет. В самом деле, зачем тратить деньги на дорогостоящие лекарства и средства для снижения массы тела, когда у нас под руками имеется богатство натуральных средств, которые в изобилии дают нам культурные сорта различных растений?

Если задуматься, все целительные средства, которые входят в состав лекарств, берутся из тех же растений, только путем сложной переработки.

Поэтому целью данной книги является представление вашему вниманию, уважаемый читатель, такой древней и полезной во всех отношениях овощной культуры, как свекла.

Многие считают, что свекла – это исконно «наш», русский овощ. Но это далеко не так. Ее лечебные свойства были известны еще до нашей эры. Их использовали в своих рецептах такие выдающиеся врачи древности, как Гиппократ, Авиценна, Диоскорид, Парацельс и другие.

Родиной свеклы многие ученые считают древний Вавилон. Да-да, именно тот, где произошло библейское столпотворение, когда люди древности преисполнились такой гордостью и самомнения, что решили построить башню, до неба. Строительство уже подходило к завершению, но Бог разгневался на людское самомнение, разрушил башню и перемешал все языки. В результате люди перестали понимать друг друга и никак не могли договориться между собой, а башня так и не была достроена.

Теперь вы понимаете, уважаемый читатель, какой древний овощ привычная свекла? Кстати, в том же Вавилоне на-

ходило одно из семи чудес света – висячие сады Семирамиды, и как знать, может, на их почве произрастала и наша свекла?

Название свеклы произошло от греческого слова «сеуклон», что значит «царственная». Древние греки очень хорошо относились к этому овощу, весьма ценили его вкусовые качества, целебные свойства и даже внешний вид. Интересно, что часто благодарственные подношения делались в виде серебряной свеклы. Блюда из свеклы украшали столы самых богатых и знатных горожан, и далеко не каждый человек мог позволить себе этот царственный овощ.

А древние персы, напротив, не слишком-то хорошо относились к свекле, хотя и употребляли ее в пищу. Она почему-то являлась у них символом ссор, раздора, сплетен. Вероятно, здесь решающее значение имел цвет свеклы – багровый, пурпурный. Он как бы напоминал цвет густой и темной крови, которая проливается в результате различных раздоров. Поэтому, если кто-то не очень хорошо относился к своему соседу, то ночью, тайком, подбрасывал в дом недруга большую свеклу с ветвистой ботвой, давая таким образом понять о своей неприязни.

Древним саксонским племенам тоже была известна эта культура. Кроме того, что они использовали ее в кулинарии, она являлась своеобразным символом. Например, при процедуре сватовства желанного жениха угощали в доме невесты киселем, нежеланному же доставалась вареная свекла.

Получив ее, юноша понимал, что шансов у него создать семью с предполагаемой невестой практически нет, и отправлялся восвояси.

На Руси свеклу также весьма почитали и ценили. Ее употребление было обширным. Во-первых, из нее делали различные борщи, свекольники, ботвиньи. Во-вторых, ее томили в русской печи и потом, нарезанную кусочками, подавали к чаю, потому что томленая свекла была «слаще сахара и меда», как говорили древние русичи. Свеклу, по преданиям, весьма уважали былинные богатыри: считалось, что она прибавляет им силы перед битвой с чужеземным недругом или чудовищем вроде Змея-Горыныча. А чего стоит одно то, что испокон веков русские красавицы наводили румянец на своих щеках именно свеклой!

Особенно ценимой свекла стала в конце XVIII века, когда в 1747 году берлинскому аптекарю Андреасу Сигизмунду Маргграфу в результате долгих опытов и исследований удалось получить из нее в своей лаборатории сахар. Он, конечно, почти ничем не напоминал тот, который мы с вами, дорогие читатели, привыкли употреблять, однако его технология послужила предпосылкой к его повсеместному изготовлению. Дело в том, что до этого времени употреблять в пищу сахар могли только очень зажиточные люди, с появлением же способа получения сахара из свеклы ситуация резко изменилась.

И поныне свекла служит источником получения сахара,

но ценят ее не только за это.

В самом деле, кто из нас не пробовал нежную, сладкую мякоть свеклы? Кто из нас не ел борща, густого, красного, в котором главная роль принадлежит, конечно же, ей – аппетитной бордовой свекле? Это действительно так, потому что если собрать те же ингредиенты, только без свеклы, и сварить из них похлебку, то она будет именоваться уже по-другому – щи.

Конечно, при обработке свекла сильно пачкает руки, и, вероятно, это и натолкнуло на мысль доморощенных «химиков»: «Может, сок этого корнеплода пригодится и для других целей? Если свекла так хорошо красит руки, то почему бы ею не придать цвет и губам?» И вот какая-нибудь модница пробует произвести эту процедуру, и каков результат: губки и щечки сияют «как маков цвет»!

СВЕКЛА – «КУБЫШКА ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ»

Что же касается лечебного действия свеклы, то оно просто превосходит все ожидания. В наше бурное время все мы подвержены стрессам. А результат стресса – это и болезни сосудов, и повышенное артериальное давление. К сожалению, все это подчас приводит к серьезным заболеваниям, таким, как гипертония, стенокардия, инфаркт. Конечно, сейчас существует множество лекарств, которые позволяют человеку

сражаться с этими недугами, но не лучше ли обратиться к средствам, проверенным веками, к истинно народным, традиционным способам лечения?

Например, известно, что сок свеклы обладает профилактическими свойствами: при его регулярном употреблении повышается эластичность сосудов, на их стенках не появляются склеротические бляшки. А ведь именно эти бляшки и сужают просвет, по которому кровь бежит по венам. В результате же сужения сосудов наше сердце вынуждено работать все с большей нагрузкой и, как и всякий мотор, который трудится на износ, становится подвержено различным заболеваниям. Если же просвет в сосудах совсем оказывается закрыт отложениями на стенках, то может произойти его разрыв – приблизительно так и выглядит картина известного нам инфаркта – болезни нашего столетия.

Достаточно включить в свой рацион обыкновенную свеклу, а точнее – ее сок, и вы уже не будете подвержены риску тяжелого заболевания.

Стоит затронуть тему питания. Очень многие люди в наше время питаются совершенно неправильно – перегружают свой организм жирами, углеводами, мучной пищей. В результате желудок, кишечник, другие внутренние органы просто отказываются работать. Неправильное питание может породить такие болезни, как язва желудка, двенадцатиперстной кишки, атонию кишечника и многие другие. Как же тут не обратиться к народным средствам, в перечне ко-

торых не последнее место занимает свекольный сок, а также отваренная свекла! Не стоит при первом же недомогании бежать в аптеку за дорогостоящими пилюлями, примите за правило каждое утро натощак выпивать полстакана свекольного сока и уже через неделю вы заметите, что кишечник стал работать лучше. Лицам, страдающим запорами, весьма полезно будет включить в свой рацион вареную свеклу: это, во-первых, вкусно, и, во-вторых, как уже говорилось, очень полезно. Будьте уверены, что в результате такого нехитрого средства вы скоро забудете о столь неприятном недуге.

Цвет свекольного сока чем-то напоминает цвет крови – это заметили еще в древности. И, естественно, возникла мысль: может быть, если пить больше свекольного сока, это как-то повлияет и на качество и объем крови? Как ни удивительно, эта догадка оказалась верной. Действительно, современные исследователи обнаружили в свекле вещества и витамины (о которых речь пойдет немного позже), которые самым благоприятным и, не побоимся сказать, волшебным образом влияют на состав крови, на уровень гемоглобина в ней (количество эритроцитов). В результате человек, который регулярно употребляет свеклу, ее сок или блюда из нее, не заболит малокровием, или, еще того хуже, цингой. Нет, у такого человека будет здоровый, цветущий вид, он будет полон жизненных сил.

Что же представляет собой эта волшебная свекла, называемая также бураком? Она относится к семейству маревых.

Это двулетнее травянистое растение с толстым корнем. Корень в сельском хозяйстве называют корнеплодом, так как именно он и есть главная ценность свеклы. Конечно, ботва имеет тоже весьма важное значение, но тут наблюдается именно тот случай, когда важнее не «вершки», а «корешки».

Цвет корнеплода чаще всего красно-фиолетовый, а также красный, красный с белыми прожилками, желтый и белый. В первый год свекла дает плод и розетку длинночерешковых яйцевидных листьев. На второй год стебель уже прямой и ветвистый, листья стеблевые, мелкие. Цветки у свеклы также мелкие, невзрачные, собранные в клубочки.

Свекла содержит так много микроэлементов и витаминов, что ее по праву можно назвать «кубышкой полезных веществ». Чего в ней только нет! И витамин С, который, как мы знаем, весьма нужен человеку, чтобы поддерживать защитные силы организма на нужном уровне. В ней содержатся витамины В1, В2, Р, РР. С давних пор поэтому свеклу используют при авитаминозах, цинге, малокровии.

Недавно в свекле был найден витамин U. Раньше считали, что он содержится лишь в капусте, но исследования показали, что, хотя в свекле его и меньше, чем в капусте, зато он гораздо лучше сохраняется после всевозможных тепловых и кулинарных обработок. А ценность этого важного для жизни витамина в том, что он хорошо способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а самое главное – обладает антиаллергическими свойствами. Как это важно

в наш век химических технологий, когда каждый третий житель планеты – аллергик, причем список веществ, вызывающих аллергическую реакцию, все ширится и ширится, – и говорить не приходится!

В свекле много и различных кислот – например, щавелевая, яблочная, фолиевая. Высоко содержание йода – этого незаменимого для человека элемента. Общеизвестно, что люди, которые не получают в достаточном количестве йод, весьма подвержены риску заболевания щитовидной железы – базедовой болезнью.

Во многих регионах люди получают достаточное количество йода с питьевой водой, или употребляя специально йодированную поваренную соль. Однако если вы живете в местности, где есть риск недостаточного получения элемента йода, то стоит предпринять некоторые меры профилактики – чаще готовить для себя и своей семьи блюда из свеклы. Также полезна свекла при другом недуге, вызванном недостатком йода, – тиреотоксикозе. Как овощ, богатый йодом, свекла просто незаменима в рационе пожилых людей.

Свекла богата марганцем, магнием и кобальтом. Магний как раз и препятствует образованию тех самых склеротических бляшек на стенках сосудов и атеросклерозу, а кобальт используется микрофлорой кишечника человека для синтеза витамина В12. В свою очередь, витамин В12 в сочетании с имеющейся в свекле фолиевой кислотой играет важную роль в создании в крови эритроцитов, про которые мы уже знаем,

что их количество в крови определяет наш с вами жизненный тонус.

Особо хочется поговорить о железе, которое находится в свекле в очень больших количествах. По содержанию железа свекла намного превосходит другие овощи и фрукты, уступая только чесноку. Но чеснок – весьма специфический продукт, употребление его связано с некоторыми неудобствами, чего об употреблении свеклы не скажешь.

В свекле находятся такие уникальные элементы, как бетаин и бетанин. Они представляют собой белковые алкалоидоподобные вещества. Самое интересное, что нигде больше, ни в каких овощах и фруктах, их до сих пор обнаружить не удалось. Так что свекла является уникальным хранителем этих веществ. Чем же они так ценны?

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.