



Иван Дубровин

Все об обычной свекле

ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

Последняя глава нашей книги посвящена способам длительного хранения свеклы, позволяющим сохранить в ней максимальное количество полезных веществ и вкусовые свойства.

ГЛАВА I. НЕМНОГО О СВЕКЛЕ

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

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

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

Но это далеко не так. Свекла богата различными витаминами и микроэлементами, ее используют при многих заболеваниях, она является важнейшей составляющей многих диет. В самом деле, зачем тратить деньги на дорогостоящие лекарства и средства для снижения массы тела, когда у нас под руками имеется богатство натуральных средств, которые в изобилии дают нам культурные сорта различных растений?

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

переработки.

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

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

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

Теперь вы понимаете, уважаемый читатель, какой древний овощ привычная свекла? Кстати, в том же Вавилоне находилось одно из семи чудес света – висячие сады Семирамиды, и как знать, может, на их почве произрастала и наша свекла?

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

А древние персы, напротив, не слишком-то хорошо относились к свекле, хотя и употребляли ее в пищу. Она почему-то являлась у них символом ссор, раздора, сплетен. Вероятно, здесь решающее значение имел цвет свеклы – багровый, пурпурный. Он как бы напоминал цвет

густой и темной крови, которая проливается в результате различных раздоров. Поэтому, если кто-то не очень хорошо относился к своему соседу, то ночью, тайком, подбрасывал в дом недруга большую свеклу с ветвистой ботвой, давая таким образом понять о своей неприязни.

Древним саксонским племенам тоже была известна эта культура. Кроме того, что они использовали ее в кулинарии, она являлась своеобразным символом. Например, при процедуре сватовства желанного жениха угощали в доме невесты киселем, нежеланному же доставалась вареная свекла. Получив ее, юноша понимал, что шансов у него создать семью с предполагаемой невестой практически нет, и отправлялся восвояси.

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

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

И поныне свекла служит источником получения сахара, но ценят ее не только за это.

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

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

СВЕКЛА – «КУБЫШКА ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ»

Что же касается лечебного действия свеклы, то оно просто превосходит все ожидания. В наше бурное время все мы подвержены стрессам. А результат стресса – это и болезни сосудов, и повышенное артериальное давление. К сожалению, все это подчас приводит к серьезным заболеваниям, таким, как гипертония, стенокардия, инфаркт. Конечно, сейчас существует множество лекарств, которые позволяют человеку сражаться с этими недугами, но не лучше ли обратиться к средствам, проверенным веками, к истинно народным, традиционным способам лечения?

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

отложениями на стенках, то может произойти его разрыв – приблизительно так и выглядит картина известного нам инфаркта – болезни нашего столетия.

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

Стоит затронуть тему питания. Очень многие люди в наше время питаются совершенно неправильно – перегружают свой организм жирами, углеводами, мучной пищей. В результате желудок, кишечник, другие внутренние органы просто отказываются работать. Неправильное питание может породить такие болезни, как язва желудка, двенадцатиперстной кишки, атонию кишечника и многие другие. Как же тут не обратиться к народным средствам, в перечне которых не последнее место занимает свекольный сок, а также отваренная свекла! Не стоит при первом же недомогании бежать в аптеку за дорогостоящими пилюлями, примите за правило каждое утро натощак выпивать полстакана свекольного сока и уже через неделю вы заметите, что кишечник стал работать лучше. Лицам, страдающим запорами, весьма полезно будет включить в свой рацион вареную свеклу: это, во-первых, вкусно, и, во-вторых, как уже говорилось, очень полезно. Будьте уверены, что в результате такого нехитрого средства вы скоро забудете о столь неприятном недуге.

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

Что же представляет собой эта волшебная свекла, называемая также бураком? Она относится к семейству маревых. Это двулетнее травянистое растение с толстым корнем. Корень в сельском хозяйстве называют корнеплодом, так как именно он и есть главная ценность свеклы. Конечно, ботва имеет тоже весьма важное значение, но тут наблюдается именно тот случай, когда важнее не «вершки», а «корешки».

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

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

Недавно в свекле был найден витамин U. Раньше считали, что он содержится лишь в капусте, но исследования показали, что, хотя в свекле его и меньше, чем в капусте, зато он гораздо лучше сохраняется после всевозможных тепловых и кулинарных обработок. А ценность этого важного для жизни витамина в том, что он хорошо способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а самое главное – обладает антиаллергическими свойствами. Как это важно в наш век химических технологий, когда каждый третий житель планеты – аллергик, причем список веществ, вызывающих аллергическую реакцию, все ширится и ширится, – и говорить не приходится!

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

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

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

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

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

Бетаин и бетанин участвуют в усвоении животных белков пищи и в образовании холина – вещества, которое улучшает деятельность печени, жировой обмен в организме, укрепляет капилляры. Эти вещества близки по своему химическому строению к лецитину и холину – а те являются признанными регуляторами обмена веществ.

А особенно ценно то, что в свекле имеются клетчатка и пектины. Кажется, для чего нашему организму такой лишний балласт, как эта грубая клетчатка? Оказывается, она играет очень важную роль – облегчает передвижение пищи по кишечнику, усиливает его перистальтику, активизирует выделение желчи железистыми клетками печени, пищеварительных соков. Именно это свойство свеклы и позволяет назначать ее при различных лечебных диетах.

Если у вас гипертония, если мучают больная печень, поджелудочная железа, если вы страдаете от анемии, если у вас язва желудка – обязательно включайте в свой рацион сок свежей свеклы. Он, конечно, имеет довольно своеобразный вкус, и считается «тяжелым» в медицине, но к нему надо привыкнуть. Сначала лучше его использовать в смеси с морковным и в небольших количествах – одна или две столовые ложки до еды. Потом, привыкнув, можно увеличить количество до половины стакана и больше.

Свежевыжатым свекольным соком можно лечить насморк – закапывая по несколько капель в каждую ноздрю. Этот способ особенно хорош при лечении маленьких детей, когда предпочтительнее натуральные природные лекарства. Довольно широко свекольный сок применяется при различных воспалениях легких, плевритах. Как известно, свекольным соком пытались лечить даже такую серьезную болезнь, как рак.

Показана свекла и для наружного применения. При воспалительных процессах, язвах рекомендуется накладывать на пораженное место кашицу из мелко натертой свеклы. При этом желательно свекольный сок употреблять и внутрь. А свекольным отваром в виде клизм лечат хронические запоры.

ВЫРАЩИВАНИЕ СВЕКЛЫ

Так как свекла является действительно полезным во всех отношениях овощем, весьма понятно желание иметь ее у себя на дачном участке. Что ж, свекла очень хорошо растет в средней полосе России, особенно в черноземной зоне. Она относится к столовым корнеплодам, таким, как морковь, репа, брюква и прочие. Все эти корнеплоды относятся к группе холодостойких растений, однако и отличаются друг от друга способностям переносить температуру ниже нуля, и видами прорастания семян.

Свеклу можно выращивать и путем посева семян, и рассадным. В наших условиях лучше всего, конечно, рассадный способ, потому что погода в средней полосе иногда преподносит сюрпризы, и всегда лучше немного подстраховаться. Чтобы вырастить рассаду, вам потребуется несколько небольших ящиков, заполненных землей, и, конечно же, семена свеклы. В дальнейшем мы укажем сорта свеклы, и вы сможете выбрать именно тот, который придется по душе.

Перед тем как поместить семена в землю, их надо немного смочить водой. Некоторые опытные огородники держат семена в воде около суток. При посеве семян не следует закапывать их слишком глубоко, иначе они могут не прорасти. Имеет большое значение и влажность почвы – она должна быть не ниже 50–70 %.

Следует заметить, что семена свеклы начинают прорастать при температуре от +5, а всходы способны переносить заморозки до -3 градусов. Важно только, чтобы низкая температура не держалась дольше нескольких дней, иначе ростки могут погибнуть.

Большое достоинство свеклы в том, что ее урожай можно получать два раза в год. Для летнего урожая, свеклу надо сеять в середине апреля, для зимнего урожая – в середине июня.

Когда в ваших ящиках уже появилась рассада, следует позаботиться о ее высаживании. Рассада считается готовой к пересаживанию в грунт при высоте растений 8-10 сантиметров. Высаживая, учтите, что расстояние между рядами не должно быть менее 30 сантиметров, а между растениями – от 15 до 20 сантиметров.

Сообщая цифры, хотим предостеречь вас от некоторых ошибок. При большой высоте рассады уже может начаться образование плодов, и при посадке будет велик риск их повредить. Поврежденные же корешки дадут деформированные корнеплоды. Так что тут действует принцип – лучше немного поспешить с высаживанием рассады свеклы, чем опоздать.

За день до высадки рассады, землю в ящиках необходимо тщательно увлажнить – будет значительно легче вынимать растения. Когда будете сажать растения, постарайтесь корни обжимать плотно. Чтобы проверить, правильно ли вы произвели посадку, потяните за лист посаженного растения – если все сделано верно, листик оборвется, а само растение останется на месте. Если же вслед за листиком все растение вместе с корнем оказалось у вас в руках, значит вы посадили его неправильно. Обжимание корней свеклы особенно важно, ее свеклу нельзя сажать слишком глубоко – может не образоваться корнеплод или он будет мелким.

Для свеклы важно качество почвы. Кстати сказать, ей противопоказан свежий навоз. Поэтому, если вы его уже внесли, год придется подождать с посадкой свеклы на унавоженной почве. Для свеклы полезны азот и калий. Поэтому позаботьтесь внести их в почву. В начале роста она потребляет больше азота, потом – калия.

В первый месяц роста свекла способна потреблять всего один процент полезных ей веществ, так как корневая система ее развита еще слабо. Поэтому следует производить подкормку растений удобрениями до полного смыкания листьев. Первый раз следует подкормить растения сразу после пересадки, потом – через месяц.

Большое значение для свеклы имеет аэрация почвы, а точнее, насыщение ее воздухом. Поэтому не ленитесь регулярно рыхлить почву на том участке, где вы хотите собрать хороший урожай свеклы. Не менее важна влажность почвы. В знойные жаркие дни обязательно поливайте эту культуру, так как нельзя допускать даже небольшого увядания листьев.

Теперь поговорим немного о сортах. Их существует достаточно большое количество, отобранное, конечно же, в результате селекции, улучшившей вкусовые и другие качества.

В первых рядах идет сорт «Бордо 237». Это среднеранний жаростойкий сорт. Срок его созревания – 60-115 дней. Корнеплоды имеют немного приплюснутую форму, цвет их на срезе – красно-фиолетовый. Сорт весьма вкусен и питателен.

Сорт «Донская плоская». Уже по названию видно, что форма этого корнеплода – приплюснутая. Цвет на срезе – красный с белыми кольцами. Созревает за 90-115 дней.

Также существуют сорта: «Египетская плоская», «Плоская красная тонколистная», «Красное ядро» и многие другие. Все они проверены многолетней практикой овощеводов и получили хорошие рекомендации.

Когда вы будете убирать выросшую на участке свеклу, делайте это со всевозможной аккуратностью. Если корнеплод поврежден, из него вытекает, как говорят, «кровь свеклы». Потом на этом месте образуется нагноение, которое может привести к порче всего овоща в целом и других, лежащих рядом. Рекомендуют даже свекольную ботву не срезать, а скручивать.

Хранят свеклу в подвалах и специальных буртах. Лучше всего ее закладывать в чистый песок, располагая достаточно просторно. При таком способе свеклу возможно сохранить до весны.

ГЛАВА II. ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ

Из свеклы можно приготовить массу полезных вкусных первых блюд. Супы-свекольники, борщи не случайно являются одними из самых популярных первых блюд в нашей стране. Ароматный борщ красного оттенка – часто главное блюдо на обеденном столе. В настоящей главе мы приводим рецепты как горячих, так и холодных первых блюд из свеклы. Надеемся, что приготовив на обед суп или борщ, вы останетесь довольны. Приятного аппетита!

Перед тем как указать рецепты блюд из свеклы, дадим несколько советов о том, с помощью каких маленьких хитростей можно сделать их вкуснее и красивее.

– Для того чтобы во время варки свекла не утратила красный цвет, добавьте в воду, в которой она варится, немного уксуса или лимонного сока (лимонной кислоты).

– Вареная свекла сохранит больше питательных веществ, если во время варки не срезать у нее верхушку и корешок.

– Чтобы блюда из свеклы приобрели более «воздушный» вкус, натирайте ее на терке.

– Чтобы свекла не окрасила остальные компоненты, входящие в состав блюда, перед тем как примешать ее к ним, смажьте корнеплод растительным маслом.

– Тщательно промывайте свеклу перед варкой и тогда вы сможете использовать воду, в которой она варилась, для подкраски картофельного пюре, риса, каш.

– Воду, в которой варится свекла, не солите.

Описание первых блюд из свеклы начнем, пожалуй, с классических – с борщей.

БОРЩ «ТРАДИЦИОННЫЙ»

Мясо промойте холодной водой, поместите в глубокую кастрюлю, залейте горячей водой, поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, осторожно снимите накипь и оставьте бульон вариться на медленном огне. После готовности мяса капусту нарежьте крупной соломкой и добавьте в бульон. Когда бульон снова закипит, добавьте в него по вкусу соль, перец. Очищенный и промытый картофель нарежьте крупной соломкой и положите в кастрюлю вместе со пассерованными в растительном масле луком и морковью.

Свеклу очистите, нарежьте соломкой, слегка обжарьте на растительном масле, а затем залейте небольшим количеством бульона и тушите до мягкости около 20–25 минут. После этого добавьте тушеную свеклу в борщ и проварите его около 5–7 минут. Для того чтобы свекла сохранила красный цвет, опустите в борщ щепотку лимонной кислоты. За 3–5 минут до конца варки добавьте в борщ пряности, а после того как снимете с огня – зелень. К столу борщ подавайте со сметаной.

Вам понадобятся:

мясо (говядина) – 300 г

картофель – 3–4 шт.

морковь – 2 шт.

лук – 1 шт.

свекла – 2 шт.

капуста – 500 г

растительное масло – 4 ст. л.

лавровый лист, черный перец горошком, соль, лимонная кислота – по вкусу

БОРЩ «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

Мясо тщательно промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь, снимите шумовкой накипь и варите бульон до готовности. Бульон процедите, мясо отделите от кости и нарежьте небольшими кусочками. Вновь доведите бульон до кипения и добавьте в него промытую квашеную капусту и картофель, нарезанный кубиками. Очищенные и мелко нарезанные лук и морковь обжарьте на растительном масле и выложите в кастрюлю вместе с пряностями и солью. Через 15 минут добавьте в бульон отварную свеклу, натертую на крупной терке, доведите его до кипения и снимите с огня.

В борщ, разлитый по тарелкам, добавьте сметану и зелень.

Вам понадобятся:

мясо (говядина с косточкой) – 400 г

крупная свекла – 1 шт.

квашеная капуста – 500 г

лук – 1 шт.

морковь – 2 шт.

картофель – 2–3 шт.

лавровый лист – 1–2 шт.

душистый перец – 3–4 горошины

соль, зелень петрушки и укропа – по вкусу

растительное масло – 1 ст. л.

БОРЩ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

Свинину тщательно промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите на медленном огне до готовности. Очищенную от кожуры свеклу нарежьте мелкой соломкой и тушите на свином сале, добавив немного бульона и томатную пасту. Репчатый лук и морковь мелко нарежьте, слегка обжарьте на растительном масле. В кипящий бульон опустите нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель. После возобновления кипения добавьте в бульон тушеную свеклу, обжаренные морковь и лук. Варите борщ около 20 минут, за 5 минут до окончания варки добавьте в него соль, специи и мелко нарезанный свиной шпик, смешанный с растертым чесноком и томатной пастой. К столу борщ подавайте со сметаной и зеленью.

Вам понадобятся:

свекла – 3 шт.

капуста – 500 г

картофель – 4 шт.

свинина – 300 г

лук – 1 шт.

морковь – 2 шт.

свиной шпик – 30 г

томатная паста – 1 ст. л.

чеснок – 3–4 зубчика

соль, специи, зелень петрушки и укропа – по вкусу

растительное масло – 1 ст. л.

БОРЩ «БЕЛОРУССКИЙ»

Промытое мясо уложите в кастрюлю, залейте водой и варите около часа. Грибы очистите, промойте и отварите в подсоленной воде около 20 минут, затем откиньте их на дуршлаг, дайте стечь воде и добавьте их в бульон вместе с обжаренными на растительном масле луком и морковью и нарезанным кубиками картофелем. Через 10–15 минут опустите в бульон крупно нашинкованную капусту, лавровый лист, перец, соль. После того как бульон проварится в течение 2–3 минут, добавьте свеклу, которую предварительно запекут в духовке, очистите от кожуры и нарежьте тонкой соломкой. После того как кипение борща возобновится, добавьте в него зелень и выключите газ. Подавайте к столу со сметаной.

Вам понадобятся:

мясо (говядина) – 400 г

свекла средней величины – 2 шт.

капуста – 500 г

белые грибы – 200 г

картофель – 3–4 шт.

морковь – 2 шт.

лук – 1 шт.

растительное масло – 1 ст. л.

душистый перец, соль, лавровый лист – по вкусу

зелень петрушки и укропа

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ

Шампиньоны очистите, нарежьте на небольшие кусочки и опустите в кипящую воду. Через 15 минут добавьте в бульон картофель, нарезанный кубиками, лук и морковь, обжаренные в растительном масле, через 10 минут положите свеклу. Как только кипение возобновится, добавьте в борщ нашинкованную капусту, соль, пряности и проварите около 5 минут. Чтобы свекла не утратила красный цвет, добавьте в бульон немного лимонной кислоты. После того как снимете кастрюлю с огня, добавьте в борщ зелень.

Вам понадобятся:

шампиньоны – 200 г

капуста – 500 г

свекла – 2 шт.

морковь – 1 шт.

лук – 1 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

зелень петрушки

соль, лавровый лист, перец – по вкусу

БОРЩОК «ПЛАВАЮЩИЕ ОСТРОВА»

Промойте мясо, выложите в кастрюлю и залейте горячей водой. Варите мясо до готовности. Отварное мясо нарежьте кусочками, а бульон процедите. В бульон опустите кусочки мяса и вновь поставьте кастрюлю с ним на огонь. В закипевший бульон опустите картофель, нарезанный кубиками, и нашинкованную капусту. Свеклу очистите от кожуры, натрите на средней терке. Соленые огурцы, очищенные лук и морковь нарежьте тонкой соломкой. Овощи опустите в мясной бульон и варите на слабом огне около 15–20 минут. За 5–7 минут до окончания варки добавьте в бульон сахар, специи и соль. При подаче к столу добавьте в каждую тарелку гренки и украсьте зеленью.

Вам понадобятся:

мясо (свинина с косточкой) – 350 г

белокочанная капуста – 400 г

свекла – 3 шт.

картофель – 2–3 шт.

морковь – 2 шт.

лук – 1 шт.

соленые огурцы – 2–3 шт.

соль – 1/2 ст. л.

сахар – 1 ч. л.

душистый перец, хмели-сунели – по вкусу

гренки из белого хлеба – 150 г

зелень укропа – по вкусу

БОРЩ «ХУТОРСКОЙ»

Свеклу очистите от кожуры и нарежьте тонкой соломкой. На разогретую сковороду налейте немного растительного масла, положите свеклу и залейте лимонным соком. Слегка обжарьте свеклу, затем добавьте муку, немного воды и тушите, помешивая, до мягкости свеклы. Нарезанные лук и морковь обжарьте на растительном масле, опустите в кипящую воду вместе с картофелем, нарезанным кубиками, и нашинкованной капустой. Проварите в течение 15–20 минут, добавьте соль, специи и тушеную свеклу. Проварите борщ еще около 5–7 минут. К столу подавайте со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

морковь – 2 шт.

лук – 1 шт.

лимонный сок – 100 г

мука – 2 ст. л.

капуста – 300 г

картофель – 2–3 шт.

соль, перец – по вкусу

лавровый лист – 2 шт.

БОРЩ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ «ВЕСЕННИЙ»

Лук и морковь, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Листья свекольной ботвы переберите, промойте и нарежьте небольшими кусочками. Картофель и кабачки очистите и нарежьте кубиками. В кипящую воду опустите обжаренные морковь, лук, вареную свеклу, нарезанную соломкой, после возобновления кипения – свекольную ботву и картофель. Через 20 минут добавьте в кастрюлю кабачки, помидоры, нарезанные ломтиками, соль, специи и лимонную кислоту и проварите в течение 3 минут. В разлитый по тарелкам борщ добавьте сметану и измельченную зелень.

Вам понадобятся:

молодая свекла – 1 шт.

лук – 1 шт.

морковь – 2 шт.

свекольная ботва – 1 пучок

помидоры – 2–3 шт.

кабачок – 1 шт.

картофель – 2–3 шт.

лимонная кислота – 1/2 ч. л.

соль – 1/2 ст. л.

перец, лавровый лист – по вкусу

ЭКСПРЕСС-БОРЩ

Свеклу очистите, натрите на терке. Картофель нарежьте небольшими кубиками. Лук нарежьте тонкими колечками. Морковь натрите на терке. На сковороде с растительным маслом и небольшим количеством воды потушите в течение 10 минут свеклу. В кипящую воду опустите два бульонных кубика, картофель, лук, морковь, проварите все около 10 минут, затем добавьте капусту, свеклу, соль, специи и варите борщ около в течение 3–5 минут. К столу подавайте со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

капуста – 400 г

картофель – 3–4 шт.

морковь – 2 шт.

лук – 1 шт.

растительное масло – 3–4 ст. л.

бульонные кубики – 2 шт.

соль, специи – по вкусу

сметана – 100 г

СВЕКОЛЬНИК «ВОЛЖСКИЙ»

Корнеплоды промойте, отварите. Свеклу варите в отдельной посуде в течение часа. Остывшие картофель, морковь, свеклу очистите, нарежьте тонкой соломкой. Малосольные огурцы нарежьте мелкими кубиками. Все овощи поместите в супницу и залейте хлебным квасом и процеженным свекольным отваром, добавьте лимонную кислоту, соль, перец, сахар и зелень. Перед подачей к столу поставьте свекольник в холодильник на час. Подавайте со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла среднего размера – 3 шт.

хлебный квас – 600 мл

свекольный отвар – 600 мл

зеленый лук и черемша – 3 ст. л.

малосольные огурцы – 2 шт.

картофель – 3–4 шт.

морковь – 2 шт.

лимонная кислота – 1/2 ч. л.

сахар – 1 ч. л.

зелень петрушки и укропа

Свеклу и картофель промойте, отварите в отдельных кастрюлях. Остывшие корнеплоды очистите от кожицы и натрите на мелкой терке. Огурцы очистите и нарежьте вместе с редисом на мелкие кусочки. Смешайте тертые овощи в суповой миске, добавьте мелко нарезанные зеленый лук, редис, огурцы, все перемешайте и залейте кефиром и процеженным свекольным отваром. Добавьте в приготовленный свекольник соль, перец и зелень укропа. Перед тем как подать это блюдо к столу, его необходимо подержать в холодильнике.

Вам понадобятся:

кефир – 1 л

свекла – 2 шт.

свекольный отвар – 100 мл

картофель – 4–5 шт.

свежие огурцы – 2 шт.

редис – 4–5 шт.

зеленый лук – 2 ст. л.

соль, перец – по вкусу

зелень укропа

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Очистите свеклу, натрите на крупной терке и потушите до мягкости в сковороде с маслом и небольшим количеством воды или

мясного бульона. Отдельно обжарьте лук. Приготовьте белый соус, для чего обжарьте на сковороде со сливочным маслом муку до золотистого цвета, затем добавьте молоко, соль, перец, майонез и проварите в течение 3 минут, постоянно помешивая. В кастрюлю с кипящей водой опустите свеклу, лук, картофель и добавьте белый соус. Через 20 минут снимите кастрюлю с огня и протрите овощи через сито, после чего снова поставьте кастрюлю на плиту и доведите до кипения. Готовый суп заправьте сметаной и подавайте к столу.

Вам понадобятся:

свекла – 5 шт.

лук – 1 шт.

картофель – 3–4 шт.

мука – 2 ст. л.

сливочное масло – 2 ст. л.

молоко – 500 мл

майонез – 1 ст. л.

соль, перец – по вкусу

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С ВЕТЧИНОЙ

Очистите свеклу и нарежьте мелкой соломкой. В сковороде растопите жир и опустите в него свеклу, нарезанные мелкими кусочками лук и ветчину, все слегка обжарьте, затем залейте водой, добавьте соль, перец, лавровый лист и варите суп под закрытой крышкой около 20 минут. К столу подавайте со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 3 шт.

лук – 2 шт.

ветчина – 300 г

жир – 50 г

соль – 1 ст. л.

лавровый лист – 2 шт.

перец – по вкусу

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С ЯБЛОКАМИ

Очистите лук, морковь, картофель. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле. Картофель нарежьте кубиками, помидоры – ломтиками. Промойте свеклу и поставьте вариться в воде с добавлением лимонной кислоты. В кипящий бульон или воду опустите обжаренные лук и морковь, помидоры, картофель, соль, через 20 минут добавьте свеклу, натертую на крупной терке, и очищенное от кожуры и семечек мелко нарезанное яблоко. Проварите суп еще около 3 минут. Подавайте к столу со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

лук – 1 шт.

морковь – 1 шт.

картофель – 4 шт.

помидоры – 2–3 шт.

зеленое яблоко – 1 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

СВЕКОЛЬНИК С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Отварную свеклу очистите и натрите на крупной терке. Очистите коренья. Лук нарежьте мелкими кусочками, морковь и корень сельдерея натрите на мелкой терке и все вместе обжарьте на растительном масле. Мясо пропустите через мясорубку, в фарш добавьте обжаренный мелко нарезанный лук, соль, перец, яйцо, муку, воду и смешайте все в однородную вязкую массу, из которой сформируйте небольшие шарики.

В кипящий грибной бульон положите обжаренные коренья, фрикадельки и варите около 20 минут. Затем добавьте тертую свеклу и дайте супу еще раз закипеть. К столу свекольник подайте со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

морковь – 1 шт.

лук – 2 шт.

корень сельдерея – 1 шт.

мясо (говядина) – 200 г

мука – 2 ст. л.

яйцо – 1 шт.

соль, перец – по вкусу

СВЕКОЛЬНИК С ВИНОМ

Свеклу промойте, испеките в духовке. Остывшую свеклу очистите, натрите на терке, поместите в суповую миску и залейте лимонным соком. Лук, морковь, корень петрушки очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Положите обжаренные корнеплоды в кипящую воду и проварите около 20 минут. За 5–7 минут до конца варки добавьте в бульон перец, лавровый лист, соль. Готовый бульон сразу после того как снимете его с огня, процедите и залейте им свеклу. Добавьте в блюдо вино, накройте супницу крышкой и дайте свекольнику настояться около 5 минут, после чего он готов к употреблению.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

лимонный сок – 100 г

лук – 1 шт.

морковь – 2 шт.

корень петрушки – 1 шт.

лавровый лист – 1–2 шт.

перец, соль – по вкусу

красное сухое вино – 200 мл

вода – 3 л

СВЕКОЛЬНИК С СЕЛЬДЬЮ

Отварите свеклу, очистите ее и нарежьте тонкой соломкой. Очищенный лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке и обжарьте их на растительном масле. Грибы очистите, опустите на несколько минут в холодную воду, затем откиньте на дуршлаг, немного подсушите и мелко нарежьте. В кипящую воду опустите грибы, обжаренные лук и морковь, посолите и варите в течение 20–25 минут. Из сельди удалите кости, нарежьте ее на небольшие кусочки, каждый из которых обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле. Обжаренные кусочки сельди опустите в бульон и варите около 15 минут, затем добавьте свеклу, дайте супу еще раз закипеть и снимите с огня. К столу подавайте со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

лук – 1 шт.

морковь – 2 шт.

шампиньоны – 200 г

сельдь – 300 г

мука – 3 ст. л.

соль, перец – по вкусу

СВЕКОЛЬНИК СО ШПИНАТОМ И ЩАВЕЛЕМ

Свеклу тщательно промойте, отварите в воде, в которую добавьте щепотку лимонной кислоты. Когда свекла сварится, дайте ей остыть, затем очистите и мелко нарежьте. Свекольный отвар процедите, перелейте в кастрюлю, положите в него свеклу и, поставив на огонь, слегка прогрейте, не доводя до кипения. Щавель и шпинат нашинкуйте и обдайте кипятком. Вареное яйцо и огурцы порубите и опустите вместе со шпинатом и щавелем в свекольник. К столу подавайте со сметаной в горячем или холодном виде.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

щавель и шпинат – 1 небольшой пучок

яйцо – 1 шт.

свежие огурцы – 2 шт.

сахар, соль – по вкусу

лимонная кислота – щепотка

ГЛАВА III. ХОЛОДНЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА

Из свеклы можно приготовить массу вторых блюд – закусок, салатов, которые можно подавать и к повседневному, и к праздничному столу. Блюда, рецепты которых приведены ниже, понравятся вам, вашим домочадцам и друзьям. На основе этих рецептов вы можете создать абсолютно оригинальные блюда и приятно удивить гостей экзотическим угощением из такого, казалось бы, прозаичного корнеплода, как свекла.

САЛАТ «ВЕЧЕРНИЙ БРИЗ»

Свеклу промойте, отварите до готовности. Чтобы во время варки свекла сохранила красный цвет, добавьте в воду немного лимонной кислоты. Когда свекла остынет, очистите ее и натрите на крупной терке. Нарежьте на мелкие кусочки лук и обжарьте его на подсолнечном масле до золотистого цвета. В миске смешайте тертую свеклу, лук, хрен, отваренный и натертый на мелкой терке корень сельдерея, посолите, поперчите и заправьте яблочным уксусом и подсолнечным маслом. Зелень сельдерея и укропа порубите и посыпьте ею салат.

Вам понадобятся:

свекла – 500 г

репчатый лук – 1 шт.

тертый хрен – 1 ст. л.

тертый корень сельдерея – 1 ч. л.

яблочный уксус – 1 ст. л.

подсолнечное масло – 1 ст. л.

соль – по вкусу

черный молотый перец – 1/3 ч. л.

зелень сельдерея и укропа – по вкусу

САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР»

Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Тертую свеклу потушите в сковороде с растительным маслом (1 ст. л.), с небольшим количеством воды около 4 минут, добавьте сладкий перец, нарезанный небольшими кусочками, и тушите еще в течение 5 минут. Баклажаны поместите на решетку хорошо нагретой духовки и запекайте их до тех пор, пока кожица слегка не подрумянится и не сморщится. Запеченные баклажаны очистите, мелко нарежьте и смешайте со свеклой и перцем. Лук нарежьте мелкими кусочками, чеснок также измельчите. Смешайте лук, чеснок, растительное масло, уксус, добавьте соль, перец и заправьте полученным соусом салат.

Вам понадобятся:

баклажаны – 2 шт.

крупная свекла – 1 шт.

сладкий зеленый перец – 2 шт.

лук – 1 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

уксус – 1 ст. л.

чеснок – 2–3 зубчика

соль, молотый черный перец – по вкусу

ВИНЕГРЕТ

Корнеплоды отварите, остудите и очистите. Картофель нарежьте мелкими кубиками, морковь и свеклу натрите на крупной терке. Маринованные огурцы нарежьте кусочками, чуть меньшими, чем кубики картофеля. Шампиньоны порубите ножом. Лук мелко нарежьте. Все смешайте, добавьте соль, перец и заправьте майонезом. Перед подачей к столу украсьте винегрет зеленью петрушки.

Вам понадобятся:

картофель – 4–5 шт.

крупная свекла – 2 шт.

морковь – 2 шт.

маринованные огурцы – 2 шт.

маринованные шампиньоны – 3 ст. л.

лук – 1 шт.

майонез – 100 г

соль, перец, зелень петрушки – по вкусу

ВИНЕГРЕТ «ЮЖНЫЙ»

Картофель, морковь отварите, очистите и мелко нарежьте. Свеклу промойте и запеките в духовке. Фасоль замочите на 12 часов, затем отварите до готовности. Лук и маринованные огурцы мелко порубите ножом. Куриное филе нарежьте на мелкие кусочки. Яблоко разрежьте пополам, очистите от семечек натрите на терке. Сварите яйцо, очистите его и измельчите. Смешайте все компоненты и заправьте сметаной, горчицей, уксусом, добавив соль.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

картофель – 4–5 шт.

фасоль – 200 г

лук – 1 шт.

куриное филе – 150 г

маринованные огурцы – 3 шт.

зеленое яблоко – 1 шт.

яйцо – 1 шт.

морковь – 2 шт.

сметана – 150 г

горчица – 1 ст. л.

уксус – 1/2 ст. л.

соль – по вкусу

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ

Промойте свеклу, отварите ее в воде, добавив лимонную кислоту. Остывшую свеклу очистите, нарежьте соломкой. В сковороде растопите сливочное масло, обжарьте на нем манную крупу до светло-золотистого цвета, влейте сметану, положите свеклу, нарезанную соломкой, и потушите ее около минуты. Подавайте к столу горячей.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

сметана – 100 г

сливочное масло или маргарин – 2 ст. л.

манная крупа – 1 ч. л.

лимонная кислота – 1/2 ч. л.

соль – по вкусу

СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Свеклу промойте и отварите до готовности. Очистив, натрите на терке и выложите на нагретую сковороду с растительным маслом. Добавив немного воды, доведите до кипения и, помешивая, всыпьте в сковороду муку. Тушите до образования густой массы. В остывшую свеклу вбейте яйца и все тщательно перемешайте. Сформируйте небольшие котлетки, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте

с обеих сторон на растительном масле. К столу свекольные котлеты подавайте горячими, со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла средней величины – 4 шт.

пшеничная мука – 4 ст. л.

растительное масло – 5 ст. л.

яйцо – 2 шт.

панировочные сухари – 3 ст. л.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

Свеклу промойте, очистите и натрите на мелкой терке. Срежьте верхушки перца, удалите из него семена и нарежьте его мелкими ломтиками. В миске смешайте свеклу, перец, тертый хрен, посолите, поперчите и заправьте салат сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

зеленый сладкий перец – 2 шт.

тертый хрен – 1/2 ст. л.

сметана – 3 ст. л.

молотый черный перец, соль – по вкусу

ТЕРТАЯ СВЕКЛА «ЗАКУСОЧНАЯ»

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Половинку моркови средней величины очистите и натрите также на мелкой терке. Сметану смешайте с протертым творогом, толченым чесноком, грецкими орехами, солью и залейте полученным соусом свеклу и морковь. Все тщательно перемешайте и подавайте к столу в охлажденном виде.

Вам понадобятся:

крупная свекла – 2 шт.

сметана – 100 г

морковь – 1/2 шт.

чеснок – 3–4 зубчика

творог – 1 ст. л.

измельченные грецкие орехи – 1 ст. л.

соль – по вкусу

САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

Свекольную ботву переберите, отварите в слегка подсоленной воде в течение 10 минут. Слейте воду и, когда ботва остынет, мелко ее нарежьте. Листья зеленого салата помойте, нарежьте тонкой соломкой и смешайте со свекольной ботвой. Затем добавьте к ботве и салату редис, нарезанный мелкими кубиками. Смешайте уксус, растительное

масло, соль, перец, зелень петрушки и сельдерея. Полученным соусом залейте салат, и через 10 минут его можно подавать к столу.

Вам понадобятся:

свекольная ботва – 1 пучок

редис – 1 пучок

растительное масло – 2 ст. л.

виноградный уксус – 1 ст. л.

зелень петрушки и сельдерея – 1 небольшой пучок

зеленый салат – 3–4 листа

соль, перец – по вкусу

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

Промойте свеклу и отварите ее, затем остудите, положив ее в холодную воду, и очистите. Мясо нарежьте маленькими кусочками, положите в толстостенную кастрюлю с жиром, залейте горячей водой и тушите под закрытой крышкой около 50 минут. Тушеное мясо пропустите через мясорубку, смешайте с обжаренным до золотистого цвета луком, рисом, добавьте соль, перец.

В отваренной и очищенной свекле вырежьте серединки и заполните их мясным фаршем. Уложите нафаршированную свеклу в кастрюлю с жиром и сверху залейте бульоном, оставшимся после приготовления мяса. Тушите свеклу на слабом огне в течение полчаса. При подаче к столу полейте сметаной.

Вам понадобятся:

молодая свекла небольшой величины – 6–7 шт.

мясо (говядина, баранина) – 200 г

лук – 1 шт.

отварной рис – 1 ст. л.

соль, перец – по вкусу

сметана – 100 г

отварной корень сельдерея – 1 шт.

жир – 2 ст. л.

СВЕКЛА В МАРИНАДЕ

Отварите свеклу до готовности, добавив в воду немного лимонной кислоты. Когда свекла остынет, очистите ее, нарежьте небольшими кубиками и поместите в керамическую посуду или стеклянную банку. Вскипятите воду, добавьте в нее сахар, сок, уксус и залейте свеклу горячим маринадом. Поставьте посуду со свеклой в темное место на два-три дня, после чего блюдо готово к употреблению.

Вам понадобятся:

свекла средней величины – 2 шт.

вода – 250 мл

сахар – 2 ст. л.

яблочный уксус – 2 ст. л.

яблочный сок – 3 ст. л.

САЛАТ «КАПРИЗ»

Свеклу промойте и отварите в воде, добавив несколько капель уксуса. Шампиньоны очистите, промойте в холодной воде и отварите с солью, после чего откиньте на дуршлаг и мелко нарежьте. Отварную свеклу очистите, нарежьте тонкой соломкой и смешайте с шампиньонами. Корень сельдерея отварите, натрите на терке и добавьте в салат. После этого посолите, поперчите блюдо и заправьте его сметаной. Сверху салат «Каприз» украсьте веточками петрушки.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

шампиньоны – 200 г

сметана – 100 г

корень сельдерея – 1 шт.

соль, перец – по вкусу

зелень петрушки

САЛАТ «ВКУСНАЯ НЕЖНОСТЬ»

Отварите свеклу в кожуре, дайте ей остыть, затем очистите и натрите на крупной терке. Фасоль, предварительно замоченную на несколько часов, отварите до готовности, слейте воду и смешайте со

свеклой. Салат посолите, добавьте в него толченый чеснок и заправьте майонезом. Поставьте приготовленное блюдо на полчаса в холодильник и подавайте к столу украшенным зеленью.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

белая фасоль – 150 г

чеснок – 3–4 зубчика

соль – по вкусу

майонез – 100 г

САЛАТ «ДЕСЕРТНЫЙ»

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на терке. К свекле добавьте грецкие орехи, влейте мед, лимонный сок и тщательно перемешайте. Подавайте к столу через час после приготовления.

Вам понадобятся:

крупная свекла – 1 шт.

мед – 1 ст. л.

лимонный сок – 1 ст. л.

молотые грецкие орехи – 1 ст. л.

САЛАТ «СБОР УРОЖАЯ»

Свеклу промойте и отварите, остудите, очистите ее натрите на крупной терке. Огурцы и грибы мелко нарежьте. Луковицу очистите и нарежьте на мелкие кусочки. Все смешайте, добавьте соль и перец по вкусу и заправьте салат растительным маслом с уксусом.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

маринованные огурцы – 2 шт.

маринованные маслята – 100 г

растительное масло – 2 ст. л.

уксус – 1 ст. л.

лук – 1 шт.

САЛАТ «КИСЛИНКА»

Отварите промытую свеклу, очистите ее и натрите на мелкой терке. Клюкву переберите и смешайте со свеклой. Добавьте в салат сахар, соль и заправьте его взбитыми сливками.

Вам понадобятся:

крупная свекла – 1 шт.

клюква – 70 г

сливки – 100 г

сахар, соль – по вкусу

СВЕКЛА В СОУСЕ «ПИКАНТНЫЙ»

Отварите свеклу, очистите ее и нарежьте мелкой соломкой. От вареных яиц отделите желтки и разомните их вилкой. Смешайте желтки с майонезом, яблочным соком, солью и залейте полученным соусом свеклу.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

яичные желтки – 2 шт.

майонез – 100 г

натуральный яблочный сок – 2 ст. л.

соль – 1/2 ч. л.

ТУШЕНАЯ СВЕКЛА

Свеклу очистите, нарежьте тонкой соломкой, слегка обжарьте в масле, добавьте воды, лимонную кислоту, гвоздику и тушите около получаса на слабом огне до мягкости, затем влейте в нее молоко и потушите еще около 3 минут. Подавайте тушеную свеклу горячей.

Вам понадобятся:

свекла – 3 шт.

сливочное масло или маргарин – 4 ст. л.

гвоздика – по вкусу

лимонная кислота – 1/2 ч. л.

молоко – 150 г

ТУШЕНАЯ СВЕКЛА «РУБИНОВАЯ»

Свеклу промойте теплой водой, запеките в хорошо разогретой духовке вместе с кожурой. Готовую свеклу очистите, нарежьте соломкой и слегка обжарьте в растительном масле. Отдельно пассеруйте мелко нарезанный лук и смешайте его с обжаренной свеклой. Залейте овощи сметаной, добавьте немного воды, сахара, специй и тушите около 20–25 минут.

Вам понадобятся:

свекла – 3 шт. средней величины

растительное масло – 2 ст. л.

сметана – 200 г

соль – 1/2 ч. л.

сахар – 1 ч. л.

тмин – 1/4 ч. л.

лимонная кислота – 1/2 ч. л.

СВЕКЛА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Свеклу хорошо промойте и отварите в воде, добавив немного лимонной кислоты. Чернослив залейте водой и тщательно промойте, после чего положите его в кастрюлю, залейте кипятком и отварите до мягкости. За 5 минут до конца варки чернослива добавьте в воду сахар. Остывшую отварную свеклу очистите и нарежьте тонкой соломкой. В миске смешайте свеклу, чернослив, предварительно удалив косточки, и заправьте сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 3 шт.

чернослив – 200 г

сметана – 100 г

сахар – 1 ч. л.

соль – по вкусу

лимонная кислота – на кончике ножа

СВЕКЛА С БАРАНИНОЙ

Свеклу промойте и отварите в воде, добавив немного уксуса. Остывшую свеклу очистите и нарежьте кубиками. Баранину нарежьте на небольшие куски, обжарьте в жире, через несколько минут посыпьте ее луком, нарезанным тонкими колечками, и толченым чесноком, перемешайте и жарьте в течение 5–7 минут. Затем залейте все водой, посолите, добавьте перец и тушите под крышкой около 25 минут. После этого положите в сковороду свеклу, перемешайте ее с

мясом и тушите блюдо на слабом огне около 20 минут. За несколько минут до конца приготовления добавьте хмели-сунели или красный перец, а после того как снимете кастрюлю с огня, посыпьте готовое блюдо зеленью сельдерея.

Вам понадобятся:

свекла – 4 шт.

баранина – 500 г

лук – 1 шт.

чеснок – 3–4 зубчика

хмели-сунели или молотый красный перец – по вкусу

соль – 1 ч. л.

«СВЕКОЛЬНЫЙ ЛОСОСЬ»

Две промытые свеклы отварите, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Смешайте тертую свеклу с сахаром, солью и красным перцем. Филе лосося уложите в глубокую посуду, перемешайте со свеклой, придавите гнетом и оставьте на 12 часов.

Оставшуюся свеклу промойте и запеките в духовке. Затем очистите ее и нарежьте кубиками. Кубики свеклы обжарьте на растительном масле, смешайте со спассерованным луком, нарезанным мелкими кусочками, и смешайте с только что сваренным рассыпчатым рисом. Кусочки лосося обжарьте с обеих сторон на растительном масле и выложите их поверх риса, смешанного со свеклой и луком. Сверху блюдо полейте соусом из уксуса, оливкового масла, перца, маслин.

Вам понадобятся:

свекла – 5 шт.

лосось – 600 г

рис – 250 г

лук – 1 шт.

растительное масло – 3 ст. л.

оливковое масло – 2 ст. л.

яблочный уксус – 1 ст. л.

перец, соль – по вкусу

маслины без косточек – 2 ст. л.

ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ

Отварите свеклу в воде, добавив немного лимонной кислоты. Затем очистите свеклу, нарежьте ее тонкой соломкой и припустите на сковороде с маслом и небольшим количеством воды в течение 5 минут. Остывшую свеклу пропустите через мясорубку и заправьте растопленным сливочным маслом и солью, сахаром. Выложите свекольное пюре горкой на плоскую тарелку, по краям которой уложите тосты из белого хлеба.

Вам понадобятся:

свекла – 4 шт.

растительное масло – 1 ст. л.

сливочное масло – 70 г

соль, сахар – по вкусу

СВЕКЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Очистите свеклу, нарежьте ее соломкой и обжарьте на сливочном масле или маргарине около 5 минут. Порционные сковороды смажьте маслом, положите на них обжаренную свеклу и залейте ее смесью яйца и молока. Запеките в духовке. При подаче к столу посыпьте блюдо зеленью укропа и петрушки.

Вам понадобятся:

свекла – 3 шт.

сливочное масло – 100 г

яйца – 4 шт.

молоко – 250 мл

СВЕКОЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Отварите свеклу, остудите, очистите и натрите на терке. Тертую свеклу смешайте со сметаной, ванилью, корицей, сахаром, содой и мукой. Замесите однородное тесто и положите его на час в холодильник. Противень смажьте сливочным маслом и десертной ложкой выложите на него тесто одинаковыми порциями. Выпекайте печенье в духовке.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

сметана – 300 г

ванилин – 1/2 ч. л.

сахар – 3 ст. л.

корица – 1/3 ч. л.

сода – 1/2 ч. л.

мука – 100 г

САЛАТ «РАДОСТЬ ЖИЗНИ»

Свеклу промойте и отварите до готовности. Остывшую свеклу очистите и натрите на терке. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Соленые огурцы мелко нарежьте. В салатнице смешайте свеклу, огурцы, капусту, добавьте толченый чеснок, молотые грецкие орехи и заправьте салат майонезом.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

соленые огурцы – 2 шт.

цветная капуста – 300 г

чеснок – 3–4 зубчика

молотые грецкие орехи – 2 ст. л.

соль – по вкусу

майонез – 100 г

ЯБЛОЧНО-СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Отварите свеклу, остудите ее, очистите и натрите на крупной терке. Яблоки разрежьте пополам, удалите семечки и натрите на терке. Зеленый лук мелко нарежьте. Смешайте свеклу, яблоки, лук, заправьте лимонным соком, майонезом и подавайте к столу в качестве закуски.

Вам понадобятся:

свекла – 3 шт.

зеленые яблоки – 2 шт.

зеленый лук – 1 пучок

лимонный сок – 2 ст. л.

майонез – 100 г

САЛАТ «РАДУГА»

Картофель, морковь, яйца сварите. Свеклу отварите отдельно. Отварные корнеплоды очистите и натрите на крупной терке. Яйца очистите, мелко порубите. Соленые огурцы и очищенный лук нарежьте на мелкие кусочки. В глубокую, желательно прозрачную, салатницу выложите тонкими слоями картофель, свеклу, огурцы, морковь, лук, яйца, майонез, затем снова эти же продукты в той же

последовательности. Каждый слой немного посолите и поперчите. Перед тем как подать салат к столу, поставьте его на час в холодильник.

Вам понадобятся:

свекла – 1 шт.

картофель – 3–4 шт.

морковь – 3 шт.

соленые огурцы – 3–4 шт.

лук – 1 шт.

яйца – 3 шт.

майонез – 200 г

соль, перец – по вкусу

САЛАТ «РЕЙНСКИЙ»

Отварите свеклу, корень петрушки, очистите и натрите на крупной терке. Огурцы мелко нарежьте. Помидоры ошпарьте кипятком и натрите на терке, отделив кожицу. На нагретую сковороду с растительным маслом выложите протертые помидоры, добавьте немного воды, посолите, поперчите и проварите около 3 минут. Выключив огонь под сковородой, добавьте в томатный соус толченый чеснок. В салатнице смешайте свеклу, корень петрушки, огурцы и заправьте их майонезом и томатным соусом. Все тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Вам понадобятся:

свекла – 3 шт.

корень петрушки – 2 шт.

маринованные огурцы – 3 шт.

майонез – 100 г

помидоры – 4–5 шт.

чеснок – 3–4 зубчика

соль, перец – по вкусу

САЛАТ «ВЕНЕЦИАНСКИЙ»

Ракушки отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Свеклу промойте, отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Сельдь очистите, удалите кости и нарежьте небольшими ломтиками. Яблоко разрежьте пополам, удалите из него семечки и натрите на терке. Смешайте ракушки, свеклу, тертое яблоко, сельдь, посолите и заправьте салат майонезом.

Вам понадобятся:

ракушки – 200 г

свекла – 1 шт.

майонез – 80 г

зеленое яблоко – 1 шт.

маринованная сельдь – 100 г

соль – по вкусу

КОТЛЕТЫ «НЕЖНЫЕ»

Отварную свеклу нарежьте тонкой соломкой и потушите несколько минут в сковороде с растительным маслом и небольшим количеством воды. Тушеную свеклу пропустите через мясорубку, добавьте в пюре яйцо, муку, соль и тщательно размешайте. Мясо пропустите через мясорубку, смешайте с луком, обжаренным на растительном масле, и молотыми сухарями, посолите. Соедините свекольный и мясной фарш и сформируйте из полученной массы небольшие котлеты. Обваляйте их в сухарях или муке и поджарьте с обеих сторон на растительном масле. Подавайте к столу со сметаной.

Вам понадобятся:

свекла – 1 шт.

яйцо – 1 шт.

мясо (говядина, свинина) – 300 г

репчатый лук – 1 шт.

молотые сухари – 3 ст. л.

мука – 2 ст. л.

соль – по вкусу

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ

Сырую свеклу очистите, натрите на крупной терке и выложите в салатницу. Свеклу посыпьте сахаром, лимонной цедрой и залейте клюквенным соком, придавите гнетом и поставьте на 2 часа в холодильник. Подают этот салат к блюдам из мяса или рыбы.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

сахар – 1 ст. л.

лимонная цедра – 1 ч. л.

клюквенный сок – 150 г

САЛАТ «БАНКЕТНЫЙ»

Свеклу отварите, очистите и натрите на терке. Цветную капусту опустите на несколько минут в холодную воду, разберите на соцветия, в кипящей подсоленной воде отварите до готовности. Отварную капусту откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Яйца, сваренные вкрутую, мелко порубите ножом. Зеленый лук также измельчите. Огурцы нарежьте на мелкие кусочки. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте майонезом. Сверху салат украсьте зеленью.

Вам понадобятся:

свекла – 1 шт.

цветная капуста – 300 г

яйца – 3–4 шт.

малосольные огурцы – 3–4 шт.

зеленый лук – 1 пучок

майонез – 100 г

соль – по вкусу

зелень петрушки, укропа

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СВЕКЛОЙ

Отварите гуся до полуготовности в подсоленной воде, обсушите, натрите солью, смажьте чесночным майонезом и оставьте на некоторое время.

Яйцо сварите вкрутую, очистите, измельчите и смешайте с майонезом и толченым чесноком. Сварите отдельно рис.

Свеклу отварите до полуготовности, очистите и нарежьте тонкой соломкой. Патиссоны отварите в течение 2–3 минут, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Помидоры нарежьте ломтиками.

Потом мелко нарежьте лук и обжарьте его на растительном масле, посолите и смешайте с майонезом и отварным рисом в однородную массу.

Все компоненты перемешайте и нафаршируйте ими гуся. Если внутри птицы останется свободное место, заполните его рисом с майонезом. Зашейте тушку, сверху обмажьте майонезом, положите на противень и поставьте в разогретую духовку. По мере вытапливания жира поливайте им птицу.

Готового гуся, выньте из духовки, уберите нитки и подавайте К столу горячим.

Вам понадобятся:

гусь – 1 тушка

свекла – 3 шт.

рис – 200 г

майонез – 250 г

чеснок – 1 головка

патиссоны – 2 шт.

помидоры – 3–4 шт.

яйцо – 1 шт.

лук – 1 шт.

растительное масло – 3 ст. л.

САЛАТ «СВАДЕБНЫЙ»

Свеклу промойте, отварите в воде с небольшим количеством лимонной кислоты, остудите, очистите и нарежьте тонкой соломкой. Лук очистите и мелко порубите ножом. Соленые огурцы и маринованные шампиньоны нарежьте на мелкие кусочки. Смешайте свеклу, огурцы, грибы и лук, посолите и заправьте салат майонезом. При подаче к столу украсьте салат зеленью петрушки или укропа.

Вам понадобятся:

свекла – 2 шт.

маринованные шампиньоны – 250 г

лук – 1 шт.

соленые огурцы – 3 шт.

майонез – 150 г

соль – по вкусу

зелень петрушки и укропа

СВЕКОЛЬНО-КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ

Отварите свеклу, очистите ее и натрите на терке. Кабачки вымойте, срежьте с них кожуру и также натрите на мелкой терке. В миске смешайте натертые свеклу и кабачки, вбейте в смесь яйца, всыпьте манную крупу, добавьте соль, сахар и замесите однородное тесто. На разогретую сковороду с растительным маслом столовой ложкой выкладывайте небольшими порциями тесто и обжаривайте оладьи с обеих сторон до появления румяной корочки.

Вам понадобятся:

свекла – 1 шт.

кабачки – 2 шт. среднего размера

манная крупа – 2–3 ст. л.

яйца – 2 шт.

соль, сахар – по вкусу

сметана – 150 г

растительное масло – 3–4 ст. л.

ГЛАВА IV. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА СВЕКЛЫ

В наше время, к сожалению, практически ни одного человека нельзя назвать абсолютно здоровым. Многие болезни «молодеют». Это связано преимущественно с тем, что в наше нелегкое время обойтись без больших нагрузок на нервную систему практически невозможно. А плохое состояние нервной системы может привести к возникновению и развитию многих заболеваний, ведь наш организм – целостная система: малейшее нарушение в одном из ее звеньев приводит к расстройству других.

Среди причин, усиливающих рост заболеваемости, мы назовем неправильное питание и малоподвижный образ жизни. И, как результат, получаем целый «букет» всевозможных болезней, которые могут быть и хроническими.

Для лечения заболеваний используется большое количество разнообразных лекарственных препаратов как отечественного, так и зарубежного производства. Но давайте не будем забывать о народной медицине, которая основывается на использовании натуральных средств: трав, овощей, фруктов и ягод. Многие растения способны просто творить чудеса!

К их числу принадлежит и обыкновенная, казалось бы, ничем не примечательная свекла. Сколько в ней полезных для организма элементов: витаминов, сахаров, минеральных солей! Свекла – это настоящая копилка полезных веществ. Немудрено, что в народной медицине листья и корнеплоды этого растения широко используются при лечении самых разных заболеваний: сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, почечных и многих других. Даже такое опасное заболевание, как рак, отступает перед этим растением. В прошлом свеженатертые корнеплоды свеклы успешно применялись в борьбе с

этой болезнью и нужно сказать, что и до сих пор это средство не забыто.

О разных способах применения свеклы при различных заболеваниях мы и расскажем в этой главе.

Медицина постоянно развивается, совершая все новые открытия. Но, несмотря на это, по-прежнему в наше время лидируют заболевания сердечно-сосудистой системы. И даже более того: количество летальных исходов от этих заболеваний неуклонно растет.

Одним из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний является гипертоническая болезнь. Обычно под гипертонической болезнью понимают повышение артериального давления, однако это не совсем точно, ведь артериальное давление может подниматься и у здоровых и молодых людей, например как естественная реакция организма на физические нагрузки или волнение.

На самом деле причиной гипертонической болезни является накопление избыточного количества кальция и натрия в мелких кровеносных сосудах. В результате их стенки становятся отечными, а затем и более плотными. Просвет сосуда становится более узким, что и приводит в конечном счете к повышению давления.

Симптомами гипертонической болезни являются сильная головная боль, преимущественно в затылке, нарушение зрения («мушки» или «шарики» перед глазами), тошнота, рвота, иногда носовые кровотечения.

Исход заболевания может быть очень тяжелым, ведь при поражении сосудов почек может возникнуть хроническая почечная недостаточность, при поражении сосудов сердца – инфаркт миокарда, а если поражены сосуды головного мозга, возможен инсульт.

Для лечения гипертонической болезни используется множество средств, и далеко не последнее место в их ряду занимает свекла. Дело в том, что для понижения артериального давления чрезвычайно важно

употребление продуктов, богатых калием, поскольку они помогают вывести из организма излишки воды и натрия.

Народная медицина советует использовать свеклу в любом виде для лечения и профилактики гипертонической болезни, но особенно эффективен в этом случае свекольный сок. Как правило, его смешивают с медом в соотношении 1:1. Смесь следует употреблять по 1/4-1/3 стакана по 3–4 раза в день.

Для понижения артериального давления врачи часто рекомендуют и специальную свекольную смесь. Для ее получения, нужно взять четыре стакана свекольного сока, четыре стакана меда, 100 г болотной сушеницы и 500 г водки. Все составные части соединить, тщательно перемешать. Смесь надо настаивать в течение 10 суток в плотно закупоренной посуде в темном прохладном месте. Потом процедить и отжать.

Смесь надо принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Средство следует применять при гипертонии первой и второй степени.

Но не только в лечении гипертонической болезни поможет свекла: очень важно ее употребление и для профилактики этого заболевания. Ведь в свекле много кальция и магния, а их соли позволяют снизить артериальное давление.

Хорошо сбалансированными источниками кальция являются многие овощи и плоды, например, петрушка, зеленый лук, морковь, абрикосы, вишня. Почетное место в этом ряду занимает свекла. Поэтому, даже если вы на сегодняшний день не страдаете гипертонической болезнью, подумайте о том, чтобы предотвратить ее появление, и введите в ваш рацион свеклу. Пусть на вашем столе чаще появляются свекольники и винегреты.

Помочь может свекла и при другом, пожалуй, самом опасном заболевании сердечно-сосудистой системы. Мы имеем в виду ишемическую болезнь сердца. Она связана с отложением в артериях сердца атеросклеротических бляшек, состоящих из холестерина,

жировых субстанций и кальция. Вследствие этого стенки сосуда сужаются, что приводит к нарушению кровообращения и работы сердца.

Для ишемической болезни характерны боли, называемые стенокардическими (в просторечии их называют грудной жабой, так как у больных возникает ощущение, будто на грудь давит и сердце сжимает что-то тяжелое, мешая дышать). Кроме того, заболевание заявляет о себе нарушениями сердечного ритма (в норме он равняется 60–80 ударам в минуту), сердечной недостаточностью.

Говоря о свекле, мы не можем утверждать, что она является основным средством лечения этой болезни, но отметим, что ее рекомендуется включать как компонент лечебного питания хотя бы потому, что одним из принципов питания при сердечной недостаточности является обогащение рациона пищевыми волокнами, которые содержатся в овощах и не слишком сладких ягодах и фруктах. Кроме того, свекла содержит в себе йод: по содержанию йода она занимает одно из первых мест среди корнеплодов. Следовательно, она – хорошее средство профилактики атеросклероза.

Поскольку мы начали говорить про йод, отметим, что свекла предотвращает заболевания щитовидной железы, которые провоцируются именно недостатком йода в организме.

Вернемся к профилактике атеросклероза. Особенно полезной в данном случае является свекла с мякотью и ботвой красно-фиолетового цвета. Такая окраска свидетельствует о том, что в корнеплоде содержится антоциан – особое красящее вещество, которое помогает человеку снизить содержание холестерина в организме, что усиливает профилактику атеросклероза.

Следствием многих сердечно-сосудистых заболеваний является аритмия, то есть нарушение сердечного ритма. В норме число сокращений сердца в минуту равняется 60–80 ударам. При аритмии число их может возрасти или сократиться. Кроме того, нарушения сердечного ритма могут проявляться и в том, что сердце начинает работать неритмично, с перебоями.

При аритмии врачи назначают препараты калия. Эффективность этих препаратов можно повысить при помощи свеклы, в которой содержится большое количество калия.

Сердечная недостаточность является осложнением многих сердечно-сосудистых заболеваний, так как несет в себе неспособность сердца адекватно снабжать кровью органы и ткани. Чаще всего она возникает после перенесенного инфаркта миокарда, при пороках сердца или гипертонической болезни. Сердечная недостаточность проявляется в форме одышек, учащенных сердцебиений, отеков ног, увеличения печени и приступов удушья.

При этом заболевании следует соблюдать диету, в которой должно быть много продуктов, ощелачивающих организм и оказывающих мочегонное действие. Рекомендуется, чтобы эти продукты были богаты калием. Поэтому эффективно будет употребление свеклы в качестве одного из компонентов лечебного питания.

Роль свеклы в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта трудно переоценить. Этот корнеплод богат клетчаткой и органическими кислотами. Не случайно говорят, что тот, кто ест свеклу, никогда не страдает заболеваниями кишечника. Уже давно врачи начали рекомендовать при запорах съедать натощак 100–150 г вареной свеклы. Другое средство – клизмы из отвара корнеплодов. Таким образом, свекла является превосходным слабительным.

Из этого полезного свойства свеклы следует, что ее можно с успехом применять при лечебном очищении организма от шлаков. Такое очищение лучше всего начинать с кишечника. Для этого следует употреблять овощи, богатые клетчаткой. К их числу принадлежит и свекла, являющаяся сильным послабляющим средством.

Успешно используются свойства свеклы и в лечебном голодании, которое служит той же цели очищения организма. Перед тем как начать полный курс лечебного голодания, врачи рекомендуют неделю побыть на растительной пище. Вашим основным блюдом всю эту неделю будут винегреты без солений. Одним из компонентов такого

винегрета, разумеется, будет свекла, которая прекрасно справится с очищением вашего организма.

С той же целью врачи советуют применять клизмы с разведенным свекольным соком. Древние восточные целители вообще считали клизмы средством избавления от большинства болезней человеческого организма. Очищающие свойства свеклы помогут и здесь.

Рекомендуется следующая схема выполнения клизм:

- первая неделя – ежедневно;
- вторая неделя – через день;
- третья неделя – через два дня;
- четвертая неделя – через три дня;
- пятая неделя – один раз в неделю.

Приведенный выше цикл повторяйте 2–3 раза в год, и вы сможете удалить шлаки из организма и улучшить свое здоровье.

Свекла как слабительное и мочегонное рекомендуется и в том случае, если вы принимаете антибиотики. Дело в том, что свекольный сок или отвар из листьев поможет вывести из организма некоторые вредные вещества, содержащиеся в этих лекарствах.

Значительную роль играет свекла в лечении и профилактике хронического гастрита – самого, пожалуй, распространенного заболевания органов пищеварения. Хронический гастрит – это повреждение слизистой оболочки желудка, в результате которого поражаются железы, вырабатывающие слизь и соляную кислоту, а также ухудшаются процессы регенерации клеток. Как следствие, происходит нарушение функции желудка. Чаще всего основной причиной хронического гастрита является неправильное питание, при котором человек злоупотребляет жирной или острой пищей. Причиной

гастрита может быть и прием однообразной пищи в течение длительного времени.

Как правило, больному хроническим гастритом назначается диетическое питание. Не последнее место в такой диете занимает сваренная на пару свекла. Вместе с другими овощами она рекомендуется в виде пюре, овощных пудингов и суфле.

Свекла входит в диетическое питание и тех, кто страдает хроническим гастритом с секреторной недостаточностью. При этом заболевании больных беспокоят тяжесть и чувство переполнения в желудке после приема пищи, тошнота, иногда поносы. В этом случае в состав питания входит свекла в виде борщей, свекольников, а также в вареном виде.

Многим неудобства и неприятные ощущения доставляет геморрой. Если у вас появились шишки, причиняющие боль, попробуйте испытанное народное средство: приложите к ним завернутую в ткань тертую красную свеклу. При этом трещины, появившиеся из-за геморроя, смазывайте чистым ихтиолом. Не забудьте во время лечения есть побольше жидкой пищи, чтобы не было запоров.

Перейдем к болезням почек и мочевыводящих путей. Одним из серьезных и распространенных заболеваний является почечнокаменная болезнь. Образование камней в почках связано с тем, что соли, вырабатываемые ими, из-за повышенной концентрации или изменения кислотно-щелочного равновесия выпадают в кристаллы, из которых впоследствии и формируются камни.

Мелкие камни, сосредоточенные в самих почках, вызывают колики. Это острые боли в брюшной полости, отдающие в поясничную область и низ живота, сопровождающиеся усиленным мочеиспусканием. Боли могут быть настолько сильными, что требуют введения сильнодействующих обезболивающих средств, вплоть до наркотиков.

В настоящее время лекарств, растворяющих камни в почках, к сожалению, не существует. Однако вывести камни из почек вам опять поможет свекла. Для этого приготовьте смесь из меда, сока редьки и красной свеклы и водки. Все компоненты возьмите в равных количествах, тщательно перемешайте и оставьте в темном месте на 3–4 дня. Содержимое надо периодически встряхивать.

Принимайте смесь по одной чайной ложке на стакан кипятка. Для одного курса такого лечения приготовьте 1 литр смеси. При необходимости курс можно повторить через две недели. Итак, перечисляя лечебные свойства свеклы, отметим, что она является превосходным мочегонным и камневыводящим средством.

А для профилактики мочекаменной болезни можно посоветовать лечебные диеты. В частности, рекомендуется включать в меню овощные супы и свекольник, винегреты, а также овощи, обладающие ощелачивающим действием. К их числу принадлежит и свекла. Поэтому смело включайте блюда из свеклы в ваше меню.

Одним из самых серьезных заболеваний почек является гломерулонефрит. Опасность его заключается в том, что он часто приводит к хронической почечной недостаточности. Кроме того, эта болезнь бывает у молодых. По мере развития гломерулонефрита повышается артериальное давление, больные ощущают тяжесть в затылке, головокружения, головную боль. Жидкость, скапливающаяся в организме, приводит к образованию отеков на лице, потом – на ногах. Жидкость может скапливаться в животе, грудной клетке.

Как правило, больным гломерулонефритом рекомендуют специальные диеты, целью которых являются щажение почек, уменьшение отеков, улучшение процесса выведения из организма продуктов обмена веществ. В число диетических блюд включаются винегреты без солений, одним из компонентов которых является и свекла.

К сожалению, в настоящее время не являются редкостью и заболевания печени. Среди самых тяжелых поражений печени ведущее место занимают циррозы. Цирроз – заболевание, при котором в печени

развивается соединительная ткань, нарушающая структуру и функцию органа. Это приводит к печеночной недостаточности – появляются признаки отравления организма токсическими веществами, которые здоровая печень без труда обезвреживает. В первую очередь токсическими веществами отравляется нервная система.

Польза употребления свеклы при циррозах заключается в том, что она является хорошим мочегонным средством и содержит в себе калий, а это необходимо больным циррозом после периода обострения (в период обострения их лечат в стационарах).

Свекла полезна и потому, что содержащееся в ней вещество бетаин усиливает работу клеток печени. Говоря о целебных свойствах свеклы, не обойдем вниманием и то, насколько успешно применяется этот корнеплод в лечении воспалительных заболеваний желчного пузыря (холециститах).

Холециститом мы называем воспалительное заболевание желчного пузыря, вызванное его инфицированием. Клиническими проявлениями заболевания являются тупые ноющие длительные боли после приема жирной или острой пищи, яиц, пива, а также при физической нагрузке. К названным симптомам присоединяются еще и повышение температуры, слабость, горечь во рту, тошнота и рвота. Значительно снижается также уровень работоспособности.

Большое значение при холециститах имеет правильное питание: больные обязательно должны соблюдать определенные диетические ограничения, способствующие уменьшению и устранению воспалительных процессов в организме. И снова в этом случае врачи рекомендуют блюда из свеклы – борщи и свекольник.

Свекла применяется и при лечении простуды: ее соком промывают нос при насморке. Если вы страдаете хроническим насморком, попробуйте промывать нос настоявшимся и слегка забродившим отваром свеклы. При насморке со сгустившимися носовыми выделениями используют сок вареной свеклы.

Излечивая простуду, не забудьте о том, что при этом заболевании свекла может использоваться и для внутреннего употребления: для этого пейте свекольный сок пополам с медом, о чем мы уже рассказывали в связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Сок свеклы поможет вам и при ангине. Рецепт его приготовления отличен от предыдущего. Натрите свеклу на мелкой терке и отожмите сок. К одному стакану сока прибавьте одну столовую ложку столового уксуса (ни в коем случае не эссенции!). Эту смесь применяйте в качестве полоскания: оно оказывает положительное действие при воспалении миндалин. Полоскайте горло 5–6 раз в день – и ангина отступит.

Помогает свекла и от авитаминоза. Сейчас, к сожалению, многие страдают этим заболеванием. Оно проявляется в повышенной утомляемости, вялости, сонливости. При авитаминозе часто становятся ослабленными волосы, кожа на лице и ладонях начинает шелушиться.

Еще более серьезные последствия авитаминоза проявляются у детей. Сначала симптомы могут показаться незначительными: малыш быстрее устает, даже если играет в малоподвижные игры, беспокойно спит, становится более нервным. Затем картина усложняется. Недостаток витаминов приводит к тому, что ребенок часто и тяжело болеет. Против авитаминоза надо непременно принимать меры.

В свекле содержится один из самых важных витаминов – аскорбиновая кислота. Витамин С обеспечивает прочность стенок кровеносных сосудов, поэтому при его недостатке появляется ломкость мелких сосудов (капилляров), склонность к кровоизлияниям. Кроме того, витамин С активизирует работу печени, повышает устойчивость организма к воздействию различных вредных внешних факторов, а также положительно влияет на работу нервной и эндокринной систем.

Содержащийся в свекле фолатин (фолиевая кислота) предупреждает развитие анемии, улучшает работу органов пищеварения и нервной системы.

В свекле содержится и каротин, который повышает сопротивляемость организма инфекциям, обеспечивает процессы сумеречного зрения и различения цветов, поддерживает процессы роста и противостоит кровоизлияниям. В частности, она используется для лечения цинги, так как в ее листьях содержатся аскорбиновая кислота и каротин. Нужно сказать, что при лечении цинги и авитаминоза используются не только листья свеклы. Одним из самых признанных народных средств является квашеная вареная свекла.

Сегодня много людей страдают малокровием (анемией). Анемией мы называем пониженное содержание в крови гемоглобина. Наиболее частой причиной малокровия является дефицит железа в организме. Малокровию чаще всего подвержены женщины. Дело в том, что для них обычны дополнительные потери железа во время менструаций, беременности и грудного вскармливания.

Основными признаками анемии являются вялость, звон в ушах, повышенная утомляемость, ломкость ногтей, сильная бледность, а также стоматит.

Оказывается, и здесь нам поможет это скромное огородное растение. Дело в том, что в свекле содержатся фолиевая кислота и железо, которые способствуют лечению и профилактике малокровия.

Народная медицина советует использовать следующий состав. Смешайте в равных количествах сок свеклы, моркови и редьки. Эту смесь следует употреблять по 1–2 столовые ложки за 10–15 минут до еды в течение 1–2 месяцев.

Однако если ваша пища насыщена железом, а анемия не проходит, обязательно обратитесь к врачу, который назначит вам необходимые специальные препараты.

Очень полезной может оказаться свекла при лечении ацидоза. В чем суть этого заболевания? Дело в том, что наш организм стремится поддерживать равновесие всех сред, в том числе и кислотно-щелочного баланса крови. Если же кислотно-щелочной баланс крови смещается в кислую сторону, происходит нарушение этого равновесия:

нарушается обмен веществ, что приводит к деструкции тканей. Чтобы сохранить баланс, организм должен пользоваться своими резервами минеральных веществ, а это в значительной степени его ослабляет.

Симптомами ацидоза являются раздражительность, чувство усталости, бессонница, депрессии. Основной причиной ацидоза является неправильное питание, при котором человек потребляет слишком много окисляющих продуктов (мясо, молочные продукты, сладости).

Для лечения и профилактики этого заболевания важно правильное питание, в состав которого входят ощелачивающие продукты. Так, например, больному ацидозом будут особенно полезны салаты из свежих овощей. Обязательно используйте свеклу, которая является сильным ощелачивающим продуктом.

Свекла незаменима и при лечении некоторых женских недомоганий и болезней. Как известно, в определенные дни месяца многие женщины испытывают сильные болевые ощущения, не случайно эти дни часто называют критическими. Чаще всего они связаны с гормональными нарушениями. Если и вы, к сожалению, нередко страдаете от такой боли, истинными спасителями для вас станут овощные соки, в том числе и свекольный. Дело в том, что овощные соки обладают кроветворным действием. Они помогут вам справиться с нарушениями цикла и слишком обильными выделениями. Овощные соки также устраняют неприятный запах, и, кроме того, помогают в том случае, если цвет ваших выделений стал неестественно темным.

Попробуйте, например, в равных количествах смешать морковный, свекольный и огуречный соки. Такой состав обладает очищающим действием, улучшает работу почек, положительно влияет на половые железы. Кроме того, такой сок будет полезен и по той причине, что он выводит из организма вредные вещества и очищает кишечник. Как видите, показаний к применению такого состава много. Стоит подумать о том, чтобы ваши критические дни проходили без боли.

Учтите, что если вы лечитесь овощными соками во время критических дней, вам следует исключить из своего меню яичницу и вареные яйца, сахар и жирное мясо, особенно свинину. Они могут уменьшить эффект действия овощных соков.

Особенно полезно применение свеклы во время беременности, поскольку именно в этот период функционирование многих органов и их систем изменяется и даже нарушается.

Одним из распространенных заболеваний в этот период является анемия беременных. Под ней понимается состояние, возникающее во время беременности и осложняющее ее протекание. Анемия обычно исчезает вскоре после родов или прерывания беременности. Анемии вообще достаточно распространены, но у беременных женщин они встречаются гораздо чаще – у 50–90 % будущих матерей независимо от их материального и социального положения.

При таком заболевании показатели крови изменяются: понижаются количество эритроцитов и уровень гемоглобина по сравнению с нормой для небеременных. Например, соотношение между эритроцитами и плазмой составляет 1:4, тогда как норма – 1:1.

Назначая лечение анемии, врачи нередко рекомендуют больной употреблять свежие фрукты и овощи: морковь, свеклу, редьку. Можно употреблять и сок из названных корнеплодов (в равных пропорциях) по 1/2-1 стакану 1–2 раза в день.

Свекла применяется и при лечении токсикозов. Под токсикозом беременных понимаются патологические состояния, возникающие во время беременности, осложняющие ее и, как правило, прекращающиеся с ее окончанием или прерыванием. Из многих симптомов токсикозов основными считают нарушения центральной нервной системы, сосудистые расстройства и нарушения обмена веществ. Свеклой рекомендуют лечить легкую форму нефропатии, проявляющейся, например, в форме отеков. В этом случае врачи, как правило, рекомендуют диету, в которую включены овощи, богатые солями магния. К их числу относится и свекла.

Свекла дает хороший эффект и в профилактике гипотонии плода: в этих целях применяется фолиевая кислота, в достаточном количестве содержащаяся в свекле.

В целом во время беременности свекла может быть полезна по той причине, что она богата витаминами, особенно витамином С, в котором так нуждаются будущие матери.

Польза свеклы совершенно очевидна и при естественном вскармливании грудных детей. Несмотря на то что женское молоко богато витаминами, ребенок нуждается в их дополнительном введении в организм вместе с фруктовыми и овощными соками, которые, кроме того, содержат вещества, положительно влияющие на пищеварение и микрофлору кишечника.

Соки начинают давать ребенку с первого месяца жизни. Свекольный сок, благоприятно влияющий на работу желудка и кишечника, рекомендуется давать детям с двухмесячного возраста.

Поскольку мы говорим сейчас преимущественно о женском организме, затронем и еще одну проблему – климактерический синдром. Этот физиологический период непременно возникает и развивается у каждой женщины. Во время него начинаются особые (их называют инволюционными) процессы в репродуктивной системе, которые характеризуются прекращением детородной и менструальной функций. Время появления и особенности протекания климактерического синдрома у каждой женщины индивидуальны. В целом климактерический синдром характеризуется так называемыми приливами, а также другими симптомами: головная боль, боль в области сердца, головокружение, снижение работоспособности и ухудшение общего состояния организма.

Поскольку климактерический синдром может характеризоваться повышением артериального давления, сахарным диабетом, нарушениями функций щитовидной железы, нервными расстройствами, свекла, как вы уже знаете, прекрасно помогающая при всех этих заболеваниях, поможет и в этом случае. Рекомендуем пить

свекольный сок, готовить блюда из свеклы, и вы почувствуете себя лучше.

Воспаление кожи – дерматит – довольно частое явление. Причины возникновения могут быть самыми разными. Это и местные повреждения, и воздействия вредных раздражителей разных видов: механических (травмы, ушибы, ранения), физических (ожоги, электрический ток, отморожения), химических (действие некоторых кислот, щелочей) и биологических (вирусы, бактерии). Свекла и здесь может оказать свое целительное действие. Свекольные примочки помогут вам при ожогах: они уменьшат болевые ощущения, будут способствовать более быстрому заживлению дерматита.

При различных воспалениях кожи смело используйте обыкновенную свекольную ботву. Измельченные листья прикладывайте к пораженным участкам, и вам предоставится возможность убедиться в эффективности этого народного средства.

Широко применяется лечение свеклой при наружных опухолях и язвах. В этом случае мы рекомендовали бы вам не только пить свекольный сок, но и прикладывать к пораженным участкам кожи кашицу из корнеплодов свеклы, натертых на терке. Кашицу прикладывайте на листе свеклы и держите на язве в течение продолжительного времени. Естественно, кашица будет постепенно высыхать, в таком случае ее надо будет время от времени менять.

Неоценима помощь свеклы и при лечении гнойничковых заболеваний, к которым мы относим, например, фурункулы (чирьи). Фурункулы могут быть очень опасны, особенно если они находятся на лице вокруг губ, глаз или носа: они часто сопровождаются высокой температурой. Может возникнуть и опасное осложнение в виде воспаления оболочки мозга, абсцесса легких, закупорки сосудов. Конечно, больных с таким осложнением нужно срочно госпитализировать. Но при отсутствии таких осложнений смело используйте сок и кашицу из свеклы. Лечите ею не только фурункулы, но и экземы, нарывы. Успешно вылечиваются свеклой и угри, что широко используется в косметологии.

И еще один совет по поводу гнойничковых заболеваний. Чаще всего они (в том числе и фурункулез) возникают в результате повышения количества сахара в крови, поэтому обязательно обследуйтесь на сахарный диабет.

Кстати, говоря о свекле, нельзя обойти и тот факт, что она является превосходным антидиабетическим средством. Вот вам и еще одна причина, по которой не стоит исключать это скромное огородное растение из своего рациона. В частности, при сахарном диабете больному рекомендуют следующую диету: хлеб ржаной или из пшеничной муки второго сорта, овощные супы, борщи, свекольник, нежирные виды мяса, нежирная рыба и т. д.

Читая о целебных свойствах свеклы, начинаешь думать, что свекла является едва ли не панацеей. Представьте себе: оказывается, она помогает и при зубной боли! Если у вас вдруг разболелись зубы, подержите во рту кусочки сырого корнеплода. Но после того как вам помогло это чудодейственное средство, не откладывайте визит к стоматологу.

Возможно, вы стали замечать, что ваши десны стали более рыхлыми, часто кровоточат? Скорее всего это следствие недостатка в вашем организме витамина С. В таком случае надо последить за собой. Свекла поможет и здесь, так как она богата аскорбиновой кислотой. Ешьте побольше свеклы, полощите рот свекольным соком или натирайте им десны. Хотелось бы посоветовать потреблять больше сырой свеклы, ведь именно в сырых овощах и фруктах мы найдем полезные для нас вещества. В меньшей степени принесут пользу вареные овощи, но если вы не выносите сырой свеклы, постарайтесь хотя бы не сильно вываривать ее.

В народной медицине считается, что свекла прекрасно успокаивает нервную систему. Это свойство корнеплода вы непременно должны использовать, ведь в наше трудное время нагрузки на нервную систему значительно возросли. А поскольку в организме все органы и системы органов взаимосвязаны, расстройства нервной системы повлекут за собой нарушение функций и ухудшение

состояния других систем и органов. Поэтому не забывайте о том, каким полезным может оказаться сок свеклы при стрессах.

Свекольный сок является замечательным средством, которое поможет вам и при бессоннице. Однако не злоупотребляйте им, когда собираетесь ложиться спать: помните, что свекла все-таки является сильным слабительным и мочегонным средством. Если вы забудете об этом, навряд ли сможете уснуть. Чтобы уменьшить этот эффект, разбавьте свекольный сок кипяченой водой. Вот увидите: вы крепко проспите всю ночь, и вас будут посещать только приятные сновидения.

Итак, вы познакомились со многими целительными свойствами самого обыкновенного огородного растения – свеклы. Возможно, что некоторые из них уже были вам известны, о других вы узнали впервые. Надеемся, что впредь вы не забудете о полезном воздействии на ваш организм его корнеплодов и листьев. Если хотите быть всегда здоровым, чаще вспоминайте народную мудрость, которая советует лечиться природными средствами.

Не забывайте об обычной свекле, и вы будете меньше болеть.

ГЛАВА V. КОСМЕТИКА И СВЕКЛА

для сухой кожи

Если у вас сухая кожа, важно правильно ухаживать за ней, чтобы дольше сохранить молодость и красоту. Дело в том, что у женщин с сухой кожей рано появляются мелкие морщинки, но это можно предотвратить, если делать маски, в состав которых входит свекла. Проникая в поры кожи, свекольный сок улучшает кровообращение и дарит здоровый цвет лица.

Чтобы приготовить маску для сухой кожи, отварите 1/2 свеклы средней величины, очистите ее и натрите на крупной терке. Полученную массу заправьте 1 столовой ложкой сметаны и оставьте в комнате на 1 час. В это время приготовьте отвар ромашки. Ромашку можно заваривать как свежую, так и сушеную. 1 столовую ложку ромашки залейте стаканом крутого кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10–15 минут; затем процедите отвар через марлю и остудите. Когда все будет готово, смешайте свекольную массу с отваром ромашки и оставьте еще на 10–15 минут. Когда маска будет готова, нанесите ее толстым слоем на лицо, держите в течение 5–7 минут, лучше в это время спокойно полежать. Осторожно, не растягивая кожу, снимите маску чистой салфеткой, а затем умойтесь теплой водой или слабой заваркой чая.

Если вы использовали не всю маску, массу можно хранить в холодильнике, но перед употреблением обязательно выдержите ее при комнатной температуре в течение 30–40 минут. Делать холодную маску не рекомендуется.

для жирной кожи

У обладательниц жирной кожи тоже есть свои проблемы: жирный блеск и крупные поры, снять остроту которых поможет та же свекла.

1/2 средней сырой свеклы натрите на мелкой терке. В полученную массу добавьте 1 столовую ложку водки или медицинского спирта, наполовину разбавленного водой, оставьте в комнате. Возьмите 1 яйцо и отделите белок от желтка, добавьте туда сок, выжатый из 1/2 лимона, взбейте миксером и вылейте в приготовленную массу, тщательно перемешайте. Маску толстым слоем нанесите на лицо, держите в течение 5–7 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

Приготовьте настойку календулы. Для этого нужно 2 столовые ложки календулы залить стаканом кипятка, дать настояться, остудить, процедить; затем добавить 1 столовую ложку водки, оставить на 1 час. После этого смешайте настойку со свежей мелко натертой свеклой. Как обычно, держите маску 5–7 минут, потом смойте.

Маску можно также хранить в холодильнике, но перед употреблением нагревать до комнатной температуры.

для нормальной кожи

Нормальная кожа доставляет нам меньше хлопот, чем сухая или жирная, поэтому нужно поддерживать ее естественную красоту.

Нарежьте свеклу крупными ломтиками и отварите. Свеклу следует хорошо проварить, поэтому держите на огне в течение 40–50 минут. Отвар процедите и остудите. К 1/2 стакана отвара добавьте 1 яичный

желток, 1 столовую ложку меда, все тщательно перемешайте. Нанесите маску тонким слоем на лицо, через 5–7 минут смойте сначала теплой, а потом прохладной водой.

При хранении в холодильнике такая маска может застыть. Перед употреблением массу нужно растопить, для этого посуду с маской поставьте в кастрюлю с небольшим количеством воды, доведите воду до кипения. Маска не должна быть горячей. Если вы перегрели массу, остудите ее до комнатной температуры.

Ботву от 1 свеклы заварите 1/2 стакана кипятка, остудите, процедите; добавьте 1/4 стакана кефира или простокваши, 1 яичный желток и 1 чайную ложку растительного масла, перемешайте. Эту маску можете держать до 10–15 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

1 яйцо, 1 столовую ложку меда и 1/2 стакана кефира или простокваши взбейте миксером. Хорошо промытую свекольную ботву обмакните в полученную пену. Листья приложите к лицу, через 15–20 минут снимите, протрите лицо чистой салфеткой, умойтесь теплой, а затем прохладной водой.

Все маски можно делать 1 раз в неделю. Чистым отваром свекольной ботвы можно умываться каждое утро.

ОКРАСКА ВОЛОС

Всем нам известно, что пользуясь химическими красителями, мы рискуем здоровьем наших волос. Чтобы не рисковать, лучше использовать натуральные красители. К ним мы можем отнести и свеклу. Свекла не только окрашивает волосы, но и укрепляет их.

Если у вас светлые волосы и вы хотите придать им розоватый оттенок, вам поможет свекла. Свежую свеклу натрите на мелкой терке,

осторожно переложите ее в марлю, завяжите и отожмите сок. Разбавьте сок небольшим количеством воды. Полученным раствором ополосните чистые влажные волосы. Чем больше сока относительно воды, тем ярче получается оттенок волос.

У вас появляются первые седые волосы? Не беда, их можно искусно скрыть. Вы можете просто окрасить волосы хной, как это делают многие женщины, а можете придать своим волосам оттенок красного дерева. Заранее разогрейте чистый свекольный сок, постепенно влейте небольшое количество сока в порошок хны, размешайте до получения нежидкой кашицы. Массу наносят на чистые сухие волосы губкой или ватным тампоном от корней. Когда кашица нанесена на волосы по всей длине, нужно надеть полиэтиленовую шапочку и завязать голову полотенцем; держать от 15 минут до 1 часа в зависимости от того, какой оттенок вы хотите получить. Затем промойте волосы водой комнатной температуры без шампуня. После каждого мытья ополаскивайте волосы свекольным соком, это поможет вам дольше сохранить красноватый оттенок.

Если вы хотите придать своим волосам более темный цвет, возьмите 2 части хны, 1 часть басмы и разведите порошок в свекольном соке. Ваши волосы приобретут бронзовый цвет с красноватым оттенком.

Чтобы сделать волосы еще более темными с оттенком красного дерева, разведите в свекольном соке 1 часть хны и 1 часть басмы.

Чтобы окрасить светлые волосы, можно использовать 1 часть настоя ромашки и 1 часть свекольного сока. Окрашивайте волосы в течение 40–50 минут, затем ополосните прохладной водой без шампуня.

Для получения более насыщенного цвета возьмите 1/2 части настоя ромашки, 1/2 крепкой заварки чая и 1 часть свекольного сока. Держите также в течение 40–50 минут, смойте без мыла.

Если у вас обесцвеченные волосы и вы хотите оживить их цвет, можете воспользоваться крепким настоем ревеня. Заварите ревеня

крутым кипятком и дайте ему настояться в течение часа, затем к 1 части настоя ревеня добавьте 1 часть горячего свекольного сока и поставьте в прохладное место на 1 сутки. Окрашивая волосы, держите настой не меньше часа, смойте водой комнатной температуры.

Если вы пользуетесь оттеночными шампунями или химическими красителями, для разнообразия можете подкрашивать волосы свекольным соком. Для этого после каждого мытья волос тщательно ополосните их водой, а затем теплым свекольным соком, разведенным водой в соотношении 1:1. Если вы хотите придать волосам первоначальный цвет, 1–2 раза вымойте голову с мылом.

Если у вас темные волосы и вы не пользуетесь химическими красителями, можете подкрашивать их с помощью свеклы. Натрите свежую свеклу на мелкой терке, возьмите 2 яйца и отделите желтки от белков, желтки тщательно перемешайте с полученной массой и добавьте крепкий настой ромашки так, чтобы получилась нежидкая каша. Массу нанесите на волосы и держите в течение 30–40 минут, ополосните волосы прохладной водой, а затем свекольным соком, разведенным небольшим количеством воды.

С помощью свеклы можно укреплять волосы, не окрашивая их. Для этого можно использовать как сам корнеплод, так и ботву. После каждого мытья головы можно ополаскивать волосы слабым свекольным соком, а затем водой. Ботва тоже укрепляет волосы. Заварите листья крутым кипятком и добавьте морской соли, на – 1 литр настоя 1 чайную ложку соли. Раствор остудите до комнатной температуры и ополосните им чистые влажные волосы, затем смойте теплой водой.

СРЕДСТВА ОПОЛАСКИВАНИЯ И СМЕСИ ДЛЯ ВОЛОС

Люди, которые тщательно ухаживают за своей внешностью, прекрасно знают, какое значение для внешнего вида имеют здоровые

красивые волосы.

Чтобы правильно выбрать способ ухода за своими волосами, нужно предварительно определить тип волос. Как известно, именно от индивидуальных особенностей волос зависят те меры, которые следует предпринять, чтобы поддерживать их жизненную силу и здоровье.

Жирные волосы доставляют немало хлопот своим обладателям. Ведь они отличаются повышенным салоотделением и, соответственно, быстро загрязняются. Сальные волосы слипаются, прическа теряет свой вид. Такие волосы через 3–4 дня выглядят несвежими, тусклыми и просто нуждаются в том, чтобы их вымыли. Часто жирным волосам свойственна перхоть, которая впитывает сальные и потовые выделения кожи головы. Она не сыплется на плечи сухими мелкими чешуйками, а скапливается у корней волос. Так (не очень привлекательно) выглядят жирные волосы.

Но расстраиваться по этому поводу обладателям жирных волос не рекомендуем. Советуем постараться получше изучить «нрав» своей шевелюры и найти к ней нужный подход. Если вы правильно подберете шампунь и другие средства ухода, будете подпитывать волосы именно тем, что им действительно подходит, салоотделение кожи уменьшится и волосы придут в нормальное состояние.

Если вы решили насытить ваши волосы витаминами, укрепить или даже подлечить их, совсем не обязательно тратить деньги на ополаскиватели и бальзамы. Добиться более впечатляющего результата вы сможете с помощью народных рецептов по уходу за волосами. Ополаскиватели, бальзамы, смеси для волос, изготовленные собственноручно из сбора лекарственных трав, богатых витаминами овощей, фруктов, окажут более эффективное воздействие на ваши волосы, чем даже самые дорогие разрекламированные средства.

Не нужно далеко ходить, стоит бросить взгляд на огородные грядки – там достаточно витаминов и полезных веществ, которые пока скрыты от вашего взгляда. Самой популярной кладовой полезных веществ по праву можно назвать свеклу. Этот овощ содержит в своих

ботве, соке и мякоти именно то, в чем нуждаются ваши волосы. Подарите своей шевелюре правильное и здоровое «питание» свеклой.

Несомненно, шампунь – важное средство ухода за волосами, поэтому постарайтесь подобрать шампунь, который подойдет вашему типу волос. Вымытые волосы нуждаются в ополаскивателе, его вы можете приготовить из имеющихся лекарственных трав, овощей и других компонентов по следующей рецептуре.

Ополаскиватель «Златовласка», который предлагается вашему вниманию, изготовлен только из лекарственных трав и сока свеклы. Он подходит для нормальных волос, восстанавливает водный баланс, подпитывает кожу и волосы витаминами. Волосы после ополаскивания лечебным средством будут легко расчесываться.

«ЗЛАТОВЛАСКА»

Ополаскиватель готовится на основе сушеного или свежего сбора ромашки и укропа и свежесжатого сока. Для этого нужно вскипятить воду, дать ей отстояться. Через некоторое время процедите ее через мелкий фильтр. Лимон очистите и выжмите из него сок. Его добавьте в воду и снова все доведите до кипения. Измельченную ромашку и укроп залейте кипятком, оставьте настояться в течение 15–20 минут. Свеклу помойте, снимите тонкий слой кожуры и натрите на мелкой терке. Выжмите сок из свекольной массы. Затем процедите напар через мелкое сито и добавьте в полученную жидкость сок свеклы. Ополаскиватель слегка подогрейте и используйте для ополаскивания волос.

Вам понадобятся:

вода – 2 л

лимон – 1 шт.

ромашка аптечная – 2 ст. л.

укроп огородный – 2 ст. л.

свекольный сок – 1 ст. л.

Жирным волосам нужен особый уход. И ваша забота о них не должна ограничиваться применением только шампуня для жирных волос. Очень важно и другие средства по уходу за волосами подобрать так же тщательно. Причем найти подходящий ополаскиватель не менее важно. Ополаскиватель для жирных волос может помочь коже головы избавиться от излишнего саловыделения, оградить ее от инфекций и воспалений. Для этого и включены в рецептуру ополаскивателя для жирных волос такие лекарственные растения, как мать-и-мачеха и полынь горькая. Сок свеклы действует на волосы и кожу головы укрепляюще и тонизирующе.

«СПЕЛАЯ ВИШЕНКА»

Сбор лекарственных трав полыни и мать-и-мачехи, сухой или свежий, залить водой и довести до кипения. После этого снять с огня и процедить через мелкое сито. Лимон очистить и выжать из него сок. Сок лимона и свежавыжатый сок свеклы добавить в отвар лекарственных трав. Липовый мед развести в нужном количестве алкоголя и полученную массу добавить в ополаскиватель.

Вам понадобятся:

мать-и-мачеха – 2 ст. л.

полынь горькая – 1 ст. л.

лимон – 1 шт.

вода – 2 л

свекольный сок – 1 ст. л.

липовый мед – 1 ч. л.

водка – 1 ст. л.

Сухие волосы как никакие другие слабы и беззащитны перед внешним воздействием. Поэтому они нуждаются в очень бережном к себе отношении и постоянной подпитке витаминами, укрепляющими средствами. Для этой цели идеально подходит свекла, которая, как известно, богата железом, калием. Для ополаскивания сухих волос нужно использовать такие растения, как лопух, шиповник. Лопух достаточно богат протеином и жироподобными веществами, эфирным маслом. Шиповник поддержит ваши волосы богатой палитрой витаминов, которые содержатся в его плодах.

В случаях более «трагических», когда сухие волосы легко ломаются, сильно выпадают, рекомендуем добавить к приведенному рецепту цветы подсолнечника. Огромное количество разнообразных веществ делают подсолнечник очень ценной находкой для тех, кто озабочен состоянием своих волос. Жирное масло, каротин, белок и многое другое благоприятно отразится на состоянии ваших волос. А это именно то, что нужно сухим волосам!

«ЗНОЙНОЕ ЛЕТО»

Для приготовления данного ополаскивателя вам понадобятся свежие цветы подсолнечника. Плоды шиповника вы можете использовать как свежие, так и сухие. Корень лопуха предварительно очистите и помойте, затем натрите на мелкой терке. Все перечисленные компоненты залейте водой и доведите до кипения. Затем снимите с огня, дайте ополаскивателю настояться около 20–25

минут, процедите через мелкое сито. Добавьте в полученную жидкость свекольный сок и используйте по назначению.

Вам понадобятся:

вода – 2 л

свежие цветки подсолнечника – 2 ст. л.

плоды шиповника – 2 ст. л.

корень лопуха – 1–2 шт.

свекольный сок – 1 ст. л.

Если вы обладатель светлых волос, возможно, опасаетесь, что свекольный сок способен изменить их цвет. Но опасения излишни. Время взаимодействия ополаскивателя с волосами минимально, за столь короткое время свекольный сок, который при этом разведен в большом количестве воды, не сможет окрасить волосы. Поэтому без сомнений можете использовать предложенные рецепты в соответствии со своим типом волос.

В применении свекольных смесей для волос блондинам и блондинкам нужно быть осторожнее. Время взаимодействия состава с волосами более продолжительно и чтобы избежать нежелательных оттенков в цвете своих волос, не рекомендуем использовать свекольный сок или свекольную массу. Вместо этого пользуйтесь смесями, приготовленными из свекольной ботвы, которая, как известно, тоже богата витаминами и полезными веществами. Кто же не прочь обновить или освежить свой темный или рыжий цвет легким красноватым оттенком и при этом действительно оздоровить волосы, просто обязаны попробовать хотя бы одну из предложенных смесей для волос.

Состав для нормальных волос предназначен укрепить корневую систему, усилить их питание по всей длине и ускорить рост. Для этого используется кроме свеклы и прочих компонентов земляника лесная.

Эта лесная ягода обеспечит ваши волосы витаминами роста и ароматом.

«ЛЕСНАЯ ЯГОДКА»

Для приготовления смеси для нормальных волос используйте свежие ягоды лесной земляники. Засыпьте нужное количество в посуду и разомните ягоды деревянной ложкой в кашицу. Яйцо разбейте в отдельную посуду и добавьте к нему лимонный сок, все тщательно перемешайте. Соедините яично-лимонную смесь и земляничную кашицу. Ботву свеклы промойте под проточной водой и мелко порубите. После этого аккуратно добавьте в ягодную смесь. Полученную смесь нанесите на влажные волосы, держите около 30–40 минут.

Вам понадобятся:

яйцо – 1 шт.

лимон – 1 шт.

ботва свеклы – от 2 шт.

ягоды земляники – 2 ст. л.

Для жирных волос предлагается смесь, которая слегка подсушит кожу, даст волосам необходимые витамины, подлечит кожу головы, восстановит регуляцию процесса салообразования. Поэтому компоненты предложенной ниже смеси для волос особенно тщательно подобраны. В ней только те растения, которые способны выполнить столь трудную задачу.

В состав кроме свеклы входит чеснок. Этот компонент имеет широкую известность и всеобщее признание в разных сферах

жизнедеятельности. В нашем случае для жирных волос чеснок полезен своим составом, в который кроме витаминов С и D входят калий, кальций, фосфор, йод, что позволит чесноку замедлить салоотделение путем сужения жировых клеток кожи головы и при этом усилить кровообращение в коже, а следовательно регенерироваться кожным клеткам.

Действие чеснока и свеклы усиливает сбор цветов одуванчика, который очень хорошо подходит для данной маски. В цветках одуванчика содержатся тритерпеновые спирты, которые подлечат жирную кожу головы и волосы, и нужные для укрепления волос витамины.

ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК

С наступлением холодов у нас появляются проблемы с кожей рук: она становится сухой, может даже трескаться, появляются цыпки. Избавиться от этого поможет та же свекла.

Возьмите ботву от 3 средних корнеплодов свеклы, залейте крутым кипятком и варите на медленном огне в течение 10–15 минут. Немного остудите отвар и парьте руки в течение 10–15 минут. Затем насухо вытрите руки и смажьте их кремом. Это самый незатейливый рецепт.

В горячий отвар из ботвы добавьте меду – на 1/2 литра отвара 1 столовую ложку. Такие ванночки можно делать и горячими, и теплыми, но не холодными. Чтобы руки не оставались липкими от меда, сполосните их после процедуры теплой водой без мыла.

Возьмите 1 яйцо, отделите желток от белка, взбейте желток и влейте его в отвар из ботвы. Отвар не должен быть слишком горячим, так как яйцо может свариться. К 1/2 литра полученной массы добавьте 1 чайную ложку соды, перемешайте. Держите руки в теплом растворе

в течение 10–15 минут, затем сполосните теплой водой и вытрите насухо.

Отварите свекольную ботву, вареные листья заверните в марлю и отожмите сок в отдельную посуду. Растопите 1 столовую ложку меда и влейте ее в стакан кефира, добавьте 1 столовую ложку сока из ботвы, 1 столовую ложку непосредственно свекольного сока и стакан теплой воды, все перемешайте. Подержите руки в полученной массе в течение 15–20 минут, затем сполосните теплой водой и вытрите.

Отварите 1/2 свеклы среднего размера и натрите на мелкой терке. Приготовьте отвар свекольной ботвы, залейте им тертую свеклу и дайте настояться в течение 15–20 минут, процедите. К 1/2 литра настоя добавьте 1/2 стакана кефира. Делайте ванночку от 10 до 20 минут.

2 картофелины отварите вместе с 1/2 свеклы средней величины. Отвар слейте и немного остудите. К 1/2 литра отвара добавьте 40–50 г сливочного масла, растопите масло в отваре и тщательно перемешайте.

Если вы много работаете руками, можем посоветовать вам успокаивающие ванночки для рук. Отварите свекольную ботву вместе с 2 столовыми ложками ромашки и несколькими листьями красной смородины. Отвар процедите и немного остудите. Делайте ванночки перед сном. После процедуры можно смазать руки кремом.

У вас на руках появились трещины? Не огорчайтесь, этому можно помочь. Отварите свекольную ботву и пропустите листья через мясорубку. Смешайте полученную массу с 2 столовыми ложками растительного масла и оставьте на 6–8 часов. Смажьте руки жирным кремом, а затем нанесите массу толстым слоем, подержите в течение 10–15 минут, потом протрите руки чистой салфеткой и сполосните теплой водой.

Если у вас затвердела кожа на ступнях ног, советуем также использовать свекольную ботву, которая смягчит кожу и снимет усталость.

Замочите свекольную ботву в воде. Через 12 часов прокипятите листья в той же воде, выньте, а в воде растворите немного детского мыла. Хорошо распарьте ноги и потрите их пемзой. Сполосните ноги прохладной водой, вытрите насухо и смажьте кремом.

Отварите свеклу вместе с ботвой, в отвар добавьте немного соды. Парьте ноги в течение 15–20 минут. Можно подливать горячую воду. Потом нанесите на ноги крем.

Возьмите 1 часть свекольной ботвы и 1 часть листьев крапивы, заварите крутым кипятком, остудите. Делайте ванночку в течение 15–20 минут.

Добавьте в отвар из ботвы немного нашатырного спирта. Подержите ноги в растворе в течение 10–15 минут, вытрите, смажьте кремом.

От трещин на пятках вам поможет избавиться мякоть самой свеклы. 1/2 вареной свеклы натрите на терке и добавьте немного топленого сливочного масла. Нанесите массу на поврежденные участки и подержите в течение 15–20 минут. Сполосните ноги теплой водой и насухо вытрите.

Если у вас потеют ноги, могут помочь ванночки из отвара свекольной ботвы с марганцем. Разведите марганец прямо в отваре так, чтобы получился слабый раствор. Сделайте теплую ванночку и подержите в ней ноги в течение 10–15 минут, затем ополосните прохладной водой и насухо вытрите. Марганец подсушит кожу ног, а свекольная ботва смягчит ее.

Прежде чем делать маникюр, мы всегда распариваем руки. Советуем использовать при этом свекольную ботву, так как она не только смягчит кожу, но и укрепит ногти.

Сделайте мыльный раствор, вместо воды используя отвар из свекольной ботвы. Хорошенько распарьте руки, с помощью специальных маникюрных принадлежностей удалите заусенцы и огрубевшие участки кожи. Придать ногтям желаемую форму вы можете с помощью пилочки, но лучше это сделать до того как вы распарите руки, чтобы ногти не слоились и не ломались. Затем отшлифуйте ногти, протрите их спиртом и нанесите 2–3 слоя лака.

Обычно весной, когда организму не хватает витаминов, у вас могут начать слоиться ногти. Как известно, свекла содержит ряд витаминов, таких как С, В1, В2, Р, которые так необходимы человеку. Если у вас слоятся ногти, рекомендуем на какое-то время отказаться от лака и поделаться ванночки из свеклы.

Отварите свеклу вместе с ботвой. В этом отваре парьте руки 1–2 раза в неделю.

Заварите свекольную ботву крутым кипятком, дайте настояться, процедите. В 1/2 литра настоя добавьте 2 столовые ложки свекольного сока и 1 чайную ложку морской соли. Попарьте руки в течение 10–15 минут, затем вотрите крем.

Когда ногти перестанут слоиться, вы можете снова пользоваться лаком, но для профилактики продолжайте 1–2 раза в неделю делать свекольные ванночки.

ВАННЫ

У вас был трудный день и вы очень устали? Вам помогут свекольные ванны, которые не только успокаивают тело, но и смягчают и очищают кожу.

Натрите сырую свеклу на крупной терке, положите в марлевый мешочек и опустите в очень горячую ванну. Когда вода немного остынет и приобретет розоватый цвет, можете принимать ванну. Посидите в ванне в течение 15–20 минут, затем примите прохладный душ.

Сухие листья свекольной ботвы положите в марлевый мешочек и также опустите в горячую ванну, подождите пока вода остынет до температуры, когда можно принимать ванну. Ботву можно заварить в отдельной посуде, а затем вылить в теплую ванну, но в этом случае заварка должна быть очень крепкой.

Ботву можно заваривать вместе с мякотью, можно комбинировать с чистотелом, крапивой, ромашкой, чередой, в любом случае присутствие свеклы не навредит, а улучшит ваше самочувствие.

ЛОСЬОНЫ

Хороший лосьон можно купить в магазине, а можно приготовить самим.

При приготовлении лосьона важно учитывать тип кожи.

для сухой кожи

Смешайте 1/2 стакана свекольного отвара с 1/2 стакана молока, вбейте туда 1 желток, добавьте 3 столовые ложки водки или медицинского спирта, разведенного 1:1 с водой, перемешайте. Протирайте лицо ватным тампоном, смоченным в лосьоне. Делайте это осторожно, не растягивая кожу лица. Лосьон храните в холодильнике.

Заварите свекольную ботву стаканом кипятка, процедите, остудите, добавьте туда 1 желток, 1 столовую ложку водки или разбавленного медицинского спирта и сок, выжатый из 1/2 лимона, перемешайте.

для жирной кожи

Возьмите 1 часть свекольной ботвы и 1 часть цветов календулы, заварите и дайте как следует настояться. Добавьте к 1 стакану настоя 3 столовые ложки водки и сок 1 лимона.

Смешайте 1 стакан слабого чая, 1 чайную ложку свекольного сока, 1 столовую ложку медицинского спирта и 1 столовую ложку яблочного уксуса. Протирайте лицо утром и вечером.

для нормальной кожи

Заварите 1 часть свекольной ботвы, 1 часть мяты и 1 часть ромашки, остудите, процедите. Смешайте 1 стакан настоя с 2 желтками и 3 ложками водки.

Приготовьте настой из свекольной ботвы и календулы, для этого возьмите 1 столовую ложку сушеной ботвы и 8-10 цветков календулы,

заварите крутым кипятком, оставьте настаиваться в течение 15–20 минут; затем растворите в настое 1 столовую ложку меда и добавьте туда 1 столовую ложку водки и сок, выжатый из 1/2 лимона, перемешайте, процедите.

Заварите 2 столовые ложки цветов липы и 1 столовую ложку сушеных листьев мяты, настаивайте в течение 15–20 минут вместе с 2 столовыми ложками водки; добавьте в настойку 1 чайную ложку свекольного сока и 1 яичный желток.

Отварите 1/4 свеклы среднего размера и натрите на крупной терке. Массу залейте стаканом крепкого настоя из свекольной ботвы, смешайте с 2 столовыми ложками водки, 1 столовой ложкой меда и 1 яичным желтком.

Смешайте 1/2 стакана свежих сливок, 1/4 стакана свекольного отвара и 1/4 стакана отвара свекольной ботвы. В полученную жидкость влейте столовую ложку водки и сок, выжатый из 1/2 лимона.

1/2 стакана слабой чайной заварки смешайте с 1/2 стакана свекольного отвара, добавьте туда 2 яичных желтка и 1 столовую ложку яблочного уксуса.

ГЛАВА VI. СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ

Вам удалось вырастить большой урожай свеклы. Теперь самое важное – сохранить весь запас без потерь. Очень многое зависит от правильной уборки и обработки овощей перед помещением их в хранилище. Свекла – растение теплолюбивое, чувствительное к заморозкам. Поэтому убирать ее следует до их наступления, в сухую погоду.

Вообще у плодов и овощей различают несколько степеней зрелости, из которых для нас сейчас важны съемная, потребительская и техническая. При заготовливании свеклы нужно руководствоваться всеми этими степенями зрелости. Говоря проще, если сняв еще не поспевшие до конца помидоры, мы ничего не теряем – они дойдут до потребительской и технической зрелости и в квартире, со свеклой иначе.

Она уже не дозреет до нужной стадии вне грядки, следовательно и храниться будет плохо. Если вам нужна свекла на стол, а не для хранения, вы уберете ее с грядки, когда она поспеет. В том случае, когда речь идет о заготовке, нужно дождаться технической стадии зрелости корнеплода – тогда он уже не только вполне созрел, но и имеет более плотную консистенцию, что позволяет ему хорошо выдержать тепловую обработку и дать консервированные продукты высшего качества.

И не надо думать, что счет при созревании идет на долгие сроки – все решают несколько дней. Для того чтобы свекла сохранила все свои полезные свойства, собирайте ее вовремя, не допуская перерастания. Переросшие плоды сохраняются так же плохо, как и незрелые. В крупной свекле содержится много клетчатки, а мякоть грубая и разваривается она долго; поэтому в домашней кулинарии она редко употребляется. Маленькие свеклы очень нежны и вкусны, но плохо хранятся. Поэтому лучше остановиться на однородных экземплярах

средних размеров. Время для сбора свеклы – вторая половина сентября.

Выдерните корнеплод из земли и тщательно очистите. Затем срежьте ботву, оставив черешок величиной в два сантиметра. Срезать ботву нужно как можно аккуратнее: если заденешь мякоть свеклы, то во время хранения она быстро увянет и начнет портиться, поскольку образовавшаяся рана, даже зарубцевавшись, откроет путь микробам.

Разложите свеклу для просушки на воздухе, но не на солнце, а в затененном, хорошо проветриваемом месте. Воздействие солнечных лучей приводит к потере полезных свойств корнеплодов.

После сбора урожая отберите поврежденные корнеплоды и используйте их в пищу первыми. По крайней мере, кладите их с краю, отдельно от здоровых. Держать вместе подпорченную и здоровую свеклу нельзя: первая, портясь, повредит вторую. При переборке обратите внимание и на те корнеплоды, которые обнаруживают мягкость при нажатии, – их также не следует помещать на длительное хранение.

Обратите внимание на то, что свекла, выращенная в дождливое лето и осень, отличается худшей лежкостью, потому что не успевает накопить необходимое количество сухих веществ и легко подвергается болезням.

Отобрав непригодные для хранения овощи, отсортируйте остальные по размеру и степени зрелости. Овощи разной величины и хранятся по-разному. Крупные перезревшие плоды выделяют в больших количествах газ этилен. Этот газ усиливает созревание плодов и сокращает сроки их хранения.

Следует помнить: свекла очень нежный овощ. Поэтому, перебирая ее, будьте по возможности осторожны: простое падение на пол может оказаться для нее весьма чувствительным и привести к тому, что корнеплод быстро испортится.

Непригодную для длительного хранения свеклу можно положить на балкон или в холодильник, поместив в полиэтиленовый пакет. Обертывать свеклу в бумагу не рекомендуется, а газетной пользоваться вообще нельзя: содержащийся в ней цинк опасен для здоровья и может проникнуть в овощи при тесном соприкосновении. Помимо этого цинк вреден и для сохранности самого плода, поскольку разрушающе воздействует на его кору.

Лучшим местом для хранения овощей в зимний период был и остается погреб: в сарае, гараже, на даче или дома. Не менее важно и то, в каком состоянии находится ваше хранилище. Погреб обязательно нужно проветривать в теплое время года, поскольку за зиму в нем образуется большое количество испарений. Столь же важно очистить его от ежегодно накапливающейся шелухи, мусора, убрать образовавшуюся плесень. Вам следует приготовить погреб за 15–20 дней до того, как потребуется поместить в нем продукты.

Все деревянные материалы, находящиеся в погребе, необходимо очистить от прошлогодней грязи и промыть раствором формалина из пропорций: 40 частей воды на одну часть 36–40 %-ного раствора формалина. После этого все стеллажи, деревянные ящики, щиты необходимо просушить, вынув их из погреба и оставив на солнце в течение дня. Погреб оставьте открытым, пока он полностью не просушится.

Затем обратите внимание, не нуждается ли ваш погреб в ремонте. Заделайте все образовавшиеся щели и выбоины в стенах и на полу с помощью цементного раствора, кирпичей и жести. Прочистите вентиляционное отверстие, проверьте сохранность закрывающей его сетки. Позаботьтесь о том, чтобы ваш урожай не стал жертвой грызунов, поставьте капканы и разложите отравляющие приманки в том случае, если есть такая необходимость.

Важную роль играет отдушина в крышке погреба. При температуре до 15–20 градусов мороза отдушина всегда должна быть открыта. Если мороз усилился – отдушину лучше закрыть, пока не потеплеет. Как только установится постоянная минусовая температура,

укройте погреб утепляющим материалом, для этой цели подойдут пустые мешки из-под картофеля.

При отсутствии погреба местом хранения для свеклы может служить остекленный балкон. Поместив овощи в деревянный ящик, также пересыпьте их песком. Позаботьтесь также о создании необходимого температурного режима.

Неправильное содержание свеклы приводит к ее увяданию, следующему за ним ослаблению плода и поражению его болезнетворными организмами. Долгое хранение свеклы обеспечивается ее хорошей лежкоспособностью. Уложите корнеплоды слоем в один метр на полу хранилища. Можно положить их в ящики вместимостью до 20 кг и пересыпать влажным песком или легкой землей.

Чтобы сохранить свеклу в хорошем состоянии, позаботьтесь о таре для ее хранения. В ней не должно быть дыр, каках-либо других неисправностей, а также посторонних запахов. При организации хранения овощей помните о том, что в этом деле мелочей нет. Самые незначительные на первый взгляд факторы могут сильно повлиять на качество продукции.

Вообще из столовых корнеплодов самый стойкий в хранении – редис. Все остальные культуры мы можем подразделить на два вида. Первый: менее лежкие корнеплоды – это морковь, петрушка, сельдерей и репа, имеющие тонкую и нежную кожицу, легко подвергающуюся механическим повреждениям и заболеваниям.

Вторая – лежкоспособные корнеплоды, к которым, наряду с брюквой, редькой, пастернаком, относится и свекла. Этот вид овощных культур хорошо хранится благодаря прочным покровным тканям.

Вам полезно знать, что благоприятное хранение свеклы обеспечивается задолго до того, как вы снимете ее урожай. Речь идет об агротехнических приемах и мерах профилактики и борьбе с болезнями овощей.

Обратите внимание на тот факт, что избыток минеральных удобрений, в частности, азота, оказывает плохую услугу овощам, снижает их лежкоспособность и ведет к преждевременной порче. Но самое опасное то, что неумеренное использование азотных удобрений во время выращивания овощей накапливает в них большое количество нитратов, опасных для здоровья.

Еще один важный фактор хорошей сохраняемости – подготовка семян к посеву и их обеззараживание. Нужно длительное прогревание семян при температуре 40–60 градусов. Сделать это легко: мешочки с семенами подвесьте к батареям водяного отопления. Любопытно, что в старину крестьяне прогревали такие мешочки теплом своего тела, нося их при себе.

В период хранения свеклу необходимо осматривать, убирая поврежденные плоды. На некоторых из них может появиться сухая черная гниль – фомоз. Она мало заметна и на первый взгляд кажется незначительным повреждением, не требующим внимания. На самом деле фомоз – инфекционное грибковое заболевание, поражающее корнеплод, который, находясь в соседстве с другими, заражает и их.

Успешное хранение овощей, в том числе и свеклы, создается подходящим температурным режимом. Даже незначительное подмораживание приводит к возникновению болезней. Свеклу можно хранить в полиэтиленовых мешках при температуре 2–3 градуса тепла и влажности воздуха 80 %.

Корнеплоды хорошо хранятся в мешках из толстого полиэтилена. Вы можете сами сделать их из пленки. Такой мешок вмещает от 30 до 50 кг овощей. Мешки поставьте на стеллажи в вертикальном состоянии и с открытой горловиной, ни в коем случае не завязывая их. Воздух в полиэтиленовой оболочке приобретает большую влажность, а концентрация углекислого газа повышается, что способствует долгому и качественному хранению свеклы.

Хранение свеклы в открытом виде требует температуры 0–1 градус тепла при влажности 90 %. Если вы использовали деревянные

ящики, застелите их изнутри полиэтиленовой пленкой. Ящики со свеклой составьте друг на друга в штабель.

Можно сложить свеклу в погребе в виде круглой пирамиды. Класть свеклу нужно кругами, корешками внутрь. Каждый круг засыпьте песком так, чтобы свеклы не касались одна другой. Из-под песка со всех сторон пирамиды внешние бока свеклы должны лишь чуть-чуть виднеться.

Не рекомендуется хранить свеклу вперемешку с другими овощами, все они так или иначе отличаются по своему биологическому составу. Это способствует образованию плесени, потере полезных свойств. Исключением в данном случае является картофель – они друг друга терпят.

Позднеспелые сорта как овощей, так и фруктов, разместите в дальней части вашего погреба. Яблоки держите подальше от корнеплодов и картофеля, так же следует поступать с чесноком и луком. Хотя лук и чеснок имеют в себе фитонциды, которые обладают антимикробным действием, при долгом совместном хранении выделяемые ими эфирные масла ведут к потемнению находящихся рядом плодов, портят их вкус и запах. Не допускайте засорения корнеплодов ботвой, сорняками, так как они являются источником заражения и загнивания урожая.

Но чрезмерное увлечение перебиранием свеклы столь же нежелательно, как и полное пренебрежение к этому: можно нанести ей дополнительные механические повреждения в результате нажимов, ушибов и т. п.

Холодильник для хранения свеклы можно использовать на незначительный срок, положив корнеплоды в полиэтиленовые пакеты.

Мы храним наши запасы и в свежем, и в сушеном, и в консервированном виде. Свеклу можно засушить так же, как сушим грибы. Для этого нужно очистить плод от кожуры и нарезать небольшими продольными кусочками. После этого развесьте или разложите в сухом и теплом месте. Хорошо сделать это на свежем

воздухе, если позволяет погода. После просушки на улице для достижения полного результата можно прокалить ее в духовке. Нагрейте духовку до температуры 100–150 градусов, выключите ее и поместите туда свеклу.

Домашняя заготовка из свеклы не только сохраняет все ее полезные свойства, но и способствует равномерному усваиванию их организмом при правильном консервировании.

При закупоривании банок обычно используют металлические или пластмассовые крышки. Между тем вы вполне можете обойтись простой полиэтиленовой пленкой. Непосредственно перед герметизацией возьмите подходящий по размеру кусок пленки – диаметром на несколько сантиметров больше горловины банки. Простерилизовав пленку в спирте или водке, приложите ее к горловине. Пленка нагреется и плотно закроет отверстие. Сразу отогнув оставшиеся концы полиэтилена вниз, вдоль поверхности банки, обвяжите их тонким шпагатом в несколько кругов. При остывании пленка должна немного втянуться внутрь.

Охлажденную свеклу можно законсервировать с помощью воска. Расплавленный воск заливают в банку двухсантиметровым слоем поверх заготовленных овощей. Воск, затвердев, герметично закрывает банку, причем так, что в ней не будет воздушной прослойки, которая обязательно возникает при других способах консервирования. Именно воздушная прослойка зачастую мешает качественной сохранности продукта. Чтобы в банку не садилась пыль, закройте ее еще и бумагой или любой крышкой.

Перед консервированием банки несколько минут держат в кипящей воде. Их довольно трудно вынимать оттуда. Упростить процедуру вам поможет чайник. Залейте в него воды примерно до половины и на место крышки установите банку. Она простерилизуется паром в течение трех минут, когда вода закипит. А чтобы пар не улетучивался, до начала стерилизации заткните носик чайника плотным комком ваты.

Основной способ заготовки свеклы – маринование. При выборе корнеплодов обратите внимание на цвет – лучшие сорта свеклы имеют наиболее темную кожицу, а сам корнеплод – округлый и плоский. Длинная же свекла обладает гораздо меньшей сочностью и намного грубее. Помните и о том, что очищенная свекла быстро темнеет, поэтому очищать ее надо непосредственно перед приготовлением.

Прежде всего свеклу нужно вымыть. Затем обдайте ее кипятком и сразу же погрузите в холодную воду. При этом на поверхности плода уничтожаются микробы, а сами овощи сохраняют свой природный цвет. После этого прокипятите свеклу в несоленой воде до размягчения. Остудите ее, снимите кожуру и, дав волю фантазии, режьте на дольки толщиной не более полутора сантиметров. Форма кусочков может быть самой разнообразной и прихотливой – от кубиков до кружочков, которые вы можете наделать с помощью специальной формочки.

Перед стерилизацией вымойте банки с кальцинированной содой, потом ополосните очень горячей водой, но ни в коем случае не кипятком, и в конце – теплой кипяченой водой. Чтобы стекло не треснуло, прогрейте банки непосредственно перед стерилизацией.

Если вы стерилизуете банки в кастрюле, положите на ее дно хлопчатобумажную ткань в три слоя, чтобы стекло не лопнуло. Для маринования свеклы лучше использовать литровые банки. Простерилизуйте крышки, опустив их на несколько минут в кипящую воду. Теперь готовится маринад.

Вам понадобятся:

вода – 10 л

6%-ный уксус – 1,5 л (или винный соус такой же концентрации)

соль – 200 г

сахар – 200 г

соцветия укропа – 20 г

семена горчицы – 70 г (по вкусу)

коренья хрена – 2–3 кусочка (по вкусу)

несколько соцветий базилика.

В каждую банку можно положить 50–70 г тертого хрена. Теперь поместите банки в водяную баню. Необходимая температура воды в период подогрева – 50–60 градусов. Процесс стерилизации начинается с момента закипания воды и продолжается от 8 до 13 минут. Вынув банки, закатайте их и, дав остыть, поместите в место хранения.

Мариновать свеклу можно с тмином.

Очищенные корнеплоды одного размера вымойте и варите в течение 20–45 минут, смотря по размерам свеклы. Большие корнеплоды разрежьте пополам. Затем очистите сварившиеся овощи от кожуры, нарежьте сообразно с вашими вкусами, сложите в кадку, пересыпая тмином, и залейте холодной водой. После этого разведите в теплой воде ржаную муку, вылейте в кадку, укройте тканью, кружком и положите груз. Свеклу выдержите при комнатной температуре в течение двух недель и поставьте в холодное место.

На 10 кг свеклы вам понадобятся:

вода – 8 л

ржаная мука – 10 г

тмин – 1/2 ч. л.

Чтобы приготовить маринованную свеклу с капустой, свеклу очистите, вымойте и порежьте на кусочки. Очищенный и вымытый кочан капусты разрежьте на четыре части. Возьмите эмалированную кастрюлю, сложите в нее свеклу и капусту, чередуя слои. Приготовьте кипяченую воду с добавлением уксуса и соли и вылейте в овощи. Накройте кастрюлю крышкой меньшего диаметра, чтобы она смогла

придавить их. Сверху положите гнет и оставьте на 6–7 дней до полного приготовления.

На 125 г овощей вам потребуется:

уксус – 1 г

соль – 10 г

Отличное маринованное блюдо из свеклы вы сделаете, используя хрен. Так же, как и при обычном мариновании свеклы, рассортируйте корнеплоды по размеру. Удалив остатки ботвы и срезав верхнюю часть корнеплодов, промойте их и опустите в кипящую воду на 20–45 минут в зависимости от размера свеклы. Мелкие корнеплоды варите целиком, а крупные разрежьте пополам. Возьмите корни хрена средних размеров, вымойте их, очистите, ополосните в холодной воде и натрите на терке. В пол-литровую банку положите 30 г тертого хрена, в литровую – от 30 до 60 г, затем уложите свеклу и залейте маринадом. Поставьте прогретые банки в кипящую воду и стерилизуйте: пол-литровые – 7–8 минут, литровые – 10–12. Затем закатайте их.

Для заливки вам понадобятся:

соль – 50–60 г

сахар – 60–90 г

уксусная эссенция – 20 мл

Изысканным блюдом вашей зимней кухни станет маринованная свекла с орехами. Это вкуснейшее блюдо не требует больших усилий по приготовлению и великолепно сохраняется в прохладном сухом помещении. Вы отвариваете свеклу, не очищая, и даете ей остыть прямо в отваре. После того как корнеплод остынет, очистите его, нарежьте ломтиками и сложите в банку. Теперь залейте охлажденный маринад, прикройте пергаментной бумагой, завяжите и поставьте на хранение.

Маринад готовьте так: влейте в кастрюлю уксус (лучше винный), воду, всыпьте сахар, соль, душистый перец, гвоздику, добавьте лавровый лист, прокипятите и охладите.

Для приготовления маринада на 1 кг свеклы вам понадобятся:

уксус – 3 ст. л.

вода – 3 ст.

соль – 1 ч. л.

душистый перец – 10 горошин

гвоздика – 6 штук

лавровый лист – 2 шт.

Когда наступит время воспользоваться вашей заготовкой, достаньте маринованную свеклу из посуды и нарежьте кубиками. Возьмите орехи, чеснок и стручковый перец, истолките их или пропустите через мясорубку и добавьте тмин. После этого разведите полученную массу 1–2 столовыми ложками маринада, добавьте в подготовленную свеклу и тщательно перемешайте.

Для приготовления маринованной свеклы с орехами используйте такие пропорции:

свекла – 500 г

очищенные грецкие орехи – 3/4 ст.

чеснок – 3 зубчика

тмин – 1 ч. л.

Перец и соль добавьте по вкусу.

Из свеклы с хреном можно приготовить отличную икру. Получится вкусный гарнир. Сначала проварите средние по величине корнеплоды свеклы на малом огне, очистите их и перетрите на мелкой терке. Вынесите мясорубку на свежий воздух и пропустите через нее очищенный хрен. Перемешайте массу из тертого хрена, добавив соль, сахар и уксус, затем перемешайте все вместе со свеклой. Положите икру в простерилизованные банки и закрутите.

На 2 кг свеклы берется 200 г тертого хрена.

Чудно обогатить мясные и рыбные студни, холодные овощи, жареную свинину и другие блюда вам поможет соус, приготовленный из свеклы и хрена.

Промойте хрен, очистите его и измельчите на терке. Теперь слегка порубите его острым ножом и положите в посуду. Залейте хрен кипятком и закройте посуду крышкой. В остывший хрен добавьте уксус, соль, сахар и свеклу. Свеклу вы перед этим отварите, очистите и измельчите на мелкой терке. Храните соус в холодном месте, используя, когда будете готовить подходящие блюда.

Вам понадобятся:

хрен (корень) – 300 г

свекла – 1 шт.

уксус 9 %-ный – 250 г

вода – 450 г

сахар – 1 ст. л.

соль – 1 ст. л. Для хранения можно приготовить из свеклы овощную заправку.

Вам понадобятся:

укроп – 300 г

петрушка – 300 г

сельдерей – 300 г

лук-порей или репчатый – 3 шт.

морковь -1 кг

помидоры свежие – 1 кг

перец болгарский – 300 г

свекла – 1 кг

соль – 1 кг

Зелень переберите, промойте, слегка подсушите и мелко изрубите. Лук и перец нарежьте соломкой. Морковь натрите на крупной терке, помидоры нарежьте ломтиками, а саму свеклу – мелкими кусочками. Затем все овощи тщательно перемешайте, предварительно засыпав солью. Уложив смесь в чистую посуду, хорошо утрамбуйте ее при помощи ступки, закупорьте и поставьте на хранение в холодное место. Заправка пригодится вам зимним днем, когда вы будете готовить борщ или другое кушанье.

На кавказский манер можно приготовить оригинальную очень острую свекольную приправу. Возьмите помидоры, паприку – сладкий болгарский перец, стручковый жгучий кайенский перец, чеснок и свеклу. Очистив свеклу от кожуры, варите ее в течение 20–45 минут в зависимости от величины плода – мелкие варите целиком, крупные – разрезав на 2–4 части.

Тщательно пропустите все овощи через мясорубку с мелкой решеткой, причем перец – в последнюю очередь. Избегайте при этом прикосновения пальцев к лицу.

Полученную смесь выложите в эмалированную посуду и как следует перемешайте деревянной ложкой, добавляя по вкусу соль, сахар, уксус. Оставьте массу на ночь на кухне. Утром овощная смесь

опустится на дно, а жидкость отстоится. Разлейте жидкость по бутылкам, это – приправа к супам. Свекольную приправу разложите в стеклянную посуду, закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте в холодильник.

Вам понадобятся:

свекла – 1 кг

паприка – 1 кг

помидоры – 3 кг

жгучий кайенский перец в стручках -150 г

чеснок – 300 г

6%-ный уксус – 300 г

сахар – 1 ст. л.

соль – 3 ст. л.

Можно приготовить квашеную свеклу, которая пригодится для приготовления того же борща, а помимо этого, вы получите превосходный рассол. Для приготовления возьмите крепкие плоды одного размера, снимите ножом кожуру и срежьте хвостики и головки свеклы, затем вымойте ее и сложите в деревянную посуду, положив сверху кусок ткани, кружок и гнет. Залейте свеклу рассолом так, чтобы он поднялся над кружком сантиметров на 10–15. Для приготовления рассола на ведро воды берется 300 г соли.

Температура в период квашения составляет 20 градусов тепла. Время от времени кружок нужно вынимать и мыть, потому что на нем образуются пена и плесень. Процесс квашения длится 15 дней. За это время рассол станет темно-коричневого цвета, а свекла побледнеет. Квашеная свекла готова. Храните ее в холодном месте.

Долгохранящуюся свеклу можно приготовить, используя сливу. Выбрав небольшие темноокрашенные плоды, отварите их до готовности, мелко порежьте дольками или кружочками и уложите в банку, перемежая ряд свеклы рядом сливы. Сливу предварительно пробланшируйте в течение 3 минут, добавив пряности – гвоздику или ягоды лимонника. Уложив свеклу и сливу, залейте в банку кипящий раствор и быстро закатайте.

Вместо сливы подойдут и яблоки, нарезанные дольками. Только бланшировать их нужно в течение 5 минут.

На 1 л воды вам понадобятся:

сахар – 100 г

соль – 20 г

Еще один способ использования свеклы впрок – приготовление сиропа. Вымойте свеклу, очистите и ополосните холодной водой. Небольшие корнеплоды можно варить целиком, а крупные разрежьте на 2–4 части. Нужно варить свеклу в небольшом количестве воды, лучше на пару, в течение 3–5 часов. После варки свеклу мелко порежьте, отожмите весь сок и смешайте его с тем, который образовался при варке в кастрюле. Затем профильтруйте сок через марлю и уварите, помешивая и добавляя сахар по вкусу. Получившийся сироп залейте в банку и закрутите. Он хорошо сохраняется при комнатной температуре.

Чтобы продлить срок хранения, перед увариванием добавьте в сок немного лимонной кислоты или лимонного сока из расчета: 1 г на 1 л сока. Благодаря этому сок приобретет приятный вкус и не засахарится.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеемся, что наша книга оказалась полезной и интересной, и вы смогли узнать много нового о свойствах и качествах свеклы и впредь станете разнообразить свой рацион вкусными блюдами из нее, научитесь правильно хранить этот корнеплод, а также использовать свеклу в косметических и лечебных целях.