Зелень пряная

— И ежели с просоленными огурчиками… — добавил Ребротесов тоном сердечного участия. — Когда мы в Польше стояли, так, бывало, пельменей этих зараз штук двести в себя вопрешь… Наложишь их полную тарелку, поперчишь, укропцем с петрушкой посыплешь и… нет слов выразить!

Чехов А. П., Невидимые миру слёзы, 1884

Сегодня мы поговорим о зелени…. многие люди из зелени употребляют только петрушку, укроп и зеленый лук и им даже незнаком вкус рукколы, кинзы, сельдерея, базилика, шпината и т.д.

Петрушка.	Полезные свойства зелени способны избавить от множества болезней. Употребляя их, ежедневно можно надолго забыть о простудах, авитаминозе и проблем с пищеварением. Кроме того, петрушка и укроп способствуют улучшению состояния кожи, волос и ногтей. Поэтому их широко используют и в косметологии. Петрушка содержит 168% от суточной нормы **витамина С**. Витамин С способствует стимуляции иммунитета, образованию коллагена и усвоению железа. В 100 граммах петрушки содержится 105% от суточной нормы **витамина А**, который влияет на состояние кожи, волос и ногтей. Он стимулирует работу клеток эпителия в лоханочной системе почек и предотвращает развитие пиелонефрита и мочекаменной болезни. В петрушке содержится большое количество **витамина К** и одна столовая ложка покрывает суточную потребность в веществе, столь необходимом для здоровья костей и свертывания крови. Петрушки также полезна для зрения, так как содержит **бета-каротин и лютеин**. А вещество **апигенин**, обнаруженное в составе, изучается в разрезе лечения онкологических заболеваний.
Укроп	Один из самых распространенных видов зелени. Эта пряное однолетнее растение встречается на всех континентах. И если петрушка – для женщин, то укроп считается мужской зеленью. Укроп влияет на половую сферу мужчин, помогает при воспалительных заболеваниях. Конечно, полезные свойства укропа нужны не только мужчинам. Это растение стоит добавлять в блюда всем. Оно необходимо, чтобы другие нужные вещества лучше усваивались. Укроп улучшает пищеварение, укрепляет сердце и сосуды. Прекрасно сочетается с рыбными блюдами и салатами. В Древней Греции девушки плели венки из укропа и дарили возлюбленным. В пучке этой зелени, весом 50 грамм, содержится 42% суточной нормы **витамина А и больше 50% С и К**. Чем еще полезен укроп: предотвращает развитие диабета 2 типа и помогает в лечении уже имеющегося заболевания; снижает уровень ЛПНП («плохого холестерина) и улучшает здоровье сердца. Несмотря на полезные свойства зелени, укроп — аллерген. При имеющейся реакции следует отказаться от его употребления, заменив другими продуктами питания.

Кинза 	**У**потребляли в пищу жители Древнего Китая, обнаружившие, что при добавлении этой зелени в еду улучшается состав крови и память.Кинза - любимая зелень жителей Кавказа и атлетов. Она улучшает работу сердечно-сосудистой системы и повышает потенцию. Женщинам рекомендуется употреблять кинзу в критические дни для снятия болезненных ощущений и спазмов. Главное, чем полезна зелень кинзы — снижение уровня сахара в крови. Кроме того, регулярное употребление кинзы можно считать профилактикой от болезней Альцгеймера и Паркинсона. Также кинза помогает избавиться от тревоги и защищает от пищевых отравлений, убивая бактерии, в том числе сальмонеллу. Пряность **богата витаминами А, С, К, калием, железом, марганцем**. Полный набор микроэлементов можно получить, если есть ее свежей в овощных салатах, песто, гуакамоле. Но используют кинзу и в горячих блюдах, особенно грузинской кухни: харчо, чахохбили, чкмерули, хинкали.
Руколла 	Регулярно употребляя эту зелень, можно надолго забыть о простудах и упадке сил. Руколла содержит много **витаминов С, В9, йода, магния, калия и железа;фолиевую кислоту**, нехватка которой во время беременности приводит к дефектам нервной трубки плода; предотвращает остеопороз, благодаря кальцию и витамину К в составе. Зелень особенно рекомендуется употреблять для укрепления иммунитета, лечения анемии, гипертонии и сахарного диабета, а также для замедления процессов старения в организме. Руколла является незаменимой добавкой диетического питания. 100 грамм этого растения содержит всего 25 калорий. При добавлении руколлы в блюда улучшается работа органов желудочно-кишечного тракта и обмен веществ. Руколла - полезная зелень для мужчин. Она подобно виагре, усиливает половое влечение. Если вы принимаете препараты, разжижающие кровь, лучше отказаться от руколлы.
Базилик 	Название травы происходит от греческого слова «базиликос», что переводится как «царственный». На Руси это пряная трава тоже была известна под названием «душки», ее ценили за приятный запах, который ни с чем не спутать. Это пряное растение содержит **эфирные масла** - **камфен, эвенгол и цинеол, а также витамин С**, которые в сочетании оказывают на организм такое же действие, как антибиотики. Обладает антибактериальным, противовирусным, мочегонным, обезболивающим и седативным действием. Все это делает эту зелень поистине "королевской травой". Базилик - абсолютный рекордсмен по витаминно-минеральному составу. Содержание нутриентов в 100 граммах:67% от суточной нормы витаминов В2 и В6;78% фолатов (В9);71% токоферола (Е);1429% филлохинона (К);105% калия;224% кальция;178% магния;499% железа;490% марганца;59% цинка. При регулярном употреблении базилика в пищу снижается оксидативный стресс, устраняются воспалительные процессы, сокращается вероятность развития рака и сердечных заболеваний. Помогает отрегулировать уровень сахара в крови, что особенно важно для людей с диабетом 2 типа. Зеленый базилик очень хорошо сочетается с томатами (в свежем виде и в соусах), он является неотъемлемым ингредиентом салата Капрезе и соуса для пиццы Маргарита. Из зеленого базилика

	делают знаменитый соус Песто, который затем добавляют к пастам и многим другим блюдам средиземноморской кухни. Чтобы базилик при размалывании сохранил свой изумительный изумрудный цвет, обдайте его кипятком и затем сразу опустите в очень холодную воду со льдом.
Шпинат	**В шпинате много минеральных веществ и фитонутриентов,** которые снижают уровень холестерина. А еще **йод**, он полезен для здоровья щитовидной железы. Важное свойство шпината – высокое содержание **белка, углеводов и клетчатки**. Шпинат способен нормализовать перистальтику кишечника, наладить обмен веществ и укрепить организм. В 100 граммах почти 90% дневной нормы витамина А, 20% фолиевой кислоты, 61% витамина С, 402% витамина К, 31% калия, 75% железа. Калий и магний поддерживают работу сердечно-сосудистой системы, помогают снижать кровяное давление. На здоровье костей положительно сказывается наличие **филлохинона**, а состояние кожи может улучшиться, благодаря натуральному **ретинолу**. Полезен шпинат и для глаз, так как в нем отмечено высокое содержание антиоксиданта лютеина.
Сельдерей	Среди приверженцев здорового питания эта трава очень популярна. Она повышает работоспособность, укрепляет нервную систему и кости. Эта полезная зелень для организма женщин, особенно тех, кто хочет похудеть или поддерживать вес. **В 100 граммах всего 13 ккал и 1,8% пищевых волокон**, необходимых для здоровья кишечника. Сельдерей едят как закуску, обмакивая в легкий соус, добавляют в салаты, супы, смузи. Стебли зеленого овоща содержат **фталиды**, способствующие расслаблению стенок артерий и снижению кровяного давления. Богаты они и **антиоксидантами**, защищающими организм от свободных радикалов и окислительного стресса. Это зеленое растение, польза которого заключается не только в отрицательной калорийности, но и большом содержании **калия, фосфора, витаминов различных групп и эфирных масел**. Хранить это растение в холодильнике нужно не больше недели, потом оно теряет полезные свойства. Сельдерей можно жарить, добавлять в супы и салаты.
Тархун (Эстрагон).	В надземной части содержится каротин до 15 %, алкалоиды, эфирноемасло, флавоноиды, аскорбиновая кислота (0,19 %), кумарины; в корнях — следы алкалоидов. Содержание эфирного масла в зелёной массе достигает 0,1—0,4 % на сырую массу или 0,25—0,8 % на абсолютно сухую массу. Основные компоненты эфирногомасла -метилхавикол (Эстрагол) (50-80 %), метилэвгенол, элемецин, изо-элемецин и др. В народной медицине надземную часть растения применяли как противоглистное,

	при отёках и цинге. Полынь эстрагонную употребляли в косметике при уходе за кожей шеи. Особенно часто используется в блюдах кавказской кухни, а также для приготовления маринадов, солений и лимонадов. Обладает горьковатым слегка острым вкусом. Хорошо сочетается с сыром мацони, телятиной и домашней птицей. В Армении тархун подают к запеченной форели. Во Франции с тархуном готовят знаменитый Беарнский соус.
Тимьян (чабрец),	Его можно назвать самой полезной зеленью для организма человека как минимум из-за высокого содержания **железа** — почти 100% в 100 граммах. Много в нем и **калия, кальция, магния, витаминов А, В, С**. Безусловно, даже 50 грамм пряной травы съесть практически невозможно, но пользу можно получить и от минимальной дозы. Например, чай с чабрецом облегчает дисменорею (боли при менструации).Тимьян хорош не только в чае. С ним можно готовить освежающие лимонады, стейки из мяса и рыбы, картофель по-деревенски и даже блюда с добавлением грибов. Особенно хорошо его аромат дополняет грибные соусы.
Любисток	Имеет очень сильный пряный и насыщенный вкус и аромат, похожий на сельдерей. Во всех частях растения содержится эфирное масло, в состав которого входят *D*-α-терпинеол, цинеол, уксусная, изовалериановая и бензойная кислоты. Количество эфирного масла в различных органах 0,1-2,7 %. В корнях, кроме эфирного масла, обнаружены смолы, органические кислоты (ангеликовая и яблочная), крахмал, сахара, карвакрол, сесквитерпены, фурокумарины псорален и бергаптен, дубильные и минеральные вещества; в листьях имеется аскорбиновая кислота. Растение оказывает мочегонное и отхаркивающее действие, улучшает пищеварение и аппетит, препятствует метеоризму; корни обладают антибактериальной активностью. Эта пряная трава редко добавляется непосредственно в готовые блюда поскольку способна заглушить их вкус и аромат, но зато придает приятный вкус мясным и овощным и овощным бульонам, соленьям, в небольших количествах добавляется в соусы и маринады.

Кресс-салат. 	Свежие листья богаты минеральными солями калия, кальция, фосфора, йода, железа, магния, серы, меди и др. Содержат аскорбиновую кислоту, витамины группы В, каротин, тиамин, рутин, рибофлавин, горчичное эфирное масло, включающее гликозид пропсолин и придающее ему специфический запах и вкус. Корни и надземная часть растения содержат горькое вещество лепидин, семена — до 50—60 % полувысыхающего жирного масла.В свежих листьях содержится (в мг %): 19,0 натрия, 337 калия, 65,9 кальция, 27,3 магния, 4,54 железа, 0,12 меди, 65,5 фосфора, 170,0 серы, 89,0 хлора, 1,6—2,6 каротина, 61—79 аскорбиновой кислоты. Кресс-салат улучшает пищеварение, сон, возбуждает аппетит, оказывает антимикробное и мочегонное действие, снижает кровяное давление, незаменим при заболеваниях дыхательных путей. Соком, выжатым из травы, хорошо полоскать горло, пить его при кашле. Благодаря содержанию аскорбиновой кислоты имеет противоцинготное действие. Надземную часть и корни, содержащие горькое вещество лепидин, применяли от лихорадок; сок из листьев использовали при анемии, порошок из толчёных семян — вместо горчичников. Мазь из высушенных толчёных семян и травы на сале или топлёном масле применяли в народной медицине при аллергии, чесотке и как ранозаживляющее средство.
Фенхель 	**П**о виду напоминающее одновременно сельдерей и укроп. Вкус тоже похож на смесь укропа с анисом и эстрагоном. В пищу употребляют все части фенхеля: листья, семена, стебли, луковицу. Овощ можно есть сырым, варить или запекать.Микроэлементов в луковице немного, зато в семенах есть витамины В, С, РР, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Если вы готовите блюда для семейного застолья, обязательно включите в меню фенхель: он помогает пищеварению и уменьшает газообразование.

О полезных свойствах зелени говорил еще Гиппократ – он описал около 200 видов лечебных растений. В Российской империи зелень начали выращивать по указу Петра I. Некоторые народы верили в магические свойства зелени и добавляли ее в снадобья. В кулинарии она занимает важное место: чаще зелень используют в качестве приправы или для украшения блюд. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не менее 400 г фруктов и овощей в день, в эту категорию необходимо включить зелень.

Чем полезна зелень - самое ценное в зелени — это клетчатка. Она формирует пищевой комок, почти не всасывается в кишечнике и как щётка выметает побочные продукты пищеварения: красители, стабилизаторы, канцерогены, которые мы, увы,

получаем вместе с едой. Своевременное очищение предотвращает многие болезни и помогает сохранить здоровье и активность до преклонных лет. **Х**ранить зелень лучше в холодильнике, переложив из фасовочной пленки в герметичный контейнер. Мыть сразу весь пучок не нужно, это разрушает защитный слой. Мыть следует только то количество, которое необходимо для еды.

Сушеная зелень - при сушке концентрация микроэлементов увеличивается. Например, в сушеном тимьяне почти в 7 раз больше железа, чем в свежем. Но витамина С в 3,5 раза меньше, ведь аскорбиновая кислота легко распадается при нагревании; содержание антиоксидантов в свежих и сушеных травах при сушке укроп и петрушка теряют значительное количество этих соединений. В то время, как для базилика разница несущественна.

Замороженная зелень - на производствах травы и овощи перед заморозкой бланшируют — обдают паром или погружают в кипящую воду на короткое время. Это помогает убить бактерии, сохранить вкус и цвет, но приводит к вымыванию около 50% водорастворимых витаминов. На содержание в зелени полезных веществ также влияет длительное хранение. Например, уровень аскорбиновой кислоты за 6 месяцев в морозильной камере может снизиться на 40–65%. Изменение показателей зависит и от самих растений — например, в замороженном шпинате меньше каротина, а для зеленой фасоли эта разница несущественна. **Сколько есть зелени -** в одних источниках говорят, что зелень должна составлять 40–50 % от рациона (это примерно 500 г в день). Другие врачи установили более достижимую норму — 150 г ежедневно. Единого мнения нет, но помните: чем больше зелени, тем лучше. Старайтесь при любом удобном случае включать зелень в свой рацион.

Как вырастить зелень. Вам потребуется: ёмкость (пластиковые контейнеры или горшки) либо гидропонная грядка; грунт; полиэтиленовая плёнка для создания парникового эффекта, чтобы посевы лучше прорастали; семена; набор инструментов, лейка и пульверизатор для ухода за посадками. Самая полезная зелень — свежая. Попробуйте устроить витаминную грядку на подоконнике.

Будьте здоровы! ***Доктор Д.И.Лебедева***