

РАДИКАЛЬНО НОВЫЙ СПОСОБ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ,
СОХРАНИТЬ И ПРИГОТОВИТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ВКУС И ЦВЕТ ЗДОРОВЬЯ



ДЖО РОБИНСОН

Джо Робинсон
Вкус и цвет здоровья. Недостоящее
звено оптимального рациона

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9754189

Вкус и цвет здоровья. Недостоящее звено оптимального рациона: Центрполиграф; Москва; 2014
ISBN 978-5-227-05492-0

Аннотация

Джо Робинсон, чьи интересные познавательные книги пользуются большой популярностью в Америке и Европе, предлагает радикально новый подход к пищевому рациону, позволяющий максимально обогатить его высококачественными природными медикаментами – фитонутриентами. Эти присущие растениям вещества, попадая в человеческий организм, предупреждают склеротические поражения сосудов, стимулируют выведение шлаков, нормализуют гормональный фон, увеличивают эластичность соединительных тканей, поддерживают упругость кожи, способствуют нормализации веса, восстанавливают поврежденные структуры ДНК. Автор книги учит выбирать именно те разновидности и сорта овощей и фруктов, которые содержат оптимальное количество фитонутриентов, дает советы, как хранить и готовить продукты, чтобы полезные вещества не только не утрачивались, но и становились более действенными, максимально поступали в блюда. Интересная информация и простые исчерпывающие рекомендации позволят сломать многие стереотипы во взгляде на пользу знакомых продуктов, решительным образом изменить подход к своему питанию и обрести совершенное здоровье.

Содержание

Дикие растения – потерянные и обретенные	5
Потеря витаминов, минералов, протеинов, клетчатки и полезных жиров	6
Невосполнимая потеря питательных веществ	7
Английская народная мудрость перестала быть истинной	8
От собирателей до фермеров	9
Мы все – конструкторы пищи	10
Потеря вкуса и аромата – современное бедствие	12
Переходим к натуральным продуктам	14
Кухня XXI века	15
Дорожная карта	16
Часть первая	17
Глава 1	17
Дикие зеленные растения: и питание, и лекарство	17
Выбираем свежайший салат	18
Зелень в упаковке	20
Как подготовить к хранению и хранить салат и другие салатные овощи	20
Несетевые покупки	21
Другие салатные овощи	21
Руккола (<i>Eruca vesicaria</i> M.)	21
Радиккьо (<i>Cichorium intybus</i>)	22
Шпинат (<i>Spinacia oleracea</i> L.)	23
Термообработка шпината	23
Салатная заправка	24
Глава 2	29
Выбор на любой вкус и абсолютная польза	29
Чеснок – как получить от него все возможные выгоды	30
Прессы для чеснока: использовать или нет	31
Покупка чеснока в магазине	32
Две разновидности чеснока	32
Продукты с обработанным чесноком в составе	33
Как хранить чеснок	33
Луки	33
Выбираем наиболее полезные луки	34
Покупка семян лука для разведения	35
Хранение лука	35
Термическая обработка лука и блюда из него	35
Лук-шалот (<i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i>)	37
Лук-порей (<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>)	37
Луки на зеленое перо	38
Лук салатный – лук-батун (<i>Allium fistulosum</i>)	39
Полезные сведения о луках и чесноке	39
Глава 3	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Джо Робинсон

Вкус и цвет здоровья. Недостающее звено оптимального рациона

Я посвящаю эту книгу всем ученым-диетологам, всем активистам, сделавшим борьбу за здоровое питание целью жизни; всем растениеводам и генетикам, которые улучшают наш овощной и фруктовый рацион и работают над сохранением генетического разнообразия.

Именно их усилиями мы можем ныне восполнить тот неоценимый запас природы, то бесценное богатство природных растительных видов, которые мы так бездумно утратили для своего питания за всю историю цивилизации – 10 тысяч лет.

Jo Robinson

Eating on the Wild Side

The Missing Link to Optimum Health



Дикие растения – потерянные и обретенные

Откуда происходят фрукты и овощи? Конечно же все понимают: не из магазина. Их там только продают. А до этого выращивают на коммерческих фермах, в частных садах и огородах. Но происходят они все же и не оттуда. Их истинное происхождение из окрестных лесов и полей, горных зарослей, а также лугов и болот.

«Житница» нашего современного питания собиралась по всему миру. Большая часть черники и голубики, поставляемой ныне в супермаркеты, происходит от дикорастущих ягодников, которые произрастают в природе по окраинам болот. Дикий предок известных всем помидоров – это томат с ягодами величиной с ту же голубику, который произрастает по склонам Анд. Наша полновесная оранжевая морковь выведена от дикорастущего корнеплода с красными стержневыми корешками, произраставшего только в Афганистане.

Когда около десяти тысяч лет назад наши гениальные давние предки додумались до одомашнивания овощей, они начали культивировать сорта дикоросов, чтобы сделать их более урожайными, более легкими в выращивании и сборе, более приятными на человеческий вкус. Если оценить историю культивирования, то придем к выводу, что 400 поколений фермеров сыграли свою роль в «изобретении» сортов. Итоговые изменения свойств столь кардинальны, что сравнимы с творениями величайших зодчих.

Возьмем хотя бы банан, наиболее популярный фрукт. Дикий предок банана произрастает в Малайзии и разных частях Юго-Восточной Азии. Бананы бывают множества форм, расцветок, размеров. Большинство их плодов заполнены твердыми крупными семенами. Шкурка этих бананов столь прочно прикреплена к мякоти, что приходится срезать ее ножом. Надкусите сухую, терпко-вяжущую мякоть дикорастущего банана – и вы пожалеете об этом. Но за несколько тысячелетий умное человечество превратило условно съедобный фрукт в знаменитый сорт банана Кавендиш – желтый, длинный, всеми узнаваемый банан, который ныне продается повсеместно. Мы любим бананы за легко снимаемую шкурку, сладкий вкус и дивный аромат кремообразной нежной бескостной мякоти.

Потеря витаминов, минералов, протеинов, клетчатки и полезных жиров

Мы изменили свой рацион неразумно – пошли по пути потребления наиболее вкусных плодов и овощей, отбросив тем самым множество питательных веществ, оптимальных для поддержания здоровья, как теперь выясняется. Если сравнить с дикорастущими фруктами и овощами, большинство рукотворных сортов содержат значительно меньше витаминов, минералов, жизненно необходимых жирных кислот.

Дикорастущее растение, называемое портулак, содержит в шесть раз больше витамина Е и в 14 раз больше омега-3 жирных кислот, чем окультуренный шпинат. В портулаке в семь раз больше бета-каротина, чем в моркови.

Большинство природных видов содержат больше протеина и волокон и меньше – сахаров, чем выведенные от этих видов человеком сорта. Предок современной кукурузы, так называемый *теосинте* – травянистое растение, произрастающее в Центральной Мексике. Его зерна содержат около 30 % протеина и 2 % сахара. В наше время современные сорта сладкой кукурузы содержат до 40 % сахара. Регулярное потребление такой кукурузы может повлиять на сахар в крови аналогично поеданию «сникерсов», сладкого печенья или пончиков.

Сегодня большинство экспертов по здоровому питанию сходятся во мнении, что самая здоровая диета – это питание грубоволокнистой и малосахаристой пищей, быстроусвояемыми углеводами. Данный режим называется низкогликемической диетой, поскольку позволяет поддерживать уровень сахара в крови на оптимальном для здоровья уровне. Низкогликемическая диета снижает риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, хронических желудочных воспалений, ожирения, диабета – то есть противостоит пяти основным напастям современности.

Иными словами, естественная низкогликемическая диета – это потребление фруктов и овощей, но не сортовых, а дикорастущих.

Невосполнимая потеря питательных веществ

В течение двух последних десятилетий ученые – физиологи растений выявили явные различия между дикорастущими растениями и современными культурными сортами: те растения, что «созданы природой», содержат намного больше полифенолов и растительных питательных веществ (я буду называть все эти питательные вещества фитонутриентами – от греческого корня «фито», обозначающего все относящееся к растениям). Каждое растение производит ряд фитонутриентов в качестве химической защиты от насекомых, жвачных животных, заболеваний, вредоносного влияния ультрафиолетовых лучей. В настоящее время открыто более восьми тысяч различных фитонутриентов. При потреблении растений, богатых этими компонентами, мы и сами получаем иммунитет от наших человеческих врагов – онкологических заболеваний, болезней сердечно-сосудистой системы, включая инфаркты и инсульты. Недавние исследования показали, что некоторые фитонутриенты способны улучшить спортивные достижения человека, уменьшить риск инфекций, снизить кровяное давление, ускорить потерю веса, запустить действие иммунитета. Каждая клетка нашего тела и вся кровеносная система находятся под влиянием этих растительных компонентов.

По причине важности для человека фитонутриенты стали одной из самых насущных исследовательских тем в медицине и растениеводстве. Более 30 тысяч научных изданий было опубликовано на эту тему начиная с 2000 года. Возможно, вы слышали о самых важных открытиях в этой сфере – например, об антоцианах, ликопине, лютеине, ресвератроле и кверцетине.

В конце XX века этими терминами пестрели страницы научных книг и журналов. В наше время множество исследователей говорят о ресвератроле в красном вине, ликопине в томатах, антоциане в чернике и других ягодах.

Клеточная инженерная индустрия быстро освоила и материализовала растущий интерес к ее продуктам. Загляните в Интернет – и вы найдете множество предложений о продаже дорогостоящих биодобавок, энергетиков, витаминизированных напитков, порошков с экстрактами фитонутриентов. Вспомните: вы сами не принимали биодобавки сегодня?

Но если бы мы в наше время питались дикорастущими овощами и фруктами, не было бы необходимости в этих добавках. Один из видов дикого томата, например, содержит в 15 раз больше ликопина, чем типичный помидор из супермаркета.

Некоторые дикорастущие виды картофеля из нижнего пояса Анд содержат в 28 раз больше фитонутриентов, чем окультуренный сортовой картофель. Один из видов диких яблок, произрастающий в Непале, содержит в 100 раз больше бионутриентов, чем наши самые популярные сорта яблок.

Так, менее чем 100-граммовое дикое яблочко обеспечит вас таким же количеством питательных веществ, как шесть больших яблок популярных сортов Фуджи или Гала.

Английская народная мудрость перестала быть истинной

Пословицу «Кто яблоко в день съедает – у того врач не бывает» пришла пора исправить на другую: «И у того врач бывает, кто яблоко в день съедает». И причина тому еще одно обескураживающее открытие: некоторые выведенные человеком сорта обладают столь низким содержанием полезных веществ и в то же время столь высоким содержанием сахара, что могут серьезно подорвать здоровье.

Всего одно научное исследование 2009 года открыло человечеству глаза на наше питание. 46 добровольцам с повышенным весом и высоким уровнем холестерина и триглицеридов в крови было предложено участвовать в следующем эксперименте. 23 человека придерживались своего традиционного рациона и служили ученым контрольной группой, а другие 23 человека добавили к своему рациону одно яблоко сорта Голден в день.

Целью проекта было определить, повлияет ли добавка фруктов к ежедневному рациону на риск развития сердечнососудистых заболеваний. В конце двухмесячного периода исследователи измерили содержание холестерина в крови у представителей обеих групп и сравнили результаты с тестами, которые были сделаны в самом начале эксперимента. К удивлению исследователей, люди, добавившие к рациону яблоко в день, обладали по прошествии контрольного срока более высоким содержанием триглицеридов и вредного холестерина в крови, чем в начале эксперимента, что увеличивало риски инфаркта и инсульта.

Исследователи долго бились над трактовкой результатов эксперимента и пришли к заключению, что результат обусловлен сортом яблок, которые съедала экспериментальная группа. Было решено, что сорт Голден слишком беден фитонутриентами, чтобы понизить содержание холестерина в крови, и слишком сладок, что и повышает содержание триглицеридов. Данное исследование напрямую касается состояния здоровья горожан, поскольку сладкие и сочные яблоки сорта Голден на протяжении долгого времени являются фаворитами в яблочном ассортименте супермаркетов. Поэтому универсальный совет поедать больше фруктов и овощей, увы, безнадежно устарел. Мы все нуждаемся в детальных рекомендациях по употреблению тех или иных разновидностей вегетарианской пищи.

Утратило актуальность и еще одно предубеждение. Оно явно нуждается в пересмотре. Множество людей уверены, что те сорта фруктов и овощей, что были выведены нашими предками, без сомнения, лучше, нежели современные сорта. По их мнению, нам бы следовало потреблять те сорта – семейные реликвии, что бытовали несколько десятилетий назад; иными словами, следует свернуть современные генетические изыскания и вернуться к патриархальному сельскому хозяйству наших предков. И проблемы со здоровьем будут решены.

И это – утопия, что доказали научные исследования. Хотя некоторые старые сорта в самом деле полезнее, чем современные из супермаркетов, во многих старомодных сортах содержится либо столь же низкое количество фитонутриентов, что и в современных, либо даже ниже. У сорта Голден Делишес, к примеру, столетняя история. У яблок сорта Либерти, которому 75 лет, содержание антиоксидантов вдвое выше, чем у сорта Голден. Но ни у одного выведенного сорта нет такого высокого их содержания, как у дикорастущих яблок.

Как вы убедитесь из материалов этой книги, мы не сможем восстановить утерянное здоровье, питаясь окультуренными овощами и фруктами, а растеряло его человечество не за последние 100 или даже 200 лет, а за 10 тысяч лет сельскохозяйственной культуры.

От собирателей до фермеров

До изобретения фермерства все население планеты питалось дикими растениями и животными. Антропологи говорят, что наши дикие предки жили небольшими кланами по 20–40 человек и постоянно передвигались в поисках пищи от одного стойбища к другому. Они приурочивали свои передвижения к ежегодной миграции дичи и времени созревания плодов и орехов. Таким образом, вся их пища была местного происхождения, органической и сезонной. Из-за образа жизни и питания в наше время их называют «охотниками-собирателями».

Наши отдаленные предки продолжали питаться натуральной природной пищей приблизительно 5—12 тысяч лет назад. Затем по причинам, которые до сих пор неясны, некоторые группы охотников-собирателей в разных частях света порвали с прошлым и начали возделывать землю, тем самым создавая себе рукотворную пищу. Более того, параллельно с охотой, они начали приручать животных, одомашнив диких коз, свиней, овец – создав себе запас белковой пищи. Они научились доить коз и овец, разработали технологию создания сыров и ферментизированных напитков.

И еще наши предки начали разбивать сады. В самом начале садоводство было примитивным. Очевидно, первые фермеры собирали семена и черенки диких растений и выращивали их вблизи жилья для облегчения ухода и сбора. Многие поколения фермеров выращивали весьма немногочисленный скот на мясную пищу, поэтому дефицит питания восполнялся за счет сбора растений-дикоросов. Проходили века, и их потомки стали столь изощренными фермерами, что создали первые постоянные поселки, окруженные садами. Жители поселений стали пастухами и садоводами.

Так началась сельскохозяйственная революция – прабабушка всех революционных преобразований в питании человечества.

Мы все – конструкторы пищи

По мере того как мы, люди, производили изумительные изменения в сельском хозяйстве, все другие живые существа на планете оставались – и остаются по сей день – верными своей традиционной диете. Зебры, лемуры, слоны, орлы, грызуны, ласки и куницы, летучие мыши – все, вплоть до приматов, питаются той же пищей, что и тысячи лет назад, если только мы оставили им места для пропитания.

Из примерно семи миллионов видов животных только люди дерзнули и смогли отойти от естественного рациона и создать ту пищу, которая им более всего нравится.

И именно здесь коренится проблема. С самого начала культивирования разновидностей, а потом сортов растений наши предки выбирали именно те, которые были менее горькими и содержали больше сахаров, крахмала, масла.

Растения горькие на вкус, твердые, толстокожие и многосемянные остались без внимания наших предков. Зачем культивировать то, что неприятно на вкус?

Археологи собрали большое количество свидетельств об этом выборе.

Дикий инжир (плоды фигового дерева) и финики были двумя первейшими находками и примерами культивируемых растений, поскольку они наиболее сладкие из природных плодов. Охотники и собиратели потребляли небольшие количества зерна, но первые земледельцы сделали крахмалистые зерновые злаки центром нашего рациона. Земледельцы Среднего Востока выращивали пшеницу, ячмень, просо. Африканские земледельцы возделывали африканское просо и сорго. Кукуруза была основой питания в обеих Америках, а рис стал основной культурой Азии. Началась эра углеводного питания.

Масличные растения очень ароматны. Археологи установили методом радиоуглеродного анализа угля раскопов оливкового сада в Палестине, что оливы плодоносили семь тысяч лет назад. Сезам (кунжут) был одомашнен пять тысяч лет назад, а семена сезама использовались как масличные.

Богатые маслом плоды авокадо были главной пищевой культурой в Мексике три тысячи лет назад.

Тогда, как и сейчас, люди знали, что бы они предпочли есть – пищу сладкую, крахмалистую, жирную.

Благодаря выдающимся усилиям потомков тех земледельцев человечество сумело производить достаточный запас этих желаемых растений вблизи своего жилья. Впервые за долгую историю нашей планеты людям больше не пришлось довольствоваться горькой или жестко-волокнистой пищей или проводить долгие часы за приготовлением хотя бы слегка съедобной пищи. Мы сами создаем пищу нашей мечты.

Теперь мы знаем, что одно из последствий культивации сладких и мягких на вкус растений – это тотальная потеря питательных веществ. Большинство самых полезных питательных компонентов обладают кислым, вяжущим, горьким вкусом. Неразумно отвергнув горькие и вяжущие овощи, люди тем самым снизили уровень защиты организма от болезней и других неблагоприятных факторов. За период истории земледелия наша способность трансформировать свой рацион обогнала нашу же способность понять, какое влияние это имеет на здоровье человека и его благополучие.

Ко времени процветания Римской империи уже 250 поколений фермеров изменяли и создавали рацион питания человека. Различие между дикорастущими растениями и рукотворными сортами стало явным и иногда шокирующим. Корнеплоды окультуренных видов, например свекла, морковь, пастернак, уже тогда стали вдвое больше размером, чем корнеплоды их предков-дикоросов, и уже тогда содержали меньше протеинов, больше сахара и крахмала. Наиболее «одомашненные» виды в несколько раз больше размером, чем их

дикие предки, в них содержится больше пульпы – сока с волокнами, меньше грубых волокон, гораздо меньше антиоксидантов. Культивируемые зеленные овощи менее горькие, чем дикие предки, и, соответственно, обладают меньшим содержанием полезных фитонутриентов.

Улучшение внешнего вида и вкуса овощей и фруктов продолжалось всю историю сельского хозяйства, не прекращается и сейчас. В конце XIX века уже были созданы сотни тысяч сортов по всему миру; и все это потакало пристрастиям людей. Генетик-сортиспытатель мог создать новый сорт кукурузы или сливы всего за десять лет, вовсе не нуждаясь в поколениях фермеров для своих экспериментов. Теперь уже генетики внедряют чужеродные гены в генную структуру кукурузы, или свеклы, или картофеля, чтобы создать новый сорт буквально за несколько часов работы.

О содержании фитонутриентов в новых сортах думают в последнюю очередь. Исследователь может создавать сорта, не утруждаясь определением их содержания в своих детищах. Если сорт привлекателен на вид, приятен на вкус, высокопродуктивен, устойчив к болезням, то триумф ему обеспечен. Тем временем полезность как критерий остается в стороне, а наши организмы «голодают» по причине дефицита фитонутриентов.

Еще один аспект генетики сортопроизводства: семена снизили или утратили свою жизнеспособность, но теперь, с развитием черенкования, семена не нужны; и таким образом, поколение за поколением, мы изменили природные растения до неузнаваемости и сделали их своей собственностью.

Потеря вкуса и аромата – современное бедствие

Утрата питательного содержимого человеческой диеты происходила тысячелетиями. Потеря аромата и вкуса – это относительно новая тенденция. И произошла эта потеря в результате еще одной сельскохозяйственной революции: индустриализации пищевой отрасли. В конце XIX и начале XX века механизация сельскохозяйственного производства и сбора продукции облегчила производство пищи; стало возможным вводить в оборот много новых земель. Эти большие и даже огромные фермы производили много больше продукции, чем нужно было для местного потребления, поэтому излишки продукции стали поставляться на дальние рынки.

Это и положило конец 10-тысячному периоду местного производства. Выращивание фруктов и овощей на мегафермах значительно увеличило продуктивность, однако вызвало потерю вкуса и аромата продукции. С тех пор как фрукты и овощи проводят недели в пути к потребителю, в вагонах и контейнерах, стабильно происходит уничтожение аромата и вкуса. И в этом – большая ирония судьбы: ведь человечество потратило столько тысячелетий на то, чтобы вывести наиболее вкусные разновидности, а затем будто резко поменяло курс, производя теперь все менее и менее вкусную продукцию. К середине XX века в США, например, уже были механизированы все отрасли сельского хозяйства.

И одно из непредвиденных последствий – это недопустимо грубое механизированное обращение с произведенной продукцией. Продукция собирается, вырывается из земли механизмами, чтобы быть погруженной в другие механизмы, которые перегружают ее, сортируют, распределяют по упаковкам и развозят по хранилищам. В хранилищах свежая продукция остается вплоть до нескольких месяцев. Сортоиспытатели более не скрещивают сорта для улучшения их продуктивности, устойчивости к заболеваниям, лучшего вкуса; теперь на первый план вышли такие показатели, как период хранения и стандартный униформизм – однотипность, позволяющая использовать механизмы и приборы.

Яблоки, картошка, многие иные фрукты и овощи хранятся в пониженной температурной среде довольно хорошо и легко адаптируются к меняющимся условиям при «переезде» в супермаркеты. Нежные же плоды не смогли быть достаточно хранимыми для супермаркетов; к ним пришлось искать новые подходы в сборе и хранении. Решение XX века было таковым: собирать плоды не полностью созревшими, чтобы перевозить без повреждений и порчи. Если незрелая продукция не созреет в процессе перевозки, то ее насильно «дозревают» в хранилищах с функцией климат-контроля перед отправкой в магазины.

В настоящее время стало очевидно, что плоды, собранные незрелыми, которые затем искусственно «созрели», не такие ароматные и вкусные, как созревавшие под солнцем. В огромных красивых витринах выкладывают по особой сложной схеме овощи и фрукты, чтобы выгодно их подать, однако они далеко не такие вкусные, какими выглядят. Клубника в супермаркетах вдвое крупнее, чем плоды той же клубники старых сортов, однако аромат и нежность плодов уже не те. И слишком часто уже сливы, персики, нектарины, пленяющие своим видом, невкусны, пресны и травянисты. В некоторых случаях так называемые «свежие» фрукты-овощи не просто невкусны – они отвратительны на вкус. В 2008 году группа исследователей протестировала вкусовые качества моркови, хранившейся в течение стандартных нескольких недель в хранилище, и отметила в отчете, что у нее «отвратительный, жгучий вкус терпентинов, оставляющий неприятное послевкусие после разжевывания».

После этого неудивительно будет узнать, что только в США частные агентства по здоровому питанию тратят сотни миллионов долларов на рекламу «вкусной и полезной» фруктовоовощной диеты. Статистика говорит, что от 25 до 30 % взрослых жителей США потребляют рекомендованное количество фруктов и овощей. Если люди время от времени

разочаровываются во вкусе плодовой продукции супермаркетов, то они перестают покупать ее. Тогда одной рекламной кампанией не обойдешься, чтобы возродить покупательский спрос.

Что можно сделать для восстановления потери фитонутриентов и обретения природного вкуса и аромата? Очевидно, что никто уже не вернется к собирательству дикорастущих плодов – население планеты слишком велико, чтобы прокормить его плодами оставшихся небольших массивов лесов и степей. Что еще более критично, мало кто сейчас согласится питаться дикорастущими ягодами, кореньями и плодами, даже если бы они произрастали прямо во дворе. Дикие яблочки обладают в пять раз большей антиоксидантной активностью, чем яблоки из супермаркета, однако они обладают кисло-горьким вяжущим вкусом и далеко не так сочны, как сортовые.

А люди уже отвыкли от горьких лекарств.

Переходим к натуральным продуктам

В данной книге представлено радикально новое решение проблемы. Поскольку в наше время сбор и употребление в пищу дикорастущих плодов представляются маловероятными, мы сможем «перейти к натуральным продуктам». Для этого нам предстоит выбрать современные сорта фруктов и овощей, которые достаточно вкусны и при этом сохранили содержание питательных веществ, характерное для их диких предков. Одно из самых важных открытий диетологии XXI века – широкий диапазон содержания веществ в разных сортах одного и того же вида плодов. Старое представление о том, что помидор – это помидор, и ничто иное, более не работает. Вам придется съесть десять плодов наименее питательного сорта, чтобы потребить такое же количество ликопена, какое содержится всего в одном плоде самого питательного сорта. Удивительно, но некоторые сорта подошли совсем близко к тому содержанию питательных веществ, которым обладал дикий перуанский томат. Эти сокровища долгое время лежали неизвестными у всех на виду. И только теперь мы обладаем информацией для того, чтобы знать, какие сорта ценны, а какие нет.

Подобный же сортовой диапазон фитонутриентов характерен для всех плодов, зерновых и зеленых овощей, включая кукурузу, спаржу, лук, салат, брокколи, тыкву, апельсины, виноград и яблоки.

Мы советуем вам есть персики американского сорта Сноу Кинг (Snow King) – один персик этого сорта даст столько же антиоксидантов, сколько девять персиков сорта Рич Леди (Rich Lady). А яблоки Гренни дадут вам втрое больше бионутриентов, чем яблоки сорта Голден Делишес. А вот некоторые яблоки неизвестных сортов из частных садов в два-три раза превышают яблоки Гренни по содержанию антиоксидантов.

Плоды наших садов отличаются большим разнообразием питательных веществ, включая волокна, протеин, витамины, минералы, жирные кислоты, сахара. Но надо знать меру. Так, поедая картофель сорта Рассет, вы потребляете столько же углеводов, сколько содержится в двух ломтиках белого хлеба. По контрасту с этим сортом есть другие, будто сконструированные специально для диабетиков: они *избавляют* кровь от сахаров. Некоторые из сортов даже способствуют понижению кровяного давления у гипертоников. Выбирая такие сорта и оставаясь верными им, вы тем самым усиливаете вашу защиту против заболеваний, притом совершенно бесплатно. Вы приближаетесь к совершенному здоровью организма.

Возможно, вы удивитесь моему выбору, прочитав о нем в книге. Хотя сорта, имеющие богатый насыщенный цвет, оказываются и самыми насыщенными полезными веществами, есть и исключения из этого почти что правила. Например, картофель и нектарины с белой мякотью содержат в два раза больше фитонутриентов, чем сорта с желтой мякотью. Два разных сорта яблок могут иметь аналогично яркую окраску кожицы, однако один сорт содержит в три раза больше антиоксидантов, чем другой.

Кухня XXI века

Как только вы купили овощи и фрукты или собрали в своем саду – их питательная ценность в ваших руках. В зависимости от того, как вы их храните, готовите к обработке и (или) пускаете в кулинарную обработку, вы можете как уничтожить самые полезные компоненты, так и сохранить их. Иногда удается даже усилить их воздействие. И это тоже недавнее открытие. До нынешнего века были весьма туманные представления об антиоксидантной активности фруктов и овощей. Физиологи питания фокусировали почти все свое внимание на сохранении витаминов, разрушаемых при нагревании, таких как С и В. Последние двадцать лет исследователями проведено множество опытов с целью увеличить и популяризировать фитонутриентную составляющую пищи.

Некоторые выводы, сделанные в диетологических лабораториях, кажутся порой истинной фантазмагорией. Большинство ягод, например, становятся богаче антиоксидантами при термической обработке. Хотите верить – хотите нет, но консервированная черника богаче такими веществами, чем свежая. Национальный итальянский томатный соус уваривается на медленном огне в течение нескольких часов; и это не только обогащает его вкус, но и утрачивает содержание полезных ликопенов. Приготовление моркови в целом виде, а затем нарезание ее позволяет сконцентрировать в ней не только сахар, но и противораковые свойства.

Наши представления о том, как должны храниться овощи-фрукты, также подвержены изменениям. Дыни обогащаются питательными веществами при хранении в комнатной температуре, но не более нескольких дней; картофель может храниться без потерь вещественного состава месяцами; однако брокколи начинает терять ценные вещества уже в течение суток после ее сбора. Для того чтобы «взять все» от плодов, надо или вырастить их самому, или купить прямо у фермера и съесть как можно скорее. Многие плоды и корнеплоды не переносят централизованного сбыта и дальних перевозок, и брокколи – одна из таких представителей растительного питания. Ключ к правильному потреблению – это комбинация двух шагов:

- 1) отбор наиболее питательно ценных сортов фруктов и овощей из доступных на сегодняшний день;
- 2) хранение, подготовка, кулинарная обработка таким способом, который позволит усилить аромат и улучшить вкус.

Как только вы накопите информацию из этой книги – вы осуществите собственную революцию здорового питания; более того, вы узнаете, какие плоды и корнеплоды покупать и какие сеять на своем участке.

Дорожная карта

Книга эта разделена на две части. Часть первая посвящена овощам, часть вторая – фруктам. Каждая глава характеризует или иной плод, или целое семейство плодов сразу.

В начале каждой главы вы прочтете о диких родственниках плодов и о роли, которую они играют в человеческой жизни. Затем вы обнаружите, по какой причине, когда и как 400 поколений фермеров и генетиков выхолостили ценные вещества из природных кладовых – совершили преступление, а злодей неизвестен.

Вторая часть каждой главы фокусируется на решениях. Вы узнаете наименования некоторых самых ценных веществ тех или иных сортов, узнаете, как они выглядят. Эта новейшая информация, почерпнутая из обобщенных исследований в нескольких областях науки.

Затем мы расскажем вам о правильных технологиях приготовления плодов, о способах усиления их вкусовых и питательных свойств – и большинство этих технологий просты и легки для осуществления. Каждая глава завершается выводами, которые помогут вам запомнить ее содержание.

Информация, приводимая в этой книге, полезна всем, кто использует в своем рационе растительную пищу. Вегетарианец вы или мясоед – эти сведения помогут вам выбрать самое ценное из мира растительных продуктов. Если вы сели на диету для того, чтобы сбросить вес, если готовите для малолетних детей, для тяжелых больных, утративших аппетит, для пожилых людей или являетесь поклонником фастфуда, то будете вознаграждены, используя рекомендации этой книги.

И наконец, если вы принадлежите к тем, кто глубоко и давно болен, то пополните свою аптечку природными целительными средствами. Знаменитое выражение Гиппократово «Пусть ваше лекарство станет вашей пищей, а ваша пища исцелит вас» будет для вас более чем цитатой – вашей жизненной позицией.

Часть первая Овощи

Глава 1

От дикорастущих зеленных культур к салату айсберг

В большинстве стран мы теперь можем купить свежие овощи и фрукты круглый год. Если овощи и фрукты «не по сезону» или вовсе не растут в данном регионе – их импортируют. И эти безостановочные поставки позволяют нам забывать о сезонном цикле развития растений и о коротком периоде их созревания и сбора.

Но люди, жившие в северных или умеренных регионах ранее нас, не знали этой роскоши потребления. Зимой – весной они ели запасы вяленого мяса или рыбы, засушенные корни, сухофрукты, сушеные травы. Когда наконец наступала весна, люди ликовали от свежей растительной пищи. И даже в начале теплого сезона их выбор был весьма ограничен. Дикорастущие ягодники и фруктовые деревья должны были сначала отцвести, затем завязать плоды, которым еще предстояло вызреть. Также требовалось время на вызревание орехов и бобовых. Плоды должны были вызреть. Чтобы насытить желание организма съесть что-то свежее, наши далекие предки потребляли большое количество диких трав и побегов. В пищу шли даже весьма непродуктивные и маловкусные корневища лилий, дикой моркови, луковицы лука, и это было единственной добавкой свежей органической пищи в рационе древних людей.

Дикие зеленные растения: и питание, и лекарство

Дикоросы, которые употребляли охотники и собиратели, были столь насыщены полезными веществами, что, по сути, были лекарством от всех хворей. Листья дикой мари белой (лебеда) были обычной пищей населения нескольких континентов, в частности Северной Америки, Европы и Африки. Эту траву потребляли в пищу сырой, жаренной во фритюре, добавляли в супы, смешивали с мясом. Племя помо, проживавшее в Северной Калифорнии, употребляло пропаренные листья лебеда при болях в желудке и кишечнике. В других регионах они служили средством от цинги – опаснейшей болезни, вызванной дефицитом витамина С. Племя ирокезов прикладывало пасту из свежей зелени лебеда к ранам для лучшего заживления и облегчения боли. Другие племена употребляли в пищу не только зелень лебеда, но и ее семена, хотя они практически незаметны для глаза и поэтому весьма трудны в сборе. В Америке теперь идут в пищу семена окультуренных видов лебеда, известные под наименованием «квиноа».

Лебеда доказала свои лечебные свойства и в XXI веке. Последние исследования показывают, что ее зелень обладает высокой антиоксидантной активностью, борется с вирусами и бактериями, блокирует рост раковых клеток, особо в грудной железе. Исследования полезных свойств лебеда продолжаются.

Одуванчик, считающийся сорным растением, всегда был в чести у племен навахо, чироки, ирокезы, апачи. Листья одуванчика шли в пищу сырыми, пареными, вареными, их добавляли в супы и жаркое. В сравнении со шпинатом одуванчик, один из представителей «суперцелителей», содержит в листе в восемь раз больше антиоксидантных веществ, вдвое больше кальция, втрое больше витамина А и в пять раз больше витаминов К и Е. Наша современная пища была бы отбросами в сравнении с одуванчиковой диетой.

Да, дикоросы превосходно влияют на наше здоровье, но как насчет вкуса? Предлагаю вам выяснить. Начнем с того же одуванчика. Сначала найдем местечко, не посещаемое котами и собаками, к тому же не обрабатываемое пестицидами. Соберите там листья одуванчиков, промойте и чуть откусите от одного листочка. Вы обнаружите, что лист мясистый, относительно вязкой консистенции, сходной с жевательной резинкой. Он покрыт крошечными волосками с верхней и нижней стороны. За секунду-другую вы вкуса не обнаружите. Затем по нёбу разольется волна горечи, которая проникнет в горло. Если вы достаточно внимательны, то обнаружите, что язык и рот слегка онемели – это доказательство обезболивающих свойств одуванчика. Такого буйства вкусовых ощущений вы не почерпнете ни от каких сокровищ супермаркета.

За период примерно в десять тысяч лет, в течение которого развивалось сельское хозяйство, наши предки ухитрились избавиться от полезных горечей практически во всех культурных растениях. Непредусмотрительно избавившись от горечи, они избавились и от полезных фитонутриентов, которые имеют по большей части острый, горький или кислый вкус. Наш излюбленный, мягкий до пресноты на вкус салат Айсберг обладает всего одной сороковой частью тех фитонутриентов, что несут в себе листья одуванчика. Кальций также горек на вкус, и именно поэтому современные сорта зеленных овощей почти лишены кальция. И это одна из причин такого распространенного в наше время недуга остеопороза – снижения плотности костной ткани. Только в 2011 году этот диагноз был поставлен 44 миллионам американцев. А это значит, что эти люди подвержены риску переломов костей. Те наши предки, кто имел богатый кальцием природный овощной рацион, обладали большей плотностью костей, чем современники. И это несмотря на факт, что они почти не знали молочных продуктов.

Как многонациональная группа людей, североамериканцы наименее склонны к употреблению горьких зеленных культур по сравнению с жителями других частей света. У нас салат Айсберг остается самым популярным зеленым овощем, несмотря на легионы поваров-натуропатов, диетологов, фуд-дизайнеров и увлечение рукколой.

Прекрасный способ справиться с этой ситуацией – добавлять к ежедневному рациону больше обогащенных нутриентами зеленных культур. Вы можете выбрать менее знакомые и более разнообразные зеленные добавки к своим блюдам в салат-барах, пробовать все больше разнообразных овощей на рынках, покупать семена и выращивать зеленные овощи. В следующей главе вы узнаете, как выбирать самые ценные зеленные культуры при покупке, даже если в продаже нет тех сортов, о которых здесь будет говориться. Вы обогатите свой рацион и поправите здоровье, а также узнаете о способах хранения и подачи к столу полезных овощей.

Выбираем свежайший салат

Свежесть салата и иных зеленных культур очень важна для здорового питания. Чем больше времени занимает путь зелени к вашему столу – тем ниже антиоксидантная активность, тем горьче салатная зелень на вкус. Зная, как выбирать зелень в супермаркете, особенно в «глухой» зимний сезон, вы сможете не навредить своему здоровью и повысить иммунитет.

Как правило, целые кочанчики салата более полезны, чем те листья или кочаны, которые были переупакованы в специальные поддоны и коробочки, хотя бы из тех соображений, что на упаковку уходит время. К тому же отдельные листья чаще и быстрее портятся, чем цельные кочаны (когда от кочана отрывают листья, растение продуцирует химические вещества, ускоряющие гниение). Осматривая кочан салата, обращайтесь внимание на листья, чтобы на них не было признаков пожелтения и увядания.

Также имейте в виду: кочанный салат должен быть тяжелым на вес, а не легким – это признак сохранения в кочане натуральной влаги, а значит, полезных свойств растения.

Почему некоторые любят вкус горечи, а другие отвергают его?

Люди в большинстве своем интуитивно не любят интенсивный вкус горечи, кислого, перечного. Это составная часть основ безопасного питания. Это встроенный в сознание механизм, отвергающий ядовитые растения, которые по большей части характеризуются такими вкусами. Стоит сделать один укус – и мы неосознанно выплевываем растительный яд.

Но наша ответная реакция на умеренно горький вкус весьма различна. Исследования показывают, что около 25 % населения США наслаждается горьким вкусом продуктов и даже ищет этот вкус. 50 % опрошенных готовы терпеть горечь, хотя и не любят ее. Оставшиеся 25 % находят горький вкус отвратительным.

Люди, очень восприимчивые к горькому вкусу, с наибольшей вероятностью отвергнут черный кофе или будут пить его с сахаром и молоком. Они не любят соевые соусы и зеленый чай. Если они пьют вино, то предпочитают белое красному. Белый грейпфрут кажется им слишком горьким. Листовая капуста тоже представляется горькой; они наслышаны о пользе шпината, но не любят его, из овощей предпочтут сладкую кукурузу, картофель, горошек.

Этот разброс восприятия горечи обусловлен многими факторами. Это и культура, в которой рос человек, и та пища, которой его кормили в детстве, и предпочитаемая им пища из всего доступного диапазона в его взрослой жизни. Некоторые дети, росшие в полудивилизованных условиях, наслаждаются горькими ягодами-фруктами. И в этом нет ничего удивительного – когда-то наши предки ценили пищу, которая сейчас покажется нам отвратительной.

Но ничто так ярко не показывает отвращения к горечи, как наш выбор пива. Горечь в составе пива подлежит номенклатуре и выражена в Международных единицах горечи (International Bitterness Units – IBU), которые входят в шкалу от единицы до ста. Чем выше число – тем более горечь пива. Пиво марки Irish Guinness обладает горечью от 45 до 60 IBU. Германское Pilsners приближается по горечи к 100. Budweiser – легкое американское пиво – помечено только 8 IBU.

И, хотя современные мелкие частные пивоварни сейчас производят полноценное пиво, американский бестселлер Budweiser Bud Light насчитывает только 6,4 единицы.

Горечь пива обусловлена культурными традициями и некоторыми особенностями производства пива. Каждый из нас наследует уникальный набор генов, отзывчивых на вкус и аромат. Один набор генов, например, определяет размер и число вкусовых рецепторов – сосочков – на вашем языке и слизистой оболочке рта. Люди уже рождаются с генами, определяющими и «кодирующими» большое количество сосочков у них во рту, а это, в свою очередь, и определяет чувствительность к горечи и иным вкусовым ощущениям (у людей с большим количеством сосочков больше поверхность, «ощущающая» пищу). Физиологи называют таких людей супертестерами.

Многих таких людей с неудовольствием называют привередами в детстве, а потом – гурманами. На самом деле они просто более изысканные тестеры пищи, чем остальная часть населения: способные в полной мере

ощутить вкус и аромат, они нуждаются в гораздо меньшем количестве блюда или напитка, дабы ощутить всю игру его вкуса. То, что на их вкус очень горько, на вкус остальных людей только слегка горчит.

Если вы – супертестер, то вам сложнее наслаждаться полезными природными дарами, у которых едкий, кислый или горький вкус. Однако в своей книге я специально опишу способы маскировки горечи, чтобы эта горечь не «вылезала» первой «на сцену». Я также назову те овощи, что и хороши на вкус, и очень богаты полезными веществами.

Зелень в упаковке

Вот уже несколько лет многократно промытые салатные листья выкладывают на витрины супермаркетов. Чтобы сделать из упакованных листьев салат для домашнего стола, вам бывает и нужно-то открыть упаковку, переложить содержимое в какую-то посуду и полить салатной заправкой. Цель сетевых продавцов была достигнута: из-за упрощения цепочки к нашему столу люди стали покупать и потреблять больше салата. Продаются сейчас и смеси из разных зеленых трав. Такие смеси содержат больше полезных фитонутриентов, чем моносалатная зелень. Выбирайте смеси с большей долей красных и пурпурных листьев – они значительно полезнее.

Для того чтобы купить самый свежий салат – внимательно осматривайте смеси и упаковки. Срезы салатных листьев увядают первыми. Увявшие или желтые листья – это верный признак долгого хранения. И только для подтверждения свежести можно напоследок взглянуть на срок, указанный на упаковке. Почему напоследок? Потому что по закону продавец имеет право указывать последнюю дату использования, в которую продукт еще сохраняет «удовлетворительное качество». Подумайте сами: «удовлетворительное качество» – это ведь не то же самое, что «превосходное качество»? Да и по каким критериям определяется это самое «удовлетворительное качество»?

Если постараться, то в любое заданное время вы сможете найти упакованный салат, который на недельку свежее, чем в других упаковках.

Как подготовить к хранению и хранить салат и другие салатные овощи

Большинство из нас, купив салат в супермаркете, хранит его в той же пластиковой таре (пакете), в которой он был приобретен. Эта тара совершенно не сохраняет ни свежесть, ни фитонутриенты, ради которых мы и покупаем салатные травы. Если вы потратите всего полчаса для того, чтобы подготовить купленные овощи к хранению в холодильнике, то сможете сохранить и вкус, и свежесть (хруст листа), и аромат на более продолжительное время.

Как только принесете зелень домой, разберите (оторвите друг от друга) листья, промойте их и замочите на 10 минут в очень холодной воде. Холод замедляет процесс разложения. Затем осушите зелень в полотенце – любая влага, остающаяся на листьях, ускоряет разложение. Для оптимального хранения вам нужно, чтобы влага оставалась внутри клеток салата – но не на листьях.

Имеется два рекомендуемых пути для упаковки зелени. Можно хранить ее в специальных пакетах, разработанных таким образом, чтобы сберечь свежесть продукта. Поищите эти полимерные пакеты в специальной секции супермаркета. Вы можете изготовить подходящие пакеты из обычного полиэтилена. Возьмите обычный пакет по размеру зелени, поместите в него зелень, затем выдавите из пакета как можно больше воздуха – не нарушая целостности листьев – и запечатайте или завяжите пакет потуже. Возьмите иглу и наколите пакет от 10

до 20 раз, равномерно распределяя уколы. Положите зелень в ящик для овощей – там достаточно холодно и влажно.

Зачем это нужно? Почти невидимые дырочки от иглы создают идеальный газообмен. Когда овощи и фрукты собирают, они не «умирают» в том смысле, в котором мы воспринимаем смерть. Они продолжают потреблять кислород и выделять углекислый газ; другими словами, они «дышат». Если вы храните овощи в туго закрытой таре, без отверстий, уровень углекислого газа постоянно растет, а уровень кислорода падает. По истечении нескольких дней листья начинают увядать от недостатка кислорода. В результате их свежий вкус и большая часть фитонутриентов пропадают.

Противоположная проблема возникает, если поместить овощи в незакрытый пакет или просто в ящик холодильника. В таком случае салатные листья потребляют кислород избыточно, так что лист расходует все сахара и антиоксиданты, но они расходуются не на вас, а на дыхание. К тому же влажности внутри холодильника может оказаться недостаточно и лист все равно увянет.

Салату надо дать столько кислорода, сколько нужно для выживания, но не слишком много. Для повторного использования наколотых пакетов можно маркировать их. Так недорогая и простая методика поможет вам сохранить фитонутриенты и свежий вкус овощей и фруктов.

Несетевые покупки

Когда вы делаете закупки у производителя – фермера или продавца на рынке, у вас больше шансов купить свежие овощи, в частности салат. Более того, у вас есть возможность купить именно те сорта, что полезны и рекомендованы.

На рынке вы найдете и самые полезные салаты – с красноватыми, пурпурно-фиолетовыми или винного цвета листьями, как знаменитое мерло (кстати, есть такой сорт салата). Все эти краснолистные сорта много богаче антиоксидантами, чем традиционные зеленые. И вспомните рекомендацию покупать не кочанные, а свободнолистные салаты. Очень важно, чтобы салат был безупречно свежим – обычно на фермерских рынках продукция реализуется в течение суток после того, как собрана.

Если же вы сами фермер или дачник-овощевод, у вас должен быть просто салатный рай. Вы можете выбирать из сортового разнообразия семян всё, что наиболее ценно и полезно. Некоторые каталоги семян насчитывают более пятидесяти сортов салатов.

Другие салатные овощи

Некоторые из наиболее полезных зеленых овощей не родственники салата (латинское наименование салата как вида растений – *Lactuca sativa*). Да, большинство салатных овощей принадлежат к тому же семейству Крестоцветных, или Капустных. Но некоторые – травы, множество из которых слегка горькие или острые на вкус, и эта горечь полезна. Чем больше вы потребляете горьких и острых трав и салатов, тем больший вклад в свою иммунную систему делаете.

Руккола (*Eruca vesicaria* M.)

Руккола (*Arugula*) – самый любимый зеленой овощ в Греции, Южной Италии, Франции. В этих регионах руккола произрастает, и весной местные жители массово устремляются в предгорья, чтобы вернуться с корзинами, наполненными рукколой. Дикорастущие разновидности рукколы богаче полезными веществами и обладают более выраженным ароматом и

вкусом; но даже та окультуренная руккола, что продается в супермаркетах, богата фитонутриентами. Руккола происходит из семейства Крестоцветных (Капустных), и, как большинство членов семейства, богата глюкозинолатами, веществами с сильным антиканцерогенным действием. Руккола более богата антиоксидантами, чем большинство зеленолистных салатов, даже включая темнолистные. Также богата кальцием, магнием, фолиевой кислотой, витамином Е.

Если вы еще незнакомы с рукколой – обязательно восполните свой недостаток знаний и витаминов. Руккола – это трава, схожая на вид с листьями одуванчика, только лист сильно и глубоко разрезанный и темно-зеленый.

Руккола хранится меньше, чем большинство салатных трав, так что советуем выбирать в магазине самую свежую. Свежая руккола плотная, темно-зеленая, со специфическим слабым ароматом. Хранить ее следует в проколотом иголкой пакете в ящике для овощей вашего холодильника.

Из результатов исследования, проведенного в 2011 году Колорадским университетом США, следует, что взрослые люди, как правило, или поклонники рукколы, или ее ненавистники. Основную роль в этом играет то же деление на супертестеров и людей, лучше переносящих горечь и острый вкус. И хотя руккола более перечна на вкус, чем горька, если вам неприятен ее горький вкус, советуем выбирать самую молодую, с длиной листа не более 12 см – молодые листья мягче на вкус, чем зрелые. И, кроме того, можно смягчить перечный вкус рукколы, смешивая ее с зеленью более пресного вкуса. Чтобы эффект рукколы был ощутимее, ешьте ее сырой.

Можно также сделать соте из рукколы или использовать ее как замену шпинату, пассировав несколько минут, – польза ее антиканцерогенных свойств все равно будет очевидной. Однако если вы сварите рукколу – то 60 % глюкозинолатов уйдет в воду.

Множество ресторанов подают рукколу как зеленую добавку к блюдам или как салат. Как правило, травку поливают уксусной заправкой и украшают кусочками фруктов, а сверху посыпают фетой или другим сыром. Вы можете изобрести свою собственную заправку салата из рукколы. Рекомендуем добавить нарезанное кружочками вареное яйцо. Хорошо сочетается с рукколой артишок, можно добавить семечки подсолнечника, дробленый грецкий орех, обжаренный орех пекан. Можно подать натертую вареную свеклу на подложке из рукколы и украсить ее тонкой нарезкой сырого красного лука или крупно натертой фетой.

Если у вас нет грядки, а есть большой цветочный горшок, попробуйте вырастить рукколу самостоятельно. Весной руккола «выстреливает» зелеными побегами. Вы будете наслаждаться свежей зеленью, но учтите: руккола быстро цветет и отсеменяется, и через месяц-полтора лист становится жестким, а растение набирает семена.

Для того чтобы иметь постоянный запас свежей листы – подсевайте рукколу каждые несколько недель, и у вас будет постоянный «поставщик» свежих листьев. Уже выведен новый сорт рукколы Адажио, который долго не зацветает, и когда все другие рукколы уже отсеменялись и зелень их стала жесткой, Адажио продолжает радовать свежей зеленью.

Радиккьо (*Cichorium intybus*)

Радиккьо (*Radicchio*), разновидность цикория, растение из семейства Сложноцветные (Астровые). Европейцы очень любят его истинно горький вкус, и эта горечь щедро вознаграждается: в сравнении с кочанным салатом Романский радиккьо содержит вчетверо больше антиоксидантов.

Радиккьо бывает зеленым и краснолиственным. Кьоджа (*di Chioggia*) – сорт со свободными листьями ярко-малинового цвета с белыми прожилками, а самый красивый и полез-

ный сорт – Радиккьо ди Тревизо (Radicchio di Treviso). В нем содержится вдесятеро больше фитонутриентов, чем в зеленолистных сортах.

Шпинат (*Spinacia oleracea* L.)

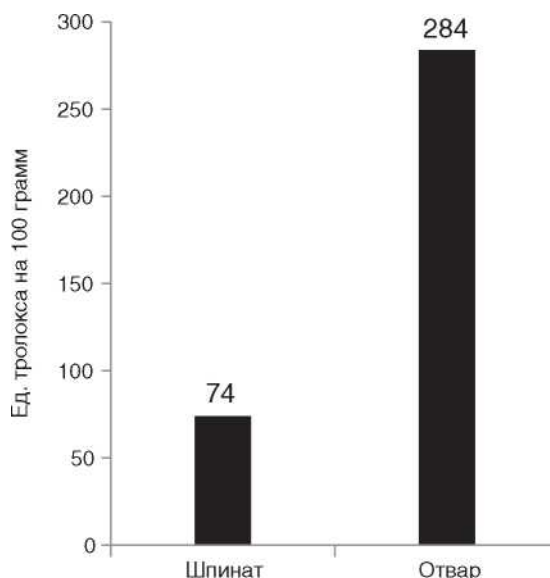
Шпинат (Spinach) – наиболее известный зеленой овощ с темно-зелеными листьями и очень высоким содержанием антиоксидантов. Как и другие травы с темно-зеленой листвой, он богат лютеином, фитонутриентом, защищающим глаза и снижающим воспаление. Лютеин также поддерживает мыслительные способности, физические силы организма, способствует лучшей «реакции» нейронов мозга.

Последние годы шпинат все более и более популярен в мире, выращивается и поставляется в магазины во все больших количествах. В типичном случае зрелый шпинат слишком горек для большинства людей, поэтому его собирают и упаковывают в «молодом возрасте». Велики закупки шпината для сетевых предприятий фастфуда: он популярен в гамбургерах, лепешках такос, сэндвичах. Положить в сэндвич лист салата или шпината – одна из возможностей привить детям вкус к полезному.

Однако для лучшего аромата и свежести покупайте цельный, а не резаный шпинат. И еще: чем дольше шпинат хранится в упаковке – тем меньше его антиоксидантная активность. Шпинат в листьях, который хранился в течение недели, имеет только половину антиоксидантной активности свежесобранных листьев. Среднелистный, зрелый шпинат обладает большей активностью фитонутриентов, чем перезрелый, с большими листьями или недозрелый – так называемый «беби». Принеся шпинат домой, намочите его в холодной воде и осушите. Шпинат портится гораздо быстрее, чем салат, так что ешьте его как можно быстрее. Если вы планируете хранить шпинат несколько дней, используйте специальную тару или пакеты с наколками.

Термообработка шпината

Имейте в виду, что кипячение шпината всего в течение 10 минут оставляет листья практически без полезных веществ, которые целиком переходят в воду. Если вы хотите обработать шпинат – готовьте его в микроволновке, не кипятите. По окраске воды для варки в ярко-зеленый цвет вы сможете убедиться, что практически все фитонутриенты вы потеряли.



При кипячении шпината в течение 10 минут в отваре оказывается в четыре раза больше антиоксидантов, чем остается в овоще

ВЫБЕРИТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СВОЕГО ЛЮБИМОГО САЛАТА

Выбрав на свой вкус ингредиенты из данного списка, вы сможете составить свой рецепт удивительно вкусного и полезного салата. Заправьте салат заливкой из смеси оливкового масла, лучше «экстра-вирджин», и либо уксуса, либо лимона.

- артишоки;
- руккола;
- сладкий (болгарский) перец любого цвета;
- капуста, предпочтительно красная;
- помидорки черри;
- салат не кочанный, предпочтительно красный или темно-зеленый;
- орехи и семена вместо крутонов (пшеничных сухариков для салата);
- лук (красный, золотистый, зеленый);
- цикорий Радиккьо;
- шпинат;
- побеги злаков.

Салатная заправка

Салатная заправка может быть и готовой – в упаковке. Но, прежде чем купить ее, прочтите список ингредиентов. Большинство готовых салатных заправок содержит либо соль, либо сахар или заменяющий сахар кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Ищите заправки не с синтетической имитацией натуральных ароматов, а с цельными ингредиентами без химических добавок.

Салатные заправки без жиров вовсе не полезны для здоровья, как когда-то считалось. Лет двадцать назад диетологи рекомендовали вовсе исключать из рациона жиры, включая и жиры в салатной заправке. Теперь стало известно, что организм не может впитывать некоторые важные нутриенты, если заправка или ингредиенты не содержат какое-то количество жиров. Применение растительного масла, как было выяснено, – лучший способ сделать вещества биополезными. Соевого масла требуется в семь раз больше, чем оливкового, чтобы получить тот же эффект.

Я рекомендую вам составлять свои собственные салатные заправки.

Вы всегда сможете сделать свежий, полезный, ароматный салат за несколько минут – если у вас будет заранее приготовленная заправка для него. Лучше всего использовать оливковое масло «экстра-вирджин». Для еще большей выгоды для здоровья используйте нефiltroванное «экстра-вирджин». Некоторые считают, что пометки на масле «первый отжим» и «холодный отжим» означают, что масло вообще не было изменено по составу. На самом деле большая часть такого масла промыта, декантирована, центрифугирована, отфильтрована. Эти ступени очистки позволяют изменить темный цвет масла на более приятный, светлый и сделать его прозрачным. Продавцы знают, что прозрачное и светлое масло пользуется большим спросом, чем темное. Вам сразу станет ясно, что масло было отфильтровано, если вы поднесете бутылку с ним к глазам и посмотрите на свет.

Если масло прозрачное, оно отфильтровано, а значит, содержит уже вдвое меньше полезных веществ, чем изначально. Один из самых полезных ушедших в фильтр компонен-

тов – антиканцероген сквален. Он особенно ценен для защиты кожи от разрушительных ультрафиолетовых лучей.

Еще одна выгода покупки нефilterованного масла – такое масло сохраняет свои полезные вещества дольше рафинированного и характеризуется меньшей кислотностью. Почти тройной срок удержания антиоксидантов в своем составе защищает и само масло: оно дольше не прогоркнет.

Если вы не сможете найти нефilterованное оливковое масло в своей стране – можно заказать его через Интернет. Цены на него варьируются от приемлемых до невероятных. Правда, поставщики тоже меняют политику, и скоро на рынке появятся новые бренды нефilterованного полезного оливкового масла.

Яблочный уксус, красный винный уксус, бальзамический уксус (особо естественным образом состаренный) и свежий лимон – это все источники антиоксидантов. Традиционная заправка для греческого салата – самая простая из возможных, она же самая полезная. Сбрызните салат оливковым маслом «экстра-вирджин» и завершите заправку несколькими каплями лимонного сока с примесью щепотки соли и перца.

Вкус масла и уксуса влияет на вкус самого салата. Попробуйте несколько брендов оливкового масла и уксуса, чтобы выяснить для себя, какие вам нравятся больше. Опять-таки, условия хранения масла – ключ к его свежести и антиоксидантному содержанию. Не покупайте больше того количества, которое вы можете использовать за два месяца; оптом покупать дешевле, но масло может испортиться. Храните оливковое масло в закрытом контейнере в темноте и холоде. Уничтожителями антиоксидантов являются свет, кислород, жара. Если вы вложились в дорогое оливковое масло – обращайтесь с ним как с драгоценным вином. Перелейте масло в бутылку из темного стекла и запечатайте вакуумной укупоривающей крышкой: кислорода должно попадать в масло как можно меньше. Такие крышки продаются в хозяйственных магазинах или в интернет-магазинах.

Горечь природных салатных трав компенсирует вам салатная заправка, рецепт которой я привожу ниже. В ней два ингредиента: мед и горчица – и оба они хорошо маскируют слишком грубые вкус и аромат. Пряности, например чеснок, тоже хорошо понижают горечь.

Горчично-медовый уксус

Время приготовления: 5—10 мин.

Порционный выход: примерно полторы чашки (300 г) *Необходимые продукты:*

1 чашка оливкового масла «экстра-вирджин» (в идеале – нефilterованного)

$\frac{1}{4}$ чашки уксуса (на ваш выбор)

1—2 столовые ложки свежего лимонного сока, сока лайма, сока апельсина

1 столовая ложка теплого меда (в теплом состоянии мед легче растворяется)

1—2 зубчика чеснока, тонко нарезанного или отжатого 1 столовая ложка подготовленной (разведенной) горчицы или 1 столовая ложка сухой горчицы $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли или по вкусу перец – по вкусу

Соедините все ингредиенты в стеклянной посуде – в миске или блендере, смешайте до однородности. Поливайте заправкой салаты, стараясь не допускать ее скапливания на дне посуды. Заправка хранится в холодильнике до двух недель.

Вариации рецепта: можно менять этот базовый рецепт, добавляя следующие ингредиенты: половину чайной ложки паприки, 1 чайную ложку сушеных трав; 1 чайную ложку перемолотой цедры лимона или апельсина; 1–2 чайные ложки нарезанных свежих трав: эстрагона, укропа, мяты, базилика.

Рекомендованные сорта¹ салатных овощей

Сорт	Сортотип овоща	Комментарии
Любой	Руккола	Член семейства Капустных, обладает сильным перечным вкусом; часто добавляется к другим зеленым в смешанных салатах. Богата лютеином и обладает антиоксидантной активностью
Сортосмеси	Салат типа Калифорния	Салатная смесь. Выбирайте самые свежие упаковки и содержащие много темно-зеленых, пурпурных, красных листьев

Любой	Салат не кочанный	Как правило, самые полезные — краснолистные и темнолистные разновидности, самые малополезные — со светло-зелеными листьями
Росса ди Кьоджа (Rosso di Chioggia)	Радиккьо	Темно-красные листья с белыми жилками; напоминает по форме кочан капусты. Высокая антиоксидантная активность
Ди Тревизо (Di Treviso)	Радиккьо	Такого же цвета, как у предыдущего сорта, но не формирует кочан, поэтому в три раза богаче бионутриентами (в 10 раз богаче, чем зеленые сорта); очень высокая антиоксидантная активность
Любой	Салат Романский и Бибб	Ищите краснолистные и темнолистные разновидности
Любой	Шпинат	Свежие связки листьев лучше, чем резаный или консервированный шпинат. Средней величины листья более полезны, чем маленькие или большие
Блэкджек (Blackjack)	Салат с несвязанными листьями	Слегка морщинистые листья цвета густого бургундского вина. Один из самых полезных по содержанию антиоксидантов
Чиммарон (Cimmaron)	Романский салат	Смеси зеленолистных, краснолистных и бронзоволистных сортов с крупными жилками, с прямым стеблем. Хорошо переносит холода. Много полезнее, чем зеленый салат
Дэзл (Dazzle)	Романский салат	Миниатюрный салат с листьями цвета бургунди, с бледно-зелеными зонами в центре. Один кочанчик — и готова порция салата. Небольшой размер кочана очень удобен для недолгого хранения
Эрапшн (Eruption)	Романский салат	Интенсивно-красный, мини-салат. Очень красиво иссеченные, морщинистые листья, хрустящие, мягкого вкуса. Много полезнее, чем зеленые разновидности Романского салата

¹ Сорта, которые рекомендует автор, богаты клетчаткой, витаминами и минералами, содержат мало сахара, а значит, не провоцируют заболевания сахарным диабетом. Сорта, о которых пойдет речь, можно найти в супермаркетах. (Здесь и далее примеч. пер.)

Файр Маунтин (Fire Mountain)	Салат с несвязанными листьями	Большие листья в форме дубового листа темного винно-красного цвета. Если замочить в горячей воде — частично уходит горечь
Флэйм (Flame)	Салат с несвязанными листьями	Мягкий на вкус, интенсивно-красный салат. Очень красив в смешанных салатах
Фризи (Frisee) (кудрявый салат)	Цикорий Эндив	Среднегорький на вкус салатный овощ
Галактик, Галактик Ред (Galactic, Galactic Red)	Салат с несвязанными листьями	Блестящие, темно-красные, слегка горчащие листья; сорт выведен специально для смесей; очень богат антоцианами и антиоксидантами
Лолло Россо (Lollo Rosso)	Салат с несвязанными листьями	Рифленые листья, в форме веера, красно-фиолетовые, с бледной зеленью у основания. Хрустящие, с твердой текстурой, с легкой горечью и ореховым привкусом. Обычно добавляются в салатные смеси. Растет медленно. Рекордсмен по антиоксидантной активности
Ред Оук Лиф (Red Oak Leaf)	Салат с несвязанными листьями	Листы в форме листа дуба, богатого винного цвета. Слегка горчит и вяжет
Ред Сейлс (Red Sails)	Салат с несвязанными листьями	Сильно гофрированные листья красно-бронзового цвета. С мягким вкусом. Содержание лютеина и бета-каротина выше, чем у всех известных сортов салатов
Ред Велвет (Red Velvet)	Салат с несвязанными листьями	Глубокого красного цвета с зеленоватым отливом на внешней стороне листа. Приятного, слегка вяжущего вкуса. Хорошо сочетается с другими овощами

Мерло (Merlot)	Салат с несвязанными листьями	Листы темно-бордовые с коричневатым оттенком, хрустящие, слегка волнистые. Высокое содержание антоцианов. Слегка перечный вкус
Аутрейджес (Outrageous)	Романский салат	Один из самых краснолистных Романских салатов. Слегка рифленые, блестящие, красные на большую часть листы, бледно-зеленые у основания. Много богаче антоцианами и антиоксидантами, чем зеленый Романский салат
Ред Айсберг (Red Iceberg)	Кочанный хрустящий	Внешние листья цвета меди; внутренние — зеленые и белые. Среднего размера. Хорош и в салатах, и в сэндвичах. Много полезнее, чем традиционный Айсберг

Полезные сведения о салатных овощах и зеленых культурах (руководство по выбору, использованию и хранению)

1. Выбирайте красноклетчатые, красно-коричневые, фиолетовые сорта и разновидности; если зеленые – то преимущественно темного оттенка; со свободной листвой (не кочанные). Самые полезные сорта имеют глубокий насыщенный цвет и несвязанную в кочанчик листву. Те сорта, которые формируют тугой кочан, – наименее полезны. Цельные листья полезнее, чем отобранные заранее, тем более измельченные.

2. Не жалейте времени и потратьте 10–20 минут на подготовку салата к хранению, чтобы не утратить его вкус и полезные вещества.

Разделите кочан на отдельные листья или замочите купленные отдельные листья (смесь) в очень холодной воде на 10 минут. Затем осушите листья на полотенце или в специальной салатной сушке.

Если нарвете салат кусочками «на один укус», вы увеличите его антиоксидантную активность. Желательно съесть салат за один-два дня. Поместите салат в специальную посуду или в запечатанный пакет, где он останется свежим; как уже было написано в руководстве выше, пакеты следует наколоть 10–20 крошечными дырочками.

3. Обогащайте салаты для большей полезности травами: рукколой, радикью, цикорием, шпинатом: они богаче фитонутриентами, чем большинство овощей, именуемых «салатом».

4. Выбирайте в магазинах и на рынках смеси трав с наиболее густоокрашенными, свежими на вид листьями.

Если вы покупаете смеси салатных трав, ищите те, которые содержат красноклетчатые или темные зеленолистные сорта. Откажитесь от тех, которые имеют бледно-зеленый, желтый или коричневый цвет, у которых подвяли листья. Обязательно проверяйте дату окончания срока использования: «использовать до» (use-by).

Оливковое масло с пометкой «экстра-вирджин» (extra-virgin) делает полезные вещества овощей более биодоступными, поэтому рекомендуем использовать именно его. Нефильтрованное оливковое масло (особенно «экстра-вирджин») еще полезнее, потому что в нем больше антиоксидантов и они дольше сохраняются.

Приручите натуральные горечи: привыкнете к их вкусу – и будете вознаграждены пользой для вашего иммунитета. Большинство горьких и терпких трав и овощей богаче полезными веществами, чем нейтральные на вкус. Если же для вас совершенно неприемлема горечь, смягчите острый вкус горьких трав мягким вкусом салатных листьев. Для еще большей нейтрализации горечи можно добавлять в смесь авокадо и сухофрукты или свежие фрукты.

Глава 2

Луки: все лучшее – людям

Выбор на любой вкус и абсолютная польза

Гиппократ, позволив себе пророчествовать, что полезная пища и есть наше лекарство, вероятно, имел в виду пищу, хорошо сдобренную луком и чесноком, вкупе с хорошим бокалом красного вина.

Наше повседневное богатство: чеснок, всевозможные луки, такие как шалот, лук-порей, лук-слизун, лук многолетний острый с прорастающими по весне твердыми побегами-стрелками и лук мягкий и сочный, сезонный (называемый в России «зеленым»), и, наконец, всем знакомый лук-репка с его многочисленными и такими разноцветными сортами – это все представители великолепного семейства Луковые. Это и вкуснейшая ароматная пища сама по себе, и приправа к другим продуктам питания, и фармацевтика, порой спасающая жизнь.

Наши предки, в отличие от нас, хорошо знали преимущества и пользу этих великолепных природных целителей. Американские индейцы, по исследованиям Д.Е. Моермана, собирали более ста разновидностей диких луков, как для питания, так и в медицинских целях. Их применяли для восстановления аппетита, подъема энергетики, после укуса скорпиона или пчел, для лечения легочных заболеваний, колик, жара и простуды, избавления от ангины, воспалений уха, заболеваний печени и самое простое и эффективное – использование как общего тонизирующего средства.

Луковичные растения были столь ценны, что индейцы начали выращивать их специально. Так, район к югу от озера Мичиган, одного из знаменитых Великих озер, считался «житницей» чеснока и лука. Там его росло так много, что воздух вокруг был напоен пряными и жгучими ароматами. Эта область называлась Шикако – всем известный Чикаго – или, в переводе, «скунс». Поля луков ароматизировали воздух на много километров в округе.

Дикие луки более ароматны, чем их одомашненные потомки. Чтобы «приручить» их жаркий пряный вкус, наши предки, охотники и собиратели, смешивали их с другой пищей и использовали как приправу. Если завернуть луки (к которым относится и чеснок) в траву и положить у огня, то пропаренный лук становится сладким и мягким.

Кстати, интересно, что некоторые племена, если судить по работам антрополога Эрны Ганте, были столь же озабочены сильным запахом изо рта после потребления чеснока и лука, как и мы с вами сегодня. В то время они брали с собой запасы этих луков, путешествуя на каноэ, но только в случае одиночного путешествия...

Считается, что первыми людьми, которые «одомашнили» дикие луки, были пакистанцы. И произошло это тысячелетия назад в предгорьях – луки, растущие там, характеризуются очень сильной горечью и остротой и крошечными, в нашем понимании, луковицами. Кстати, острота лука вызвана соединениями серы, так называемыми тиосульфатами, которые играют немалую положительную роль в нашем иммунном статусе, включая борьбу с раком и противостояние образованию холестериновых бляшек в сосудах. И чем острее лук – тем больше от него польза.

С годами лук стал частью медицинского арсенала людей по всему миру. На египетских папирусах, возраст которых приблизительно 1,5 тысячелетия до н. э., приводятся 22 различных рецепта снадобий из чеснока, которые предназначались для лечения различных заболеваний, от общей усталости до рака. На строительстве большой пирамиды Хеопса рабов кормили луком и чесноком, чтобы увеличить их работоспособность.

Луки были первым известным средством повышения работоспособности человека. Атлеты на первых Олимпийских играх полагались на лук, чтобы улучшить свои показатели. Они питались луком, пили луковый сок, втирали в тело оливковое масло с луком.

Во время эпидемий чумы в Средневековье французские монахи добавляли лук и чеснок в пищу, чтобы уберечься от смертоносной болезни. И хроники доказывают, что французские монахи действительно были более резистентны к заболеванию чумой, чем монахи английские, которые воротили нос от неприятного запаха лука. Во время Гражданской войны в США сок лука входил в состав заживляющих раны мазей. Лук в то время считался таким чудодейственным средством, что дефицит его приравнивался к военным потерям. Так, известен ультиматум генерала Улисса Гранта: «Я не поведу войска без пополнения запасов лука!» И три военных груза с луком немедленно были выдвинуты в путь.

Во время Второй мировой войны, не имея запасов только что открытого пенициллина, русские медики применяли сырой чеснок для обработки инфицированных ран солдат. В английских военных кругах даже как-то назвали чеснок «русским пенициллином». Не так давно – в 2009 году в Республике Молдова чеснок в количестве нескольких зубчиков и одна луковица были введены в армейский рацион для профилактики от вируса гриппа.

И все эти известные факты исцеления и профилактики ныне замалчиваются медицинской наукой. Между тем «русский пенициллин» удивительным образом оправдывает свое название. Один миллиграмм аллицина, главного ингредиента сока чеснока, эквивалентен по действию 15 международным единицам пенициллина. Каждый зубчик обладает от 7 до 13 миллиграммов аллицина, таким образом, три зубчика обладают той же антибактериальной активностью, что и доза стандартной инъекции пенициллина. (Однако просто поедание чеснока не дает того же эффекта, что инъекция пенициллина.) И только в одном аспекте чеснок имеет явное преимущество перед пенициллином. Обычные штаммы бактерий в тысячу раз более резистентны к антибиотикам, чем к чесноку. Исследователи, которые обнаружили этот факт, сделали беспрецедентный вывод: «Совершенно очевидно, что чеснок удовлетворяет всем критериям идеального антибактериального агента, но к тому же он безопасен для здоровья и дешев. Исторические предпосылки считать чеснок панацеей совершенно оправданны».

Чеснок и лук предотвращают простуду и грипп – это общеизвестно. В исследовании 2009 года кверцетин, основное ароматическое вещество лука, убивал вирус гриппа типа А эффективнее, чем знаменитый препарат тамифлю, в то время новейшее средство от гриппа. Чеснок имеет и еще одно важное преимущество: люди в Средневековье носили на шее амулеты из чеснока, чтобы отпугивать оборотней. В наше время существуют свои оборотни – и это рак: роковое заболевание, наступающее стремительно, необъяснимо и не поддающееся контролю. Систематическое поедание чеснока, может быть, и есть единственно доступное средство от онкозаболеваний. В канадском тесте с использованием в пищу овощей, в ряду которых брюссельская капуста, кочанная капуста, брокколи и листовая капуста (салат кочанный), а также чеснок, последний был охарактеризован как наиболее эффективное противораковое средство. По результатам исследований был сделан вывод: «Чеснок является мощнейшим ингибитором роста раковых клеток». Систематическое потребление чеснока в 100 % случаев блокировало рост человеческих раковых клеток в случаях рака желудка, поджелудочной железы, молочной железы, простаты, легких, почек и мозга.

По сумме профилактических свойств – антиоксидантных, антибактериальных, анти-вирусных, антисвертывающих и противораковых – чеснок может быть номинирован на звание чудесной панацеи.

Чеснок – как получить от него все возможные выгоды

В истории сельского хозяйства не было согласованной кампании по увеличению чесночных головок или повышению сахара и снижению горечи в чесноке. По этой причине производителям чеснока удалось сохранить в большинстве сортов всю их физиологическую ценность. Так что можно купить в любом магазине, на любом рынке чеснок первого попавшегося сорта и быть уверенным в его полезности.

Однако сам факт использования фитонутриентов этого замечательного овоща зависит от того, как именно вы готовите его к употреблению. В 2001 году группа израильских химиков пришла к выводу, что традиционные способы приготовления чеснока могут уничтожить весь его полезный химический запас. Сырой чеснок содержит ингредиенты для соединения в аллицин – активное вещество чеснока, – но не сам аллицин. Аллицин появляется в результате химической реакции при соединении двух химических компонентов. В ненарушенном зубчике чеснока эти компоненты находятся в «разных местах». Один компонент именуется «аллиин» и является протеином, а другой компонент – «аллииназа» – преобразующим энзимом. Именно аллииназа и не выносит высоких температур, разрушаясь.

Один компонент без другого не представляет физиологической ценности. В момент измельчения чеснока, сдавливания тканей или резки и происходит химическое взаимодействие с образованием ценных веществ.

Израильтяне обнаружили, что нагревание чеснока сразу после его раздробления любым способом уничтожает тот чувствительный к нагреванию энзим, который запускает реакцию. В результате реакция не начинается и не порождает образования аллиина. Всего две минуты обжаривания на сковороде делают чеснок не более чем ароматизатором. Нагревание свеженарезанного чеснока в микроволновке в течение 30 секунд ведет к уничтожению 90 % его антираковых свойств. Замечательная способность чеснока понижать холестерин в крови тоже сразу же снижается до нулевого уровня.

При этом вы можете готовить чеснок и пользоваться всеми его благотворными качествами, если измените способ приготовления. Измельчайте зубчики, давите ткани чеснока или нарежьте кусочками, но *в течение 10 минут после этого избегайте его нагревания*. За эти 10 минут образуется максимум аллицина. По прошествии этой химической реакции чувствительный к нагреву энзим более не нужен. Вы можете тушить, жарить и варить чеснок – он отдаст вам все свои полезные вещества и аромат. У чеснока так много целительных свойств, что стоит пожертвовать этими 10 минутами без нагрева.

Следуя этому правилу 10 минут, вы сможете адаптировать к нему некоторые рецепты. Например, в большинстве рецептов азиатской кухни предписано обжарить измельченный чеснок в горячем масле. По мере жарки и приобретения блюдом чудесного вкуса исчезают все полезные свойства чеснока. Для того чтобы их сохранить, нарежьте чеснок и оставьте его без нагрева на 10 минут. Дайте чесноку «отдохнуть» и синтезировать аллицин перед добавлением его в соусы, пюре и супы.

Если же вы едите чеснок сырым, то вам не надо волноваться относительно полезности его свойств. Просто добавьте резаный или давленный чеснок в блюда, не требующие горячей обработки: песто, хумус, айоли, брускетты, салатные соусы, сальсу, спреды.

Прессы для чеснока: использовать или нет

Некоторые повара и знатоки блюд не рекомендуют использовать пресс для чеснока. Зубчики чеснока можно виртуозно измельчить широким кухонным ножом. При всем уважении к знатокам я рекомендую вам пользоваться прессом. Пресс мельчит чеснок так тонко, что его вкус и аромат равномерно проникнут по всему блюду; применяя его, вы не получите неравномерности распределения, когда в один момент вы ощущаете волну чесночного запаха и вкуса, а в другой – ничего. Это также самый быстрый способ приготовления чес-

нока. И наконец, пресс делает основную работу по химическому взаимодействию алиина и алииназы, что необходимо для образования аллицина. Если же вы хотите сохранить все полезные вещества, запомните правило: *давите – затем подождите*. Если у вас неудобный пресс – приобретите один из новых, с большой емкостью, в котором вы сможете прессовать сразу несколько головок чеснока. Хорошо сконструированный пресс поможет и слабым рукам, а у некоторых современных прессов есть и функция нарезания, и функция раздавливания.

Покупка чеснока в магазине

Большинство супермаркетов не балуют нас разнообразием сортов чеснока.

К преимуществам чеснока надо отнести и его способность долго храниться – как говорят маркетологи, «долгую жизнь на полке». Толстая и плохо проницаемая шкурка чеснока защищает каждую его дольку от насекомых, плесени и болезней.

Едкий вкус чеснока зависит от сорта и от времени хранения: чем продолжительнее хранение – тем более едкий у него вкус. Однако по полезным свойствам чеснок всех сортов одинаково полезен и даст отличный заряд вашему иммунитету, надежную защиту от болезней и простуд. Выбирайте в магазине самый свежий чеснок, а для этого внимательно рассматривайте его «папирусную» шкурку: если она высохла или тронута плесенью – откажитесь от такого чеснока. На чесночных зубчиках не должно быть коричневых пятен, размягчения, капель какой-либо жидкости. Хороший чеснок не должен быть проросшим.

Во многих странах осенью проводятся чесночные фестивали, на которых продают тонны чеснока, их посещают тысячи людей.

Две разновидности чеснока

В каталогах посевного материала и на рынках вы всегда найдете два сорто типа чеснока: с мягкой шейкой (*Allium sativum*, var. *sativum*) и с твердой шейкой (*Allium sativum*, var. *ophioscorodon*). Оба сорто типа чеснока великолепны для поддержания здоровья, но в общем случае чеснок с твердой шейкой (стрелкующийся) имеет большее сродство с дикорастущими видами, поэтому унаследовал больше практически оздоровительных свойств.

Для того чтобы понять разницу между двумя сорто типами, рассмотрите верхушки ненарушенных чесночных головок. Чеснок с твердой шейкой имеет наверху головки полую трубочку – засохший побег, – которая и есть та самая «твердая шейка». Разломив головку, вы увидите единственный ряд зубчиков, окружающий ствол, который внизу завершается корнем.

Чеснок с мягкой шейкой имеет стебелек, однако более мягкий и изогнутый, это легко гнущаяся «веревочка» из ткани, напоминающей бумагу. В головке такого чеснока всегда несколько концентрических рядов зубчиков, с самыми мелкими зубчиками в центре. В головке такого чеснока больше зубчиков, и они тяжелее и мягче.

Чеснок с мягкой шейкой (не стрелкующийся) в продаже по ряду причин дешевле, чем стрелкующийся.

Чеснок с твердой шейкой более трудоемок в выращивании и уборке урожая, он дольше зреет, имеет более низкую урожайность и быстрее портится при хранении. Короче говоря, такой чеснок менее экономичен в выращивании и перевозке. Однако пусть цена вас не смущает – чеснок с твердой шейкой более полезен.

Продукты с обработанным чесноком в составе

В наше время в магазинах можно найти множество продуктов с содержанием чеснока в удобной для пользователя форме и упаковке. Вы можете купить очищенный чеснок, чесночную пудру, чесночную соль, резаный чеснок в банке. И все эти продукты гораздо более дорогостоящие, чем свежий чеснок. К тому же на деле они экономят вам весьма немного времени. Вы можете выжать зубчик чеснока за то же самое время, которое понадобится вам, чтобы отыскать в холодильнике резаный чеснок в маринаде. Сравните аромат и вкус свежего чеснока с теми же качествами сушеного или маринованного, и вы поймете, что не стоит покупать фальсификаты. Проведите такой тест: возьмите свежесмолотый чеснок и чесночную пудру, крекеры и свежее мягкое масло, намажьте на два крекера смесь масла с тем и другим. Попробуйте. И почувствуйте разницу.

Есть только один стоящий затрат способ быстрого приготовления чеснока: это быстрое его замораживание. Чеснок и другие луки удерживают в замороженном виде все свои полезные вещества. В запечатанном контейнере поддерживается влажность замороженного чеснока, а значит, вкус и запас питательных веществ.

Как хранить чеснок

Можно хранить свежий чеснок один-два месяца без потерь, если соблюдать некоторые условия. Следует положить чеснок в сетку или в открытый бумажный пакет, чтобы обеспечить хорошую циркуляцию воздуха. Хранить следует, избегая света и близости обогревательных приборов. Хорошо хранится чеснок в специальных сосудах: керамических горшках с отверстиями и крышкой, которая нужна для светоизоляции.

Чеснок дольше остается свежим в холодильнике, чем при комнатной температуре; однако избегайте ящика для овощей: там держится высокая влажность, которая провоцирует прорастание чеснока. Лучше положить чеснок на одну из полок холодильника повыше (неочищенный чеснок не пахнет). Интересно, что при хранении чеснока содержание аллицина и едкость увеличиваются вдесятеро. По прошествии значительного времени вы можете обнаружить, что чеснок стал слишком «злым» (после хранения даже «мягкий» на вкус чеснок становится едким).

Луки

До середины прошлого века все сорта лука были острыми на вкус и обладали запасом полезных для иммунитета веществ. Придающие луку остроту и горечь фитонутриенты и дают организму антиоксидантную защиту. Около середины XX века были выведены новые сорта лука – они стали более сахаристыми и содержали гораздо меньше полезных веществ. Первый из сладких сортов был введен в культуру французским военным Петером Пиери, который открыл на острове Корсика необычно большой по размеру и сладкий лук. В 1900 году он собрал семена этого лука и привез их в США, где поселился. Пиери начал селекцию луков с целью сделать их еще крупнее и еще слаще. Год за годом он все ближе и ближе подходил к своей цели. С помощью сыновей и других производителей лука Пиери достиг своей цели в 1940 году. Рынок лука в США обогатился красивыми сортами с большими луковицами.

В 1950-х и 1960-х годах на рынке стали появляться сладкие сорта, например Бермуда. Они имели такой успех, что селекция луков пошла именно по этому пути: меньше пользы – зато больше сахара и более крупные луковицы. Сегодня у нас есть такие сладкие сорта

лука, в которых 16 % сахара, как в десертных яблоках. В моду вошли карамельки из лука – карамелизованный лук.

Однако никто не задумывается, что любовь к неострым и сладким сортам лука лишила нас природной защиты, в том числе и от рака. В исследовании, проведенном в США в 2004 году, было установлено, что экстракт сильно едкого, «жесткого» лука уничтожает 95 % человеческих раковых клеток при заболевании раком печени и прямой кишки; экстракт сладкого лука при тех же условиях уничтожал только 10 % раковых клеток.

Сладкие сорта лука также неэффективны при воздействии на холестерин крови; они не снижают риска сердечных заболеваний и инсультов.

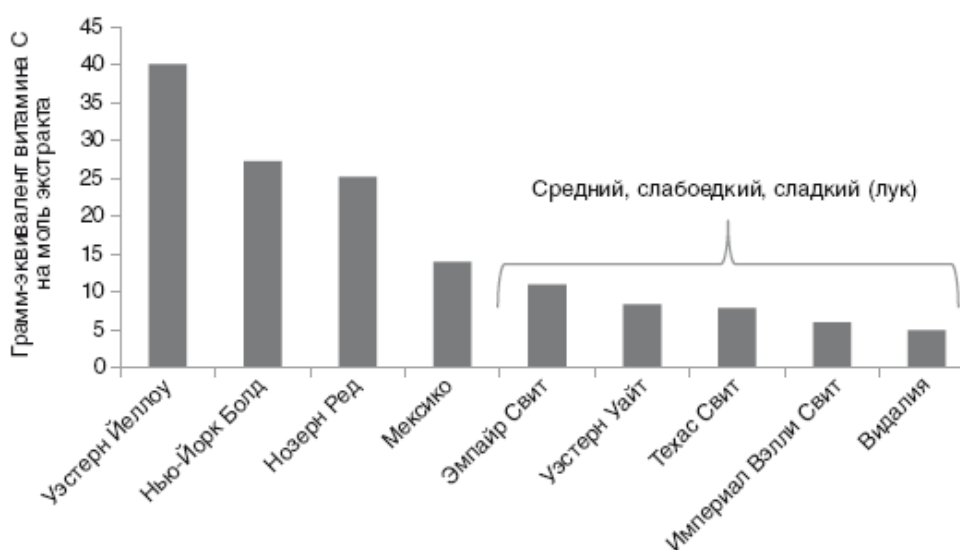
Еще одна ошибка при селекции луков – увеличение веса луковицы. Чем мельче лук – и это подтверждают химики-диетологи, – тем меньше долевое участие воды и больше концентрация фитонутриентов. Две некрупные луковицы дают вам вдвое больше антиоксидантов, чем одна большая луковица одного и того же сорта.

Мягкий вкус суперсладких сортов лука, повышенная сахаристость, большое содержание воды в луковице за счет большого размера – все это вместе работает на понижение антиоксидантной активности, как можно видеть из биохимических данных (рис. – с. 58).

Выбираем наиболее полезные луки

Вы вполне можете при покупке найти и отобрать для себя самые полезные сорта, включая золотистый лук, белый лук и красный лук. По внешнему виду вы не отличите внутри каждой группы полезные сорта от практически бесполезных. В хороших супермаркетах указывают сорта, но чаще вы не найдете их на этикетках.

И хотя сладкие сорта лука менее полезны, чем едкие, если предполагается есть лук сырым, то сладкий сорт – это верный выбор. Стоит добавить пару колечек сладкого лука к гамбургеру – и все иные запахи и вкусы спрячутся под вкусом лука. Сорт Эмпайр Свит, популярный желтый сорт, вполне полезен и на фоне других сладких сортов обладает повышенным содержанием фитонутриентов.



Чем более едкий лук – тем выше антиоксидантная активность

Красно-бордовые сорта неоднородны: некоторые очень едкие, некоторые сладкие. И это почти единственный случай, когда можно различить их внешне – по форме. Сорта с мягким вкусом, иногда сопровождаемые надписью «для сэндвичей», имеют плоскую и широкую форму луковицы. Едкие на вкус сорта красного лука обладают округлой луковицей и большим содержанием антиоксидантов. Имейте в виду: если вы заливааетесь слезами, шинкуя или поедая луковицу, то выбрали самый полезный сорт. Кроме того, есть способы уменьшить и страдания: старый испытанный способ резать лук под струей воды, а также способ капнуть каплю уксуса на поверхность разделочной доски. Если сдобрить нарезанный лук уксусом – ваш дискомфорт можно свести к минимуму.

Решив, какой именно лук купить, внимательно осмотрите луковицы. Выбирайте твердые луковицы с ненарушенной внешней шелухой. Эта тончайшая шелуха, сходная с папиросной бумагой, предотвращает потерю луковицей влаги, сохраняет ее сочной. Она также содержит натуральные антибактериальные и антиплесневые компоненты. Если шелуха луковицы нарушена, то знайте: такой лук непригоден к хранению и лишен антигрибковой защиты.

Что интересно: высокая концентрация бионутриентов в шелухе лука составляет наиболее ценную часть лука. И хотя поедание сырого лука для многих неприятно, а уж поедание шелухи тем более неприемлемо, вы можете сохранять шелуху, чтобы добавлять ее настоем в супы, обогащая их вкус и аромат. Шелуха золотистого лука придает бульонам золотистый же оттенок. Вы можете обернуть шелуху полупроницаемой тканью и опустить этот «луковый пакетик» в свои блюда: жаркое, тушеные мясо и овощи, бульоны.

Покупка семян лука для разведения

В конце главы приведены самые полезные сорта², но в целом, пробегая глазами многочисленные сорта лука-севка, обратите внимание на такие замечательные сорта, как Ред Уокинг (Red Walking) с тугим «семейством» небольших темно-красных луковиц, Ред Барон (Red Baron), Ред Уэстерфилд (Red Westerfield) с плоской большой красно-фиолетовой луковицей. Из золотистых сортов рекомендую Нью-Йорк Болд (New-York Bold) и Уэстерн Йеллоу (Western Yellow). Вы найдете на рынке и другие достойные сорта.

Хранение лука

Сладкий лук не хранится долго – в нем много влаги, а шелуха его тонка и менее способна защитить луковицу от болезней. Храните сладкий лук на полке холодильника и постарайтесь использовать в течение недели-двух. Другие сорта лука могут храниться более месяца. Чтобы сохранить лук более двух недель после покупки, поместите его в сетку или в бумажный пакет и храните в темном, холодном, с невысокой влажностью (но не сухом) месте – например, в кладовке, в которой всегда положительная температура. Можно хранить лук в гараже в теплое время года (температура не должна опускаться ниже нуля, но и не должна быть слишком высокой).

Термическая обработка лука и блюда из него

В отличие от чеснока вы можете подвергать лук термической обработке сразу же после нарезания – значительных потерь полезных веществ не произойдет. Один из наиболее полезных веществ лука – кверцетин: антивирусный, антибактериальный и антираковый агент.

² Посадочный материал указанных сортов лука и других овощей и фруктов можно заказать в американских интернет-магазинах или подобрать отечественные сорта с аналогичными свойствами.

Исследования показывают, что термическая обработка, то есть тушение, запекание, жаренье лука только увеличивают содержание кверцетина, не разрушая его. И лишь один способ подготовки к еде разрушает кверцетин: кипячение, то есть варка, ибо к тому времени, как луковица сварится, 30 % кверцетина перейдет в жидкость, в которой она варится. А значит, если вы используете в пищу тот самый бульон или суп, в котором варился лук, то используете и все полезные его вещества.

Термическая обработка едких красных и золотистых сортов лука имеет еще и другой эффект: она снижает едкость вкуса лука. Пассеровка самого едкого лука в течение пяти минут делает его сладким и мягким на вкус. Приятный мягкий вкус лука так и был в нем до обработки, однако его «затушевывала» природная едкость полезных веществ.

Для того чтобы получить от лука самые полезные свойства, используйте для приготовления пищи самый едкий лук. Вы можете, конечно, добавлять едкие сорта и в гамбургеры, и в салаты тоже, просто нарежьте, слегка обжарьте – и вкус будет смягчен.

Для накопления полезного кверцетина можно использовать после недолгой термической обработки и сладкие сорта лука: защита вашего иммунитета будет увеличена минимум вдвое. Еще один выбор, если вам претит природная едкость сырого лука, – нарежьте слишком едкие для вас луковицы почти прозрачными колечками, добавляйте в свои блюда, и вы получите и запас полезных веществ, и удовольствие от вкуса.

Но я не ем лук – и не буду!

Некоторые люди могут есть лук и чеснок без вреда для желудка, и, надо сказать, термически обработанный лук-чеснок менее влияет на пищеварение, чем сырой; а вот что касается лука и чеснока сырого – у многих людей его употребление вызывает гастритные боли, колики, газообразование. У некоторых людей неприятные последствия вызывает даже употребление вареного лука, не говоря о сыром.

Аллицин – источник дискомфорта для множества людей. Дело в том, что он стимулирует деятельность клапана, разделяющего часть пищевода (эзофагус) и желудка. После потребления пищи, содержащей лук или чеснок, этот клапан открывается чаще и позволяет части уже слегка переваренного содержимого желудка опять поступить в пищевод. Существует даже соответствующий диагноз: эзофагит. В результате возникает изжога, или так называемый гастроэзофагеальный рефлюкс. Сладкие сорта лука в меньшей степени способны вызывать такой эффект.

Еще одна причина дискомфорта для некоторой части людей – так называемая непереносимость сложных углеводов, или ССИ – по международной диагностической номенклатуре. Это неспособность организма перерабатывать некоторые виды углеводов. В нормальном цикле пищеварения человеческий организм перерабатывает сложные углеводы до простых сахаров. Люди с ССИ лишены достаточных для этого количеств определенного фермента – так называемой альфа-галактозы, а именно она отвечает за полное разложение сложных углеводов. Как правило, заболевание это наследственное, генетически предопределенное. Неразложившиеся сахара поступают в толстый кишечник, где ферментируются, в результате чего образуются газы, возникает боль в кишечнике, запоры. Можно снизить неприятный эффект ССИ приемом запаса дефицитных в организме ферментов – таких, как Beapo™.

Лук-шалот (*Allium cepa* var. *aggregatum*)

Он выглядит как большие головки чеснока с двумя-четырьмя крупными зубцами. В отличие от чеснока каждый «зубец» покрыт кожицей разных цветов: махагон, розового, серого или янтарного.

Лук-шалот – чисто французское пристрастие шеф-поваров и гурманов. Однако теперь благодаря селекции, а также распространению рецептов национальных кухонь шалот стал известен по всему миру. Он поступает в продажу во многих сетевых магазинах. Его мягкий и сложный вкус прекрасно сочетается с блюдами из яиц, сливочными супами, соусами, заправками, жарким. Обжарьте или пассеруйте этот лук в оливковом масле и подавайте к блюдам из лосося, палтуса или тунца.

Немногим известен факт, что лук-шалот – это суперзвезда по части полезных веществ. В нем вшестеро больше фитонутриентов, чем в обычном золотистом луке. По антираковой активности лук-шалот идет сразу за чесноком. Плиний Старший, живший в I веке до н. э., описывал целебные свойства шалота как лучшего из всех найденных в то время луков. Двумя тысячелетиями позже диетологи приходят к такому же заключению.

Шалот достаточно дорог в продаже, и это причина, по которой его нечасто используют. Однако в азиатских странах шалот продается примерно по той же цене, что и известный нам лук-репка.

Внешние признаки, по которым надо выбирать «правильный» шалот, таковы: твердая луковица с тугой, плотной шкуркой. Если хранить этот лук в прохладе и темноте, при хорошей циркуляции воздуха или на полке холодильника, то можно рассчитывать на месяц хорошей сохранности.

Шалот – великолепный овощ для сада. Его легко растить, и он занимает относительно мало места.

Для тех, кто не боится трудностей, советуем для выращивания выбрать видовой сорт Френч Грей (French Gray) (*Allium oschaninii*). Этот сорт считается изысканным, подобно трюфелю в мире грибов. Излюбленный сорт шеф-поваров всего мира, на вкус он сложнее, чем иные сорта шалота. Однако его выращивание – испытание для фермера. Во-первых, он плохо хранится. Урожайность сорта невелика, луковицы мелкие. Кроме того, внешний вид этого лука – совершенное уродство. У луковицы серая морщинистая толстая шелуха.

Зато этот вид лука натурален, и его не коснулась рука селекционера. Генетически идентичные луки произрастают в самых разных районах Центральной и Юго-Западной Азии. Множество людей заняты их выращиванием. Только подумайте: история этих луков насчитывает не сотню-другую лет, а многие тысячи. И щедрая польза от этих луков оправдывает затраты на их выращивание. Содержание в них кверцетина вдвое превосходит его же содержание в окультуренных луках. Я бы поставил этому луку по пятибалльной шкале балл 10: пятерку – за превосходный вкус и аромат и еще пятерку – за полезность. Севок этого лука можно заказать через Интернет (продается рано, в начале посевного сезона). Французы Средиземноморья сажают этот лук в пору зимнего солнцестояния (декабрь) и снимают урожай уже в летнее солнцестояние. Однако в умеренном климате этот лук нужно высевать или под пленкой, или поздней весной.

Лук-порей (*Allium ampeloprasum* var. *porrum*)

Это высокорослый, с красивой, удлиненной формы луковицей, среднепахучий лук. Он напоминает шалот, который выгнали в толстую темно-зеленую стрелку, «накормив» ударной дозой гормонов.

Кроме мягкого вкуса, этот лук богат фитонутриентами. Полезные вещества в основном сосредоточены в зеленом перо лука. В европейской кухне зеленое перо используется для приготовления соте, и для этого его нарезают кусочками длиной около 0,3 см, обжарив, тушат в течение нескольких минут, а потом добавляют и остальной лук-репку. В отличие от чеснока и других луков порей быстро теряет свои полезные вещества во время хранения в холодильнике. Поэтому используйте порей как можно скорее после покупки. И учтите: чем мельче лист-стрелка порея – тем нежнее он на вкус.

Многие люди, искушенные сочным внешним видом порея, не знают потом, что с ним делать. Кроме картофельного супа, поможет им в этом следующий простой и быстрый рецепт. Соте – это тушенное вместе с луковицей перо порея. Эту массу можно использовать как гарнир, можно намазывать на хлеб, можно добавлять в состав жаркого и супов, в омлеты-фриттаты, куриные, рыбные блюда, блюда из баранины. Лично я заготавливаю пюре (соте) из лука и замораживаю в морозилке.

Соте из порея с горчицей и тмином

Время подготовки к приготовлению блюда: 10–15 мин. Время приготовления: 10 мин.

Общее время: 20–25 мин.

Порционный выход: 2 чашки *Необходимые продукты:*

2 луковицы порея средней величины

$\frac{1}{4}$ чашки оливкового масла «экстра-вирджин»

1 чайная ложка заранее подготовленной (или готовой) горчицы

1 чайная ложка меда

Отрежьте от луковиц порея корни. Лист (перо) отрубите, оставив 7–8 см темно-зеленого пера. Сначала разрежьте луковицы со стволиком вдоль на четверти, затем хорошенько промойте. Начав с окончания пера, нарежьте поперек кусочками толщиной 0,5 см; зелень (перо) порежьте еще мельче.

Влейте в средней величины посуду для приготовления соте масло, добавьте семена тмина, насыпьте зеленые части порея, тушите в течение двух минут на среднем огне. Добавьте белые части порея и тушите еще восемь минут, часто помешивая. Добавьте горчицу, мед и тушите на медленном нагреве еще две минуты. Подавайте соте горячим или холодным.

Луки на зеленое перо

Теперь поговорим о двух типах лука-пера, поступающего в продажу, – это луковое перо, которое дает лук-скорода, или шнитт-лук (*Allium schoenoprasum*), и так называемое чесночное перо, которое дает лук клубневой (*Allium tuberosum*). Эти два вида луков – самые мелкие из всех видовых (природных) луков, и произрастают они как в Старом, так и в Новом Свете.

Кроме питательности и пользы диетической, эти луки приносят колоссальную пользу огородникам: они декоративны в пору цветения, к тому же прекрасные медоносы: их фиолетовые шарообразные и эллиптические соцветия привлекают пчел. Кроме того, они отпугивают вредных насекомых запахом своих ароматических масел, содержащихся в стеблях и луковицах.

В продажу лук-перо поступает круглогодично: зимой – из теплиц, весной – летом можно вырастить его на участке. Зеленое перо – прекрасное украшение блюд, особенно супов и омлетов, к тому же оно придает блюдам приятную остроту. Вареный картофель со сметаной и зеленым луком – это классика кухни, как в России, так и в США. Во Франции

есть приправа под названием «Пряные травы», рецепт которой весьма прост: смешайте равные порции свежего лукового пера, эстрагона, петрушки, кервеля – и букет готов.

Всем рекомендую: налегайте на зеленый лук.

У чесночного лука плоские, схожие с полосками листья-перья. Часто их называют «азиатским луком», потому что больше чесночное перо популярно в Китае и Юго-Восточной Азии. Типично использование пера чесночного лука именно в виде сое. В США весной чесночное перо идет во все роллы и супы, а также мясные и рыбные блюда. Японцы также очень ценят чесночное перо и называют его «нира». Популярное японское блюдо – жаркое из печени с нирой. Нира также обычный ингредиент в жарком, приготавливаемом в горшочке.

Чесночное перо содержит больше антиоксидантов, чем любой из всех остальных луков. Китайская медицина рекомендует чесночное перо как средство от множества болезней, включая заболевания почек, печени, желудочно-кишечного тракта. Семена клубенькового лука используют как афродизиак – возбуждающее средство.

Действует ли лук как афродизиак? Однажды шанхайская муниципальная комиссия решила проверить это. В исследовании 2009 года лабораторных крыс в течение 40 дней кормили семенами чесночного лука. Каждые 10 дней крыс мужского пола сводили с самками. В исследовании говорится, что в результате самцы, которых кормили семенами, вдвое чаще совокуплялись с самками, чем до начала эксперимента. Крысы-самцы, которых в качестве контроля не кормили семенами, поддерживали свой обычный уровень половых контактов. Надо отметить, что эксперимента на людях не проводилось.

Если вам надо сохранить зеленое перо – положите его в пластиковый пакет, в котором наколото около 20 дырочек, и храните в холодильнике. Еще полезнее есть лук-перо, собственноручно выращенное дома. В домашних условиях нетрудно завести мини-плантацию. Отрезая (отщипывая) перо, всегда оставляйте около 10 см «пенька» – и он вновь отрастет новым зеленым пером.

Лук салатный – лук-батун (*Allium fistulosum*)

У мелкого многолетнего лука, выращиваемого на перо, темно-зеленые полые трубчатые листья и белая луковичка с мочковатым корнем. В зеленом пере многократно больше фитонутриентов, чем в луковице, а значит, больше и антиканцерогенов. В исследовании, проведенном в США в 2002 году, говорится, что употребляющие всего по 10 г зеленого пера батуну в день на 50 % снижают риск заболевания раком простаты.

Батун можно использовать вместо лука-репки во многих блюдах. Его хорошо добавлять в бутерброды, в супы, вторые блюда, соусы, и лучше делать это в последнюю минуту приготовления: так сохраняется больше полезных веществ.

Полезные сведения о луках и чесноке

1. ЧЕСНОК – самая богатая фитонутриентами разновидность луков. Выбирайте чеснок ровный, с толстыми зубчиками, заключенными в ненарушенную тонкую шкурку. Для того чтобы получить максимальный запас аллицина, следует нарезать чеснок за 10 минут до тепловой обработки. Сорта с твердой шейкой – самые полезные, поскольку приближаются к природным видам, имеют большое разнообразие ароматов и вкусов, также разнятся и по силе пряных ощущений.

2. Луки с сильным запахом – самые полезные для здоровья. Чем более «злой» лук – тем лучше для вашей иммунной системы. Острый вкус красных луков и некоторых желтых предлагает наибольшие выгоды вашему здоровью. Кулинарная обработка «гасит злость» лука, делает его сладковатым и повышает содержание в нем питательных веществ. У малых

луковиц больше содержание полезных веществ, чем у больших. Сладкий, мягкого вкуса крупный лук менее полезен, чем мелкий и «злой». Кипячение (варка) лука переводит большую часть полезных веществ в жидкость.

3. Шалот – лук не самый острый, однако самый полезный. Мягкий вкус делает шалот превосходной добавкой к яичным блюдам, к крем-супам, к соусам. Шалот можно выращивать самому. У него достаточно легкая агротехника.

4. Лук-порей – используются и луковицы и зелень. Зеленые части порея обладают большей полезностью, чем белые. Порей хранится недолго, так что съедайте его свежим.

5. Ешьте больше лука и чеснока в виде пера. Перо можно сохранять в плотно закрытом полиэтиленовом пакете с дырочками-наколками.

6. Лук-батун более полезен, чем другие виды лука. Всегда отдавайте предпочтение зеленому луку-перу. Имеются и иные дикорастущие виды луков, которые сейчас введены в культуру. Вы можете отыскать их на рынках.

Глава 3

Кукуруза в початках – упоительно сладкий вкус

Та кукуруза, что мы едим сегодня, не имеет ничего общего со своим диким предком, теосинте. Теосинте (*Zea mexicana*) – уроженка Центральной Мексики, кустистый злак с соплодием-початком. Каждый початок длиной от силы 10 см, и в нем всего 5—12 зерен, вытянутых вдоль оси початка в один кривой ряд. Каждое зерно – треугольная пирамидка – заключено в очень прочный чехол, который тверд, как скорлупа желудя. Если вы попытаетесь его расщепить, то найдете «лакомый» едва заметный кусочек эндосперма – крахмалистый и сухой.

Вы вряд ли примете его за нечто съедобное, а вот охотники и собиратели древности получали от теосинте свою награду: теосинте содержит вдвое больше протеина, чем современная кукуруза, и много меньше крахмала.

Понадобилось семь тысяч лет, чтобы теосинте превратилась в огромный злак с полноценными крупными початками – початками, наполненными сотнями сочных, лишенных твердой оболочки, сладких зерен. Трансформация включила в себя несколько спонтанных мутаций, сотни поколений селекции, осуществленной человеком, и совсем недавние мутации при помощи тончайших генетических технологий. В результате этих изменений современная кукуруза отличается от своего дикого предка более чем какое-либо иное съедобное растение. Кукуруза стала столь вкусной и столь урожайной, что, по статистике, удовлетворяет сейчас как источник пищи 25 % всего населения мира.

В нашем непрестанном желании создать все более и более: крупные, мягкие на вкус, сочные сорта кукурузы – мы зашли слишком далеко. Наши современные суперсладкие сорта содержат до 40 % сахара, привнося новый оттенок смысла в коммерческое определение «кукуруза сладкая». Но есть и еще один аспект. Эти суперсорта содержат много меньше антиоксидантов, чем прежние, «старые» сорта. Та «голубая» кукуруза, что возделывалась племенем хопи несколько тысячелетий подряд, содержала много антоцианов, имела в 30 раз более высокую антиоксидантную активность, чем современные «белые» сорта. Один из антоцианов, индексируемый как GG3, в исследованиях, проведенных на животных, замедлял рак прямой кишки, блокировал заражение крови, снижал содержание холестерина и уровень сахара в крови и в некоторых случаях приводил в норму и вес тела. Белые и желтые сорта кукурузы не содержат ни GG3, ни антоцианов. Разноцветная «индейская» кукуруза содержит значительные количества этих веществ. Однако такая кукуруза ныне разводится скорее как декоративные сорта, чем сорта на пищевое потребление.

В некоторых южноамериканских странах продолжают потреблять большие количества пурпурно-фиолетовой кукурузы, которую называют «маисом мораво». Из нее изготавливают также известный безалкогольный напиток «чича мораво», состоящий из фиолетовой кукурузы, ананасовой кожуры, корицы. Темно-фиолетовый напиток содержит много больше, чем красное вино, ресвератрола – фитонутриента, разжижающего кровь, жаропонижающего и замедляющего рост опухолей. В нем также в несколько раз больше антоцианов, чем в королеве антоцианов – чернике. Новости о волшебной «чиче мораво» достигли и Старого Света, но будьте бдительны, покупая этот напиток: в нем может быть рекордное количество сахара. В настоящей «чиче мораво» сахара не содержится.

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.