



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Пора запасаться ВИТАМИНАМИ С ГРЯДКИ

ОДНАКО ЕСТЬ ЗЕЛЕНЬ КИЛОГРАММАМИ НЕ СТОИТ, ИНАЧЕ ПОЛУЧИТЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

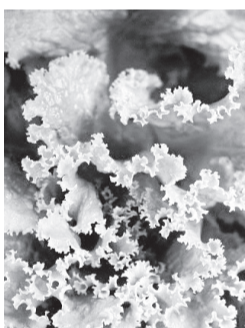
Долгожданное лето тихонько подходит к середине. Так что дачникам и садоводам сейчас самое приволье. Пора наслаждаться ягодами и зеленью с родных шести соток. Что полезного сейчас можно найти на огороде? Об этом читателям «ВП» рассказывает Яна Юрьевна ПРИВАЛОВА (на фото), главный врач Союза садоводов Санкт-Петербурга.



— Сейчас самое время есть зелень, выращенную на грядках. Прежде всего готовим различные салаты — с редисом, с зеленым салатом, укропом, петрушкой, различными сортами лука. Пучок свежей зелени не только душист, но и крайне полезен. Добавляем пока что покупные огурцы, томаты, морковь (хотя у некоторых садоводов уже появилась первая морковка). Заправлять салаты лучше не майонезом, а нежирной сметаной, натуральным йогуртом, растительными маслами, натуральным лимонным соком. Варим щи из щавеля и крапивы. Но помним: всю зелень, все ягоды с огорода нужно хорошо промывать, и особенно — клубнику и землянику. И не есть зелень килограммами. Иначе ваш желудок скажет твердое «нет!». Сейчас вообще у многих людей идет резкий переход с питания городского на дачное, и к этому дачному питанию организму нужно привыкнуть.

ЧТО РАСТЕТ НА ОГОРОДЕ?

Зеленый салат — богат фолиевой кислотой, витамином С, биотином, янтарной кислотой. Укрепляет стенки сосудов, благотворно действует на кровеносную систему, оптимизирует работу желудочно-кишечного тракта (особенно тонкого кишечника), повышает иммунитет. Сок салата показан при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



Укроп богат фолиевой кислотой, витаминами С, группы В. Содержит витамин Р, который укрепляет стенки сосудов и капилляров, снижая их проницаемость. Укроп улучшает пищеварение, избавляет от метеоризма, помогает при проблемах печени и желчевыводящих путей. Обладает легким снотворным эффектом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОЛЕНОГО УКРОПА

Укроп промываем, подсушиваем, мелко нарезаем, укладываем в стерильные стеклянные банки, пересыпая солью. Уплотняем до появления сока. Через пару дней масса в банках осядет, и нужно добавить еще соленого укропа, после чего банку закрыть. Хранить в холодильнике. На 1 кг укропа берем 200 г соли.



Лук зеленый — кладезь витаминов А, С, фитонцидов. Нормализует липидный обмен, повышает иммунитет, улучшает пищеварение, служит для профилактики запоров.

Внимание!
С осторожностью
употреблять
при болезнях печени!



Редис восполняет дефицит витаминов С, витаминов групп В и РР. Редис содержит антоциан — биологически активный растительный пигмент, который полезен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В редисе мало калорий, зато много клетчатки, способствующей выведению шлаков, токсинов и низкоплотных липидов. Рекомендован людям, снижающим избыточный вес. Горчичное масло, которое есть в редисе, обладает антисептическим и желчегонным действием.

В питании можно использовать не только сами корнеплоды, но и ботву. Мелко нарезав, ее добавляют в салаты, супы, гарниры.

КЛАССИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Редис нарезаем тонкими ломтиками. Вареное яйцо разделяем на белок и желток. Желток растираем с солью и сметаной, а белок мелко шинкуем. Все перемешиваем и выкладываем в салатницу. На 300 г редиса берем 1 — 2 яйца и 0,5 стакана нежирной сметаны или несладкого йогурта.



Петрушка содержит эфирные масла, флавоноиды, витамины группы В, каротин, биотин, минеральные соли. Обладает уросептическим действием, рекомендована для профилактики рецидивов мочекаменной болезни (в том числе и сухая петрушка). Благотворно влияет на состояние кожи, слизистых. Полезна для глаз. Петрушка содержит в 4 раза больше витамина С, чем лимон. А еще в составе петрушки есть инулин — натуральный полисахарид, снижающий риск развития рака.

Петрушка обладает сахароснижающим эффектом, поэтому очень полезна для диабетиков. К тому же снижает отеки, применяется при острых и хронических циститах.

Внимание!
Большие дозы
петрушки
противопоказаны
при
беременности!



САЛАТ ИЗ КОРЕНЬЕВ ПЕТРУШКИ

Корни чистим, мелко режем и пассеруем на растительном масле. Выкладываем в миску, добавляем нарезанные вареный картофель и сырые яблоки, предварительно очищенные от кожуры. Смешиваем, подсаливаем, заправляем нежирной сметаной или несладким йогуртом.

Крапива — богата флавоноидами, витаминами группы В, каротином, минеральными веществами (в том числе магнием, железом, молибденом, селеном). Укрепляет стенки сосудов, служит для профилактики кровоточивости. Рекомендуются при анемиях, эрозивных гастритах. В еду желателно употреблять верхние листочки. При приготовлении супа из крапивы важно соблюдать правило: крапиву кидаем только в конце варки (желательно перед этим ее выложить на дуршлаг и облить кипятком).

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Крапиву промываем, кладем в кастрюлю, заливаем водой и кипятим 3 — 5 минут. Затем откидываем зелень на дуршлаг, даем воде стечь. Крапиву и вареное яйцо мелко режем, перемешиваем, солим, заправляем нежирной сметаной или несладким йогуртом. Посыпаем петрушкой. На 150 — 200 г листьев крапивы берем одно яйцо.