



Сушить и квасить

Как правильно заготавливать овощи и фрукты



Начало осени - традиционная пора заготовок на зиму. Как это правильно сделать, «ИФ» рассказала Татьяна КИСЕЛЁВА, доктор фармацевтических наук, профессор, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, член Экспертного совета НИИ питания РАМН.



Если сейчас постараться, зимой вы будете обеспечены витаминами.
Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

Квас вместо варенья

- Татьяна Леонидовна, какой способ заготовки лучше всего?

- Это зависит от вида плодов и того, какие биологически активные вещества вы хотите сохранить. Из брусники можно сварить варенье с яблоками, протереть её с мёдом, но ничего не придумаешь лучше, чем брусничный квас. Это поливитаминное (аскорбиновая кислота, витамин Р), противовоспалительное (арбутин, дубильные вещества, флавоноиды), мочегонное (арбутин, флавоноиды), противомикробное и противогнилостное (бензойная и яблочная кислоты, дубильные вещества) средство. Бруснику заливают водой в равных частях, лучше в больших стеклянных банках, добавляют по вкусу мёд, завязывают сверху марлей и оставляют в тёмном прохладном месте на кухне. Настоявшийся напиток сливают для употребления, добавляя свежую воду и мёд. И так до весны... Кишечник и суставы ответят вам благодарностью.

Идеальный процесс сохранения витамина С в кочанной капусте - квашение, особенно с добавлением моркови, клюквы, тмина и антоновских яблок. В капусте его в 50 раз больше, чем в картофеле, и при квашении он не разрушается! Зимой квашеная (не маринованная!) капуста гораздо полезнее красных привозных фруктов. При квашении, правда, разрушается тартроновая кислота, которая способствует похудению.

Для маринования используйте натуральный уксус (яблочный, винный) и мёд вместо сахара. Пикантный вкус маринованных овощей и фруктов (груш, яблок, слив) зимой поддержит энергетический баланс организма. Специи усилят вкус, окажут противомикробное, противовоспалительное, желчегонное, согревающее и улучшающее настроение действие. Но при болезнях желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы эта пища противопоказана.

- При заморозке все витамины сохраняются?

- Каротиноиды (из них в организме образуется витамин А) в морозилке при -18 градусах не разрушаются, как и укрепляющий капилляры витамин Р. А вот витамин С сохранится лишь частично. Зато при замораживании не теряет своих ка-

честв живая вода (натуральные соки плодов и ягод), превосходящая по своим биологическим свойствам чистой воду из скважины.

Для сердца и почек

- А как правильно сушить?

- Шиповник и рябину сушить нужно быстро при высокой температуре. В сушилках - при +95 градусах. В хорошо прогретой и выключенной духовке на сите из проволоки-нержавейки - за несколько приёмов по 5-15 минут, всё время остужая и переворачивая. Яблоки и груши сушите в тени - на жарких проветриваемых чердаках или под навесами. Перед закладкой на хранение можно прожарить фрукты на ярком солнце 15-20 минут, чтобы обезопасить себя от спор плесневых грибов и плодовых вредителей, которые при неправильной сушке остаются зимовать в сухофруктах. Чтобы чеснок долго хранился не усыхая, в старину пасечники опускали хорошо просушенные головки чеснока на несколько секунд в расплавленный воск.

- Что обязательно заготавливали на зиму наши предки?

- Традиционно в российских семьях в качестве лекарств «на все случаи жизни» запасали калину с мёдом (источник витаминов, защищает печень, выводит

токсины) и клюкву с мёдом - витаминное и противовоспалительное средство, обладающее уникальным нормализующим действием на свёртывающую систему крови. Хорошо бы засушить яблок - в них много пектина (очищают организм и выводят из него лишнюю воду), а также веществ, необходимых для нормальной работы сердца и сосудов. Сушёные груши (можно дичок) - прекрасное мочегонное, а благодаря арбутину ещё и противовоспалительное средство при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Не забудьте про листья петрушки и укропа. Если зелени укропа уже нет - сушите семена. Они придадут вкус любому блюду, помогут почкам справиться с водной нагрузкой и токсинами. Наши предки сушили много корешков - калгана, петрушки, сельдерея, лопуха, девясилы, даже крапивы и шиповника. Толстые корни режут, тонкие (до 0,5 см в диаметре) сушат целиком. Сушёную зелень и корешки добавляют в блюда в конце приготовления. Фрукты можно есть в сухом виде или размочив в холодной воде. Для приготовления компота сушёные плоды залейте кипятком, добавьте мёд и закройте крышкой, чтобы настоялся.

Юлия БОРТА

Неблагоприятные дни и часы с 29 августа по 4 сентября 2013 г.

2 сентября, понедельник (пик с 10 до 13 часов)*

Возможны острые инфекции, ожоги, порезы, болезни головы, спины, сердца и сосудов, травмы. Берегите сердце и позвоночник - исключите тяжёлые умственные и физические нагрузки.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

* Время московское

Спросите доктора Агапкина

Доктор Сергей АГАПКИН, ведущий программы «О самом главном», отвечает на вопросы наших читателей о здоровье.

После операции набрал вес: 115 кг при росте 170 см. Перестал спать. Врач поставил диагноз - синдром обструктивного апноэ. Сказал: однажды могу не проснуться. Что делать?

Д. Гареев, Башкортостан

- При синдроме обструктивного апноэ сна (СОАС) происходит остановка или резкое ослабление дыхания, сопровождающееся храпом. Сон становится поверхностным, могут развиваться различные обменные и сосудистые нарушения. Частые приступы апноэ могут привести к остановке сердца.

В России диагностикой и лечением СОАС занимаются специализированные центры и врачи-сомнологи. При лёгкой степени болезни результат может быть достигнут за счёт снижения веса пациента (что необходимо и вам), рекомендуется сон на боку, приподнятое изголовье, применение специальных приспособлений для рта. Хороший результат даёт использование СИПАП-терапии (создание постоянного положительного давления в дыхательных путях). Применяется оперативное лечение на мягком нёбе, но оно не всегда эффективно. Выбор метода лечения определяет врач-сомнолог.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.45 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущие - доктор Сергей Агапкин и Ольга Будина.

Реклама

[WWW.AIF.RU](http://www.aif.ru)

О том, как засолить вкусные, ароматные и хрустящие огурцы, читайте на сайте <http://www.aif.ru/anons>

В Карсиле® Форте — больше силы и комфорта!

КАРСИЛ®

ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

ТЕПЕРЬ БЕЗ РЕЦЕПТА!

carsil.ru

УДОБСТВО В ПРИМЕНЕНИИ

ТЕПЕРЬ ВМЕСТО 12 ДРАЖЕ ДОСТАТОЧНО 3 КАПСУЛ В ДЕНЬ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. РЕКЛАМА. Рег. Уд. № ЛП-000126, 11.01.11