

Все об обычном

Растительном масле



Изложенные в легкой и доступной форме сведения будут интересны не только начинающим хозяйкам, но и хозяйкам «со стажем».

Annotation

Что вы знаете о растительном масле? То, что это пищевой продукт. Хотите ли вы знать о нем больше? Каким бывает растительное масло и чем один его вид отличается от другого? Каковы его полезные свойства? В каких областях кулинарии оно применяется? Можно ли использовать растительное масло в домашней косметологии? Пригодно ли оно для диетического питания? Как правильно выбрать масло, чтобы оно было качественным и не нанесло вреда вашему здоровью?

Ответы на эти вопросы Вы найдете в нашей книге, в которой собраны обширнейшие сведения об этом продукте. Изложенные в легкой и доступной форме, эти сведения будут интересны не только начинающим хозяйкам, но и хозяйкам «со стажем».

-
- [Иван Дубровин](#)
 - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
 - [ГЛАВА I. ВСЕ О РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ](#)
 - [ГЛАВА II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА НА КУХНЕ](#)
 -
 - [САЛАТ «ПОЛОНЕЗ»](#)
 - [САЛАТ «ОЖЕРЕЛЬЕ СЛЕЗ»](#)
 - [САЛАТ «ШАНСОНЕТКА»](#)
 - [САЛАТ «ДЫХАНИЕ МОНМАРТРА»](#)
 - [САЛАТ «ПИЗАНСКАЯ РАПСОДИЯ»](#)
 - [САЛАТ «ЗАВТРАК ТЕСЕЯ»](#)
 - [САЛАТ «ЕЛЕНА ПРЕКРАСНАЯ»](#)
 - [ОВОЩНАЯ ИКРА «КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ»](#)
 - [СОУС «ДОМАШНИЙ»](#)
 - [ЗАКУСКА «СЮРПРИЗ НЕПТУНА»](#)
 - [ЗАКУСКА «ЖЕМЧУЖИНА МОРЯ»](#)
 - [ЗАКУСКА «АРОМАТ КОСТРА»](#)
 - [ЩИ «ЛЕНИВЫЕ»](#)
 - [СУП «ЧОРБА»](#)
 - [БУЛЬОН «АРХИПЕЛАГ»](#)
 - [КРЕМ-СУП «ГЕНАЦВАЛЕ»](#)
 - [КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТЕФТЕЛИ «МИНСКИЕ»](#)

- [ГОЛУБЦЫ «КУБАНСКИЕ»](#)
 - [БУЛКА «ВЕНОК»](#)
 - [ХВОРОСТ «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ»](#)
 - [ПИРОГИ «БАБУШКИН РЕЦЕПТ»](#)
 - [ГЛАВА III. ЧТО МОЖНО ЛЕЧИТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ](#)
 -
 - [МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ](#)
 - [МАСЛО ШИПОВНИКОВОЕ](#)
 - [МАСЛО АНИСОВОЕ](#)
 - [МАСЛО КАСТОРОВОЕ](#)
 - [МАСЛО ФЕНХЕЛЕВОЕ](#)
 - [МАСЛО МИНДАЛЬНОЕ](#)
 - [МАСЛО ЛЬНЯНОЕ](#)
 - [МАСЛО МЕНТОЛОВОЕ](#)
 - [МАСЛО ОБЛЕПИХОВОЕ](#)
 - [МАСЛО ЭВКАЛИПТОВОЕ](#)
 - [МАСЛО ГОРЧИЧНОЕ](#)
 - [МАСЛО ПИХТОВОЕ](#)
 - [МАСЛО КУКУРУЗНОЕ](#)
 - [МАСЛО МОЖЖЕВЕЛЬНИКОВОЕ](#)
 - [МАСЛО ВАЛЕРИАНОВОЕ](#)
 - [МАСЛО РОЗМАРИНОВОЕ](#)
 - [МАСЛО ДУШИЦЫ](#)
 - [ГЛАВА IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ](#)
 - [ГЛАВА V. КАК ВЫБРАТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО](#)
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
-

Иван Дубровин

Все об обычном растительном масле

ВСТУПЛЕНИЕ

Великий философ древности Ксенофонт считал, что человек только тогда будет жить богато и счастливо, когда сумеет извлечь пользу из всего, что его окружает. Если богач не может правильно пользоваться своими богатствами, то он ничем не лучше нищего, которому всегда чего-то не хватает для счастья. Эта мудрая мысль вскоре забылась, и последствия столь нежелательной забывчивости причиняют страдания миллиардам людей.

Целые страны вырубают леса, чтобы хватило земли для выращивания какой-нибудь монокультуры. Повышение урожайности и внедрение в хозяйство новых культур — то есть максимальное использование того, что находится «под рукой», — стало в этих странах проблемой, которую они не в состоянии решить, и в конечном итоге народы этих стран беднеют и голодают. Еще хуже обстоит дело с переработкой отходов, которая причиняет головную боль даже развитым странам. От отходов необходимо избавляться, так как они загрязняют окружающую среду. Но как пустить отходы в оборот, то есть как полностью использовать производственные мощности и сырье, остается загадкой для всех.

Мы предлагаем решать проблемы стран и народов, начиная с оказания помощи конкретным людям. В этой книге собраны советы рачительному хозяину о том, как полноценно, в полную меру использовать такую элементарную вещь, как растительное масло. Оно есть в хозяйстве каждого, а потому «всегда под рукой» и может выручить вас, заменив собой что-либо более дефицитное. Приятного чтения вам и чудесных открытий.

ГЛАВА I. ВСЕ О РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

Все, что нас окружает, каждая вещь имеет свою историю, причем независимо от того, знаем мы эту историю или нет. Чтобы раскрыть все секреты вещи или чего-либо другого из нашего окружения, необходимо изучить историю этой вещи. История расскажет, как люди открыли вещь и как использовали ее. Стало быть, и наш рассказ об обычном растительном масле следует начать с истории.

Как было открыто сливочное масло, сосед по кухне и родственник по химическому составу масла растительного? Существует легенда, которая настолько лишена вымысла, что скорее всего описываемые в ней события имели место в действительности. Легенда рассказывает, что один араб, собравшись путешествовать по пустыне на резвом скакуне, взял с собой в дорогу бурдюк с молоком. Увлечшись стремительной ездой на своем коне, араб не заметил, что основательно взбил молоко. Каково же было его удивление, когда он обнаружил в бурдюке вместо молока нечто совершенно непонятное, но приятное на вкус. Так началась история масла.

Как началась история растительного масла, героя этой книги, известно гораздо меньше. И легенд, которые бы подсказывали направление поисков исторических корней масла из растений, увы, не существует.

Можно лишь предполагать, что масло из растений было открыто не случайно, но благодаря наблюдательности первобытного человека. Имея первой своей «квалификацией» специальность собирателя, первобытный человек весьма внимательно относился к растительному миру. Соки растений давали ему пищу, лекарства, яды.

Наблюдая за тем, как прорастают спрятанные в земле им и животными зерна и семена, первобытный человек освоил профессию сеятеля. Наблюдая за тем, как заживают раны на теле животного, которое кормится особыми травками, человек открывал для себя лекарственные препараты. Наблюдая за тем, как животные избегают определенных растений, человек открыл ядовитые вещества. Так, например, был открыт яд стрихноса — кураре, считающийся одним из сильнейших ядов, за что конкистадоры называли его «беззвучной смертью»: небольшое количество кураре на наконечнике стрелы, неслышно выпущенной из духовой трубки, мгновенно убивало любое живое существо, даже очень большое и сильное.

А были вещества, вдыхая аромат которых человек терял ощущение реальности. Первобытный человек быстро освоил технику получения наркотических веществ, которые отправляли его в «мир духов». В некоторых племенах мужчины настолько увлеклись наркотиками, что все дела, в том числе и охоту, пришлось взять на себя женщинам, что породило в наше время миф о женской власти в доисторическом обществе, — матриархате.

Кроме соков, как мог заметить наш хитрый пращур, растения содержат и другие вещества. Достаточно измельчить семя или потереть травинку какого-то определенного растения, чтобы выделились эти вещества. И первое, что заметил в растительных маслах человек, было их способностью снимать боль и успокаивать раздражения кожи.

Перенесшись из первобытной общины в Древний Египет, одну из самых ранних цивилизаций в истории, можно увидеть уже довольно широкое хозяйственное использование растительного масла. В первую очередь масло предназначается для ухода за кожей. Ранним утром после омовения знатные египетские красавицы, которые были большими модницами, располагались на особых ложах, и рабыни натирали тела своих хозяек растительным маслом с добавлениями ароматизаторов. Подобная процедура не только сохраняла египетским модницам свежесть и молодость кожи, но и делала их кожу благоухающей, заменяя собой более позднее изобретение — духи и туалетную воду. Ванны из растительного, преимущественно оливкового, масла — тоже изобретение египтян. Но о коже заботились не только прекрасные египтянки, но и суровые египтяне.

В гробницу фараона среди прочего относили кувшины с розовым маслом. Эти кувшины должны сопровождать живого бога по окончании его земной жизни в новой жизни в садах Осириса. Как видно, масло играло немаловажную роль в туалете египетского мужчины, если помещалось в пирамиду наравне с продуктами питания, статуэтками и мумиями рабов и слуг.

Но оставим страну пирамид и перенесемся в Южную Азию и на Дальний Восток, а точнее — в Индию и Китай. Народы этих регионов славятся своей мудростью. Древние сборники народной мудрости и советов местных философов, кажется, вобрали в себя все мыслимые и немыслимые рекомендации для правильной жизни. Основное направление в индийской древней философии занимает тантризм, а в китайской — даоизм. Древневосточная философия «регламентировала» семейную жизнь, поскольку семья выполняет задачу продолжения человеческого рода. Все вопросы, связанные с отношениями между супругами, тщательно

изучались. «Желание есть основа Вселенной», — утверждает Тантра. Даоизм имеет специальное познавательное ответвление — дао любви.

И дао любви и эротические тексты Тантры советуют любовникам для усиления взаимного влечения подготовить кожу к контакту посредством умащения ее эфирными маслами. Летучие, обладающие приятным возбуждающим запахом некоторые сорта эфирных масел идеально подходят для подготовки партнеров к сношению в процессе предварительных ласк.

Теперь посетим заокеанские земли — Центральную Америку. Здесь немногим позже египетской возникли необычайно развитые цивилизации — ацтеков и майя. Главной частью древнего города этих цивилизаций была центральная площадь. Выложенная камнем, она концентрировала в себе духовную жизнь города. На этой площади стояла своеобразная усеченная пирамида, по ступенькам которой поднимался жрец, чтобы вести переговоры с богами. По утрам жрец забирался на столообразную вершину пирамиды, чтобы приветствовать восход солнца. Однако первым приветствовал солнце не жрец, но Кецалкоатль — воздушный змей, властитель неба, божество, покровительствующее знаниям. На некотором расстоянии от пирамиды находился каменный столб, изображающий змея, поэтому с первым лучом солнца тень в форме змея от столба поднималась по ступеням пирамиды к вершине. Так, по замыслу жрецов, Кецалкоатль приветствовал солнце.

Ритуал встречи солнца был важен для древних индейцев, поскольку дневное светило почиталось за верховное божество. Этому божеству поклонялась вся природа: каждое утро в пробуждающихся джунглях начинался настоящий «концерт» — обезьяны и другие животные устраивали утреннюю переключку и задирали головы к небу, радуясь новому дню. А чуднее всех вело себя это растение. Травяной «жрец» солнца приветствовал своего бога и провожал его обожающим взглядом на протяжении целого дня. Этот цветок — подсолнечник. Он примечателен тем, что его семена содержат 38 % масла. Понятно, что в те времена масла из священного цветка не получали. Подсолнух выращивался как декоративное растение.

В начале XVI века подсолнух попал в Европу. Здесь его стали использовать как медонос, а англичане научились готовить из молодых корзинок подсолнуха салаты. При Петре I подсолнечник попал в Россию, но и здесь долгое время никто не знал, как следует использовать это растение. И только в начале XIX века было открыто главное достоинство подсолнечника — его масло, и открытие это сделал крепостной крестьянин

Д. Бокарев.

Сегодня подсолнечник является одной из основных масличных культур. Подсолнечное масло стало царем на кухне среди прочих растительных масел. Масло подсолнуха не просто ценный пищевой продукт, оно широко применяется в производстве лакокрасочных и горюче-смазочных материалов, в сельском хозяйстве богатые маслом семечки подсолнуха используются в качестве корма для птицы.

Иная судьба оказалась у другого масличного растения, которое любили ацтеки. Масла из него никто не получал, но именно жирное масло в его семенах придавало напитку, варившемуся из этих семян, изумительный вкус. Когда великий биолог К. Линней давал растению научное название на латинском языке, он окрестил чудо-растение «теоброма» — «пища богов». А вот ацтеки называли теоброму какауатль, а тонирующий напиток из его семян — чоколатль. Такие названия закрепились за ними во всем мире — какао и шоколад. Семена шоколадного дерева — так его еще называют — добывают из многосемянного плода растения; плоды теобромы растут прямо на стволе дерева и на толстых ветвях. Они достигают массы 600 граммов.

Впрочем, тоже случайно были открыты ныне активно используемые масла хлопчатника и льна-долгунца. Поначалу замечательные культуры использовались как волокнистые растения и позволили человеку освоить ткаческое ремесло. Для ткачества человек приспособил лен еще в каменном веке, что достоверно установлено археологами. Около 5 тысяч лет до н. э., то есть почти 7 тысячелетий назад становящиеся цивилизации Египта, Палестины и Сирии освоили сельскохозяйственную культуру и промышленное использование льна. Особых успехов техника выращивания и обработки льна достигла в Древнем Египте. Славяне освоили лен 4 тысячи лет назад и вывели один из основных в современном хозяйстве сортов — лен-долгунец.

Хлопок человечество освоило давно (в третьем тысячелетии до н. э.) и сразу по всей земле — и в Азии, и в Африке, и в Америке. Хлопок называли «белым золотом», так как к настоящему времени из него получают более 50 % всего растительного волокна.

Кроме того, человек использовал растительные масла в качестве горючего. Горящие масла давали недостаточно света, но зато источали при горении стойкие запахи. Поэтому из масел стали изготавливать фимиамы, применявшиеся в религиозных обрядах. И не только в обрядах. По меняющемуся с течением времени запаху тлеющих фимиамных палочек древние китайцы узнавали время, как по часам. Наиболее оригинальное

применение растительному маслу было найдено древнеримскими жрецами. В Древнем Риме существовало великое множество религиозных обрядов. Римляне включали в свой пантеон богов всех религий, например, египетских. Подобное заимствование привело к тому, что обыватель не знал, кому следует поклоняться. Но храмам требовался постоянный приток денег, и жрецы изобретали различную рекламу, дабы привлечь как можно больше народа именно в свой храм. Лучшей рекламой служило происшедшее в храме чудо. Для устройства одного такого чуда пригодилось растительное масло.

Чудо устраивалось следующим образом. Когда толпа входила в храм, к жертвеннику подходил жрец, под одеждой которого были спрятаны трубки с маслом. Жрец простирает руки над жертвенником, и масло по невидимым для прочих трубкам с его рук попадало в пламя жертвенника. Пламя разгоралось, кипятило воду в установленной под храмом миниатюрной паровой турбине, а последняя, выпуская пар, начинала вращаться и приводила в движение механизм, также скрытый под полом. Этот механизм закрывал за толпой двери. Закрывающиеся самостоятельно двери еще больше изумляли посетителей храма.

Новое одурачивающее приспособление изобрели уже в прошлом веке медиумы. Обязательным для тех представлений, что они устраивали, было наличие густого фимиамного дыма. Зрелище было впечатляющим.

В центре небольшой комнаты на полу углем был нарисован круг. Внутри круга расстилали красный ковер, на который ставили стол. На столе находились раскрытая Библия, распятие, череп. Медиум выполнял определенный ритуал: читал заклинание и трижды называл имя покойного, дух которого вызывал на сеансе. Неожиданно в клубах дыма возникал силуэт человека. Тень слегка шевелилась и разговаривала!

На самом деле никакого призрака не было. Говорил прятавшийся в соседней комнате помощник спирита, а шевелящаяся тень создавалась новомодным изобретением — проекционным фонарем. Фоном для света фонаря служила стена и пелена фимиамного дыма перед ней. Колебания фимиама создавали эффект движения ложного призрака.

Существуют также лекарственные растительные масла. Одно из древнейших известных человеку растительных масел — облепиховое. Облепиха представляет собой кустарник с колючими ветками и продолговатыми листьями. Масло получают из желтых, кислых на вкус ягод. Известно, что Александр Македонский во время своих военных походов приказывал своим воинам самим есть ягоды облепихи и кормить ветками, листьями и ягодами лошадей, чтобы и люди, и кони были

здоровыми.

В современной медицине применяются в качестве отдельных препаратов следующие лекарственные масла: масло мяты перечной, получаемое из различных надземных частей растения, применяемое как спазмолитическое и успокаивающее, поскольку содержит ментол; масло горчичное, эфирное или жирное масло, получаемое из соответственно обезжиренных и нормальных семян горчицы, обладающее раздражающим действием; масло шиповника из семян растения, содержащее насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, применяется наружно для заживления трофических язв, при дерматозах и пролежнях; эвкалиптовое масло, содержащее 60 % цинеола и обладающее характерным запахом этого вещества, применяется в качестве противовоспалительного при ингаляциях верхних дыхательных путей и для полосканий ротовой полости; касторовое масло, добываемое из семян клещевины, обладающее слабым запахом и неприятным, специфическим вкусом, используется как слабительное; миндальное масло, получаемое из семян двух разновидностей обыкновенного миндаля — горького и сладкого миндаля, используется также как слабительное; анисовое масло, содержащее 80 % анетола, применяется в качестве отхаркивающего средства, в связи с чем добавляется к отхаркивающим микстурам; используются многие другие растительные масла.

Обычный подсолнух тоже не осрамился. Подсолнечное масло, состоящее из непредельных жирных кислот, обладает легким слабительным действием, а еще помогает при лечении и профилактике атеросклероза и входит в состав различных лекарственных мазей, иногда заменяя более дорогие масла.

Иная судьба сложилась у маслины, именуемой также оливой. Из 60 видов рода маслина человек выбрал для культуры один — оливковое дерево. Плоды оливы содержат около 80 % невысыхающего масла. Масло из оливы получают с древнейших времен. Модницы древних государств принимали ванны из оливкового масла для свежести кожи. Натирать кожу оливковым маслом рекомендовали врачи. Первооткрыватель демократии, один из семи мудрецов древности Солон прожил более 104 лет и утверждал, что секрет его долголетия в масле и меде: «Наружность надо смазывать маслом, а внутренность — медом», — рекомендовал он желающим жить долго.

Но сегодня оливковая ветвь стала символом мира. Чтобы понять причины изменения статуса маслины, необходимо обратиться к Библии. В «Книге книг» приводится история о Всемирном потопе. Порочная жизнь

людей отвратила от них Бога, и Он решил покарать их, напустив на них стихийное бедствие в виде потопа: «погублю человеков, ибо раскаялся Я, что создал их». По Библии, раскрылись тогда все хляби небесные и на землю начал литься дождь, не прекращавшийся 40 дней и 40 ночей, отчего вода стала прибывать и вскоре накрыла все деревья, а засим и все высокие горы. И все живое на земле погибло.

Уцелели лишь Ной и его семейство, которые жили праведно. Бог, прежде чем обрушить кару свою на людей, предупредил Ноя и велел ему построить ковчег, куда бы укрылся сам Ной, его родные и «каждой твари по паре». Благодаря этому Ной спасся во время потопа. Когда дождь кончился, Ной выпустил из ковчега ворона, чтобы узнать, сошла ли вода. Но ворон полетал и вернулся. По прошествии какого-то времени Ной выпустил голубя. Голубь вернулся, но принес в клюве ветвь оливковую, что было добрым знаком. Проходили дни, и Ной опять выпустил голубя. Голубь не вернулся на этот раз, и Ной понял, что вода сошла, открыл ковчег и сошел на землю.

С тех пор оливковая ветвь стала олицетворять надежду на лучшее, доброе знамение. В XX веке один из величайших художников новейшего времени Пабло Пикассо использовал образ голубя с оливковой ветвью в клюве как символ веры в мир во всем мире. С тех пор было решено использовать рисунок Пикассо в качестве эмблемы мира и дружбы между народами.

Сейчас в сельском хозяйстве для получения масла выращивают различные культуры, которые называют масличными культурами. К ним относятся собственно масличные культуры, такие, как тот же подсолнечник, горчица, кунжут, клещевина, крамбе, мак масличный, лен-кудряш, маслина, ляллеманция, сафлор, тунговое дерево и другие культуры; относятся культуры комплексного использования, в том числе прядильно-масличные, например, хлопчатник, лен-долгунец, конопля, и зернобобовые масличные, например, соя и арахис. Эти растения содержат в некоторых своих частях, преимущественно в семенах и плодах, так называемые жирные масла.

В тропических странах основными масличными культурами являются пальмы. Справедливости ради нужно добавить, что пальмы играют большую роль в хозяйстве человека, уступая ту самую «пальму первенства» одним лишь злакам, то есть хлебу насущному. Среди деревьев, однако, пальма не имеет себе равных по спектру использования и пользе. Пальмы дают населению многих и многих стран тропического пояса еду, напитки, древесину, одежду. Не случайно аборигены сделали

пальму предметом культов. Например, в своих ритуалах используют плоды бактриса (персиковой пальмы) племена индейцев Амазонии, так как эта пальма дает им большие, до 11 кг соплодия, богатые питательными веществами — жирами, крахмалом, витаминами А и С.

Плоды пальм содержат жиры, то есть жирные масла, в большом количестве. Африканская масличная пальма используется, например, главным образом для получения пальмового и пальмоядрового масел, которые представляют собой основной предмет экспорта для стран тропической Западной Африки. Масличная пальма образует почти чистые насаждения в некоторых регионах Нигерии и Конго. Знакомство человека с этой пальмой произошло случайно: сами того не ведая, охотники и сменившие их позднее земледельцы создали условия для широкого распространения пальмы и возникновения ее культуры вырубкой леса, приводившей к смене растительности. Поэтому масличную пальму называют еще в шутку «пальмой покинутых стоянок человека». Пальмовое масло получается из мякоти плода. Оно богато каротиноидами, поэтому его применяют в производстве свечей, смазок, мыла, при получении каротина. Пальмоядровое масло получают из семян. Это пищевое масло, применяемое в производстве маргарина. Оно похоже на кокосовое масло, и эти масла легко заменяют друг друга в пищевой промышленности.

Кокосовая пальма признана самой полезной для человека, она включена в десятку наиболее важных в хозяйстве деревьев. Кокос культивируется с древнейших времен. Малайцы и полинезийцы брали плоды этой пальмы как запас еды и питья в свои путешествия по островам Тихого и Индийского океанов и рассаживали необходимое им растение всюду, где только бывали, что способствовало распространению этой пальмы. Впрочем, кокос прекрасно путешествует сам. Его орехи, попадая в воду, на протяжении более 100 дней сохраняют способность к прорастанию, а за это время они могут быть отнесены океанским течением на 4000–5000 км. Причем прорастание семени начинается иногда прямо в океане. Этим объясняется широкое распространение кокоса в третичном периоде кайнозойской эры, еще до появления на Земле человека. Сегодня кокосовые пальмы образуют рожицы на побережье островов, являясь доминирующей формой приморской растительности. Само слово «кокос» происходит от португальского «сосо» — «обезьяна». Так назвали пальму моряки из команды великого мореплавателя Васко да Гамы, которых очень потешила косточка кокоса, похожая на обезьянью морду.

Кокосовое масло идет в пищу, используется также в косметике, представляет собой предмет экспорта. Первооткрывателями масла

кокосовой пальмы были животные. Кокосы пользуются популярностью у грызунов и, конечно же, обезьян. Но наиболее примечательна привязанность к кокосам гигантского краба — пальмового вора, обитающего на островах Индийского и западной части Тихого океана. Клешни краба достаточно сильны, чтобы разрывать волокна кожуры незрелого плода. Краб питается мякотью кокоса, и если ему не хватает сил добраться до мякоти, он разбивает орех камнем. Огромное ракообразное научилось забираться на пальмы, чтобы сбивать с них плоды. Но самое поразительное заключается в том, что краб приспособил свой обмен веществ к питанию кокосами: его жир не похож на жир животного, но близок по строению к кокосовому маслу.

Пальмовые пищевые масла применяются в производстве маргарина. Маргарин изначально был задуман как заменитель сливочного масла. Наполеон III даже объявил о присуждении премии тому ученому, который сможет синтезировать искусственное сливочное масло. Приз выиграл химик Меж-Мурье. Назвали заменитель маргарином от греческого «маргарон» — жемчуг, поскольку шаровидные кусочки новооткрытого вещества напоминали жемчужины. Сегодня маргарин получается из смеси растительных масел.

Кстати, сегодня уже невозможно с уверенностью утверждать, когда растительное масло стало применяться в кулинарии. Известно, что в пятом тысячелетии до нашей эры североамериканские индейцы, жившие на землях нынешней Мексики и юга США, любили «лузгать» семечки. Вероятно, это наидревнейшее проявление чисто гастрономического интереса к маслу из растений. В Древнем Риме масло употреблялось при приготовлении салатов и с тех пор заняло в этой области кулинарного искусства главенствующую позицию.

Еще растительное масло употреблялось древними для жарения и открыло им замечательный вкус жареной пищи. Секрет масла кроется в его составе: температура кипения жиров намного выше температуры кипения воды, поэтому жарение на масле — особая термическая обработка, придающая пищевым продуктам новые вкусовые качества (всем известно, что жареная пища вкуснее вареной). Со временем человек приспособил для жарения животные жиры, но они так и не вытеснили растительного масла. К сожалению, именно по причине разности в температуре кипения растительное масло причиняет тем, кто готовит на нем, одну значительную неприятность: ожоги от растительного масла более и тяжелее ожогов от кипятка.

Растительные масла, как вы могли убедиться, с незапамятных времен

применяются в косметике из-за благотворного влияния жирных кислот и прочих жироподобных веществ на кожу. Самое популярное средство по уходу за кожей — мыло — получается путем совместного варения жиров и щелочи. Жиры придают мылу твердость, а щелочь — мылкость. Для производства качественных мыла и кремов часто берут пальмовые масла. Получаемые из растительных масел липосомы входят в состав многих косметических продуктов всемирно известной лаборатории Гарнье (Париж), в том числе в кремы такой марки, как «Синержи».

Простое растительное масло не перестает удивлять ученых. По его вине в мировой науке даже разыгрывались настоящие баталии. Самая примечательная из них затронула энергетическую проблему человечества. Дело в том, что для успешного поиска месторождений нефти необходимо точно знать механизм образования черного золота. Но именно генезис нефти представляет собой проблему в познании этого вещества: никто не может со стопроцентной уверенностью объяснить причины возникновения нефти. Маслянистый вид и обилие органики в нефти позволило предположить, что в происхождении повинны растительные жирные масла (липиды), а сама нефть формируется из... пыльцы. Гипотезу вскоре отбросили, но споров вокруг нее разыгралось немало. Впрочем, пыльца пыльцой, а вот участие липидов растений в происхождении нефти не исключается.

Растения содержат два типа масел. Первый тип, с которым мы уже познакомились, — это жирные масла. Они по химическому строению являются эфирами глицерина и высших жирных кислот. Оливковое и подсолнечное как раз являются примерами жирных масел. Второй тип — эфирные масла, представляющие собой сложные смеси летучих веществ терпеноидов и родственных им. Эфиромасличными растениями являются лимон, роза, анис. Эфирные масла оказывают благотворное влияние на организм человека: они обладают спазмолитическим, противомикробным, отхаркивающим и противовоспалительным действием. Они содержатся во многих лекарственных растениях, например, в валериане, мелиссе, мяте, полыни, шалфее и прочих растениях.

Чем объяснить наличие масел в растениях? Жиры, иначе нейтральные липиды, — гидрофобные (нерастворимые) соединения жирных кислот и глицерина, составляют до 15 % массы сухого вещества клетки. Выполняют наиболее важные функции в живой клетке, одна из которых — строительная. Кроме нейтральных липидов известны другие — стероиды, но здесь мы их рассматривать не будем.

По месту нахождения жиры разделяются на животные и растительные,

причем первые выделяются наличием холестерина, в то время как вторые характеризуются присутствием фитостерина. На формирование и твердость жира влияет количество используемой при его откладывании воды. По этой причине голодные диеты не всегда дают положительный результат, так как организм человека при недостатке питательных веществ начинает активнее использовать воду для построения новых запасов жира. У животных жир обычно накапливается в особых клетках жировой ткани. У растений жировой ткани нет, но масла способны концентрироваться в особых участках растительного организма. В клетках жирные масла обычно содержатся в виде капель, эмульсии, иногда — кристаллов.

В чистом виде жирное масло представляет собой нейтральную прозрачную жидкость без вкуса и запаха. Растительные масла характеризуются высоким содержанием таких жирных кислот, как линольная, линолевая и арахидная. Основные жирные кислоты, способствующие сгущению масел, — пальмитиновая и стеариновая. Растительные масла содержат довольно большое количество нечетных кислот, которые в прочих пищевых продуктах присутствуют в ограниченном объеме. Так, например, маргариновая кислота, которую химики искали полтора века, в оливковом, подсолнечном и арахисовом масле составляет 0,2 % от общего количества жирных кислот. В горчичном масле этой кислоты в 10 раз больше. Кроме того, растительные масла разделяются на высыхающие и невысыхающие.

В желудке человека масла расщепляются ферментом желудочного сока липазой на компоненты, усиливающие перистальтику кишечника. Также в процессе расщепления растительного масла принимает участие микрофлора кишечника. Этим объясняется положительное воздействие растительных масел на органы пищеварения.

Строительная функция липидов заключается в том, что они входят в состав клеточных мембран, формируя так называемый липидный слой. Этот слой состоит, как принято сейчас считать (мозаичная модель строения мембраны), из двух рядов фосфолипидов. Липидный слой имеет толщину всего 7,5–8 нанометров и при этом осуществляет отграничение цитоплазмы — внутренней среды клетки — от внешней среды, формируя тем самым поверхность клетки, ее остов. Собственно, клетка получила свое название благодаря клеточной мембране. Когда клетки были открыты английским физиком Р. Гуком в XVII веке, малое увеличение микроскопов не позволило ему обнаружить у них цитоплазму, поэтому считалось, что клетка состоит из одних лишь стенок, как вольер для цирковых зверей. Полужидкое содержимое «вольера» было замечено гораздо позднее, в XIX

веке.

Еще липидный слой несет в себе различные белковые включения — рецепторы и ферменты, которые заняты переносом веществ и отправкой информационных сигналов внутрь клетки, позволяя ей взаимодействовать с внешней средой и соседними клетками, зачастую за счет образования в липидном слое выпуклостей и выростов.

Другая, не менее важная функция липидов в живом организме, — участие в обмене веществ. Этот факт знают все, хотя и не всегда догадываются об этом. Но между тем одно из самых «привычных» и одновременно одно из самых неприятных нарушений обмена веществ — это ожирение.

Данную функцию жиров называют еще энергетической, так как расщепление жира происходит с выделением колоссального количества энергии. К этому и сводится участие липидов в процессе обмена веществ, точнее в той части, которая называется катаболизмом. При катаболизме (первый этап) жиры расщепляются на глицерин с выделением энергии для реакции биосинтеза. Глицерин впоследствии распадается на воду и углекислый газ. Полное количество энергии, высвобождаемое при этом процессе, составляет 38,9 кДж.

Как видно, жиры содержат огромное количество энергии. По этой причине разрушением липидной мембраны пытаются объяснить свечение тканей. Свечение тканей, столь странное явление, было открыто недавно. Высокочувствительные приборы уловили слабое свечение органов и тканей человека и прочих живых существ. Проще говоря, все живое светится, причем светится постоянно. Единого взгляда на природу такого свечения не существует. Возможно, дело в разрушении липидной мембраны: клетка тоже имеет свой жизненный цикл — она рождается, растет, потом делится или погибает. Свойства различных тканей определяются различиями в жизненном цикле. Так, например, существуют постоянно обновляющиеся ткани — кожа, костный мозг и др.; клетки в таких тканях все время делятся или гибнут. В растущих тканях (печень и др.) делится небольшой процент клеток. И наконец, имеются стабильные ткани, в которых клетки почти не делятся (нервная ткань). При разрушении липидной мембраны делящихся и особенно гибнущих клеток часть энергии выделяется в виде фотонов.

Благодаря маслянистым включениям в цитоплазме умеют светиться некоторые микроорганизмы. Эти микроорганизмы, потревоженные, скажем, плывущим пароходом, ярко вспыхивают. Во время второй мировой войны светящиеся морские микроорганизмы мешали

продвижению боевых кораблей, демаскируя их. В начале колониальной эпохи солдат и моряков приводили в ужас «шутки» светящихся перидиней, которых морские волны в обилии выбрасывали на берег. Стоило человеку пройти по берегу, как потревоженные перидиней начинали светиться, а человеку казалось, что песок горит у него под ногами. Науке известны светящиеся бактерии, которых использует по прямому назначению глубоководная рыба-вспышка. Она носит бактерии в специальных мешковидных органах под глазами. Научившись влиять на бактерий, рыба-вспышка включает и выключает их, когда ей это нужно.

Запасы жира в организме являются его энергетическим резервом. Поэтому растительное масло накапливается главным образом в семенах и плодах. К формирующемуся семени из материнского организма постоянно подводятся различные вещества. Когда семя прекращает свой рост и развитие, приток веществ из материнского организма продолжается, и эти вещества откладываются «про запас» в виде малорастворимых, неактивных соединений, в том числе липидов. Расщепляя липиды, зародыш в семени получает энергию, требуемую для прорастания.

Липиды откладываются в семени четырьмя разными способами. Первый склад питательных веществ в семени — это эндосперм, особая запасная ткань. Эндосперм является основным и единственным «складом» для семян большинства растений. У некоторых, например, перцевых, в семени кроме эндосперма развит перисперм (второй тип запасющей ткани). Для семян гвоздичных и маревых характерно отсутствие эндосперма, а функции «склада» выполняет перисперм. Существуют и такие растения (бобовые и др.), в семени которых питательные вещества накапливаются не в специальных тканях, но в самом зародыше — в его семядолях.

Однако пора переходить от теории к практике. Советы о том, как наиболее полно использовать растительное масло в быту, содержатся в следующих главах.

ГЛАВА II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА НА КУХНЕ

Все растительные масла делятся на высыхающие, то есть густеющие на воздухе, и на невысыхающие. К первым относятся: льняное, ореховое, конопляное, хлопковое и подсолнечное. Невысыхающие масла — оливковое, персиковое, миндальное, кокосовое, розовое и касторовое. Большинство из растительных масел используется для приготовления разнообразных кулинарных изделий с древнейших времен.

Применяются они на равных правах с животным маслом и имеют перед последним некоторые преимущества. Связаны они с тем, что содержащиеся в растительном масле вещества более полезны для нашего организма, не перенасыщают его жирами, что способствует легкому усвоению пищи и препятствует процессу ожирения.

Как считают многие ученые, без жиров нормальное течение обменных процессов в организме невозможно. В науке на сей предмет существуют разные теории, но тот факт, что животные жиры, которые содержат, к примеру, сливочное масло и сало, богаты необходимым организму витамином А и лецитином — ни у кого сомнений не вызывает.

Другое дело, что для людей, имеющих некоторые проблемы со здоровьем, или находящихся в пожилом возрасте, употребление растительного масла является предпочтительным. Жиры, присутствующие в растительном масле (кукурузном, подсолнечном, оливковом и других), содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые обладают желчегонным и послабляющим действием — особенно при их употреблении в винегретах и салатах, и имеют важное значение при профилактике атеросклероза.

Применяя растительные масла в приготовлении пищи, вам следует знать об их качественных отличиях. Предпочтение следует отдавать маслу, полученному путем холодной выжимки. Это — цельный продукт, изготовленный с акцентом на качество. Масло, получаемое в результате вторичной, горячей выжимки, зачастую изготавливается из отходов от, холодной и значительно уступает ему и по полезности, и по вкусу.

Кроме того, постное (оно же — растительное) масло может быть более или менее добротным в зависимости от того, подвергалось ли оно достаточной очистке. По этому показателю растительное масло делится на

рафинированное (хорошо очищенное) и нерафинированное. К тому же рафинированное масло, появившееся в широкой продаже в последние годы, не содержит холестерина, что важно для нашего здоровья.

Качественное растительное масло — великолепный пищевой продукт, способный долго храниться и не утрачивать при этом своих полезных свойств. В этой связи при повседневном его употреблении мы часто пренебрегаем одним весьма существенным моментом. Купили вы новую бутылку постного масла и поставили ее на буфет, там, где светло и тепло. А зря.

Для многих древних народов растительное масло было важнейшим продуктом, и они знали толк в его хранении. Великолепные и прочные амфоры, в которых жители Средиземноморья держали масло, не только стали предметом восхищения искусствоведов, но и наглядно демонстрируют нам, сколь важным является бережное отношение к этому изделию.

Конечно, мы не предлагаем вам приобрести такую амфору — как бы богаты вы ни были, денег у вас не хватит, а если все-таки наберете, то купить не сможете — это предмет искусства, находящийся в музее, где за ним следят зоркие охранники. Нет, храните постное масло на вашей кухне, в специально отведенной для него посуде — эмалированном бидончике или в той же бутылке, в которой вы его купили.

Только держите его в прохладном и, что самое важное, темном месте — на свету оно окисляется. Ни в коем случае не используйте для хранения уже побывавшую в употреблении тару — старую бутылку из-под масла, не губите продукт!

Несколько предостережений, связанных с хранением растительного масла. Держите его в темном помещении при температуре +2–6 градусов и относительной влажности воздуха 80–85 %. В таких условиях масло сохраняется до года. Но перед тем как использовать в пищу долго хранившееся постное масло, попробуйте его на вкус. Если оно имеет привкус прогорклости, затхлости и неприятный запах — не употребляйте его ни в коем случае.

Любопытно, что продукты растительного происхождения, помимо всего прочего, содержат в себе также и свои масла — эфирные, которые придают овощам и фруктам своеобразный вкус и запах, способствуют возбуждению аппетита и усиливают выделение пищеварительных соков. Эти эфирные масла наряду с природными красящими веществами влияют на вкус, цвет и окраску блюд, приготовленных из растительных продуктов, что также возбуждает аппетит и придает готовым блюдам приятный вид.

Чего только не приготовите вы, используя растительное масло! И салаты, и винегреты разные, заправка для борща без масла никак не обойдется, ингредиенты многих горячих блюд перед закладкой подвергаются тепловой обработке в растительном масле. А тесто? Скажите, пожалуйста, можно ли приготовить хорошее тесто без растительного масла? Да оно просто никогда не отлипнет от ваших рук, если в нем не будет постного масла, а это — явный признак некачественного теста.

Приготовить блины без помощи растительного масла почти невозможно, разве что Ваш холодильник забит сливочным маслом. Но и в этом случае блины могут или подгореть, или получиться слишком жирными, что отрицательно скажется на процессе пищеварения.

Итак, конкретно: что вы можете приготовить на растительном масле. Конечно, первое, что приходит на ум, это — салаты.

САЛАТ «ПОЛОНЕЗ»

Нашинкуйте свежую капусту, морковь, яблоки и сельдерей, затем добавьте хрен в уксусе, растительное масло, соль, сахар и зеленый горошек и тщательно перемешайте. Затем переложите в салатник и залейте сметаной.

Вам потребуется:

капуста свежая — 200 г

яблоки свежие — 100 г

корень сельдерея — 50 г

морковь — 50 г

зеленый горошек — 50 г

сметана — 100 г

хрен в уксусе — 1 ч. л.

растительное масло — 1 ст. л.

соль и сахар — по вкусу

Вы прекрасно обогатите свой салат, добавив в него 200 г вареного филе курицы, нарезав его соломкой.

САЛАТ «ОЖЕРЕЛЬЕ СЛЕЗ»

Отварите рис. Красные, спелые помидоры, небольшой огурец и варенные яйца нарежьте кубиками. Продукты перемешайте и заправьте солью, черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Добавьте уксус и подсолнечное масло. Готовый салат выложите на блюдо и украсьте кружочками нарезанных крутых яиц и зеленью петрушки.

Вам потребуется:

рис — 1/2 ст.

помидоры — 2 шт.

огурец — 1 шт.

яйца — 2 шт.

уксус — 2 ч. л.

подсолнечное масло — 3 ст. л.

соль, черный перец и зелень петрушки — по вкусу

САЛАТ «ШАНСОНЕТКА»

Отварите в чуть подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанную кубиками морковь, а затем — в ней же — свеклу, так же нарезанную. Отдельно отварите в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель.

Теперь оба овощных отвара соедините и оставьте в сторону, а отваренные овощи откиньте на дуршлаг, дав им стечь, и затем соедините с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, горошком, изюмом, лимоном, очищенным от кожуры и зерен и также нарезанным кубиками.

Теперь приготовьте маринад, используя овощной отвар, кукурузное масло, вино, сок еще одного лимона, черный перец, горчицу и соль. Поставьте маринад на огонь и доведите его до кипения. Залейте им салат и выдержите полчаса, закрыв крышкой. Теперь распределите салат на порции и украсьте его кружочками крутых яиц.

Вам потребуется:

морковь — 2–3 шт.

свекла — 1 шт.

картофель — 5–7 шт.

соленые огурцы — 2 шт.

лук — 2–3 шт.

зеленый горошек — 1 банка

изюм — 2–3 ст. л.

лимон — 2 шт.

кукурузное масло — 1 ст.

вино — 1 ст.

горчица — 1 ч. л.

черный перец — 5–7 горошин

яйца — 3–4 шт.

соль — по вкусу

САЛАТ «ДЫХАНИЕ МОНМАРТРА»

Чеснок натрите на мелкой терке, смешайте с яичным желтком и взбивайте, добавляя оливковое или кукурузное масло сначала по капле, а затем — тоненькой струйкой. Продолжайте взбивать маринад, добавив соль, лимонный сок, щепотку сахара и щепотку молотого черного перца. Прекратите взбивать смесь, когда она достигнет консистенции жидкой сметаны. Если маринад получится слишком густым, добавьте в него 1–2 чайных ложки воды.

Полученный маринад прекрасно сочетается с отварными корнеплодами, нарезанными кубиками.

Вам потребуется:

чеснок — 4 зубчика

желток одного яйца

оливковое или кукурузное масло — 1 ст.

лимонный сок — 1–2 ч. л.

соль — по вкусу

Прежде чем продолжать разговор о применении растительного масла для готовки разных вкусов, сообщим вам о некоторых ограничениях в его использовании применительно к детскому питанию. Для детской кухни желательно употреблять растительные масла в натуральном, то есть свежем виде, заправляя уже готовые блюда: салаты, овощные пюре и другие. Дело в том, что во время тепловой обработки, особенно при жарении, постное масло легко окисляется и при этом утрачивает многие свои полезные качества.

Еще один важный момент: рафинированное масло для приготовления детской пищи лучше не использовать. Употребляйте лучше нерафинированные, неочищенные масла высокого качества. Они содержат в себе много так называемых фосфолипидов — веществ, которые предохраняют масло от окисления и, что самое важное, улучшают усвоение масла. Помимо этого фосфолипиды имеют большое значение для успешного протекания обменных процессов в детском организме.

Можно не слишком беспокоиться по поводу качества импортных масел, представленных в государственных торговых заведениях: оно достаточно высоко и вполне допускает применение для приготовления детских блюд.

Сильный запах нерафинированного растительного масла вы

уменьшите, прогрев его вместе с луком, нарезанным крупными кусками, и кусочками сырого картофеля. Чтобы увеличить срок хранения, всыпьте в посуду с растительным маслом щепотку мелкой соли.

Вернемся к нашим рецептам. Традиционным у нас является салат с использованием огурцов, помидоров и зеленого лука. Он очень вкусен и легок в приготовлении. Свежие огурцы и помидоры мелко нарежьте. Мелко шинкуйте зеленый лук и смешайте с овощами, затем посолите и заправьте растительным маслом. Сверху посыпьте салат мелко нарубленной зеленью. Пропорции в данном рецепте достаточно свободные, помидоры и огурцы берите в равных частях, лука — в 5–6 раз меньше, а растительного масла и соли — по вкусу и в зависимости от общей массы полученного салата.

САЛАТ «ПИЗАНСКАЯ РАПСОДИЯ»

Белую фасоль оставьте на ночь в холодной воде, а на следующий день воду слейте. Залейте набухшую фасоль газированной водой и варите на малом огне до мягкости. Смешайте горячую фасоль с мелко нарезанными луком и чесноком.

Добавьте заправку из уксуса, горчичного или оливкового масла, томата-пюре, молотого красного перца и соли по вкусу. Салат охладите, разложите по порциям и украсьте кружочками помидоров и мелко нарубленной петрушкой.

Вам потребуется:

фасоль — 200 г

лук — 1 шт

чеснок — 1 зубчик

соль, молотый красный перец — по вкусу

Для заправки:

уксус — 1 ст. л.

горчичное или оливковое масло — 4 ст. л.

томат-пюре — 1 ст. л.

САЛАТ «ЗАВТРАК ТЕСЕЯ»

Испеките в духовке сладкий болгарский перец, обязательно — мясистый, очистите его от кожуры, вырежьте плодоножку и удалите семена. Разрежьте перец вдоль и посолите, после чего дайте полчаса постоять. Половинку лимона очистите от кожуры, удалите семечки и нарежьте небольшими кусочками.

Приготовьте заправку, используя вторую половинку лимона, перетертые помидоры и оливковое масло. Посолите по вкусу. На дно посуды, в которую вы поместите салат, положите слой петрушки, а на него — печеный перец. Посыпьте перец кусочками лимона, маслинами и толчеными грецкими орехами. Можете также использовать растертый чеснок и мелко нарезанный жгучий перец (это — по вкусу). Уложите верхний слой перца и посыпьте салат петрушкой. Аккуратно влейте в салат заправку и поставьте в холодное место на 30 минут.

Вам потребуется:

перец — 500–600 г

лимон — 1 шт.

помидоры — 2 шт.

оливковое масло — 4–5 ст. л.

маслины — 10–15 шт.

грецкие орехи — 2 ядра

соль — по вкусу

САЛАТ «ЕЛЕНА ПРЕКРАСНАЯ»

Очень полезен и питателен салат из свеклы с яблоками. Натрите вареную или печеную свеклу на крупной терке и смешайте с мелко нашинкованными яблоками, добавьте сахар и растительное масло.

Вам потребуется:

свекла — 450 г

яблоки — 200 г

сахар — 2 ч. л.

растительное масло — 1 ст. л.

ОВОЩНАЯ ИКРА «КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ»

Испеките баклажаны, очистите их и выньте из них семена, сделайте гладкое пюре, осторожно взбивая. Смешайте баклажанное с перетертой брынзой, постепенно подливая в массу подсолнечное масло и лимонный сок. Уложите смесь в тарелку, загладьте поверхность ножом и посыпьте мелко рубленной зеленью петрушки. Украсить и обогатить вкус икры можно, используя красные помидоры или нарезанные кружочками крутые яйца.

Вам понадобится:

баклажаны — 2 шт.

тертая брынза — 1/4 ст.

подсолнечное масло — 4–5 ст. л.

лимонный сок — 2 ч. л.

Говоря о растительном масле, мы чаще всего подразумеваем подсолнечное, в то время как для салатов подойдут оливковое и кукурузное масла: и то, и другое не имеют привкуса. А вот приготовление соуса из подсолнечного и соевого (очень полезного и вкусного) масел требует их предварительного прокаливания и последующего фильтрования.

Соус, приготовленный из растительного масла, более всего подходит к блюдам, содержащим малое количество белков и жиров, например, к овощным. Он улучшает вкус блюда, украшает его, придает питательность и сочность.

СОУС «ДОМАШНИЙ»

Все компоненты взбейте; чтобы сделать масло более прозрачным, добавьте в него немножко соли грубого помола — образовавшаяся муть осядет. Вкус можно обогатить, добавив в соус на выбор: растертый крутой желток, столовую ложку томатного пюре, столовую ложку натертого репчатого лука или 1–2 чайные ложки горчицы.

Вам потребуется:

растительное масло — 1/2 ст.

уксус 6 %-ный — 2 ст. л.

сахар — 1/2 ч. л.

соль — 1/2 ч. л.

зелень и перец — по вкусу

Уксус является одним из главных компонентов основного растительного соуса, который вы готовите для задуманного блюда. Чтобы повысить вкусовые качества уксуса, добавьте в него корочки апельсина или лимона, листья эстрагона. Уксус станет ароматнее, если вы прокипятите его вместе с пряностями. После этого уксус необходимо процедить через марлю.

До сих пор мы говорили с Вами о растительном масле в его применении к салатам. И неудивительно. Салат — прекраснейшее и очень полезное блюдо, которое любят все. Рецептов салатов существует великое множество, и популярны они на всех континентах. Вместе с тем нет блюда, приготовление которого занимало бы меньше сил и времени. Исключая пресловутую яичницу, причем, главное здесь то, чтобы она не подгорела.

Наверное, салаты существуют столько же, сколько человек живет на земле. Недаром многие люди, попробовав салат и подпав под его обаяние, решили стать вегетарианцами. Но это — дело вкуса и философского отношения к еде. А вот людям, страдающим различными болезнями или имеющим избыток веса, салаты просто необходимы, правда, в каждом случае требуется индивидуальный подход.

Какой, к примеру, толк есть мясной винегрет с жареной говядиной и растительным маслом, если ты решил похудеть? Или, скажем, кто-то работает кондуктором в общественном транспорте, все время вынужден общаться с людьми в буквальном смысле «тет-а-тет», по-нашему — голова к голове. Можно разве при такой работе поесть великолепный чесночный салат французской кухни? Только в выходной. Но мы отвлеклись от

постного масла, вернемся же к нему.

Оливковое масло издавна было любимо в странах средиземноморского побережья, без него там просто не обходились. Особой популярностью пользовалось оно в Древней Греции, где в изобилии росли оливковые деревья, неприхотливые к довольно суровому климату и не слишком плодородной почве этой замечательной страны.

Отправляясь на очередные Олимпийские игры, древние греки вряд ли забывали об оливковом масле — послушный ослик вез на себе изрядное его количество. Но вернемся в мягкую атмосферу домашней кухни нашего времени. Здесь растительное масло не менее популярно, чем две с половиной тысячи лет назад.

Кроме салатов, овощной икры и винегретов, растительное масло применяется и в приготовлении холодных и горячих закусок, супов, всевозможных рыбных и мясных блюд, сладких мучных изделий.

ЗАКУСКА «СЮРПРИЗ НЕПТУНА»

Вареные яйца разрежьте поперек на две части так, чтобы у каждой образовались зубчатые края, и выньте желтки.

Вымытую, хорошо очищенную от костей селедку порубите на небольшие куски. Мелко нарезанный лук поджарьте на растительном масле, добавьте рубленую селедку, перец и немного пожарьте. Дав ей остыть, добавьте замоченную в молоке булку, нарезанные яичные желтки, сметану и хорошо перемешайте. Полученный фарш вложите в половинки яиц и соедините их так, чтобы яйцо выглядело целым. Теперь обваляйте яйца в мелко нарубленном яичном белке.

Приготовленные фаршированные яйца положите на блюдо, украсьте кружочками помидора, нарезанным зеленым луком и закусочным маслом.

Вам потребуется:

белки вареных яиц — 4 шт.

зелень укропа

Для фарша:

половина селедки средних размеров

один ломтик булки

половина луковицы

желтки вареных яиц — 4 шт.

растительное масло — 1 ст. л.

сметана — 1–2 ст. л.

перец и молоко

ЗАКУСКА «ЖЕМЧУЖИНА МОРЯ»

Очистите рыбу и удалите все кости, разрежьте ее на куски и обваляйте в муке. Обжарьте в растительном масле. Для маринада лук порежьте тонкими кружками, а морковь и петрушку — звездочками. Обжарьте овощи в растительном масле в течение 10–15 минут, добавьте перец, лавровый лист, полстакана горячей воды и тушите в закрытой посуде. После того как овощи будут готовы, положите по вкусу соль, уксус и сахар.

Горячим маринадом залейте рыбу, подогрейте все до кипения и выложите в салатник. Дав блюду остыть, посыпьте его зеленью петрушки или нарезанным луком. Подавайте рыбу к столу через 2–3 часа.

Вам потребуется:

рыба (треска, карась) — 1 кг

мука — 1/2 ст.

морковь — 2 шт.

петрушка — 1 шт.

лук — 3 шт.

растительное масло — 1/2 ст.

сахар — 1 ч. л.

перец — 5 горошин

один лавровый лист, соль и уксус — по вкусу

ЗАКУСКА «АРОМАТ КОСТРА»

Снимите с копченой рыбы кожу и удалите кости. Разрезав ее на небольшие куски, положите в эмалированную посуду и залейте горячим растительным маслом. Поставьте рыбу в закрытой кастрюле на 30 минут в негорячую духовку.

Вам потребуется:

копченая рыба (треска, селедка и др.) — 1 кг

лук — 1 шт.

подсолнечное масло — 1/2 ст.

соль, сахар — по вкусу

Перейдем теперь к жидким горячим блюдам, приготовление которых требует растительного масла.

Первый рецепт предполагает, что вам в данный момент не хочется перенапрягаться. Это отражено и в его названии.

ЩИ «ЛЕНИВЫЕ»

Очистите картофель и нарежьте его дольками. Капусту крупно порежьте. Положите овощи в кипящую воду и варите до готовности. Репу, морковь, корень петрушки, лук и помидоры крупно нарежьте. В растительном масле обжарьте лук и положите вместе с остальными нарезанными овощами в кипящую воду. В готовые щи можно добавить мятый картофель и зелень. Если нет помидоров, используйте томатную пасту.

Вам потребуется:

картофель — 300 г

капуста — 500 г

репа — 1 шт.

морковь — 2 шт.

корень петрушки — 1 шт.

лук — 2 шт.

помидоры — 200 г

растительное масло — 2–3 ст. л.

Может возникнуть ощущение, что для приготовления супов растительное масло используется только при обжарке специй, закладываемых в суп. На самом деле многие первые блюда предполагают употребление масла в качестве основного компонента. Как, например, в следующем рецепте.

СУП «ЧОРБА»

Очистите и нарежьте картофель и морковь и положите в кастрюлю с холодной водой, сразу же положив туда сельдерей, лук и сладкий перец. Доведите до кипения на медленном огне, добавьте соль, оливковое масло и спустя 5 минут всыпьте вермишель. Доварите «чорбу» на малом огне, заправьте молоком и посыпьте петрушкой.

Вам потребуется:

картофель — 4 шт.

морковь — 2 шт.

лук — 1 шт.

сладкий перец — 1 стручок

сельдерей — 1 ломтик

оливковое масло — 4 ст. л.

вермишель — 100 г

молоко — 1/2 ст.

соль — по вкусу

БУЛЬОН «АРХИПЕЛАГ»

Подготовленную курицу залейте холодной водой и варите при слабом кипении до полной готовности. Курицу выньте, а бульон процедите. Добавьте в него обжаренные в растительном масле лук и морковь и поварите еще 10 минут. Пшеничный хлеб нарежьте мелкими кубиками и подсушите в духовке. Кладите гренки в бульон после того, как нальете его в тарелку.

Вам потребуется:

курица — 500 г

вода — 2,5 л

морковь — 100 г

лук — 100 г

масло растительное — 1 ст. л.

хлеб пшеничный — 200 г

КРЕМ-СУП «ГЕНАЦВАЛЕ»

Промойте зелень, дайте стечь воде и удалите стебли. Порежьте ее и положите в фарфоровую миску. Сбрызнув зелень лимонным соком, смешайте ее с растительным маслом и дайте настояться в течение 5 минут. Добавьте в горячую воду майонез, творог, сметану и взбейте в миксере. После этого нарежьте вареные яйца и зелень и смешайте с остальными продуктами. Этот суп можно есть с гренками как самостоятельное блюдо — подавайте его в небольших чашках, или как соус к рыбе.

Вам потребуется:

лук-резанец — 2 пучка

зелень петрушки — 2 пучка

укроп, эстрагон, огуречная трава и базилик — по 1 пучку

сахар — 2 ч. л. без верха

соль — 1 ч. л.

молотый душистый перец — 1/2 ч. л.

лимонный сок — 2–3 ст. л.

растительное масло (не подсолнечное!) — 5 ст. л.

майонез и сметана — по 1/2 ч. л.

творог свежий — 100 г

яйца — 2 шт.

Для приготовления многих блюд их компоненты подвергаются тепловой обработке; наиболее распространенные ее виды — тушение и жарение, по-другому — пассерование. Пассерование овощей — это обжаривание их в небольшом количестве жира или растительного масла до образования на них золотистой корочки.

Используя растительное масло при жарке рыбы, мяса, картофеля и других продуктов, вам полезно знать следующее. Для жарения на плите в сковороде или другой открытой посуде можно использовать небольшое количество хорошо разогретого растительного масла. Оно плохо проводит тепло и предохраняет продукт от пригорания, защищая его и отделяя от дна посуды. Таким способом жарят небольшие куски мяса или котлеты, блины, рыбу, различные овощи.

Процесс длится 10–15 минут, а то и меньше. Как мы уже говорили, масло должно быть хорошо разогрето, иначе большое количество масла впитывается внутрь, а воздух из продукта уходит быстрее, чем поверхность успевает обжариться. В результате блюда теряют свою форму и вкус. Во

время жарки продукты не надо переворачивать без нужды — делайте это только после того, как одна сторона полностью прожарится.

Для улучшения качества вашего блюда мелкие куски мяса или рыбы и другие продукты можете перед жарением смазать яйцом и обвалить в сухарях или в муке.

Другим способом приготовления пищи на растительном масле (так же, как и на жирах) является жарение в большом количестве масла. Как и в первом случае, масло нужно хорошо нагреть, но количество его должно в четыре раза превышать вес погружаемых в него продуктов, иначе масло остывает и процесса жарения не происходит.

Вначале разогрейте масло на сковороде в таком количестве, чтобы после погружения в него продуктов масло не переливалось через край. Помните, что такой способ жарки требует большой внимательности и осторожности — в это время не допускайте на кухню детей.

Разогрев масло до высокой температуры, опустите в него подготовленные продукты и жарьте в течение 1–5 минут. Затем осторожно выньте их шумовкой и положите на металлическое сито, дав маслу стечь. При больших партиях продуктов использовать масло можно не более 3–4 раз: оно портится от попавших в него сгоревших частиц продуктов, темнеет и становится горьким. Масло необходимо процедить, затем его вновь можно использовать.

В большом количестве масла жарят только мелкие или измельченные продукты: печень, рыбу, изделия из рубленого мяса и другие. Продукты, нуждающиеся в длительной жарке, таким способом готовить нельзя — они плохо прожариваются и пригорают.

Великолепно сочетается с растительным маслом картофель.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТЕФТЕЛИ «МИНСКИЕ»

Очистите клубни, крупно нарежьте, положите в подсоленную воду таким образом, чтобы вода покрыла картофель до половины, не более, и отварите. Слейте воду, разомните картофель вилкой, пока он не остыл. Затем смешайте его со сливочным маслом, сметаной, солью и тмином. Растительное масло разогрейте в глубокой посуде.

Смочите столовую ложку в растительном масле и берите картофельную массу. Осторожно и аккуратно делайте шарики и опускайте в подогретое растительное масло. Обжарьте шарики до золотистого цвета и выньте шумовкой на подогретое блюдо. Посыпьте их тертым сыром или брынзой. Ваше блюдо готово. Оно очень вкусное и само по себе, но если захотите, то можете подать его с яичницей-глазуньей и зеленым салатом — от этого оно только выиграет.

Вам потребуется:

картофель — 1 кг

масло сливочное — 1 ст. л.

сметана — 1–2 ст. л.

растительное масло — 1/2 ст.

соль, тмин — по вкусу

ГОЛУБЦЫ «КУБАНСКИЕ»

Разберите кочан капусты на отдельные листья и срежьте ножом толстые стебли. Залейте капусту подсоленным кипятком с добавлением небольшого количества лимонной кислоты на 10 минут. Разогрев растительное масло, обжарьте в нем рис и лук, затем влейте в рис 2–3 ст. л. воды или томатного сока и подержите на огне до набухания риса.

Снимите рис с огня, смешайте с мелко нарезанными помидорами и рубленой зеленью петрушки, посолите и поперчите по вкусу. Заверните фарш в капустные листья. Положите голубцы в глубокую посуду и залейте до половины томатным соком, разведенным с водой. Поставив на голубцы фарфоровую тарелку, закройте кастрюлю крышкой и тушите на малом огне в течение часа.

Вам потребуется:

капуста — 750 г

растительное масло — 1/2 ст.

рис — 1 ст.

лук — 3 шт.

помидоры — 300 г

соль и перец — по вкусу

Множество блюд, как мы уже вам говорили, требует использования растительного масла. Поэтому оно постоянно присутствует на вашей кухне и если вдруг кончается — вы остро ощущаете его недостаток. Казалось бы, должны найтись такие виды кулинарии, где без него легко можно обойтись. Но — нет, будучи постным, то есть не богатым на жиры, оно пробралось и в самое заветную для отечественных гурманов область — в сладкие мучные изделия.

Мы упоминали о том, что растительное масло нужно для изготовления теста, по крайней мере, многих его видов. Оно делает его пышным, рыхлым, обогащает вкус, цвет и запах изделий, повышает их калорийность, создает самые благоприятные условия при выпечке — пироги выпекаются равномерно и не подгорают.

Конечно, не все здесь зависит от растительного масла, но очень многое. Про пользу для пищеварения мы говорили, а помимо этого, благодаря постному маслу тесто лучше вымешивается. Если вы сомневаетесь — сходите в порядке экскурсии на хлебопекарню и убедитесь наглядно.

БУЛКА «ВЕНОК»

Смешайте блинную и пшеничную муку в равных частях, разотрите яйца с сахарным песком, постепенно добавляя растительное масло, кислое молоко и лимонную цедру, снятую теркой. Замесив тесто, поставьте его на полчаса в прохладное место, закрыв крышкой.

Теперь тесто раскатайте, засыпьте сахарным песком и сверните в виде рулета. Положите рулет в печку «Чудо», смазанную растительным маслом и посыпанную мукой. Нарезьте тесто на части шириной в 2–3 сантиметра от бокового края к середине, не дорезая до конца у центра. Поверните каждую часть разрезом вверх. У вас получится своеобразный венок. Когда тесто хорошо подойдет, поставьте печку «Чудо» в духовку со средней температурой. Готовый венок положите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой с ванильным сахаром.

Вам потребуется:

пшеничная мука — 1 ст.

блинная мука — 1 ст.

яйца — 2 шт.

растительное масло — 1/2 ст.

лимон — 1 шт.

сахар — 1/5 ст.

кислое молоко — 1 ст.

ХВОРОСТ «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ»

Взбейте яйцо с сахаром, добавьте сметану, просеянную муку, водку и натертую лимонную корку. Замесив тесто, поставьте его на полчаса в холодное место, затем раскатайте в пласт толщиной примерно в 2 мм и нарежьте лентами в 4 см шириной. Надрежьте каждую ленту до середины узкими полосами, разделите на кусочки по 6 см длиной и скатайте каждый кусочек в виде рулетика. Выпекайте хворост в большом количестве растительного масла до коричневого цвета. Остудите хворост и посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 200 г

яйцо — 1 шт.

сметана — 1/2 ст.

сахар — 1 ст. л.

водка — 2 ст. л.

растительное масло — 0,7 л

1 лимонная корка и сахарная пудра

ПИРОГИ «БАБУШКИН РЕЦЕПТ»

Размешайте дрожжи с теплым молоком, добавьте муку, яйца, растительное масло, соль и замесите тесто. Поставьте его в теплое место для подъема. Опустите его и опять поставьте в тепло. Когда тесто подойдет во второй раз, скатайте его в шар, затем придайте ему форму круглой лепешки и переложите в форму, смазанную маслом. Лепешка должна покрывать края формы. Это нужно для того, чтобы прикрыть начинку — иначе она может высыпаться. Смажьте тесто растительным маслом и равномерно уложите начинку.

Начинка может быть самой разнообразной: из яблок, вишни, грибов, рыбы, творога и др. Такое же тесто можно употреблять при изготовлении пирожков.

Вам потребуется:

муки — 250 г

неполный стакан теплой воды или молока

дрожжи — 20 г

соль — 1/2 ч. л.

растительное масло — 3 ст. л.

яйцо — 1–2 шт.

Если вы готовите пирог со сладкой начинкой, то добавьте в тесто 100–150 г сахара.

ГЛАВА III. ЧТО МОЖНО ЛЕЧИТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ

Как известно, растительные масла включают в себя различные витамины, белки, углеводы, кислоты и другие полезные вещества, и поэтому широко применяются в медицине.

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ

Семена подсолнечника содержат дубильные вещества, хлорогеновую, винную и лимонную кислоты, фитин, углеводы, белок, жирное масло, в состав которого входят каротиноиды и глицериды стеариновой, олеиновой, лигноцериновой, пальмитиновой, арахидной, линолевой кислот. Масло вырабатывается из семян. Подсолнечное масло — это не только питательный продукт, широко используемый в пищевой промышленности, оно также применяется и в медицине.

При лечении и для профилактики атеросклероза рекомендуется использовать подсолнечное масло, так как оно богато непредельными жирными кислотами. При заболевании атеросклерозом рекомендуется ограничить употребление продуктов, в состав которых входят животные жиры, и заменить их растительными жирами, в частности, маслом подсолнечника.

При простудных заболеваниях дыхательных путей рекомендуются компрессы на подсолнечном масле. Чтобы сделать компресс, подогрейте масло на небольшом огне. После этого смочите в масле марлю и положите ее на шею или на грудь, закройте полиэтиленом, далее положите слой ваты и весь компресс накройте махровым полотенцем. Держите до тех пор, пока он не остынет.

Масло подсолнечника смягчает кожу, поэтому оно используется при приготовлении различных мазей и применяется при лечении кожных заболеваний, которые требуют смягчения кожи. Кроме того, подсолнечное масло можно использовать и в чистом виде, смазывая им поврежденные участки кожи.

При ожогах, обморожениях и различных механических повреждениях кожи (ссадины, порезы и др.) вам поможет пережаренное подсолнечное масло. Марля или бинт смачивается остуженным маслом и накладывается в виде повязки на поврежденное место.

При укусах клещей также помогает подсолнечное масло. Если клещ проник под кожу, нужно смазать поврежденное место подсолнечным маслом, тогда клещ выйдет из-под кожи и погибнет.

Подсолнечное масло обладает хорошим слабительным действием и применяется внутренне при запорах.

МАСЛО ШИПОВНИКОВОЕ

В состав шиповника входят дубильные и пектиновые вещества, сахара, лимонная, яблочная и некоторые другие органические кислоты, флавоноловые глюкозиды — кемпферол и кверцетин, пигменты рубиксантин и ликопин, витамины В 42 0, К, Р. Шиповник применяется в пищевой, ликеро-водочной, парфюмерной промышленности. В медицине широко используются плоды, цветы, корни, листья, семена шиповника, а также шиповниковое масло, которое вырабатывается из семян и содержит насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

Маслом шиповника рекомендуется смазывать пораженные участки при трофических язвах, а также при зуде и шелушении кожи.

Ожоги, обморожения и раны можно лечить маслом шиповника. На поврежденное место нужно наложить повязку, пропитанную шиповниковым маслом.

При пролежнях можно также наружно использовать шиповниковое масло.

МАСЛО АНИСОВОЕ

Плоды аниса содержат в себе жирное масло и эфирное масло, в состав которого входят такие вещества, как метилхавикол, анетол; анисовую кислоту, анисовый альдегид, анисовый кетон. Масло представляет собой желтоватую жидкость, обладает приятным запахом и сладковатым вкусом. Оно используется в парфюмерной, пищевой, ликеро-водочной промышленности, а также в медицине. Эфирное анисовое масло для улучшения вкуса добавляют в некоторые лекарства.

Масло обладает отхаркивающим действием и применяется как средство от простуды. Принимают его по 2–3 капли внутрь или добавляют в различные отхаркивающие микстуры.

МАСЛО КАСТОРОВОЕ

Масло касторовое, или клещевинное, вырабатывается путем прессования и очистки семян клещевины. В состав семян клещевины входят белковые вещества, безазотистые вещества, алкалоиды и жирное масло, содержащее глицерин; неомыляемые вещества, глицериды олеиновой, линолевой, стеариновой, диоксистеариновой, рициноловой кислот. Клещевина является очень ядовитым растением, но очищенное касторовое масло не ядовито и широко используется в медицине.

Оно применяется самостоятельно и при приготовлении различных мазей, смягчающих кожу. Используется при различных кожных заболеваниях, требующих смягчения кожи, при язвах.

Ожоги и раны также лечатся касторовым маслом. Для этого поврежденное место смазывается маслом или на него накладывается повязка, пропитанная касторовым маслом.

При заболевании волос и для улучшения роста волос в кожу головы втирают касторовое масло.

Касторовое масло применяют внутрь как слабительное при запорах, при некоторых отравлениях, а также при воспалении желудочно-кишечного тракта.

При заболеваниях шейки матки и влагалища касторовое масло используется в качестве наружного средства.

МАСЛО ФЕНХЕЛЕВОЕ

Фенхелевое эфирное масло вырабатывается путем перегонки измельченных плодов фенхеля и содержит в себе анетол, ряд терпенов, следы анисового альдегида и анисовой кислоты. Имеет приятный запах, напоминающий запах аниса.

Фенхелевое масло обладает отхаркивающим действием и применяется при простуде. Назначается внутрь по 2–3 капли на прием. Также может входить в состав различных отхаркивающих микстур.

МАСЛО МИНДАЛЬНОЕ

Семена миндаля содержат глюкозид амигдалин, фермент эмульсии, сахар, слизь, белковые вещества, жирное масло. Миндальное масло получается путем прессования семян миндаля обыкновенного двух разновидностей: сладкого и горького. Миндальное масло используется в косметике при приготовлении различных масок. В медицине миндальное масло применяется при растворении камфары, которая используется для подкожных инъекций, для приготовления различных мазей, а также как легкое слабительное.

МАСЛО ЛЬНЯНОЕ

Семена льна богаты различными полезными элементами, в их состав входят органические кислоты, ферменты, витамин А, слизь, белковое вещество, углеводы, жирное масло, которое содержит глицериды стеариновой, олеиновой, линолевой, линоленовой, пальмитиновой кислот. Масло вырабатывается из семян льна. Оно используется в медицине, входит в состав различных мазей и втираний. Также льняное масло, разведенное с известковой водой, является эффективным средством от ожогов.

МАСЛО МЕНТОЛОВОЕ

В состав мяты входит эфирное масло, которое содержит ментол и различные терпены. Ментоловое масло вырабатывается из листьев и других надземных частей мяты, используется при приготовлении мятных капель, зубной пасты, мятных лепешек, применяется в медицине, пищевой и ликеро-водочной промышленности. Мята обладает успокаивающим и спазмолитическим действием.

Люди, больные стенокардией, пользуются таким лекарством, как валидол, а валидол является валерианово-ментоловым эфиром.

При насморке применяют мятное масло в смеси с вазелиновым.

При головной боли помогает мятное масло в смеси с парафином в виде втирания.

МАСЛО ОБЛЕПИХОВОЕ

Плоды облепихи содержат дубильные вещества, сахара, яблочную, виннокаменную, фиолиевую кислоты, физальен, каротиноиды каротин, зеаксантин, криптоксантин, изорамнетин, витамины В 41 0, В 42 0, С, Е, жирное масло, которое в свою очередь содержит глицериды линолевой, олеиновой, стеариновой, пальмитиновой кислот. Масло вырабатывается непосредственно из плодов облепихи. Плоды облепихи и облепиховое масло широко применяются в медицине.

Как уже было сказано выше, в состав облепихи входит много витаминов, поэтому, применяя облепиховое масло внутрь при различных авитаминозах, мы снабжаем наш организм недостающими ему витаминами. Внутреннее применение облепихового масла помогает при цинге, куриной слепоте и других видах авитаминозов.

При различных кожных заболеваниях — экземах, сыпях — вам поможет наружное применение облепихового масла. Для этого осторожно смазывайте поврежденные участки кожи тампоном, смоченным в облепиховом масле.

Наружно облепиховое масло используется при различных поражениях кожи (ожоги, обморожения, ссадины, порезы, лучевые поражения кожи и слизистых оболочек).

При пролежнях также помогает наружное применение облепихового масла.

При язвенной болезни желудка и пищевода облепиховое масло принимают внутрь.

Облепиховое масло применяют наружно и в гинекологической практике при различных женских заболеваниях.

МАСЛО ЭВКАЛИПТОВОЕ

Эвкалипт содержит органические кислоты, дубильные вещества, смолу, горькое вещество, фитонциды, сложные эфиры, эфирное масло, в состав которого входят миртенол, цинеол, пинеи, альдегид изовалериановый, альдегид куминовый, альдегид капроновый, альдегид каприловый. Эвкалиптовое масло представляет собой прозрачную легкоподвижную жидкость, желтоватую или бесцветную, с характерным запахом цинеола. Применяется в медицине в качестве противовоспалительного средства.

При ларингитах, трахеитах, бронхитах, абсцессах легких для ингаляций используют эвкалиптовое масло. Эфирное эвкалиптовое масло входит в состав эвкалипто-ментоловых таблеток, которые принимают от кашля.

Эвкалиптовое масло используют для втираний при невралгии и при ревматизме.

Эвкалиптовое эфирное масло и выделенный из него чистый цинеол (эвкалиптол) оказывает губительное действие на ряд микробов, таких, как стафилококк, стрептококк, возбудители дифтерии, дизентерии, брюшного тифа.

МАСЛО ГОРЧИЧНОЕ

Горчица является ядовитым растением. Ее семена обладают раздражающим действием. При воспалении почек и туберкулезе легких применять горчицу нельзя. В состав семян горчицы входят глюкозид синигрин, фермент мирозин, жирное масло, которое содержит глицериды линолевой, линоленовой, лигноцериновой, олеиновой, эруковой, бегеновой, миристиновой кислот. Горчицу в небольших количествах применяют в пищевой промышленности. Эфирное горчичное масло вырабатывается из обезжиренных семян. Используется в качестве местораздражающего отвлекающего средства.

Как нам известно, при различных простудах нам помогают горчичники и ванны для ног с горчицей. Можно также делать компрессы на горчичном масле. Чтобы сделать компресс, нужно слегка подогреть масло, смочить в нем марлю и положить ее на шею или на грудь, закрыть полиэтиленом, и слоем ваты, весь компресс накрыть махровым полотенцем; держать в течение 15–20 минут.

При ревматизме для втираний используют 2 %-ный спиртовой раствор эфирного горчичного масла.

МАСЛО ПИХТОВОЕ

В состав хвои пихты входят спирт абиенол, абиетиновая, неоабиетиновая, аскорбиновая кислоты, эфирное масло, содержащее пинены, камфен, фелландрен, борнеол, борнилацетат.

Эфирное пихтовое масло применяется в медицине: из борнеола и борнилацетата, входящих в состав эфирного масла, вырабатывают камфару, которая используется как средство, стимулирующее работу сердца и возбуждающее центральную нервную систему.

МАСЛО КУКУРУЗНОЕ

Кукуруза — уникальный продукт, который содержит в себе золото. Полезными элементами богаты семена, столбики и рыльца кукурузы. Столбики и рыльца содержат смолистые вещества, камедеподобное вещество, горький глюкозид, криптоксантин, пантотеновую кислоту, инозид, сапонины, следы алкалоидов, витамины С и К 43 0, стигмастерол, ситостерол, эфирное масло, жирное масло. Семена кукурузы содержат пентозаны, крахмал, зеаксантин, зеакаротины, кверцетин, изокверцитин, вещества алкалоидного характера, индоил-3-пировиноградную, никотиновую, пантотеновую кислоты, биотин, витамины В 41 0, В 42 0, В 46 0, жирное масло. Из зародышей семян кукурузы вырабатывают масло, которое, в свою очередь, богато биологически активными веществами, способствующими понижению уровня холестерина в крови. Кукурузное масло рекомендуется применять при атеросклерозе.

МАСЛО МОЖЖЕВЕЛЬНИКОВОЕ

Можжевельник — ядовитое растение, поэтому в лечебных целях применять его нужно крайне осторожно, только в маленьких дозах и предварительно проконсультировавшись с врачом. Ягоды можжевельника совсем нельзя применять при воспалении почек. В состав ягод можжевельника входят яблочная, уксусная, муравьиная кислоты, воск, сахара, жирное масло, эфирное масло, которое содержит камфен, пинен, борнеол, терпинеол, терпинолен, можжевелевую камфару и другие элементы. Хвоя можжевельника богата витамином С.

При ревматизме эффективно помогают различные специальные кремы, в состав которых входит можжевельниковое масло.

Кроме того, оно помогает при чрезмерной утомляемости.

МАСЛО ВАЛЕРИАНОВОЕ

Корень валерианы содержит различные органические кислоты, среди которых можно выделить валериановую, муравьиную, пальмитиновую, яблочную, уксусную, стеариновую; кроме того в корне, валерианы содержатся хатинин, глюкозид валерид, алкалоид валерин, дубильные вещества, летучие основания, сахара, эфирное валериановое масло, в состав которого входят изовалериановая кислота, борнеол, валерианоборнеоловый эфир, 1-камфен, 1-миртенол и другие вещества. Валериановое масло обладает успокаивающим действием.

При нарушении деятельности сердца рекомендуется ванны с валериановым маслом.

Если вы страдаете бессонницей, вам также помогут ванны с маслом валерианы.

МАСЛО РОЗМАРИНОВОЕ

В состав розмарина входят алкалоиды, розмариновая кислота, урсоловая кислота, эфирное масло, которое содержит цинеол, борнеол, пинены, камфен, борнилацетат, кариофиллен, 1-камфару. Розмарин обладает тонизирующим действием.

При различных простудных заболеваниях, если нет высокой температуры, рекомендуется принимать ванны с розмариновым маслом или делать ванночки для ног.

При невритах также помогают ванны с розмариновым маслом.

Как уже было сказано выше, розмарин обладает тонизирующим действием, поэтому при усталости и общем недомогании рекомендуем вам принимать ванны с розмариновым маслом.

МАСЛО ДУШИЦЫ

Душица является лекарственным растением и широко применяется в медицине. В ее состав входят дубильные вещества, аскорбиновая кислота, эфирное масло, которое содержит различные терпены, тимол, карвакрол.

Применение масла душицы способствует укреплению нервной системы, стимулирует аппетит. Эфирное масло душицы является хорошим средством для снятия зубной боли. В смеси с маслами розмарина и эвкалипта служит прекрасным лекарством от простуды.

Как вы видите, растительные масла, независимо от того, из какого растения они выработаны, обладают рядом целительных свойств, поэтому правильное их применение поможет вам улучшить самочувствие и избавиться от некоторых болезней.

ГЛАВА IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

Значение растительных масел в косметологии трудно переоценить. В самом деле, подумайте: для чего только они не используются! С помощью растительных масел вы можете производить очистку, питание и защиту кожи, а это так важно в любом возрасте. О правильном уходе за кожей должны иметь представление и молодые девушки, которым надо устранять мелкие косметические недостатки, и женщины среднего возраста, которым нужно сохранить свою красоту и привлекательность.

Возможно, Вы думаете, что если сейчас у вас гладкая и упругая кожа, уходом за ней можно пренебречь. Но это не так. Лучше позаботиться о своем здоровье и красоте сейчас и постараться предупредить появление возможных косметических недостатков, чем потом лечить их.

Ошибочно также утверждение, что только правильно наложенный грим делает женщину красивой, ведь одним из главнейших критериев красоты является здоровая кожа.

«Некрасивых женщин нет, есть лишь женщины с плохой кожей», — говорят французы. Давайте же будем руководствоваться этой старой истиной и вооружимся всем необходимым для того, чтобы подтвердить первую часть крылатой фразы.

Прежде всего Вам необходимы знания о вашей коже: к какому типу она относится, в каком состоянии на сегодняшний день находится. Все эти сведения вы сможете почерпнуть в этой главе. А кроме того, Вам нужно знать, какими средствами излечиваются и предупреждаются различные косметические дефекты. В этой главе мы рассмотрим все, что касается только одного из этих средств — растительного масла, а точнее — масел, так как очень многие из них используются в косметических целях: подсолнечное, оливковое, эвкалиптовое, пихтовое и другие.

Растительные масла применяются как для очистки, так и для питания и лечения кожи лица и шеи, а также ногтей и волос. Поговорим обо всем по порядку.

Но прежде чем перейти к этому увлекательному разговору, скажем несколько слов о типах кожи, поскольку во многом от этого зависит выбор косметических средств.

Сравнительно немногие женщины являются счастливыми обладательницами нормальной кожи. Она гладкая, ровная, свежая, красивого цвета, с легким естественным блеском. Словом, это идеальная кожа. Однако это вовсе не значит, что за кожей этого типа не надо следить. Без должного ухода нормальная кожа может сделаться раздраженной или засушенной (например, из-за частого умывания горячей водой с туалетным мылом или, наоборот, холодной водой).

Наверно, самым распространенным типом является жирная кожа. Она характеризуется прежде всего усиленным салоотделением, вследствие чего выглядит излишне блестящей, с расширенными порами сальных желез, которые, забиваясь грязью, могут приобретать вид черных точек. Такая кожа часто выглядит загрязненной и шершавой.

Третий тип кожи — сухой. У молодых эта кожа почти всегда красива: она ровная, матовая, тонкая, нежная, с мелкими, почти незаметными порами. Однако с течением времени без должного ухода состояние такой кожи быстро ухудшается: она шелушится, увядает.

Довольно распространен и так называемый комбинированный (смешанный) тип кожи. Если вы заметили, что на лбу, крыльях носа и подбородке у вас жирная, покрытая черными точками кожа, а на висках и щеках она сухая, то у вас именно смешанный тип кожи.

Каждый тип кожи требует особого подхода — «своих» правил по уходу и применению специфических косметических средств.

Преимущество применения растительных масел в косметологии заключается в том, что они способны оказать благотворное влияние на кожу всех типов.

Поговорим, например, об очистке кожи лица. Думаем, излишне будет рассказывать о том, насколько важна эта косметическая процедура: во многом состояние вашей кожи будет зависеть именно от нее.

Французские косметологи считают, что кожу лица и шеи нужно очищать три раза в день, то есть каждый раз перед тем, как женщина заново накладывает макияж. Однако обычно мы ограничиваемся только одной, вечерней, очисткой, и этого, как правило, оказывается вполне достаточно: кожа становится чистой, увлажненной, «дышит».

Буквально с детства нам говорили, что очищать кожу лица надо, умываясь горячей водой с туалетным мылом. Однако далеко не все женщины одинаково хорошо переносят эту процедуру: часто она вызывает у них неприятное ощущение стянутости или даже жжения кожи. Чтобы избежать этого, применяют и другие, более эффективные способы очистки лица. Одним из них является очистка кожи с помощью растительного

масла.

Такая очистка является, пожалуй, самым простым, полезным и распространенным средством. Особенно хорошо применять ее осенью, когда наступают холода, и зимой.

Возьмите 1–2 ч. л. растительного масла (оливкового, льняного, кукурузного, рапсового, миндального, подсолнечного нерафинированного, персикового или орехового) и поставьте его в рюмочке или баночке в горячую воду (масло можно и просто налить в горячую ложку). Слегка пропитайте им ватный тампон и очистите всю кожу. После этого тампон смочите маслом еще раз, более обильно, и начните наносить косметическое средство восходящими движениями: начинайте с шеи, затем продвигайтесь от подбородка и уголков рта к вискам, от основания носа ко лбу, потом вокруг глаз. При этом не забывайте про губы и брови: помните, что и они нуждаются в очистке.

Через две минуты масло можно стереть с помощью ватного тампона, слегка смоченного чаем, туалетной водой или обычной кипяченой водой с добавлением любого фруктового сока.

Такая очистка очень полезна для всех типов кожи, так что применять ее с пользой для себя может любая женщина.

Среди растительных масел большая роль в очистке кожи лица принадлежит камфорному маслу. Поясним, что камфарное масло вырабатывается из составных частей эфирного масла сибирской пихты. Камфарное масло широко применяется не только в медицине, но и в косметологии.

С камфарным маслом изготавливается мыльный крем, который с успехом применяется при очистке загрязненной и легко раздражимой кожи. Кремом заменяют туалетное мыло: он оказывает хорошее воздействие на жирную и нормальную кожу, не раздражая и не пересушивая ее.

Для приготовления такого крема 1 кусок туалетного мыла (желательно, чтобы это было туалетное мыло «Косметическое») натрите на терке, залейте его горячей водой (2,5 ст.) и поставьте в горячую воду. Добавьте все остальные части: 1/2 ч. л. буры, 1 ч. л. борной кислоты, 1 ст. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода. Тщательно размешайте. Когда масса остынет, добавьте в нее 1 ст. л. камфарного масла. Мыльный крем готов.

Очищайте им кожу лица с помощью специальной щеточки круговыми движениями. Учтите, что нажатие щеточкой не должно быть слишком сильным, иначе на коже может появиться покраснение.

Действенным средством для очистки кожи лица является и эссенция, приготовленная из розовых лепестков на основе растительного масла. Для ее приготовления возьмите 3 горсти сухих лепестков роз (желательно красных) и залейте их миндальным или персиковым маслом. Поставьте на паровую баню и держите до тех пор, пока лепестки совсем не обесцветятся. Так вы определите, что эссенция готова (поэтому мы и советовали вам использовать лепестки красных роз). Эссенцию процедите и храните в плотно закрытой емкости. Протирайте ею кожу лица несколько раз в день. Вы легко сможете убедиться в пользе этого средства для вашей кожи.

Эффективность в очищении кожи всех типов растительными маслами известна давно. Вот почему в настоящее время выпускаются целые серии очищающих средств для всех типов кожи, в состав которых входят растительные масла. Они, в первую очередь, подойдут тем, у кого очень мало свободного времени и кому бывает поэтому сложно самой изготовить косметическое средство.

Роль растительных масел отнюдь не ограничивается очисткой лица. На их основе изготавливается множество различных кремов. Дело в том, что растительные масла хорошо впитываются кожей, а вместе с ними впитываются также витамины, гормоны и другие необходимые вашей коже вещества. Кроме того, масла успешно защищают кожу от вредных внешних воздействий. Например, они предохраняют ее от проникновения микробов, которые могут вызвать воспалительный процесс.

На основе растительного масла создаются, например, неувлажняющие кремы, которые применяются при защите кожи зимой и осенью. Возможно, вы не знаете, что увлажняющие кремы нельзя применять в это время года: вода, содержащаяся в увлажняющих кремах, способна, замерзнув, вызвать возникновение трещинок на коже. Теперь запомните это и, когда начнет холодать, употребляйте специальные неувлажняющие кремы.

Так, например, на основе растительного (эвкалиптового) масла изготавливается крем «Малыш», который обладает противоаллергическим, тонизирующим и противовоспалительным действием. Как видно из самого названия, крем предназначен прежде всего для нежной детской кожи. Однако благотворное влияние оказывает он и на сухую или чувствительную кожу взрослой женщины. Там, где другие кремы могут вызвать только раздражение, крем «Малыш» прекрасно поможет.

Крем «Персиковый», как это видно из самого названия, содержит в себе персиковое масло, которое эффективно смягчает кожу рук. Особенно рекомендован этот крем тем, кто часто и помногу стирает вручную или имеет дело с растворителями.

Наверно, вы захотите узнать еще немного о том, какие кремы имеют своей основой растительное масло. Расскажем о некоторых из них.

Растительное масло является основой крема «Восторг», который при условии систематического употребления восстанавливает эластичность кожи и предупреждает появление морщин. Как видите, этот крем будет просто незаменим в том случае, если у вас сухая кожа.

Для нее очень полезен и крем «Ассоль», который изготавливается на основе оливкового масла.

Крем «Клубничный» имеет в своем составе растительное масло, которое способствует более глубокому проникновению в кожу питательных веществ и витаминов, содержащихся в клубничном соке.

Косточковые масла (имеется в виду, в первую очередь, персиковое) содержатся в кремах «Томатный» и «Виктория». Они питают и увлажняют кожу, делая ее более гладкой и молодой.

Ценным косметическим и парфюмерным веществом является розовое масло. Включенное в состав крема, оно предупреждает появление морщин. Это свойство розового масла вы можете использовать, добавляя в свой любимый крем несколько капель этого косметического средства.

Если у вас нормальная или сухая кожа, попробуйте приготовить питательный крем сами. Для него возьмите 4–5 бутонов розы и пропустите их через мясорубку. Разотрите с 50 г горячего растительного масла и 10 г пчелиного воска. Далее добавьте в получившийся у вас крем 1 ч. л. масляного раствора витамина А. Смазывайте им кожу лица и шеи каждый вечер, и вы увидите, какой красивой, нежной и гладкой станет ваша кожа.

На масляно-водяной основе разработаны специальные эмульсии для сухой кожи, которые легко наносятся на кожу и быстро впитываются, не оставляя жирных следов.

Просто не оценимо значение растительных масел в использовании косметических масок. Некоторые женщины абсолютно несправедливо считают, что приготовление масок — слишком долгий и трудоемкий процесс. Интересно, однако, что те же женщины регулярно делают укладку волос и маникюр. Так что не советуем вам придумывать себе подобные отговорки. Лучше потратьте немного времени на приготовление маски на основе растительного масла.

К тому же никогда не забывайте, что кожу нужно очищать, питать и защищать, а все маски с успехом совмещают в себе все три функции.

Запомните, что применять маску нужно с учетом вашего типа кожи: то, что подходит для сухой кожи, может оказаться непригодным для жирной. Если же у вас комбинированный тип кожи, предлагаем вам два

варианта. Вы, например, можете пользоваться универсальными масками, то есть масками, пригодными для любого типа кожи. Есть и другой вариант: маску для жирной кожи наносите на участки с повышенным салоотделением (крылья носа, лоб, подбородок), а на виски и щеки наносите маску для сухого или нормального типа кожи.

Если у вас сухая, чувствительная кожа с расширенными капиллярами, попробуйте применить следующую маску. Возьмите 2 ч. л. обезжиренного творога, смешайте его с 1 ч. л. сока петрушки или чая, добавьте 1 ч. л. льняного масла и цедру лимона или апельсина. Впрочем, цитрусовые используются здесь больше как ароматический компонент, так что их можно заменить пищевой эссенцией.

Нанесите маску на лицо, а через 10–15 минут снимите ее с помощью ватного тампона, смоченного в отваре или соке петрушки. Когда кожа слегка подсохнет, смажьте ее кремом (для вашего типа кожи скорее всего подойдут кремы «Малыш» или «Вечер»).

Может быть, вы думаете, что растительное масло в приведенном выше рецепте маски не играет решающей роли? Полагаем, что следующий рецепт докажет обратное. Знаете ли вы, что при сухой коже часто применяют горячие масляные маски?

Делается эта маска очень быстро, состоит она только из одного компонента, так что приготовить ее совсем несложно. Вам только нужно пропитать горячим растительным маслом тонкие слои ваты. Теперь наложите их на лицо, оставив свободными нос, рот и глаза. Поверх ваты положите слой специальной компрессной бумаги (ее можно заменить клеенкой), вырезав из нее маску. Сверху можете покрыть ее сложенным в несколько раз махровым полотенцем. В этом случае вам рекомендуется использовать персиковое, миндальное или оливковое масло: подсолнечное рафинированное масло лучше не употреблять, так как очищенное масло не принесет вам много пользы.

Для сухой или нормальной кожи будет полезна и другая маска на основе растительного масла. Она поможет вам справиться с морщинками, очистит, смягчит и увлажнит кожу.

Чтобы приготовить ее, вам нужно будет удалить косточки из нескольких вишен, размять ягоды и смешать их с 1 ч. л. нерафинированного подсолнечного масла. Нанесите полученную смесь на лицо специальной кисточкой на 15–20 минут, а затем смойте теплой водой или раствором чая средней крепости.

Для сухой, увядающей кожи будет полезна маска на основе яичного желтка и растительного масла. Для ее приготовления возьмите 1 яичный

желток, добавьте 1/2 ч. л. гречишного меда (можно использовать и другой мед темного цвета), 3–4 капли растительного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь взбейте до образования пены, а затем добавьте 1 ч. л. размолотых овсяных хлопьев или овсяной муки. Такая маска прекрасно очищает, питает и тонизирует сухую и нормальную кожу.

С этой же целью можно применять маску, состоящую из яичного желтка и растертой в порошок сухой лимонной корки. Взбитый желток и корку лимона возьмите в равных количествах, разотрите и оставьте в закрытом сосуде. Через 15 минут в полученную смесь добавьте 1 ч. л. растительного масла и тщательно размешайте все компоненты до получения однородной массы. Маску нанесите на кожу лица толстым слоем и оставьте до высыхания. Смойте ее теплой, а затем холодной водой.

Если у вас нормальная или сухая кожа, идеальной основой для масок будет являться оливковое масло, которое разглаживает кожу, делает ее мягкой и эластичной, улучшает цвет лица. Также вам будет полезно один или два раза в неделю смазывать лицо и шею подогретым оливковым маслом после умывания. Регулярное применение такой маски пойдет на пользу вашей коже, разгладит морщинки.

А теперь подойдите к зеркалу, пристально взгляните в свое лицо и признайтесь себе, наконец, что ваша кожа становится бледной, сухой и даже дряблой. Не огорчайтесь: старение — это естественный природный процесс. Но его можно и приостановить. Если вам за сорок, то кожу надо питать и увлажнять еще интенсивнее, чем раньше. Конечно, здесь помогут косметические маски, состав которых был специально разработан для увядающей кожи.

Вот одна из таких масок. Возьмите в равных количествах мед и оливковое масло и смешайте компоненты до получения однородной массы. Полученную смесь слегка подогрейте, а затем смочите в ней марлю, которую наложите на лицо. Через 20 минут снимите с лица марлю и ополосните кожу лица розовой водой или некрепким раствором чая.

Еще одна маска для увядающей кожи. 1 желток смешайте с 1 ч. л. масла эвкалипта или шиповника. Добавьте по 10 капель масляного раствора витаминов А и Е и 1/2 ч. л. меда. Нанесите специальной кисточкой маску на лицо и подержите в течение 20 минут. Смойте маску сначала теплой, а потом холодной водой. При регулярном применении этой маски ваша кожа станет более гладкой и молодой, вернет себе свежесть и красивый цвет.

Возможен и более простой вариант маски с тем же эффектом. Для нее вам потребуется 1 желток, 1 ч. л. растительного масла и 1 ч. л. сока алоэ.

Нанесите ее и подержите на лице в течение 15–20 минут. Смойте тем же способом, какой описан в предыдущем варианте.

Если у Вас бледная, стареющая кожа, вам поможет следующая маска. Возьмите 1 ч. л. сухой горчицы, разведите ее 1 ч. л. воды и 2 ч. л. растительного масла. Держать такую маску надо не более 5 минут, иначе есть серьезный риск получить ожоги и раздражения. Смойте маску сначала теплой, потом холодной водой.

Очень эффективна и маска из пшеничных зерен. Разотрите их в мелкий порошок, к которому затем прибавьте 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. крепкого чайного раствора и 1 ч. л. отрубей (желательно миндальных). Тщательно перемешайте все компоненты. Маску нанесите на лицо специальной кисточкой, подержите в течение 10–15 минут и смойте теплой и холодной водой.

Растительные масла в меньшей степени применяются в изготовлении масок для жирной кожи. Но все же и здесь они играют свою роль. Известно, например, что маска, состоящая из 2 яичных белков, 30 г меда, 1/2 ч. л. миндального или персикового масла и 2 ст. л. овсяной муки, очищает и питает жирную кожу.

Но, ухаживая за своей кожей, не забывайте того, что кожа — это зеркало вашего здоровья, в котором отражается все: и чрезмерная загруженность на работе, и неправильный образ жизни — беспорядочное питание, плохой сон, вредные привычки. Поэтому, питая и очищая кожу с помощью разных растительных средств, не забывайте о том, что в первую очередь надо следить за своим здоровьем. Например, нет ничего лучше для кожи, чем полноценный сон, поэтому не засиживайтесь перед телевизором до двух-трех часов ночи.

А теперь расскажем вам о вечерних масках. Представьте себе, например, что вас пригласили в театр. В этот вечер хочется выглядеть привлекательно, не правда ли? Но, как назло, у вас сегодня был на редкость напряженный и долгий рабочий день, Вы выглядите усталой, под глазами круги. Конечно же, это срочно нужно исправлять! Вам помогут маски.

Однако будет лучше, если вы не будете «испытывать» такую маску накануне вечера. Вдруг какой-то из ее компонентов способен вызвать раздражение вашей кожи? Или, может быть, вам понадобится изменить ее дозировку? Все это лучше испробовать заранее, иначе сухая, да к тому же и раздраженная кожа, конечно же, произведет эффект, обратный ожидаемому: вы можете почувствовать неприятное ощущение жжения, а вечерний грим, который должен подчеркнуть Вашу индивидуальность, подчеркнет лишь все неровности вашей кожи. Вот почему лучше

испробовать на себе маску, скажем, за неделю до предполагаемого вечера.

Маски на растительном масле прежде всего подходят тем, у кого сухая или нормальная кожа.

Для приготовления этой маски возьмите 3 ч. л. желтка, смешайте его с 1 ч. л. любого растительного масла и 1/2 ч. л. концентрированной соленой воды, добавляя все компоненты понемногу и попеременно. Полученную смесь лучше будет смешать с кремом типа «Рассвет» или «Утро». Наносите маску в два приема, через 5–6 минут. Через 15–20 минут смойте маску раствором чая.

Вот теперь вы выглядите очаровательно, и, думаем, этот вечер станет одним из самых приятных ваших воспоминаний.

А вот и сходная с предыдущей ситуация: вас совершенно неожиданно приглашают в гости. Вы поспешно бросаетесь к зеркалу, чтобы навести красоту, но ваше отражение вам не нравится: бледное лицо, усталые глаза. Вы в отчаянии и решаете провести весь вечер дома в гордом одиночестве... Не спешите отказываться от заманчивого предложения: чтобы вновь вернуть себе прежний свежий вид, понадобится не больше получаса. Поможет, разумеется, маска.

Чтобы приготовить эту «быструю» маску, сварите в молоке 1 среднюю картофелину (очищенную), затем разомните ее вилкой и добавьте 1 ч. л. оливкового масла. Получившуюся массу нанесите на кожу лица и подержите в течение 10–15 минут, затем смойте маску теплой водой. А теперь смело звоните по телефону и говорите, что вы передумали и принимаете приглашение, ведь эта маска дает мгновенный эффект.

А теперь, когда вы уже вернулись, несмотря на усталость не бросайтесь сразу в постель: сначала позаботьтесь о том, чтобы удалить макияж. Прекрасным средством для снятия макияжа, конечно же, является растительное масло.

...

Запомните несколько правил снятия макияжа.

1. Прежде всего удалите губную помаду. Для этого, придерживая пальцами одной руки уголки рта, осторожно снимите ватным тампоном, смоченным в растительном масле, губную помаду по направлению от углов рта к середине.

2. Возьмите спичку с намотанной на нее ватой, смоченной в растительном масле. Снимите с ресниц тушь теми же

движениями, какими вы красите их.

3. Снимите тени и подводку с век. Делать это надо ватным тампоном, смоченным в растительном масле. Очистку проводите вдоль линии бровей к наружному углу глаз.

4. Щеки протрите легкими круговыми движениями.

5. Снимая пудру и тон с линии носа, двигайтесь легкими круговыми движениями от переносицы к кончику носа.

6. На лбу косметику нужно снимать ватным тампоном, смоченным в растительном масле. Очистку производите легкими движениями от середины лба к вискам.

Во время этой процедуры чаще меняйте ватные тампоны.

Может быть, вы не знали, что косметические маски способны улучшить самочувствие? Но это так. Представьте себе: Вы очень устаете на работе, Вас мучают проблемы, которых, увы, всегда хватает с лихвой, Вы неважно себя чувствуете... Думаем, это знакомо каждой из вас. В таких случаях прежде всего важно создать себе хорошее настроение: пожалуй, созерцание вашего лица с гладкой, ровной кожей и здоровым нежным румянцем могло бы поднять ваше настроение.

А вернуть румянец вам поможет растительная маска. Для нее нужно смешать морковный сок и яичный желток (возьмите их в равных пропорциях). И последний штрих: добавьте несколько капель оливкового масла. Нанесите маску на лицо и подержите в течение 20 минут. Теперь смойте ее теплой водой. Подойдите к зеркалу и улыбнитесь. Вот теперь вы выглядите здоровой и красивой, а что если не здоровье дарит вам красоту?

Поговорим о косметических дефектах кожи. Одним из них являются черные точки. Они возникают при закупорке протоков сальных желез пылью и грязью и бывают чаще всего при жирной коже.

Многие молодые девушки и женщины совершают серьезную ошибку, пытаясь выдавить их. Запомните, что выдавливание черных точек может привести к воспалительным процессам на коже. Правильным выходом будет соответствующий уход за пораженными участками кожи.

Для очистки участков кожи с черными точками можно применять камфарный мыльный крем. Приготавливается он почти так же, как и предыдущий. В его состав входит 1 кусок мыла «Косметическое», 50 г глицерина, 25 г мыльного спирта, 50 г камфарного масла, 20 г 3 %-ного раствора перекиси водорода и 250 г воды.

А если у вас сухая кожа с черными точками, что бывает, хотя и сравнительно редко, смажьте эти участки ватным тампоном, смоченным в

теплом растительном масле (любом). Масло следует втирать в кожу. Затем обработайте эти участки смоченным в теплой мыльной воде тампоном с мелкой солью. Через 2–3 минуты ополосните лицо теплой водой и на ночь нанесите смесь из 1 ч. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. глицерина и 1 ч. л. лимонного сока. Смесь вотрите в участки с черными точками. Через 10–15 минут этот состав хорошо впитывается, смягчает закупорки и тем самым способствует растворению черных точек.

Веснушки могут украсить многих. Но сколько женщин считают, что веснушки способны только досаждают. Одни поспешно и беспорядочно применяют косметические средства, другие действуют более сдержанно, но равнодушной к ним не остается, пожалуй, ни одна женщина.

Оговоримся сразу: если вас не устраивают веснушки и вы хотите от них избавиться, готовьтесь к долгой борьбе с переменным успехом, ведь обычно благодаря косметическому вмешательству происходит только временное улучшение. Кроме того, появление веснушек лучше будет предупреждать, чем бороться с ними.

Если у вас есть предрасположенность к появлению веснушек, тщательно очищайте кожу лица кислым молоком или сметаной. Против веснушек помогает и яблочная маска на основе растительного масла.

Для ее приготовления возьмите половину яблока, очистите ее и поместите в миксер. Туда же добавьте 1 ст. л. меда, 1 ч. л. аскорбиновой кислоты, 1 ст. л. яблочного уксуса, желток одного яйца и 3 ст. л. растительного масла. Все тщательно перемешайте. Нанесите маску на лицо на 30 минут, затем смойте. Преимущество этой маски состоит в том, что ее можно использовать для всех типов кожи.

Многих женщин беспокоит появление пигментных пятен на лице. Как правило, их возникновение связано с беременностью. Сложность лечения кожи в этом случае заключается в том, что во время беременности и кормления ребенка запрещается использовать многие косметические средства. Так, например, противопоказано употребление кремов, содержащих в себе ртуть. Но не стоит отчаиваться: и в этом случае вам помогут растительные масла.

При устранении пигментных пятен, возникающих в связи с беременностью, не забудьте перед тем как употреблять отбеливающий крем, кожу лица слегка смазать чистым растительным маслом, смешанным в равном количестве с витаминизированным кремом.

Если у вас сухая кожа, смажьте ее 3 %-ной перекисью водорода без нашатырного спирта, после применения которой обязательно нанесите растительное масло, а затем отбеливающий крем. Как видите, растительное

масло и здесь играет важную роль: делает кожу гладкой и мягкой, помогает избавиться от пигментных пятен.

Ухаживая за кожей лица, вы часто забываете о шее. А между тем, кожа шеи быстро увядает, и на ней появляются морщинки, складочки. Конечно, никто не запрещает Вам ждать до тех пор, пока появится двойной подбородок, а затем делать пластическую операцию, но последнее, сами знаете, не каждая женщина может себе позволить. Не лучше ли будет последить за кожей шеи и предотвратить все те неприятные явления, которые мы перечислили?

Если у вас сухая или увядающая кожа, не помешает провести курс теплых компрессов из растительного масла, чередующихся с контрастными умываниями. Такой курс должен состоять из 10–12 процедур.

Растительные масла помогают укрепить мышцы шеи. Для этого утром следует слегка увлажнить кожу шеи растительным маслом, а затем можно приступить к гимнастике шеи.

Если вам уже больше 35 лет и у вас сухая кожа, самое время начать применять теплые компрессы из растительного масла. Благоприятное действие усилится, если компресс наложить сразу после душа или ванны. Такой компресс закрывается сначала пергаментной бумагой, а затем ватой и слегка бинтуется. Оставьте компресс на шее в течение 15 минут. После компресса слегка помассируйте шею, удаляя с кожи излишки масла. Затем нанесите ту же питательную маску, что и для лица. Если же у Вас не слишком сухая кожа, эффективен будет и один только компресс, без масок.

Вот теперь ваша шея никому не откроет тайны вашего возраста.

Может быть, вы считаете, что растительные масла помогут только при питании и очистке кожи лица и шеи? Или, может быть, вы думаете, что для вашего тела не нужно ничего, кроме мыла, мочалки и горячей воды? Вы ошибаетесь.

Огрубевшая кожа на руках, локтях, коленях. Эти дефекты кожи вы легко разглядите и без помощи зеркала. Растительные масла помогут и здесь. Содержащиеся в них питательные и смягчающие вещества окажут благотворное влияние на кожу тела. Но давайте поговорим обо всем по порядку.

От холода кожа рук стала трескаться и грубеть. Как вам известно, для смягчения кожи рук существуют специальные кремы (например, «Велюр»). Однако эффективность действия этого крема можно повысить. Для этого добавьте в Ваш любимый крем каплю розового масла, нанесите на кожу и оставьте на ночь. Ваши руки станут мягкими и нежными.

Вы стали замечать, что кожа на локтях и коленях огрубела? А тут еще скоро наступит лето, и вам, конечно, захочется носить короткие сарафанчики или топики. Неужели из-за сухой и огрубевшей кожи стоит отказываться от того, чтобы подчеркнуть достоинства вашей фигуры? Не лучше ли будет хотя бы немного последить за собой и устранить этот, в сущности, мелкий недостаток?

Начните с того, что перед душем, помассируйте локти и колени жесткой щеткой. Затем можете втереть в кожу коленей огуречный сок или просто помассировать ее ломтиком огурца. А сейчас — самое главное: вотрите в кожу локтей и коленей лавандовое масло, которое превосходно смягчит кожу.

Для кожи локтей существует другое средство: чтобы локти стали гладкими, вотрите в кожу миндальное масло.

Прекрасным средством для смягчения кожи на локтях является также оливковое масло. Чтобы эффект был наиболее полным, смажьте огрубевшие участки кожи маслом и оставьте так на ночь. Вообще используйте время сна для того, чтобы поухаживать за кожей рук и стоп: нанесите на эти участки растительное масло, оберните их чистой тканью и наденьте хлопчатобумажные или шерстяные перчатки и носки. Косметическое средство будет действовать всю ночь, и наутро вы проснетесь с нежной и гладкой кожей.

Немаловажную роль играют растительные масла и в уходе за ногтями. Если лак вы наносите на них чаще одного раза в неделю, они могут стать ломкими. В таком случае совсем откажитесь от лака на 2–3 недели. А восстановить прежний вид ногтей вам помогут ванночки из растительного масла. Опустите кончики пальцев в разогретое подсолнечное масло и подержите в течение 10 минут. Уже после нескольких процедур ногти станут более гладкими и здоровыми.

Полезны будут также и обертывания ногтей ватой или марлей, смоченной в теплом растительном масле. В этом случае на руки можно надеть перчатки. Эта процедура выгодна, так как позволяет испытать на себе лечебное воздействие растительных масел в течение длительного времени. При этом вы можете спокойно заняться своими делами, не будучи «привязанными» к ванночке.

А теперь поговорим о новом лечебном и косметическом средстве, которое сегодня завоевывает все большую популярность. Речь пойдет о чайном масле, или, точнее, масле чайного дерева. В некоторых странах это масло используется очень широко: например, в Австралии, где, собственно, европейцами и было открыто это удивительное растение. Там

его считают чуть ли не панацеей.

Если у Вас есть возможность приобрести это косметическое средство, подумайте о том, сколько пользы оно принесет.

Вы хотите, чтобы ваша кожа излучала здоровье? Для этого в первую очередь необходимо поддерживать ее нормальную влажность. Достаточно смешать несколько капель масла чайного дерева с лосьоном для тела, и вы сможете добиться желаемого эффекта.

Если у вас сухая кожа, то попробуйте смешать по несколько капель масла авокадо и чайного дерева (оптимальная пропорция — 1 ст. л. авокадо и 5 капель масла чайного дерева). Ваша чувствительная кожа снова станет гладкой.

На этом целебные свойства масла чайного дерева не заканчиваются. Если вы хотите избавиться от перхоти, добавьте в бутылочку с шампунем 10 капель масла чайного дерева: волосы станут здоровыми и красивыми.

Однако вся эта информация была, так сказать, из области экзотики. Далеко не каждая женщина сможет позволить себе и масло чайного дерева, и масло авокадо. Может быть, не стоит забывать и о более обыкновенных растительных маслах, которые, однако, способны просто чудеса творить с вашей кожей.

Ухаживая за собой, не забывайте и о груди. Посудите сами: безупречная кожа в области декольте даст вам еще одну возможность подчеркнуть достоинства фигуры, ведь теперь Вы сможете носить платья со смелыми вырезами. Да и летом хочется выглядеть особенно стройной и красивой, появляясь на пляже в своем любимом купальнике-бикини. Ну как тут не позаботиться о своей коже?

Конечно, современная косметология позаботилась о том, чтобы и кожа в области декольте эффективно очищалась и получала нужные ей питательные вещества. Однако стоит такая косметика в большинстве случаев недешево. Но это еще не значит, что от ухода за собой нужно отказаться. Многим известно, что существуют природные средства, которые сделают кожу груди эластичной и нежной, сделают грудь более упругой.

Но начнем с начала. Прежде всего, сделайте массаж плеч и груди с помощью специальной мягкой щеточки: это поможет удалить с кожи ороговевшие частички. А затем нанесите на область декольте следующую смесь: 2 ст. л. растительного масла и такое же количество настоя шалфея. Масло смягчит кожу, а шалфеем сделает ее более упругой.

Если вы сидите на диете, ваша грудь потребует особого ухода. Тогда попробуйте как-нибудь сделать полезную витаминную маску. Правда,

доступна она не всем.

Возьмите мякоть одного авокадо, смешайте ее с 1 ст. л. меда и 50 мл витамина А в масле или простым касторовым маслом. Добавьте 1 ст. л. сливок. Все тщательно перемешайте до однородной массы и нанесите на грудь, оставив непокрытыми соски, приблизительно на 20 минут. Затем оботрите кожу влажной махровой салфеткой.

Для многих из вас наверняка серьезной проблемой является состояние волос. Вас беспокоит то, что волосы начали выпадать, или то, что появилась перхоть? В этом случае помогут растительные масла.

Возможно, что у Вас наблюдается частичное выпадение волос. Такое часто случается после нервного стресса, сильного эмоционального переживания. Выпадение волос провоцируют также травмы черепа, сотрясения и ушибы головного мозга. Процесс может усиливаться при инфекции в организме (воспаление миндалин, болезни зубов).

Если вы страдаете выпадением волос, можем порекомендовать вам втирать в кожу головы репейное масло. Это средство расширяет кровеносные сосуды в местах выпадения волос, что улучшает обмен в тканях и питает кожу, способствуя росту волос.

Улучшить рост волос вам поможет смесь из касторового масла и жгучего перца. С помощью этого средства вы легко сможете улучшить поступление крови к коже головы, а следовательно, и питание волос и их рост.

Раз в месяц вы можете делать компресс из оливкового масла. Перед применением слегка подогрейте масло на водяной бане. В масло можете добавить немного лимонного сока, но это необязательно. Теплое масло вотрите в волосы и кожу головы так, как мы вам уже рассказывали. Наденьте на голову полиэтиленовую шапочку, в которой вы часто принимаете душ, чтобы предохранить волосы от намокания. Теперь укутайте голову махровым полотенцем и походите так в течение 1–2 часов.

Как видите, растительные масла помогают и здесь.

А вот и еще один рецепт. Он рекомендуется тем, у кого сухие и ломкие волосы. Сделайте маску для волос из 2 частей касторового, 2 частей оливкового масла и 1 части шампуня. Нанесите маску на волосы и держите в течение 1 часа.

Если ваши волосы потеряли здоровый блеск, попробуйте применить следующую смесь. 1/2 стакана растительного масла и 1/2 ч. л. ланолина разогрейте на пару. Добавьте 1 ч. л. листьев крапивы, 1 ч. л. березовых листьев, по 1 ч. л. цветов ромашки и анютиных глазок. Кипятите полученную смесь в течение 30 минут. Слегка остудите ее и добавьте

взбитый желток 1 яйца и 1 ч. л. лимонного сока. За час до мытья смажьте волосы, особенно концы, этой смесью. Ваши волосы вновь вернут себе естественный блеск и эластичность.

Для многих женщин серьезной проблемой является борьба с перхотью. Сейчас в продаже появилось большое количество средств, которые помогают избавиться от этой неприятности. Но чаще всего они довольно дорого стоят. Попробуйте помочь себе с помощью растительных масел.

О том, как помогает против перхоти масло чайного дерева, мы уже говорили. Но, повторяем, далеко не каждый может его себе позволить. К счастью, бороться с перхотью помогают и другие растительные масла. Эффективным средством может оказаться пихтовое масло, которое к тому же укрепляет волосы. Втирайте его в кожу головы, массируя ее так, как мы вам рекомендовали. Вскоре вы убедитесь в том, что перхоти становится меньше.

Также вы можете сделать компресс из взбитого яичного желтка и смешанной с ним 1 ст. л. касторового масла. Полученную смесь нанесите на волосы не менее чем за час до мытья. Средство это хорошо не только тем, что предупреждает появление перхоти, но и тем, что делает сухие и ломкие волосы более здоровыми.

Летом многим из вас немало проблем доставляет состояние бровей и ресниц. Вы очень любите загорать, подставляя лицо под теплые ласкающие лучи солнца. Ваша кожа становится ровной и приятно-смуглой. Но как же быть с бровями и ресницами? Ведь они могут выгореть. Конечно, белесые брови и ресницы можно замаскировать тушью и подводкой для бровей. Но не лучше ли будет применить более простое, но эффективное средство? Несколькими каплями касторового масла смажьте брови.

Чтобы вернуть цвет ресницам, достаточно смазать их тем же касторовым маслом с помощью ватки, намотанной на спичку. Кроме того (и это немаловажно) растительное масло может способствовать и ускорению роста ресниц. Так что можете забыть про тушь для ресниц с эффектом удлинения: она Вам больше не понадобится.

Итак, думаем, вы смогли убедиться в том, что растительные масла широко используются в косметологии. Они прекрасно воздействуют на кожу, делая ее гладкой, здоровой и красивой. Немаловажную роль играют они и в процедурах по укреплению волос и ногтей. Значит, с помощью растительных масел вы сможете обеспечить себе безукоризненную прическу и безупречный маникюр.

Но говоря о растительных маслах, нельзя забывать о том, что они

широко применяются не только в косметологии, но и в парфюмерии. Правда, здесь речь идет не о привычных нам растительных маслах типа подсолнечного или оливкового. Мы поговорим об эфирных маслах — сложных соединениях душистых органических веществ, содержащихся в цветах и плодах.

Прочитав эти строки, вы, конечно, сразу вспомним о розовом масле. Совершенно верно. Розовое масло является, пожалуй, самым лучшим косметическим и парфюмерным средством.

Считается, что открыто оно было в древней Персии. То, что до сих пор розовое масло не утратило популярности, убедительно доказывает, насколько оно эффективно как косметическое и парфюмерное средство.

Натуральное розовое масло трудоемко в изготовлении. Оно довольно дорогое. Посудите сами: сейчас, несмотря на усовершенствованные технологии, один литр этого масла получается из сорока центнеров лепестков! Учтите, что и сами розы далеко не дешевы. Вот почему в настоящее время изготавливают синтетическое розовое масло, которое используется как средство парфюмерии. Но заметим, что и натуральное розовое масло продолжает использоваться, но употребляется оно только в медицинских и косметических целях.

Распространено в парфюмерии и лавандовое масло, которое используется и как самостоятельное парфюмерное средство, и как один из компонентов духов.

Конечно, о парфюмерии можно рассказывать долго. Это отдельный и необыкновенно интересный разговор. Но в этой главе речь идет в основном о растительных маслах, то есть жирах. Поэтому о парфюмерии мы больше говорить не будем.

В заключение хотим напомнить, что ваша красота зависит не только от употребления растительных масел или других косметических средств. Чтобы хорошо выглядеть, нужно вести правильный образ жизни. Занимайтесь спортом, сочетайте работу с отдыхом, правильно питайтесь и избавляйтесь от вредных привычек. И чаще улыбайтесь, будьте жизнерадостной. Тогда Вы смело сможете сказать, что секрет вашей красоты у вас в руках.

Как видите, многое зависит от простых, на первый взгляд, но эффективных средств. Так почему бы вам не попытаться сделать хотя бы первые шаги на пути к идеалу? Ведь это так увлекательно!

ГЛАВА V. КАК ВЫБРАТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Такая простая на первый взгляд вещь, как растительное масло, может испортить не только вкус вашего любимого блюда, но и заметно изменить настроение, причем не в лучшую сторону. Чтобы этого не произошло, стоит соблюдать некоторые нехитрые правила и, уж поверьте, ваше внимание и терпение будут вознаграждены.

Наш первый совет не будет касаться индивидуальных качеств приобретаемого вами товара, тем не менее, не упускайте его из вида. Делая любую покупку, обратите внимание на продавца, точнее на то, в каком санитарном состоянии у него находится товар, прилавок, да и он сам.

Отдавайте предпочтение расфасованным, упакованным продуктам, а в случае с растительным маслом — бутылированной продукции. Если есть возможность, всегда делайте покупки в закрытых помещениях — магазинах или крытых рынках. Однако именно растительные масла чаще всего приходится приобретать на улице или уличном рынке прямо из бочки, поскольку там выбор больше, да и цена меньше. В таком случае не полнитесь лишний раз пройтись и посмотреть, у какого продавца самое чистое и аккуратное рабочее место.

Поскольку существует множество видов растительного масла, легко растеряться при его покупке. Основное различие между ними определяется содержанием ненасыщенных жирных кислот, необходимых для организма. Для заправки салатов из сырых или вареных овощей лучше использовать соевое масло (содержание ненасыщенных жирных кислот в нем около 60 %). Хорошо оно также подходит для кратковременного поджаривания, например яичницы. Соевое масло незаменимо при приготовлении соусов для мяса и рыбы.

Ненасыщенных жирных кислот в арахисовом масле вдвое меньше, однако оно приятнее на вкус, поэтому подходит как для употребления в сыром виде, так и для добавки в тесто или при поджаривании.

Аллергикам советуем готовить на рапсовом масле — в нем отсутствуют синтетические добавки, поскольку оно консервируется естественным путем. Оно используется как для поджаривания, тушения, выпечки, так и для заправки любых салатов, приготовления различных соусов.

Лучшим из растительных жиров по праву считается оливковое масло, благодаря высокому содержанию ненасыщенных жирных кислот и наличию в нем жизненно важных элементов. Однако при всех его достоинствах оливковое масло отличается достаточно высокой ценой.

Определившись с видом масла, вам придется сделать еще один выбор. Напомним, что, как и всякий продукт, масло может быть отечественного и импортного производства. Если вы не являетесь ярким поклонником исключительно отечественных товаров и состояние кошелька позволяет не заострять внимание только на цене, советуем приобрести «заморский» товар.

Разочароваться в нем вряд ли придется: отсутствие неприятного запаха, странного привкуса и прочих фокусов, которые можно ожидать от нашего масла, гарантирует качество будущего блюда. Подобный продукт прекрасно подходит для приготовления самых различных яств, поскольку в основном его состав представляет собой смесь масла из различных культур. В случае, если вы никак не определитесь с выбором предстоящего блюда, это будет самым лучшим решением. Однако при необходимости можно легко найти масло импортного производства из одной культуры.

Кроме того, симпатичная пластиковая бутылка избавит вас от хлопот по поиску тары, пакета и вечного страха посадить неотстирывающееся пятно, не говоря уже о преимуществах только санитарно-гигиенического характера. У бутылированного масла есть еще одно преимущество: всегда можно посмотреть, не истек ли срок годности.

При покупке любого продукта, в том числе и растительного масла, не забудьте обратить внимание на его состав: возможно, в нем содержится вещество, которое может вызвать у вас аллергическую реакцию; в особенности это касается импортных масел. Если вы сидите на диете, почитайте этикетку: масла из разных культур различаются по калорийности.

Определенного рода проблемы могут возникнуть с отечественным растительным маслом, продающимся на разлив. На что ориентироваться при их покупке?

Самый простой способ проверить качество масла — посмотреть его на свет. И если вы заметили осадок, тем более темного цвета, лучше купить масло в другом месте. Но зачастую осадок выпадает лишь после того, как масло немного постоит, а витринный экземпляр только что налит. В таком случае догадаться о его появлении можно опять-таки по внешнему виду — оно будет мутным; хорошее масло должно быть прозрачным. Кроме того, обратите внимание на цвет продукта — как правило, чем он светлее, тем

лучше (если только вы выбираете масло из одной и той же культуры, поскольку масла из разных культур отличаются по цвету). Не забудьте, что подсолнечное масло из жареных семечек имеют более темную окраску, чем из нежареных.

Самое распространенное растительное масло — подсолнечное. Как правило, его-то и приходится покупать хозяйкам, тем более что подсолнечное масло используется для приготовления как первых, так и вторых блюд, прекрасно подходит и для жарки, и для заправки салатов, применяется и в выпечке.

Однако этот замечательный продукт становится сплошным наказанием, когда изготовлен из недоброкачественного сырья — если даже хоть небольшая часть семян подсолнечника успеет подпортиться, масло из него будет горчить. Более того, даже выжатое из хороших семечек, но долго стоявшее, тем более в теплом месте, масло будет иметь все тот же горьковатый вкус. Так что перед тем как сделать покупку, обязательно попробуйте; не смотря на то что цвет масла не вызывает никаких подозрений, оно может быть горьким. Кроме того, подсолнечное масло также может горчить, если оно изготовлено из пережаренных семечек.

Не постесняйтесь понюхать покупаемый вами товар: зачастую именно обоняние дает нам ту информацию, которую вряд ли предоставят другие органы чувств. Внешний вид, а порой даже и вкус покупаемого масла может нас обмануть, но неприятный запах вряд ли останется без внимания. К запаху масла, масличной культуры не должны примешиваться посторонние запахи; их наличие свидетельствует либо о несвежести данного продукта, либо о неправильном хранении, либо о наличии каких-то добавок, вполне возможно — даже непищевых. Зачастую неприятный запах масло приобретает, когда хранится в грязной или не приспособленной для хранения пищевых продуктов таре.

В том случае, если вы все-таки пренебрегли этим советом или просто забыли это сделать, а позже обнаружили странный запах, исходящий от вашего масла, стоит обратиться в лабораторию. Наверняка у вас нет желания этим заниматься, поэтому проявляйте бдительность вовремя, не рискуйте здоровьем!

Если вам приходится покупать данный продукт зимой, обратите внимание на следующее: масло ни в коем случае не должно замерзнуть! Так что если вдруг вы обнаружили, что содержимое бутылки помутнело, в ней появились кристаллики или, более того, она совсем замерзла, смело разворачивайтесь и уходите — это может быть что угодно, но только не растительное масло! Вполне возможно, предлагаемое вам вещество

действительно растительное масло, но в нем либо содержатся какие-то примеси или добавки, либо просто оно разбавлено. Покупать такое масло не стоит, даже если очень соблазняет цена.

Итак, масло выбрано, и если при его покупке вы воспользуетесь нашими советами, то наверняка сможете порадовать себя и своих близких отменным вкусом и неповторимым ароматом любимых блюд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение нам хотелось поведать об одном удивительном англичанине по имени А. Генри. В общем-то, он обычный человек. Вся его странность заключается в том, что он собирает мусор и дает ему новую жизнь, создавая из него произведения искусства. Придерживаясь убеждения, что мусора не существует, этот человек использует всякий материал и относится к нему с любовью. Превращение хлама в прекрасное доставляет Генри явное удовольствие.

Этот рассказ мы поместили для того, чтобы напомнить: использовать с толком можно все, что угодно. Человечество за свою длительную историю умудрилось применять масло во всевозможных целях. Не будем повторять своих ошибок, отказываясь от богатого наследия предков.

Наше совместное путешествие в мир простого и непримечательного растительного масла закончилось. Нам будет очень приятно осознавать, что эта книга вам помогла, и еще приятнее, если она подвигла вас на самостоятельное открытие секретов сего изумительного продукта. Обычно такие книги следует заканчивать пожеланиями приятного аппетита, но мы выяснили, что масло можно с успехом использовать не только в кулинарии. Что ж, не хлебом единым жив человек. Мы желаем вам удачи в использовании остальных продуктов на вашей кухне, рассказать о которых в настоящей книге у нас, к сожалению, не было возможности.