

# Вера Николаевна Куликова

Цикорий против диабета и ожирения

*Здоровый образ жизни и долголетие –*



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# ЦИКОРИЙ

**ПРОТИВ**

**ДИАБЕТА**

**И ОЖИРЕНИЯ**



**рипол классик**



# Вера Николаевна Куликова

Цикорий против диабета и ожирения

# Введение

Цикорий известен людям с древних времен, о нем упоминается в так называемом папирусе Эберса – древнеегипетском документе, содержащем медицинские сведения эпохи фараона Аменхотепа I (около 1536 года до н. э.). Согласно этому письменному источнику, жители Древнего Египта использовали цикорий для приготовления лекарств от укусов змей и ядовитых насекомых.

Свойства цикория описывали в своих трудах известные античные врачи и ученые – Теофраст, Диоскорид, Плиний Старший. Целебные характеристики растения заинтересовали Авиценну, который готовил из него препараты для лечения зрения, суставов, органов пищеварения.

В старину корень цикория наделяли не только лекарственными, но и магическими свойствами. Во многих странах бытовало поверье, что с его помощью можно стать невидимым. Существовала и такая примета: если 25 июля выкопать корень цикория и привязать его к посоху, он защитит от ножа и пули во время путешествия. В «Ботаническом словаре герметической медицины» Поля Седира об этом растении сказано: «Корень (цикория) может служить могущественным средством от порчи, но собирать его нужно с соответствующими церемониями: в день рождения Иоанна Крестителя, до восхода Солнца, стоя на коленях, прикоснуться к корню золотом и серебром, а потом мечом Иуды Маккавея вырвать из земли с клятвами и другими церемониями. Будучи собран при Юпитере в Стрельце или Солнце во Льве, и притом в час Венеры, он получает свойства заживлять язвы и раны и способствует образованию рубцов».

Популярность цикория увеличилась, когда в конце XVIII века немецкий садовник Тамме из Тюрингии впервые

сделал из корней растения заменитель кофе. Европейцы полюбили новый напиток, хотя стоил он недешево, потому что сырье привозили издалека. До сих пор многие народы (например, жители Германии и Прибалтики) с удовольствием пьют кофе с добавлением цикория. В Латвии из него готовят холодный напиток с медом, яблочным соком и лимоном, а

в Эстонии любят яичный кофе с цикорием.

Не меньшим успехом пользовалось целебное растение и в нашей стране. С 1889 года и до начала Первой мировой войны из России ежегодно отправлялось за границу около 400 пудов сухого корня. Главным центром его заготовки была Ярославская губерния.

Не потерял своего значения цикорий-целитель и в наши дни. Его используют в народной медицине, часто добавляют в медицинские препараты. Вещества, которые содержатся в нем, обладают противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, моче- и желчегонным действием. Цикорий нормализует обмен веществ в организме, сердечную деятельность, действует как сосудорасширяющее и жаропонижающее средство. Он используется в терапии сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

В составе корня цикория содержится большое количество легкоусвояемых веществ, благодаря чему он является ценнейшим продуктом питания, особенно для людей, страдающих диабетом. Его применяют в приготовлении конфет и тортов, добавляют в кофейные и чайные напитки, что придает им необычный вкус, запах и цвет. Порошок из корня цикория, заменяя кофе, укрепляет организм и при этом не возбуждает нервную систему. Так как цикорный кофе не содержит кофеина, противопоказаний к его употреблению практически не существует. Цикорий кладут в различные блюда (салаты, мясные кушанья и др.), а также применяют для ванн, назначенных для лечения ожирения, болезней суставов и кожи.

К настоящему времени появилось немало культурных сортов цикория (листовой цикорий витлуф, эндивий и др.). Они вкусны, полезны, питательны и содержат большое количество витамина С. Однако их лечебные свойства, в сравнении с дикой разновидностью, несколько снижены, поэтому для лекарственных препаратов (отвары, настои, сборы, ванны) лучше использовать цикорий обыкновенный. А блюда, приготовленные из салатных сортов, можно употреблять в качестве дополнительного средства терапии. Они очень эффективны в диете, предназначенной для диабетиков и людей, страдающих ожирением. Из побегов, листьев и стеблей цикория делают салаты. Молодые побеги варят и тушат. В Бельгии листовой цикорий запекают с сыром или яблоками в

вине. Большой популярностью во многих европейских странах пользуется витлуф, который кладут в салаты, супы и гарниры к печеной, жареной, тушеной и паровой рыбе. А в Италии очень любят цикорный салат радиччио.



## Полезные свойства цикория и его применение в медицине

О том, что цикорий всегда был в почете у людей, говорят его многочисленные народные названия: страж, дорожный дозорный, серповник, огородный василек, огородная волошка, пуговник, щербак... За способность всегда разворачивать свои голубые цветки вслед солнцу, его называли «солнцева трава», «невеста солнца». А за сходство формы стебля с кнутом он получил имена «петровы батоги» и «синие батоги».

Цикорий обыкновенный, или дикий (*Cichorium intybus*) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с толстым веретенообразным корнем. Стебель прямостоячий, достигающий 150 см в высоту, листья очередные стеблевидные. Цветки голубые (иногда белые), язычковые, собранные в корзинки.

Яркие цветки цикория, растущие как сорняк, можно довольно часто встретить, например, на лугах, пустырях и по обочинам дорог в европейской части России, на Алтае, в Западной Сибири, а также на Кавказе. В качестве посевной культуры его можно увидеть в Западной Европе, на Украине, в Индонезии, Индии и США. В нашей стране цикорий впервые стали выращивать в 1880 году в Ярославской области, где его и в настоящее время культивируют для применения в кондитерском производстве и кофейной промышленности.

Цикорий является отличным медоносом, его крупные цветки, привлекающие большое количество пчел, выделяет довольно много пыльцы и нектара. С 1 г «синих батогов» можно получить до 100 кг меда. Цветет цикорий в период сенокосов.

### Химический состав цикория и его лечебные свойства

В цветках цикория содержится гликозид цикорин, который при гидролизе расщепляется на эскулетин и глюкозу. В млечном соке есть горькие вещества лактуцин, лак-тукопикрин, тараксастерол, в плодах – протокатехиновый альдегид.

Корни цикория богаты растворимым в воде инулином (60%) – полисахаридом, который используется в диетическом питании больных диабетом в качестве заменителя крахмала и сахара. В этих частях растения также присутствует горький гликозид интибин, широко применяемый в фармацевтической промышленности. В составе корня цикория найдены сахара (до 15%), горькие, смолистые и дубильные вещества, органические кислоты, цикорин, холин, белки, жиры, эфирное масло, витамины А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, марганец, железо, калий, натрий, фосфор.

В листьях растения также присутствует инулин.

Спектр лечебных действий цикория очень широк. Растение выводит из печени токсины, стимулируя ее функции. Настой соцветий успокаивает нервную систему и улучшает работу сердца, его назначают при неврозах, бессоннице, гипертензии. Отвар корня обладает мочегонным и желчегонным действием, его употребляют при цистите, желчнокаменной болезни, нефрите, циррозе, гепатите. Отвар корней и травы народная медицина рекомендует для наружного применения при экземе, угрях, фурункулезе, гнойных ранах, диатезе, воспалении лимфатических желез (в виде ванн, примочек, припарок). Цикорий полезен при общем упадке сил, повышенном потоотделении, заболеваниях селезенки, его можно применять в качестве средства, нормализующего состав крови. Со времен Авиценны отвары и настои этого растения назначают при гиперацидных гастритах, энтеритах, колитах, холециститах, хронических запорах. Свежий сок цикория помогает лечить цингу и анемию.

В Индии цикорий используют при изготовлении зубных паст, обладающих противовоспалительным эффектом и препятствующих образованию зубного налета.

Благодаря сахароснижающему свойству отвар цикория оказывает инсулиноподобное действие, поэтому его можно применять для лечения сахарного диабета. Способностью снижать уровень глюкозы в крови обладают и листья растения, которые используются для приготовления

салатов в диетическом питании. Вместо дикорастущего цикория можно употреблять витлуф, эндивий, эскариол и другие культурные сорта.

Цикорий применяют как в отдельности – для монотерапии, так и в составе лекарственных сборов вместе с другими растениями. В 1993 году в нашей стране был запатентован сбор лекарственных трав «Лидия», предназначенный для лечения сахарного диабета. Вместе с другими растениями в него входят корни цикория. Они же включены в гипогликемический сбор, запатентованный в Хорватии.

Цикорий помогает нормализовать обмен веществ, что делает его эффективным при лечении ожирения. Благодаря инулину, способствующему появлению чувства насыщения без употребления дополнительных калорий, растение широко применяется для снижения веса.

В лечебных целях используют корень, траву и цветки цикория.

Корень цикория обладает вяжущим и сахароснижающим действиями. Отвары из него используют для лечения сахарного диабета, болезней желудочно-кишечного тракта, печени и почек, а также в случае заболеваний нервной системы.

Из травы растения готовят настои и отвары, которые также можно использовать в лечении вышеназванных болезней. Эти средства применяют и наружно в виде компрессов, примочек, промываний при лечении кожных недугов.

Препараты, приготовленные из соцветий дикого цикория, успокаивают центральную нервную систему, улучшают сердечную деятельность, увеличивая амплитуду и замедляя ритм сердца.

Молоденькие побеги, стебли, листья цикория обыкновенного рекомендуется включать в диетическое питание.

## Противопоказания к применению цикория

Серьезных противопоказаний к употреблению цикория не выявлено. Исключением является индивидуальная непереносимость, хотя встречается она достаточно редко. Так же как и многие другие растения, цикорий может вызвать кожную реакцию у людей, склонных к аллергии.

Поскольку растение способствует расширению кровеносных сосудов, его не рекомендуется употреблять при сосудистых заболеваниях, варикозной болезни и геморрое.

Хотя цикорий полезен для желудочно-кишечного тракта, излишне частое его применение может вызвать проблемы с пищеварением.

С особой осторожностью следует принимать препараты из цикория тем, кто страдает гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнями печени, бронхитом, астмой, хроническим кашлем и другими заболеваниями дыхательной системы. Дело в том, что прием таких средств может усиливать кашель.

Хотя в цикории, в отличие от кофе, нет кофеина, он все равно действует возбуждающе, поэтому люди, которые лечатся от бессонницы, стресса, депрессии, не должны использовать препараты из этого растения в большом количестве.

## Заготовка и хранение цикория

Заготовку цветков и травы производят в период цветения растения. Так как в этот момент стебли и листья очень жесткие, для приготовления салатов они не годятся и собирать их можно только в лекарственных целях. Стебли растения режут на части и высушивают на воздухе в тени. Готовое сырье упаковывают в деревянную тару и закрывают. Срок хранения заготовки – 2 года.

Корни цикория заготавливают ранней весной или же осенью (в сентябре-октябре), именно в этот период в них скапливается наибольшее количество полезных веществ. Рекомендуется не выдергивать, а

выкапывать корни. Делать это лучше после дождя, когда почва становится мягкой.

После сбора корни цикория тщательно промывают в холодной воде, режут и сушат в специальной сушилке или газовой печи при температуре 35-40° С. Предварительно их нужно провялить на воздухе.

Можно также просто высушить корни на солнце или обжарить их в духовке. Нужно иметь в виду, что при такой обработке цикорий, выделяющий большое количество газов, затвердевает не сразу, а лишь по мере того, как остужается при комнатной температуре.

Если корень заготовлен правильно, он приобретает буровато-серый цвет и хрустит, когда его разламывают. Сердцевина должна быть просохшей.

Хранят корни цикория в бумажных пакетах или полотняных мешках в сухом темном месте. Сырье не утрачивает своих лечебных свойств в течение 3 лет.

## Цикорные салаты

Для диетического питания при сахарном диабете и ожирении можно использовать салатные сорта цикория, нежная и сочная зелень которых также обладает гипогликемическим действием.

Листья и кочанчики цикорных салатов содержат инулин и интибин (именно он и придает растениям горький вкус). Инулин, регулирующий обмен веществ в организме, применяется в качестве заменителя сахара. Интибин улучшает пищеварение, функции печени, сосудов. Все это делает культурные виды цикория очень полезными для людей, страдающих сахарным диабетом.

Как и цикорий, цикорные салаты относятся к семейству сложноцветных. Родиной этих растений считаются государства Евразии и Северной Африки. По своей пищевой ценности они не уступают

привычному листовому салату. В них содержится огромное количество витаминов и микроэлементов. Они хорошо растут и дают большой урожай не только на приусадебных участках, но и в условиях городской квартиры: на подоконниках, остекленных балконах и лоджиях.

Окультуривать дикий цикорий начали в XVII веке в Голландии, когда его корни стали специально выращивать для получения замены дорогого кофе. Чуть позже люди попробовали надземные части растения, и с тех пор листовая цикорий прочно вошел в национальные кухни многих европейских стран. Выведенные селекционным путем цикорные салаты отличаются внешним видом; объединяет же их не только общий прародитель, дикий цикорий, но и горьковатый вкус, а также содержащиеся в них полезные вещества.

В качестве салатных сортов цикория выращивают эндивий и его разновидности (эскариол и фризе, или курчавый эндивий), витлуф, радиккье и радиччио.

### Эндивий и эскариол (эскариоль)

Эскариол и эндивий имеют одни и те же свойства и различаются только внешне. Биологические особенности сближают их с огородным салатом. Эти двулетние растения относятся к древним культурам, в Западной Европе выращивать их начали еще в XVI веке. Однако есть сведения, что с эндивием были знакомы даже древние греки и римляне. Родиной этих видов салатного цикория считается Индия, откуда они были завезены в Египет, а затем и в государства Средиземноморья.

В настоящее время эндивий и эскариол очень популярны во многих европейских странах, в США и Канаде. Помимо инулина и интибина, в них содержатся соли калия, кальция, железа, магния и фосфора, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Р и другие нужные для организма вещества. Эти растения полезны всем, но более всего они нужны больным сахарным диабетом.

*Эндивий*, один из главных видов салатных цикориев, внешне

представляет собой крупную розетку с длинными прикорневыми листьями. Его более известная в нашей стране разновидность фризе (кудрявый эндивий) обладает множеством узких волнисто-кудрявых листьев, светлозеленых по краям и желтоватых, нежных и практически негорьких в центре.

*Эскарюл* также является разновидностью эндивия (гладкий эндивий). Растение имеет широкие, округлые черешковые листья с ровными, зубчатыми или чуть волнистыми краями. Как и эндивий, эскарюл окрашен в темнозеленые и желтовато-зеленоватые оттенки.

Стебель у обоих видов салата прямой, ветвистый. У эндивия цветки мелкие, сиреневого цвета, а у эскарюла – голубые или розовые. Последний более хладостоек и переносит заморозки до  $-3^{\circ}\text{C}$ .

На начальной стадии развития у этих видов цикорного салата формируются только корни и листья. Наземная часть представляет собой розетку из 50 и более листьев. Чтобы уменьшить горечь, эндивий и эскарюл отбеливают: примерно за 2 недели до уборки урожая связывают шпагатом, приподнимают вверх крайние листья и перекрывают внутрь доступ свету, благодаря чему серединки салатных кочанов становятся светлыми и нежными. Листья можно есть сырыми, приправляя соком цитрусовых, чтобы нейтрализовать горечь. Но чаще всего эти виды цикория добавляют в смешанные зеленые салаты. Хороши они и в салатах с фруктовыми ингредиентами: ананасами, персиками и грушами.

В настоящее время учеными-селекционерами были выведены самоотбеливающиеся сорта эндивия.

Можно использовать и неотбеленные листья эндивия и эскарюла, однако их рекомендуется бланшировать для удаления излишней горечи. Эти салаты также можно тушить и подавать в качестве гарнира или класть в супы в самом конце варки.

Фризе чаще всего используют в микс-салатах: он украшает блюдо и придает ему пикантность благодаря своей горчинке. Этот вид цикория отлично сочетается с другими листовыми салатами, а также с чесноком, тимьяном, рук-колой. Его горьковатый вкус подходит к рыбе, креветкам, мясу, поджаренному бекону, мягкому сыру и цитрусовым.

Для заправки салатов из эндивия, фризе и эскариола используют уксус, лимонный сок, растительное масло. Можно добавлять к ним немного меда, козий сыр, чеснок или красный лук.

Свои питательные и целебные свойства свежие эндивий и эскариол сохраняют в холодильнике в течение 2-4 дней.

Рецепты приготовления блюд из листового цикория, которые удовлетворят любой вкус, приводятся в последующих разделах этой книги.

## Витлуф

Витлуф – листовая разновидность дикого цикория, многолетнее растение, которое выращивается как двулетнее. В первый год своего развития он образует длинные белые корнеплоды и большую розетку удлинённых крупночерешковых листьев, на второй год цветет и дает семена. Стебель растения разветвленный, достигающий в высоту 1,5 м, с многочисленными белыми или голубыми цветками. Семена мелкие, ребристые, коричневого цвета.

Как салатная культура витлуф известен с начала XIX века. Впервые культивировать его начали в Бельгии, из-за чего за растением закрепилось название «бельгийский цикорий». Затем витлуф стали выращивать в Голландии, это страна до сих пор держит первенство в области селекции его сортов.

В настоящее время этот сорт салатного цикория культивируют в Нидерландах, Бельгии, Франции и ряде других стран Европы.

Выращивают витлуф ради кочанчиков. Их выгоняют зимой в темном помещении из корнеплодов, которые вызрели летом (можно просто накрыть горшки или ящики светонепроницаемой тканью). При выгонке важен температурный режим: при температуре 15-17° С кочанчики сохраняют свою природную горечь, а вот при 8-10° С становятся сладковатыми, с легкой, едва заметной горчинкой.



В витлуфе содержатся инулин, интибин, большое количество витаминов, сахаров, белков. Кочанчики имеют удлиненную, слегка заостренную форму и весят около 50-70 г. Бледно-желтая или белая их окраска (слово «витлуф» переводят как «белый лист» или «белая голова») обусловлена тем, что развивались кочанчики в темноте. Чем они светлее, тем меньше в них горечи.

Листья у витлуфа сочные и хрустящие. Кочанчики едят сырыми, тушеными, жареными или вареными. Для приготовления салатов их нарезают вдоль, поперек либо разбирают на листья. Салаты можно заправлять сметаной, растительным маслом, майонезом или соком цитрусовых, убирающим горечь. Ее легко устранить, если в течение 15-20 минут промывать витлуф в чуть теплой воде или 1 минуту бланшировать в кипятке. С этой целью можно также вымачивать кочанчики в подсоленной холодной воде около 2-3 часов. Горечь, которая сконцентрирована в основном в плотном доньшке кочанчика, уменьшается при тепловой обработке.

В отварном, жареном или тушеном виде витлуф подают в качестве гарниров к различным блюдам.

Срезанные свежие кочанчики не теряют своих питательных и вкусовых качеств в течение 3 недель, если хранить их в прохладном месте.

## Радиччио

Радиччио (рэдиччио) – цикорный листовой салат пурпурно-фиолетового цвета с крупными белыми прожилками. Родиной радиччио является Италия. Чтобы добиться такой окраски, его нужно выращивать по специальной технологии. Сначала кочанам дают укрепиться, затем их закрывают от солнечного света и слегка подмораживают. В результате в листьях накапливается не обычный зеленый хлорофилл, а фиолетовый пигмент, который является эффективным антиоксидантом, замедляющим старение организма.

В составе радиччио содержатся те же полезные вещества, что и в других видах цикория. Его целебными свойствами восхищался римский ученый и философ Плиний Старший, воспевавший этот салат в своем труде «Естественная история». Радиччио полезен при сахарном диабете, плохом пищеварении и сниженном иммунитете.

Вкус у радиччио горький, пряный и очень резкий, поэтому его обычно добавляют в блюда в небольшом количестве. Зимние сорта этого вида цикория менее горькие, чем летние. Радиччио используют для микс-салатов и ассорти в сочетании с другими овощами. Убрать горечь можно с помощью тепловой обработки.

В Италии листья радиччио обжаривают в оливковом масле, используют при приготовлении ризотто и пиццы, запекают на гриле, жарят, тушат и подают в качестве гарнира. Вместе с другими овощами их кладут в супы. Порванные на кусочки листочки применяют для украшения и придания пикантности блюдам, целые листья используют в качестве порционных «салатников».

Для уменьшения горечи блюда с радиччио заправляют фруктовыми соками, малиновым и бальзамическим уксусом, оливковым маслом, медом, соусами на основе майонеза. Тушат этот вид цикория в красном вине или оливковом масле, порвав листья руками или нарезав их тонкой соломкой. Радиччио отлично сочетается с луком, чесноком, тимьяном, рукколой, каперсами, фетой и пармезаном.

Хранить этот вид цикория можно в течение 2 недель в прохладном месте.

## Радиккье

Цикорный салат радиккье (радиккио, радиккьо) часто путают с радиччио. В отличие от последнего, у радиккье почти нет листьев, а выращивают его ради сочного стебля, окрашенного в различные оттенки красного (от совсем светлого до темно-бордового).

В растении содержатся инулин и интибин, большое количество витаминов (аскорбиновая, фолиевая кислоты, каротин), минералы и микроэлементы (кальций, железо, магний, фосфор, калий). В соке radicchio есть гликозид лактуцин, благотворно действующий на нервную систему и обладающий легким спазмолитическим эффектом. Сочетание солей калия и натрия в салате полезно для печени, почек, поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы. Radicchio рекомендуется включать в лечебно-диетическое питание при сахарном диабете, атеросклерозе, ожирении. Добавляя этот вид цикория в пищу, можно отрегулировать нарушенный водно-солевой обмен в организме.

В Италии, где radicchio называют «зимним цветком итальянской кухни», его выращивают на севере страны.

В каждом районе культивируют свой подвид, отличающийся и цветом, и вкусом. Итальянцы смазывают стебли салата смесью оливкового масла, бальзамического уксуса, соли и перца и жарят его в гриле или на сковороде. Затем блюдо подают в качестве гарнира к рыбе или мясу.

Рadicchio добавляют в миксы из овощей (в том числе листовых салатов), фруктов, рыбы, морепродуктов. Его используют для приготовления ризотто, пасты (макарон), блюд из птицы. Он придает кушаньям неповторимый вкус и пикантность.

## Цикорий в лечении сахарного диабета

Сахарный диабет известен с давних времен, от этой болезни людей пытались лечить еще античные врачи. Но, несмотря на накопленный медицинский опыт, установить точную причину возникновения заболевания пока еще не удалось.

Ученые считают, что наибольшую роль в развитии диабета может играть наследственный фактор, особенно если оба родителя у человека страдали этой болезнью. Предрасположенность к ней имеют и те, у кого выявлены острые или хронические заболевания поджелудочной железы.

Известны факторы риска, способствующие развитию диабета даже у тех, кто генетически не предрасположен к ней. К ним относятся инфекционные заболевания, психологические травмы, постоянное нервное перенапряжение и стрессы, гипертоническая болезнь, атеросклероз, а также неправильное питание: употребление большого количества продуктов, богатых легкоусвояемыми углеводами, систематическое переедание и ожирение. Многие из этих факторов взаимосвязаны. Так, стрессы и психологические травмы часто приводят к перееданию, от которого недалеко до ожирения, способствующего развитию сахарного диабета II типа.

### Симптомы сахарного диабета

О развитии диабета может свидетельствовать ощущение постоянной жажды и сухости во рту, прогрессирующее увеличение или снижение веса, общая слабость, быстрая утомляемость, частые головные боли, повышенная раздражительность, сильный кожный зуд, возрастание количества выделяемой мочи, фурункулы, трещины в углах рта, сухость кожи и слизистых оболочек, снижение потенции. С помощью лабораторных исследований выявляется повышение уровня глюкозы в

крови и выделение сахара с мочой.

Разумеется, наличие одного или нескольких симптомов из этого списка необязательно говорит о диабете. Тем не менее это признаки проблем со здоровьем. Например, трещины в углах рта часто сигнализируют о авитаминозе, а кожный зуд может являться аллергической реакцией. Конечно, необходима консультация специалиста.

## Типы сахарного диабета

Существует две разновидности заболевания: диабет I типа (инсулинозависимый) и диабет II типа (инсулиннезависимый).

*Сахарный диабет I типа* поражает в основном молодых людей (до 30 лет). Считается, что он развивается по причине генетической предрасположенности под влиянием некоторых вирусных инфекций и выработки организмом антител к собственным бета-клеткам. Болезнь начинается после того, как поджелудочная железа снижает, а то и вовсе прекращает секрецию инсулина. Однако первые признаки диабета проявляются лишь после «выключения» из работы более 80% бета-клеток, то есть спустя несколько недель, месяцев, а иногда и лет.

Основные симптомы сахарного диабета I типа – это сильная жажда, увеличение количества мочи, общая слабость и прогрессирующее снижение веса при постоянном чувстве голода. Самыми первыми проявлениями заболевания становятся быстрое ухудшение самочувствия и сильное обезвоживание организма. Если уже на этом этапе развития диабета не начать лечение инсулином, болезнь станет стремительно прогрессировать и может привести человека к диабетической коме.

*Сахарный диабет II типа* встречается почти в 4 раза чаще, чем диабет I типа. Его называют диабетом пожилых, потому что он развивается у людей старше 40 лет. Возникает он из-за того, что клетки поджелудочной железы снижают свою активность и начинают вырабатывать недостаточное количество инсулина. Нередко диабет II типа развивается

из-за унаследованной от родителей невосприимчивости тканей организма к биологическому действию инсулина. Все ткани в организме, на которые действует данный гормон, снабжены инсулиновыми рецепторами, но при патологических процессах в них нарастает невосприимчивость к этому веществу. Так как секреция инсулина при этом не снижается, подобное состояние именуют относительной инсулиновой недостаточностью.

Нарушение функции инсулиновых рецепторов врачи часто наблюдают у людей, страдающих ожирением. Постоянное переедание способствует избытку глюкозы в крови, но поскольку ткани невосприимчивы к инсулину, глюкоза не может попасть внутрь клетки. Для решения проблемы нужно много инсулина, и поджелудочная железа выделяет его в чрезмерном количестве. Все это приводит к истощению бета-клеток. Данное нарушение выработки инсулина отмечается не только у больных диабетом, но и у здоровых людей с избыточной массой тела.

## Принципы лечения сахарного диабета

Диабет II типа (инсулиннезависимый) лечат медикаментозно, однако и народная медицина может оказать большую помощь. Необходимо также обязательно соблюдать соответствующую лечебную диету. Медикаментозная терапия заключается в приеме сахароснижающих лекарств и инъекций инсулина, которые требуются лишь время от времени. В некоторых случаях лечение можно ограничить одним только лечебным питанием.

Сложнее обстоит дело с диабетом I типа. В этом случае инсулинотерапия обязательна. Больному назначают инъекции инсулина и соответствующую лечебную диету. Самолечение средствами народной медицины, отказ от введения инсулина и консультаций специалиста могут закончиться очень печально.

## Цикорий против сахарного диабета

Корни цикория богаты фруктозой, являющейся важнейшим пищевым продуктом для диабетиков. Клинические исследования показали, что препараты инулина, сделанные из корней, дают ярко выраженный гипогликемический эффект у больных инсулиннезависимым сахарным диабетом и, кроме того, понижают суточные колебания уровня глюкозы в крови. Благодаря этому инулин цикория можно применять в качестве средства для лечения пациентов с диабетом

II типа.

Инулин цикория назначают для монотерапии при впервые выявленном диабете, в случае легкой формы заболевания и для первичной профилактики сахарного диабета у лиц со сниженной толерантностью к глюкозе и метаболическим синдромом (нарушение углеводного обмена, гипертензия, гиперпротеинемия). При средних и тяжелых формах заболевания инулин поможет снизить дозу основных гипогликемических препаратов и станет отличным средством профилактики осложнений сахарного диабета: диабетических ангиопатий, периферических невропатий, ретинопатий, нефропатий и энцефалопатий. Помимо этого, инулин оказывает положительное влияние на липидный обмен, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, улучшает пищеварение. Кроме того, благодаря эффекту насыщения, который обеспечивает прием инулина, можно уменьшить чувство голода без употребления дополнительных калорий, что очень важно при диабете и ожирении.

Способы применения цикория при лечении сахарного диабета

Из корней, травы и цветков цикория готовят отвары, настои, настойки для внутреннего и наружного применения (ванны, примочки, припарки, компрессы). Широко используются сборы, ингредиенты которых усиливают сахароснижающее действие цикория, при этом проявляя собственные полезные свойства.

Женьшень, аралия маньчжурская, заманиха высокая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, родиола розовая, элеутерококк колючий помогают нормализовать обмен веществ и восстановить гормональный баланс.

Избыток глюкозы из организма выводят хвощ, спорыш, береза, брусника, которые также обладают мочегонным свойством.

Фасоль обыкновенная, горох посевной, черника и галега (козлятник лекарственный) сохраняют инсулин от разрушения, активизируют синтез белков и жиров, задерживают глюконеогенез и нормализуют процесс усвоения глюкозы, способствуя ее транспортировке в клетки.

Для регенерации бета-клеток в поджелудочной железе используют лен посевной, грецкий орех, лопух большой, солодку голую, чернику, шелковицу белую и черную.

Взаимодействие инсулина с рецепторами помогут нормализовать хромосодержащие растения: арника горная, женьшень, имбирь лекарственный, лавр благородный, леспедеза копеечная, ольха серая, пихта сибирская, сабельник болотный, шалфей лекарственный, левзея.

Цинкосодержащие растения – горец птичий, береза повислая, золотарник канадский, кукурузные рыльца, а также шалфей лекарственный, – способствуют улучшению иммунных процессов и синтезу собственного инсулина.

Помимо цикория, к группе инулинсодержащих лекарственных трав относятся девясил высокий, одуванчик лекарственный и топинамбур, которые при гидролизе образуют фруктозу.

Очень полезны при диабете черника и овес, регулирующие уровень глюкозы в крови. Отвары листьев и ягод черники используются как эффективное сахароснижающее средство.



*Ингредиенты: 1 чайная ложка измельченного корня цикория.*

### **Способ применения**

- Залить сырье 200 мл кипящей воды, поставить на слабый огонь и прогревать в течение 10 минут с момента закипания, затем процедить и остудить.
- Пить по 50 мл 3 раза в день при сахарном диабете.
- Отвар корня цикория применяют также в качестве желчегонного средства при заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря, печени (в том числе при желчнокаменной болезни); как мочегонное при болезнях почек; для улучшения пищеварения и лечения обменных нарушений. Наружно его используют для ванн, примочек и компрессов при кожных заболеваниях и подагре.

Отвар корня цикория концентрированный

*Ингредиенты: 2 столовые ложки измельченного корня цикория.*

### **Способ применения**

- Залить сырье 200 мл холодной воды и поставить на огонь. После закипания прогревать в течение 10 минут, затем процедить.
- Пить как чай при сахарном диабете.

Настой корня цикория

*Ингредиенты: 2 чайные ложки измельченного корня цикория.*

### **Способ применения**

- Залить сырье 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 1-2 часов, затем процедить.
- Выпить настой за день в 3-4 приема. Использовать средство для лечения сахарного диабета.

Настой травы и корня цикория

*Ингредиенты: 1 столовая ложка измельченных цветущих верхушек цикория, 1 столовая ложка измельченного корня цикория.*

### **Способ применения**

- Залить растительное сырье 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой, укутать и дать настояться в течение 1 часа, после чего процедить.
- Принимать при сахарном диабете по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней. Затем нужно сделать перерыв в 7 дней и повторить лечение.

Настой травы цикория

*Ингредиенты: 1 чайная ложка травы цикория.*

### **Способ применения**

- Залить сырье 200 мл кипящей воды, плотно закрыть крышкой, дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.
- Пить при сахарном диабете по 100 мл 2-3 раза в день перед едой.

- Настой травы цикория можно применять для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, печени, почек, а также неврастении и истерии.

#### Сбор лекарственный (рецепт 1)

*Ингредиенты: 4 столовые ложки листьев цикория обыкновенного, 4 столовые ложки листьев грецкого ореха, 4 столовые ложки травы козлятника лекарственного, 4 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 4 столовые ложки листьев одуванчика лекарственного.*

#### **Способ применения**

- Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Довести до кипения и прогревать на слабом огне 2-3 минуты, затем дать настояться в течение 30-40 минут и процедить.
- Пить по 50 мл 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды при сахарном диабете.

#### Сбор лекарственный (рецепт 2)

*Ингредиенты: 5 столовых ложек листьев цикория обыкновенного, 5 столовых ложек листьев земляники лесной, 5 столовых ложек травы горца птичьего, 5 столовых ложек одуванчика лекарственного.*

#### **Способ применения**

- Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на огонь и кипятить в течение 3-5 минут, затем дать настояться 1-1,5 часа и процедить.

· Пить по 60-70 мл 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды при сахарном диабете.

Сбор лекарственный (рецепт 3)

*Ингредиенты: 2 столовые ложки корня цикория обыкновенного, 2 столовые ложки корня солодки голой, 2 столовые ложки пустырника пятилопастного, 2 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 2 столовые ложки плодов боярышника кровавокрасного, 3 столовые ложки корня лопуха большого, 3 столовые ложки травы золототысячника обыкновенного, 1 столовая ложка травы почечного чая, 1 столовая ложка травы мяты перечной, 1 столовая ложка травы вероники лекарственной, 1 столовая ложка листьев березы черной.*

**Способ применения**

· Смешать все ингредиенты, отделить 2-3 столовые ложки сбора, всыпать в термос и залить 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение ночи, утром процедить.

· Принимать настой теплым, по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при сахарном диабете.

Сбор лекарственный (рецепт 4)

*Ингредиенты: 2 столовые ложки корня цикория обыкновенного, 2 столовые ложки корня лопуха большого, 2 столовые ложки семян льна обыкновенного, 7 столовых ложек листьев черники обыкновенной, 7 столовых ложек створок стручков фасоли обыкновенной.*

**Способ применения**

- Смешать все ингредиенты, отделить 2-3 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипяченой воды комнатной температуры. Оставить на 12 часов, затем поместить на водяную баню и прогревать 15 минут. Настаивать еще 1 час, после чего процедить.

- Принимать по 200 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды при сахарном диабете.

#### Сбор лекарственный (рецепт 5)

*Ингредиенты: 3 столовые ложки травы цикория обыкновенного, 2 столовые ложки листьев малины обыкновенной, 2 столовые ложки травы сушеницы болотной, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного.*

#### **Способ применения**

- Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 300 мл кипятка, настаивать под крышкой, укутав полотенцем, 2 часа, а затем процедить.

- Пить настой в течение дня небольшими глотками при сахарном диабете.

#### Сбор лекарственный (рецепт 6)

*Ингредиенты: 3 столовые ложки травы цикория обыкновенного, 3 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 2 столовые ложки травы пастушьей сумки, 2 столовые ложки плодов можжевельника обыкновенного, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной.*

#### **Способ применения**

- Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 300 мл кипящей воды. Укутать и дать настояться в течение 2 часов, затем процедить.

- Принимать полученный настой при сахарном диабете, выпив его в течение дня небольшими глотками.

Сбор лекарственный (рецепт 7)

*Ингредиенты: 2 столовые ложки листьев цикория обыкновенного, 2 столовые ложки листьев подорожника ланцетовидного, 2 столовые ложки корня лопуха большого, 2 столовые ложки травы хвоща полевого.*

### **Способ применения**

- Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на огонь и прогреть в течение 10 минут, затем дать настояться под крышкой 1 час и процедить.

- Принимать 4 раза в день по 100 мл перед едой при сахарном диабете. Курс лечения – 30 дней.

Сок цикория

*Ингредиенты: 1 кг молодых стеблей цикория.*

### **Способ применения**

- Для приготовления сока пригодны только побеги, собранные в стадии бутонизации. При сборе нужно срезать верхушки длиной примерно 15-20 см.

- Тщательно промыть сырье, обдать кипятком и пропустить через мясорубку. Полученную кашицу отжать через плотную ткань, слить сок в эмалированную посуду и поставить на огонь. После закипания прогреть 1-2 минуты.

- Принимать при сахарном диабете 3-4 раза в день по 1 чайной ложке, разводя это количество в 100 мл молока. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

- Сок цикория снижает уровень сахара в крови, кроме того, его можно употреблять при малокровии в качестве средства, успокаивающего нервную систему и тонизирующего сердце. Наружно его используют для лечения фурункулов, экземы, гнойничковых заболеваний кожи, диатеза у детей.

## Рецепты блюд с цикорием

Больным сахарным диабетом необходимо есть как можно больше овощей (3-4 раза в день). Очень полезны кольраби, шпинат, тыква, огурцы, топинамбур (земляная груша), в котором содержатся инсулиноподобные вещества, способствующие нормализации обмена веществ в организме. И конечно же, на столе должны быть блюда из цикорных салатов.

### Салат из эндивия, витлуфа и свеклы

*Ингредиенты: 200 г витлуфа, 200 г эндивия, 200 г свеклы, 1 зубчик чеснока, 15 г зеленого лука, 3 г горчицы, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Свеклу отварить, очистить и нарезать тонкой соломкой.
- Кочанчики витлуфа разобрать на отдельные листья.
- Эндивий тщательно промыть и слегка обсушить.
- Крупно нарезать витлуф и эндивий.
- Чеснок очистить, истолочь с солью и смешать с растительным маслом, горчицей и лимонным соком.
- Выложить витлуф, эндивий и свеклу в салатник, добавить подготовленную заправку и перемешать. Посыпать блюдо измельченным зеленым луком.

Салат с эндивием, сыром и яйцами

*Ингредиенты: 400 г эндивия (фризе, эскариола), 40 г сыра твердых сортов, 60 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 5-6 листочков свежей мяты, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить.
- Сыр натереть на терке.
- Чеснок мелко нарезать, смешать с оливковым маслом и лимонным соком, посолить и поперчить.
- Эндивий нарезать, добавить подготовленную заправку, перемешать и посыпать тертым сыром и рублеными яйцами. Украсить салат листочками мяты.



## Салат из цикория французский

*Ингредиенты: 1 кг цикорного салата, 100 г сметаны, 25 г сливочного масла, 3 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать одно на 4 части, а у оставшихся отделить желтки.
- Листья цикорного салата перебрать, промыть, разрезать на 4-5 частей и бланшировать в кипящей воде в течение 5 минут, чтобы удалить горечь. Откинуть на дуршлаг.
- Выложить подготовленный цикорий в салатник, полить сметаной и растопленным сливочным маслом. Посолить, поперчить и заправить соусом, приготовленным из двух яичных желтков, растертых с добавлением небольшого количества жидкости, в которой варился цикорный салат.
- Перед подачей на стол украсить блюдо четвертинками яиц.

## Салат из цикория с ветчиной

*Ингредиенты: 500 г цикорного салата, 120 г ветчины, 200 г несладкого йогурта, 50 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, 30 г шнитт-лука, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Ветчину нарезать кубиками.
- Цикорий промыть, нарезать узкими полосками и соединить с ветчиной.

- Смешать йогурт с уксусом, растительным маслом, посолить, поперчить и добавить измельченный шнитт-лук. Залить этим соусом цикорий с ветчиной и подать на стол.

Салат из цикория с ветчиной, яблоками и хреном

*Ингредиенты: 300 г цикорного салата, 500 г хрена, 150 г ветчины, 200 г яблок, 150 г сметаны, 20 мл уксуса, соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Ветчину нарезать кубиками.
- Цикорный салат промыть, обсушить и нашинковать.
- Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Выложить в салатник, добавить ветчину и цикорий, посолить и перемешать.
- Соединить сметану, хрен и уксус и хорошо взбить. Залить салат приготовленным соусом перед подачей на стол.

Салат из корней цикория и картофеля

*Ингредиенты: 100 г корней цикория, 100 г картофеля, 15 мл растительного масла, соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Тщательно промыть корни цикория и опустить их в кипящую подсоленную воду. Варить 20 минут, затем нарезать тонкими дольками.
- Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать брусочками и

выложить в салатник. Добавить цикорий, посолить и заправить растительным маслом.

#### Салат из радиччио с сыром и яблоками

*Ингредиенты: 500 г радиччио, 200 г яблок, 100 г рукколы, 100 г сыра твердых сортов, 4 зубчика чеснока, 80 мл оливкового масла, 80 мл красного винного уксуса, соль по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Чеснок очистить и мелко нарубить. Кочанчики радиччио вымыть, обсушить и крупно нарубить.
- Яблоки и сыр нарезать мелкими кубиками. Рукколу нашинковать.
- Оливковое масло смешать с винным уксусом, чесноком и солью.
- Выложить все ингредиенты в салатник, залить заправкой и осторожно перемешать.

#### Салат из радиччио и морепродуктов

*Ингредиенты: 150 г радиччио, 150 г крабовых палочек, 150 г морского коктейля в масле, 100 г сыра твердых сортов, 100 г маслин без косточек, 100 мл белого сухого вина, 10 г картофельного крахмала.*

#### **Способ приготовления**

- Радиччио вымыть, разобрать на листья, обсушить и нашинковать соломкой. Обжаривать в оливковом масле

2-3 минуты, чтобы уменьшить горечь.

- Маслины нарезать кружочками, а крабовые палочки – соломкой.
- Сыр натереть на крупной терке.
- Смешать в салатнике radicchio с морским коктейлем, добавить половину маслин и крабовых палочек.
- Влить вино в эмалированную посуду с толстым дном, поставить на огонь и нагреть (до кипения не доводить). Расплавить в горячем вине тертый сыр, добавить крахмал и перемешать.
- Заправить приготовленным соусом салат. Украсить его оставшимися крабовыми палочками и маслинами.

Салат из radicchio по-итальянски

*Ингредиенты: 200 г radicchio, 150 г деликатесного сыра с грибами, 400 г апельсинов, 100 г стеблей сельдерея, 70 г красного лука, 1 зубчик чеснока, 60 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла без запаха, 30 г зерен кунжута, соль, черный молотый перец и имбирь по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Radicchio вымыть, обсушить и нашинковать.
- Лук очистить и нарезать кольцами.
- Кунжут обжарить на сухой сковороде.
- Сыр нарезать кубиками.
- Апельсины очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Выделившийся сок слить в отдельную посуду.

- Сельдерей нашинковать.
- Чеснок очистить и измельчить ножом. Выложить в миску, добавить пряности, соль, растительное масло, апельсиновый и лимонный соки и перемешать.
- Смешать рубленый лук с сельдереем и поставить в холодильник, не накрывая крышкой, на 1 час.
- Затем добавить к охлажденной смеси лука и сельдерея radicchio, сыр, ломтики апельсинов, залить подготовленным соусом.
- Перед подачей на стол посыпать кунжутом.

#### Суп диетический с эндивием

*Ингредиенты: 250 г эндивия (или эскариола), 250 г кабачков, 100 г репчатого лука, 25 г зелени укропа, 10 г зеленого лука, 200 мл овощного или куриного бульона, 20 мл лимонного сока, 10 мл оливкового масла, соль и специи по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Кабачки очистить и нарезать кубиками.
- Зелень укропа и зеленый лук измельчить.
- Репчатый лук очистить и мелко нарубить.
- Эндивий промыть и нарезать тонкими полосками.
- В кастрюлю влить оливковое масло, прогреть и обжаривать в нем репчатый лук в течение 2-3 минут. Затем добавить бульон и 100 мл воды и довести смесь до кипения.
- Выложить в суп кабачки и специи, посолить и прогреть его на

слабом огне в течение 5-6 минут.

- Затем добавить эндивий, влить лимонный сок, посолить и варить еще 5-6 минут. В самом конце термической обработки всыпать в кастрюлю зелень укропа.

- Перед подачей на стол суп в порционных тарелках посыпать рубленым зеленым луком.

#### Суп из эндивия со сливками

*Ингредиенты: 400 г эндивия, 120 г репчатого лука, 100 мл нежирных сливок, 25 г сливочного масла, 10 г зелени петрушки, 1 л куриного или мясного бульона, 10 мл лимонного сока, 5 г молотого мускатного ореха, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Эндивий перебрать, вымыть, слегка обсушить и нарубить.
- Репчатый лук очистить, нарубить и обжаривать на сковороде со сливочным маслом до мягкости, затем добавить эндивий и тушить на слабом огне в течение 5 минут.
- Выложить лук и эндивий в кастрюлю, залить горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 20 минут.
- Затем взбить суп миксером, влить сливки и дать закипеть, держа на слабом огне. Посолить, поперчить, добавить мускатный орех и перемешать.
- Перед подачей на стол заправить суп лимонным соком и посыпать измельченной зеленью петрушки.

### Суп с цикорием по-итальянски

*Ингредиенты: 300 г витлуфа или радиччио, 100 г лапши, 40 г сыра твердых сортов, 1 л овощного бульона, 10 мл оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Сыр натереть на терке.
- Промыть цикорий, обсушить, нарезать соломкой и выложить в кастрюлю с кипящим овощным бульоном. Прогреть в течение 10 минут.
- Затем добавить в кастрюлю лапшу и варить до готовности. Посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и заправить оливковым маслом.

### Суп-крем из цикория

*Ингредиенты: 500 г цикорного салата (эндивия, эскариола), 200 г картофеля, 80 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 10 г зелени укропа, 1 зубчик чеснока, 400 мл куриного бульона, 200 мл молока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Цикорный салат промыть и нарезать тонкими полосками.
- Репчатый лук очистить и нарубить.
- Чеснок очистить и мелко нарезать.
- Картофель очистить и нарезать кубиками.
- Выложить в кастрюлю с разогретым сливочным маслом цикорий, лук

и чеснок и прогревать все в течение 3-4 минут.

- Влить в кастрюлю бульон, довести его до кипения, выложить в него картофель и варить 15 минут (до мягкости картофеля). Затем перемешать суп в блендере, превратив его в однородную массу.

- Добавить горячее молоко, посолить, поперчить и снова взбить в блендере.

- Подавать суп горячим или холодным, посыпав его измельченной зеленью укропа.

#### Цикорий фаршированный

*Ингредиенты: 1 кг цикорного салата, 250 г мясного фарша, 30 г муки, 200 мл молока, 20 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Листья цикорного салата промыть и слегка обсушить. Опустить их в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15-20 минут, затем откинуть на дуршлаг.

- Для приготовления белого соуса слегка обжарить муку на сковороде со сливочным маслом. Постепенно добавляя горячее молоко и, непрерывно помешивая, прогревать смесь в течение 6-7 минут.

- Выложить в форму, чередуя, листья салатного цикория и фарш, посолить, поперчить, полить белым соусом и поставить в духовку. Запекать при слабом огне 1 час.

#### Цикорий тушеный с сыром



*Ингредиенты: 300 г эндивия, эскариола или витлуфа, 40 г сыра твердых сортов, 30 г муки, 25 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Сыр натереть на терке.
- Муку обжарить на сковороде с разогретым сливочным маслом.
- Кочанчики витлуфа или листья эндивия (эскариола) поместить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она лишь покрывала их. Посолить, поперчить, добавить обжаренную муку, поставить на огонь и довести до кипения. Накрыть крышкой и тушить в течение 10-15 минут.
- При подаче на стол посыпать тушеный цикорий натертым на мелкой терке сыром.

Цикорий, тушенный со сливками

*Ингредиенты: 250 г витлуфа или эндивия, 50 мл сливок, 50 мл мясного или овощного бульона, 20 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Цикорный салат промыть, слегка обсушить и выложить в кипящую воду. Варить на сильном огне в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить под струей холодной воды. Отжать и нарубить ножом.
- Поместить подготовленный цикорий в кастрюлю, посолить, поперчить, залить бульоном, накрыть крышкой, довести до кипения и прогреть на слабом огне в течение 30 минут.

- Влить в кастрюлю сливки, добавить сливочное масло и тушить до готовности.

Цикорий, жаренный в масле

*Ингредиенты: 500 г эндивия или эскариола, 25 г топленого масла, 25 г сливочного масла, 20 мл лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Листья цикорного салата тщательно промыть и слегка обсушить.
- Слегка разогреть в кастрюле топленое масло, добавить листья салата, поперчить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, накрыть промасленной бумагой и поставить на слабый огонь.
- Припускать листья в собственном соку, а когда вся влага выпарится, слегка обжарить.
- Перед подачей на стол заправить блюдо растопленным сливочным маслом.

Цикорий запеченный

*Ингредиенты: 600 г цикорного салата, 200 г сметаны, 60 г сливочного масла, 50 г сыра твердых сортов, 30 г муки, 20 г зелени петрушки, 2 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Сыр натереть на терке.

- Взбить сметану с яйцами, мукой, солью, перцем и измельченной зеленью петрушки.
- Цикорный салат нарезать полосками, выложить в форму, смазанную сливочным маслом, и залить подготовленной смесью.
- Запечь цикорий в духовке, а в конце приготовления посыпать тертым сыром.

#### Цикорный салат радиккье, запеченный с ветчиной

*Ингредиенты: 200 г радиккье (4 стебля), 400 г ветчины без жира (4 ломтика), 50 г сливочного масла, 30 г муки, 30 г панировочных сухарей, 100 мл сливок, 100 мл белого сухого вина, 15 г зелени петрушки, соль и белый молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Опустить стебли цикория в кипящую воду и варить в течение 10 минут, затем остудить. Завернуть каждый стебель в ломтик ветчины.
- В кастрюле с толстым дном растопить половину сливочного масла и уложить цикорий, завернутый в ветчину.
- Оставшееся сливочное масло нагреть на сковороде и обжарить в нем муку. Влить вино и, помешивая, довести смесь до кипения.
- Добавить сливки, соль и белый перец, хорошо перемешать и залить приготовленным соусом цикорий. Посыпать его сухарями, поставить в духовку и запекать в течение 15 минут.
- Перед подачей на стол украсить блюдо мелко нарубленной зеленью петрушки.

## Пюре из цикория и яблок

*Ингредиенты: 100 г листьев и стеблей цикория, 300 г яблок, 10 мл растительного масла, соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Цикорий промыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Слегка обжарить полученную массу на сковороде с разогретым растительным маслом.
- Яблоки разрезать на несколько частей, выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, поставить на огонь и тушить до мягкости, а затем протереть сквозь сито.
- Соединить яблочное пюре с цикорием, посолить и перемешать.
- Подавать к блюдам из круп.

## Витлуф, запеченный с ветчиной и макаронами

*Ингредиенты: 500 г витлуфа, 150 г макарон, 150 г репчатого лука, 100 г ветчины, 100 г сыра твердых сортов, 200 мл молока, 50 мл растительного масла, 2 яйца, 20 мл лимонного сока, соль и молотый кориандр по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Витлуф нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, добавить немного подсоленной воды и тушить в течение 20-30 минут.
- Сыр натереть на терке.
- Ветчину нарезать ломтиками и слегка обжарить в половине

растительного масла.

- Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, слегка остудить и нарезать кусочками.
- Репчатый лук очистить, порубить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.
- Выложить в огнеупорную стеклянную посуду слоями ветчину, тертый сыр, отварные макароны, репчатый лук и цикорий. Посыпать тертым сыром, кориандром, залить молоком и взбитыми желтками, а затем покрыть белками, взбитыми в крепкую пену.
- Поставить в духовку и запекать в течение 10 минут при сильном огне.
- Перед подачей на стол сбрызнуть блюдо лимонным соком.

Витлуф, запеченный с яблоками и сыром

*Ингредиенты: 400 г витлуфа, 200 г яблок, 60 г сыра твердых сортов, 50 г нежирной сметаны, 50 г сливочного масла, 40 мл лимонного сока.*

### **Способ приготовления**

- Сыр натереть на терке.
- Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать дольками.
- Витлуф очистить, промыть, слегка обсушить и выложить в чуть смазанную маслом форму для запекания, сбрызнув лимонным соком, чтобы не потемнел.
- Посолить цикорный салат и уложить на него кусочки яблок. Полить сметаной, посыпать тертым сыром, сверху разложить маленькие кусочки сливочного масла.

- Плотнo накрыть форму крышкой и поставить в нагретую до 180° С духовку. Запекать в течение 15 минут.

Запеканка из цикория, риса и окорока

*Ингредиенты: 1 кг цикорного салата (витлуфа, эндивия, эскариола), 200 г риса, 200 г апельсинов, 150 г тамбовского окорока, 140 г репчатого лука, 200 мл овощного бульона, 150 мл нежирных сливок, 60 мл растительного масла, молотый мускатный орех по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Цикорный салат вымыть, обсушить и нарезать.
- Рис отварить.
- Окорок нарезать небольшими кубиками.
- Репчатый лук очистить, нарубить и обжарить вместе с нарезанным окороком на сковороде с растительным маслом (20 мл).
- На другой сковороде обжарить в 30 мл масла цикорный салат.
- Из апельсинов выжать сок, смешать его со 100 мл сливок. Залить этой смесью цикорий, посолить и прогреть на слабом огне 5-6 минут.
- Смазать растительным маслом форму для запекания и выложить на нее слоями окорок, рис, репчатый лук, цикорный салат. Залить все остатками сливок и посыпать мускатным орехом.
- Поставить форму в духовку, нагретую до 200° С, и запекать в течение 10 минут.

Кофе из цикория

*Ингредиенты: 100-200 г корней цикория.*

### **Способ приготовления**

- Цикорный корень с давних времен используется в качестве заменителя натурального кофе. Он полезен для больных сахарным диабетом, а также для тех, кто очень любит кофе, но страдает расстройствами нервной системы, кровообращения и кишечника.

- Сушеные нарезанные корни обжарить до светлокорицевого цвета. (В процессе обжаривания сырья инулин и фруктоза карамелизируются, придавая напитку особый вкус, цвет и аромат.) Измельчить в порошок с помощью кофемолки. Насыпать в чашку и заварить кипятком. На 1-2 чайные ложки молотого цикория достаточно 200 мл воды.

- Можно приготовить кофе и другим способом. Засыпать в джезву с горячей водой жареный молотый цикорий (1 столовая ложка на 200 мл воды), поставить на огонь и кипятить 3 минуты. Дать напитку немного настояться, добавить в него по вкусу молоко, сливки, мед или сахаро-заменитель.

Молотый растворимый цикорий можно купить в магазине. Чтобы приготовить из него вкусный напиток, необходимо положить в стакан кипятка 0,2 чайной ложки порошка, а затем добавить мед, молоко или сливки по вкусу.

Есть еще один способ приготовления кофе из готового растворимого цикория. В кипящее молоко всыпать растворимый цикорий (0,25 чайной ложки порошка на 200 мл молока) и подсластить 1 чайной ложкой меда.

## Цикорий и ожирение

Не стоит думать, что ожирение – это только эстетическая проблема. Человек с избыточной массой тела действительно выглядит не слишком привлекательно, но главная опасность в том, что лишние килограммы, являясь огромной нагрузкой практически на все органы, способствуют появлению самых разных заболеваний.

Как уже говорилось выше, ожирение считается одним из главных факторов развития диабета II типа. У полных это заболевание встречается в 10 раз чаще, чем у людей с нормальной массой тела.

При избыточном весе высок риск развития артериальной гипертензии, атеросклероза, ишемии, варикозного расширения вен, тромбоза, эмболии легких, желчнокаменной болезни, заболеваний суставов, дислипидемии и даже некоторых форм рака. Превышение нормального веса всего на 10% сокращает продолжительность жизни на 14%, в то время как превышение на 20% – уже на 45%.

В домашних условиях определить степень отклонения массы тела от нормальной можно с помощью ИМТ – индекса массы тела. Его рассчитывают по следующей формуле:  $\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}^2$  в квадрате. Например, вес человека равен 90 кг, а его рост – 162 см. ИМТ в данном случае будет следующим:  $90 : (1,62 \times 1,62) = 34,6$ .

В норме ИМТ составляет 19,5-24,9. Показатель в границах 25– 27,9 означает наличие лишнего веса. При ожирении I степени ИМТ равен 27,9-30,9; при ожирении II степени – 30,9-35,9; при ожирении III степени – 35,9-40,9. Если ИМТ превышает 41, значит, что у человека тяжелое ожирение IV степени.

## Причины ожирения



Ожирение может быть следствием серьезных нарушений обмена веществ и нейроэндокринной регуляции деятельности внутренних органов. Причинами его также являются наследственная предрасположенность, гиподинамия и некоторые инфекционные заболевания. Часто ожирение развивается из-за неправильного питания: переедания или постоянного употребления в пищу большого количества легкоусвояемых углеводов и жиров, способствующих быстрому накоплению жировых клеток.

## Симптомы ожирения

Определить ожирение можно по следующим проявлениям:

- избыточное отложение жира в подкожной клетчатке;
- значительное увеличение массы тела;
- одышка;
- постоянная жажда;
- быстрая утомляемость;
- снижение двигательной активности;
- снижение иммунитета;
- частые головные боли.

О развитии заболевания могут свидетельствовать пигментные пятна и выпадение волос.

Ожирение является очень серьезной проблемой, избавиться от него с помощью модных диет практически невозможно. Необходим комплекс специальных мероприятий, который подберет врач исходя из физиологических особенностей и состояния здоровья пациента.

## Основные методы комплексного лечения ожирения

Самое главное в программе по снижению веса – это рациональное, сбалансированное питание и достаточные физические нагрузки, способствующие повышенному расходу энергии. Такие нагрузки должны быть регулярными, но не изнуряющими. Начинать занятия нужно понемногу (5-10 минут в день), постепенно увеличивая продолжительность и интенсивность тренировок. Эффективны аэробные физические упражнения (бег, плавание, езда на велосипеде, беговые лыжи, прыжки через скакалку). Очень полезна обычная ходьба, она способствует похудению и удержанию достигнутых результатов.

По медицинским показаниям (если немедикаментозное лечение не дает результата) могут быть назначены лекарственные препараты для снижения веса. Они имеют противопоказания и побочные эффекты, поэтому принимать их можно только после врачебной консультации. При тяжелом ожирении (ИМТ больше 40) с сопутствующими заболеваниями возможно хирургическое вмешательство.

И все же основным и главным методом лечения ожирения остается диетическое питание, подобранное с учетом возраста, массы тела, состояния здоровья, вкусов, семейных и национальных традиций больного. Для расчета калорийности питания используются специальные формулы.

При составлении рациона необходимо постепенное, длительное изменение характера питания и пищевых привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов, которое не принесет успеха.

На I этапе снижения массы тела рекомендуется гипокалорийное питание с суточным дефицитом 300-500 ккал.

На II этапе для удержания достигнутого результата необходимо эукалорийное питание, сбалансированное по белкам, жирам и углеводам. При этом содержание жиров в рационе должно быть не более 25% от

калорийности суточного рациона, а белков – 15%. Основу питания составляют углеводы (55-60%), но не быстрые (сахар, мед, варенье, конфеты, сдоба), а трудноусвояемые.

К ним относятся овощи, фрукты, хлеб (отрубный, из обдирной муки), крупы (за исключением манной, саго, шлифованного риса). В таком рационе есть все необходимые для организма питательные вещества, поэтому придерживаться его можно всю жизнь.

В диетическое питание при ожирении включают большое количество фруктов (кислых и кисло-сладких) и овощей, которые обеспечивают организм витаминами и минералами. Овощи можно употреблять в тушеном и отварном виде, и все же большую их часть следует есть в сыром виде (салаты). Очень полезны овощи, которые содержат много клетчатки и пектина, за счет чего увеличивается объем пищи и появляется чувство насыщения, регулируется деятельность кишечника, из организма выводятся шлаки, что очень важно при избыточной массе тела. К таким овощам относят капусту, редис, огурцы, томаты, тыкву и листовую зелень, в том числе цикорий и цикорные салаты.

### Использование цикория при лечении ожирения

Препараты из цикория помогают нормализовать обмен веществ и снизить вес. Если ожирение протекает на фоне сахарного диабета II типа, полезными будут лекарственные формы, предложенные в предыдущем разделе.

Настой травы цикория

*Ингредиенты: 3 столовые ложки травы цикория.*

### **Способ применения**

- Всыпать растительное сырье в термос, залить 800 мл кипящей воды, закрыть крышкой и дать настояться в течение 2 часов, затем процедить.
- Пить по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи для улучшения обмена веществ и снижения веса. Курс –1 месяц. Затем сделать перерыв на 2 недели и повторить лечение.

#### Чай из цикория

*Ингредиенты: 1 чайная ложка измельченного корня цикория (или смеси травы и корней).*

### **Способ применения**

- Залить растительное сырье 400 мл холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Прогреть на слабом огне 6-7 минут, затем процедить и остудить.
- Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до приема пищи для снижения веса.

#### Ванна с настоем цикория для снижения веса

*Ингредиенты: 4 столовой ложки измельченной травы цикория.*

### **Способ применения**

- Поместить растительное сырье в термос, залить 500 мл кипящей воды, закрыть крышкой и дать настояться в течение 1 часа.

· Процедить настой и вылить в ванну с теплой водой (37,5-39° С). Продолжительность приема такой ванны –10-15 минут. Курс лечения состоит из 21 процедуры, проводить их нужно через 1-2 дня.

## Рецепты блюд с цикорием

### Салат из витлуфа и эндивия

*Ингредиенты: 200 г витлуфа, 200 г эндивия, 1 зубчик чеснока, 3 г горчицы, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, 15 г зелени укропа или петрушки, соль по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Разобрать кочанчики витлуфа на листья, промыть, обсушить.
- Эндивий тщательно промыть и слегка обсушить.
- Крупно нарезать эндивий и витлуф и выложить в салатник.
- Чеснок очистить, истолочь с солью и смешать с растительным маслом, горчицей и лимонным соком.
- Заправить салат смесью растительного масла, лимонного сока и чеснока. Посыпать измельченной зеленью.

### Салат из цикория и огурцов

*Ингредиенты: 300 г цикорного салата (эндивия, эскариола или витлуфа), 200 г огурцов, 60 г зеленого лука, 200 г нежирной сметаны, 8 г лимонной кислоты.*

### **Способ приготовления**

- Растворить лимонную кислоту в 70 мл воды.
- Листья цикорного салата нарезать и залить раствором лимонной кислоты, чтобы удалить горечь. Затем откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь.
- Огурцы натереть на крупной терке.
- Зеленый лук мелко нарубить.
- Выложить цикорный салат и тертый огурец в салатник, заправить сметаной и посыпать измельченным луком.

Салат из отварного витлуфа

*Ингредиенты: 300 г витлуфа, 20 г сливочного масла, 20 мл лимонного сока, соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Опустить кочанчики витлуфа в подсоленную кипящую воду и варить в течение 10-15 минут. Откинуть на дуршлаг, дать остыть и нарезать. Выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком и заправить растопленным сливочным маслом.

Салат из эндивия с мандаринами

*Ингредиенты: 400 г эндивия, 200 г мандаринов, 150 г нежирного несладкого йогурта, 50 мл лимонного сока, 40 г семян кунжута, 3 г столовой горчицы.*

### **Способ приготовления**

- Листья эндивия промыть, обсушить и нарезать полосками.
- Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, снять с них пленки и нарезать мякоть кусочками.
- Йогурт соединить с горчицей, лимонным соком и хорошо перемешать.
- Выложить эндивий в салатник, полить йогуртовым соусом, добавить половину семян кунжута и перемешать.
- Посыпать блюдо оставшимся кунжутом и украсить кусочками мандаринов.

Салат из эндивия с лимонным соком

*Ингредиенты: 800 г эндивия, 40 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, сахарная пудра на кончике ножа, соль и душистый молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Отобрать только белые листья молодого эндивия. Тщательно промыть их и нарезать полосками.
- Хорошо взбить лимонный сок с растительным маслом, сахарной пудрой, солью и перцем. Заправить этой смесью салат и сразу же подать на стол.

### Салат из эндивия с овощами и кальмарами

*Ингредиенты: 300 г эндивия, 200 г сладкого зеленого перца, 200 г огурцов, 200 г молодой спаржи, 150 г кальмаров, 40 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, 10 г зерен горчицы, сахарная пудра на кончике ножа, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Очищенный сладкий перец и огурцы нарезать мелкими кубиками.
- Эндивий промыть, обсушить и нарезать полосками.
- Кальмары очистить, промыть и варить в кипящей воде в течение 4 минут, затем нарезать кольцами.
- Спаржу варить до готовности, затем слегка обсушить, остудить и соединить с кальмарами и эндивием. Добавить сладкий перец, огурцы и перемешать.
- Взбить растительное масло с лимонным соком, зернами горчицы, молотым перцем, солью и сахарной пудрой. Заправить этой смесью салат.

### Салат из цикория с сырным соусом

*Ингредиенты: 500 г цикорного салата, 50 г творожной массы, 30 г сыра твердых сортов, 50 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, соль по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Цикорный салат промыть и нарезать тонкими полосками.
- Сыр натереть на терке.



- Соединить творожную массу с тертым сыром, посолить, добавить растительное масло и уксус, перемешать и тщательно растереть.
- Заправить подготовленным соусом салат из цикория перед подачей на стол.

#### Салат из радиччио

*Ингредиенты: 300 г радиччио, 200 г листового салата, 80 мл оливкового масла, 70 г репчатого лука, 5 г горчицы (не очень горькой), 5 г зелени петрушки, 5 г зеленого лука, 1 яйцо, 15 мл столового уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Радиччио и листовой салат промыть, обсушить и нарезать полосками или порвать руками.
- Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить.
- Репчатый лук очистить, мелко нарезать, залить оливковым маслом, добавить уксус и горчицу и перемешать. Посолить и поперчить смесь, посыпать ее рубленым зеленым луком и петрушкой, затем выложить в заправку нарезанное яйцо.
- Выложить радиччио и листовой салат в салатник, заправить подготовленным соусом и аккуратно перемешать.

#### Салат из радиччио с клюквой и моцареллой

*Ингредиенты: 400 г радиччио, 400 г моцареллы, 50 г сушеной клюквы, 30 г зелени базилика, 15 г меда, 80 мл апельсинового сока, 70 мл оливкового*

*масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Клюкву выложить в чашку и залить апельсиновым соком.
- Радиччио перебрать, вымыть, обсушить и нарезать полосками. Соединить с медом и клюквой, перемешать и выложить салатник.
- Шарики моцареллы откинуть на сито, чтобы стекла жидкость, затем добавить в салат и поперчить.
- Листочки базилика нарезать и посыпать ими салат.
- Заправить его оливковым маслом, поперчить, посолить и аккуратно перемешать.

Салат из радиччио с фенхелем и апельсинами

*Ингредиенты: 300 г радиччио, 300 г фенхеля (клубень вместе с зеленью), 400 г апельсинов, 100 г маслин, 60-70 г репчатого лука (2 маленькие луковицы), 70 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, 20 мл белого винного уксуса, 5 г розмарина, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Радиччио очистить, вымыть, обсушить, нарезать полосками и выложить на порционные тарелки.
- Апельсины очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Выделившийся сок слить в отдельную посуду.
- Репчатый лук очистить и нарезать колечками.
- Фенхель очистить, вымыть. Клубень разрезать пополам и

нашинковать тонкой соломкой. Зелень измельчить.

- Розмарин нарубить.
- Смешать апельсиновый сок с оливковым маслом и уксусом, добавить лимонный сок и хорошо взбить. Всыпать рубленый розмарин, соль и перец.
- Выложить нарезанный клубень фенхеля в тарелки с радиччио, добавить ломтики апельсинов и кольца репчатого лука.
- Полить салат подготовленной заправкой, украсить маслинами и посыпать рубленой зеленью фенхеля.

Салат из радиччио и авокадо

*Ингредиенты: 200 г радиччио, 400 г авокадо, 100 г моркови, 60 мл оливкового масла, 10 г зелени петрушки.*

### **Способ приготовления**

- Радиччио вымыть, обсушить, нарезать полосками.
- Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, очистить мякоть от кожицы и нарезать крупными кубиками.
- Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками.
- Выложить в салатник подготовленные ингредиенты, заправить оливковым маслом и украсить веточками петрушки.

Салат из витлуфа с апельсинами, черносливом и миндалем

*Ингредиенты: 300 г витлуфа, 400 г апельсинов, 60 г чернослива, 40 г миндаля, 50 г несладкого йогурта, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Кочанчики витлуфа вымыть, нарезать ломтиками и выложить в салатник.
- Чернослив залить кипятком на 5 минут, затем откинуть на сито, дать воде стечь, и нарезать.
- Миндаль слегка обжарить на сухой сковороде.
- Из половины апельсинов выжать сок. Оставшиеся очистить, разобрать на дольки и нарезать кусочками. Добавить их к витлуфу с миндалем, заправить йогуртом и апельсиновым соком, посолить и поперчить.

### **Салат из эндивия с томатами**

*Ингредиенты: 500 г эндивия, 300 г томатов, 70 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, 2 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками, так же как и томаты.
- Репчатый лук очистить и нарезать кольцами.
- Эндивий очистить, промыть, обсушить и нарезать полосками.
- Разложить кружочки томатов по краям салатника, в центр поместить эндивий. Сверху украсить кружочками яиц и колечками лука.

- Добавить в растительное масло соль, перец и лимонный сок и взбить. Заправить этой смесью салат.

#### Салат из эндивия с апельсинами

*Ингредиенты: 400 г эндивия, 200 г апельсинов, 5 г сахара, 20 мл лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Эндивий перебрать, промыть и мелко нарезать.
- Апельсины очистить от кожуры, разобрать на дольки и нарезать мелкими кусочками.
- Выложить кусочки апельсина и эндивия в салатник, слегка посолить, добавить перец и сахар и полить лимонным соком.

#### Салат из цикория с томатами и чесноком

*Ингредиенты: 250 г цикорного салата, 200 г томатов, 70-80 г красного лука, 20 г зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 60 мл лимонного сока, 40 мл оливкового масла, соль по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Цикорный салат перебрать, промыть, обсушить и нарезать полосками.
- Томаты нарезать тонкими ломтиками.
- Чеснок очистить и истолочь с солью.

- Лук очистить и нарубить.
- Зелень петрушки измельчить.
- Выложить подготовленные овощи в салатник и полить оливковым маслом. Затем добавить свежесжатый лимонный сок, чеснок, зелень петрушки и тщательно все перемешать.

#### Салат из цикория с фруктами и сыром

*Ингредиенты: 200 г цикорного салата, 100 г мандаринов, 100 г груш, 100 г сливочного сыра, 50 г сметаны, 20 г зелени петрушки, 40 мл фруктового уксуса, 15 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, 5 мл яблочного сиропа, морская соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Цикорный салат тщательно вымыть и нарезать тонкими полосками.
- Мандарины очистить от кожуры и разобрать на дольки.
- Сыр нарезать кубиками и вместе с цикорием и мандаринами выложить в салатник.
- Груши очистить от кожицы, разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, мякоть мелко нарубить ножом. Добавить сметану и измельчить в пюре с помощью миксера или блендера. Влить в полученную массу оливковое масло, фруктовый уксус, лимонный сок, яблочный сироп, посолить, поперчить и перемешать.
- Залить приготовленной заправкой салат и перемешать. Посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки.

#### Салат из цикория с крабами

*Ингредиенты: 300 г цикорного салата, 200 г мороженых крабов, 50 г зелени укропа, 20 г маслин, 20 г зеленых оливок, 2 яйца, 70 мл растительного масла, 20 мл винного уксуса, острая горчица на кончике ножа, соль и белый молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Дать крабам оттаять при комнатной температуре.
- Цикорный салат разобрать на листья, 8 крупных оставить, остальные нарезать полосками.
- Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать каждое на 4 части.
- Оливки разрезать на половинки, а маслины оставить целыми.
- Растительное масло хорошо взбить с винным уксусом, горчицей, солью и перцем.
- Соединить нарезанный цикорный салат с крабами, маслинами, оливками, заправить смесью из растительного масла и уксуса и аккуратно перемешать.
- Зелень укропа нарубить, но не очень мелко.
- Выстлать салатник целыми листьями цикория, выложить на них салат. Рядом разложить дольки яиц.
- Перед подачей на стол посыпать блюдо укропом.

Винегрет с цикорием

*Ингредиенты: 300 г цикорного салата, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 100 г красного сладкого перца, 100 г консервированного зеленого*

*горошка, 100 г моркови, 70 г репчатого лука, 5 яиц, 20 мл лимонного сока, цедра 1 лимона, 70 мл растительного масла, соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Цикорий промыть, обсушить и нарезать.
- Огурцы и очищенный сладкий перец нарезать полосками.
- Морковь очистить и нарезать ломтиками
- Лук очистить и нашинковать.
- Яблоки натереть на крупной терке.
- Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить.
- Соединить все ингредиенты в большом салатнике, хорошо перемешать, добавить зеленый горошек, соль и лимонную цедру. Заправить винегрет растительным маслом и свежесотжатым соком лимона.

Закуска из тушеного цикория

*Ингредиенты: 500 г корнеплодов цикория, 50 г сыра твердых сортов, 25 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

- Сыр нарезать тонкими ломтиками (небольшой кусочек оставить и натереть на терке).
- Корнеплоды цикория нарезать, добавить немного воды и растительное масло, посолить и поставить на слабый огонь. Тушить в течение 15-20 минут, после чего дать остыть.



- Выложить в салатник слоями тушеный цикорий и ломтики сыра. Верхний слой цикория полить смесью из растопленного сливочного масла и лимонного сока.

- Посыпать тертым сыром и подать в качестве гарнира к мясным блюдам.

#### Форель маринованная с эндивием

*Ингредиенты: 300 г эндивия, 300 г филе форели, 200 г томатов, 70 г репчатого лука, 40 мл лимонного сока, 40 г сметаны, 20 г сахара, соль, молотый мускатный орех, белый молотый перец и кориандр по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

- Натереть рыбу солью и сахаром и поместить в холодильник на 24 часа.

- Затем полить форель соком лимона, посыпать специями и оставить на 3-4 часа.

- Эндивий промыть и разобрать на листья.

- Томаты вымыть и нарезать дольками.

- Репчатый лук очистить и нарубить полукольцами.

- Замаринованную форель нарезать длинными полосками.

- Выстлать блюдо листьями эндивия, сверху положить полоски маринованной форели, затем томаты и лук. Полить сметаной.

#### Витлуф с артишоками, тушенный в белом вине

*Ингредиенты: 400 г витлуфа, 100 г артишоков, 80 г белых стеблей лука-порей, 30 г миндаля, 15 г зелени петрушки, 200 мл белого сухого вина, 60 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, 15 г сахара.*

### **Способ приготовления**

- Миндаль нарезать вдоль пластинками.
  - Кочанчики витлуфа промыть, обсушить, разрезать вдоль пополам.
  - Налить на разогретую сковороду 20 мл оливкового масла, выложить кочанчики разрезами вниз и обжаривать в течение 2-3 минут. Затем добавить 70 мл вина, немного сахара, накрыть крышкой и тушить 12-15 минут.
  - У артишоков срезать листья и остатки стебля. Сердцевины, чтобы не потемнели, поместить в кастрюлю с водой, подкисленной лимонным соком.
  - Разогреть на сковороде 20 мл оливкового масла и выложить артишоки. Обжаривать в течение 2-3 минут, после чего влить 70 мл вина, всыпать немного сахара и тушить 12-15 минут.
  - Лук-порей вымыть, косо нарезать кусочками толщиной примерно 2 см, обжаривать в оставшемся оливковом масле в течение 1 минуты. Затем добавить оставшееся вино и сахар и тушить 2 минуты. Остудить и удалить внешнюю пленку.
- Выложить витлуф, артишоки и лук-порей на блюдо и украсить веточками петрушки и миндалем.

Витлуф, запеченный с яблоками и говядиной

*Ингредиенты: 500 г витлуфа, 500 г яблок, 250 г говядины, 25 г изюма,*

*200 мл сухого белого вина, 30 г жидкого меда, 1 столовая ложка жира.*

### **Способ приготовления**

- Мясо отварить и нарезать тонкими ломтиками.
  - Изюм распарить в кипятке и откинуть на сито, чтобы стекла вода.
  - Витлуф очистить, промыть, обсушить и нарезать тонкими дольками.
  - Яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками.
- Выложить в смазанную жиром форму сначала яблоки с изюмом, а затем витлуф. Влить вино, затем разложить ломтики мяса. Залить все медом, накрыть крышкой, поставить в духовку и держать 25 минут при температуре 180° С.

## Приложение

### Пищевая ценность цикория (в 100 г продукта)

Белки	1,7 г
Жиры	0,2 г
Углеводы	4,1 г
Калорийность	21 ккал