**Забытые овощи - шпинат и пастернак**

И. СОКОЛЬСКИЙ

Основное блюдо, рис с овощами, напомнило Нилу, как однажды его сестра Дженни, будучи в гостях у своего друга, чья мать работала поваром в диетической столовой, осталась у них пообедать. Хорошие манеры, с детства привитые им родителями, заставили Дженни проглотить сырые ростки, вареный пастернак и водянистый шпинат.

Уил Энн. Не покидай меня

"КОРОЛЬ ОВОЩЕЙ"

Если и есть в мире растение, которому не повезло с репутацией, так это шпинат. В двадцатых -тридцатых годах прошлого столетия в печати появились научные статьи, в которых сообщалось, что в этом овоще содержится невероятное количество хлорофилла и много окислов железа, даже называлась цифра - 3%. Шпинат сначала объявили панацеей от железодеф ицитной анемии, а потом, присовокупив биологическую активность хлорофилла, стали утверждать, что он обладает фантастической способностью увеличивать содержание гемоглобина в крови. Отголоски этого заблуждения можно встретить и сейчас. В некоторых статьях по-прежнему утверждается о том, что по количеству и содержанию витаминов шпинат значительно превосходит другие зеленные и пряные культуры и что белков в нем столько, сколько в молоке, и очень много окислов железа и конечно же шпинатом можно "вылечиться" от многих болезней.

На самом деле 3% окислов железа обнаружили в золе надземной части растения, и цифра эта завышена, да и хлорофилла в листьях немногим более, чем в зеленых листьях любых овощных растений. Железа шпинат содержит примерно столько же, сколько картофель, а витамины и прочие полезные вещества присутствуют практически в тех же количествах, что и в других зеленных культурах. Шпинат, несомненно, полезен, но он вовсе не нуждается в том, чтобы ему приписывали "чудодейственные" свойства. Это хороший зеленной овощ, но лишь прочий среди равных.

Считается, что огородный шпинат (Spinacea oleracea L.) культивировали задолго до н.э. на Ближнем Востоке из широко распространенного в тех краях сорного растения, родственника известной всем лебеды. В VIII веке шпинат попал в Испанию вместе с арабскими завоевателями (арабы присвоили ему звание "короля овощей"), а оттуда начиная с XV века благодаря неприхотливости к условиям выращивания, быстрому росту и простоте кулинарной обработки распространился в других странах Европы; особенно неравнодушны к нему итальянцы и французы. Но больше всего повезло шпинату в США, куда он попал вместе с первыми переселенцами и до сих пор выращивается в огромных количествах. В России шпинат как овощную культуру стали сажать с середины XVIII века, но распространенным, а тем более любимым овощем он так и не стал. Малой популярностью он обязан своим не очень высоким вкусовым качествам, но этот недостаток легко исправить, стоит лишь научиться готовить из него блюда.

Кроме обычных для каждого растения белков, жиров, моно- и дисахаридов, крахмала, клетчатки, органических кислот листья шпината содержат флавоноиды и очень неплохой, сбалансированный самой природой поливитаминный комплекс, в котором есть провитамин А (каротиноиды), витамины групп В, С, Р, РР, Е, Н. Эти витамины в листьях шпината сопровождаются практически всеми необходимыми человеку макро- и микроэлементами.

Многообразие витаминов в сочетании с не менее разнообразными минеральными веществами делает шпинат полезным зеленным овощем для людей любого возраста. Его используют как диетический продукт при заболеваниях нервной системы, истощении, малокровии, анемии, гипертонической болезни, сахарном диабете, гастрите, энтероколите, он обладает легким тонизирующим, слабительным, мочегонным и противовоспалительным действием. Полезен для выздоравливающих после тяжелых болезней. И не рекомендуется лишь для тех, кто страдает моче-, почечно-, желчнокаменной болезнями и подагрой.

Так или иначе, но игнорировать эту, несомненно, полезную овощную культуру не стоит, тем более что вырастить шпинат совсем несложно.

**Как вырастить шпинат**

Чтобы иметь урожай в течение всего лета и осени, необходимо высевать семена шпината в открытый грунт начиная с первых чисел мая. Но поскольку они плохо прорастают, их надо сначала замочить в коробочке с опилками, поместить в открытый полиэтиленовый пакет и поставить в теплое место. Через неделю наклюнувшиеся семена можно посеять на глубину 2-3 см и не густо, иначе урожай получится небольшой. Между бороздками рекомендуется оставлять 25-30 см. В фазе двух настоящих листьев растения нужно проредить, оставляя между ними не менее 10 см. Более высокий урожай вырастет, если добавить чистый перегной и золу или известь, если почва кислая. Любит шпинат подкормку нитрофоской, а также частые поливы, ибо при недостатке влаги в почве всходы появляются с запозданием и недружно, листья будут мелкими, жесткими и растения быстро перейдут к цветению.

Урожай собирают через 20-40 дней после посева, когда у растений уже сформируется розетка из пяти-шести листьев, а у некоторых даже появится небольшой стебель. Убирают шпинат весь сразу, а поскольку листья у него нежные и быстро увядают, делать это лучше рано утром. Растение нужно выдернуть из земли с корнями, отряхнуть, удалить желтые и поврежденные листья и уложить корнями вниз в один ряд. Свежими листья шпината хорошо сохраняются в течение пяти-семи дней при температуре плюс 1оС и относительной влажности воздуха 95%. Можно их и заморозить. При температуре минус 1-2°С шпинат хранится три месяца.

Для получения сверхраннего урожая на будущий год семена шпината следует высевать примерно в середине августа и хорошо укрыть на зиму, не забывая при необходимости поливать. К концу сезона у растений сформируются маленькие розетки листьев, которые, не снимая укрытия, и оставляют под зиму. Ранней весной, сразу после таяния снега, шпинат "проснется" и начнет быстро расти. Буквально через 10-15 дней после схода снега уже можно собирать первый урожай.

**Как правильно выбирать шпинат в магазине**

Те из вас, кто бесконечно далек от самой мысли выращивать что-либо, могут купить шпинат свежим или быстрозамороженным. При покупке обращают внимание на состояние листьев. Они должны быть ярко-зеленого цвета и выглядеть так, как будто их только что сорвали с грядки. Свежие листья лучше использовать в пищу сразу или на следующий день, иначе они потеряют вкус и цвет. В продажу круглый год поступает быстрозамороженный шпинат; при правильной кулинарной обработке он не теряет своих вкусовых и полезных свойств.

Шпинат употребляют как в свежем, так и в переработанном виде. Его добавляют в салаты, приготавливают из него пасту, пюре, различные блюда, а также сок, который используют для подкрашивания блюд.

Перед приготовлением блюд из шпината тщательно моют его листья, немного просушивают и складывают в посуду с небольшим количеством воды, слегка солят и ставят на слабый огонь. Закрывают крышкой и тушат в собственном соку 5-7 минут, следя за тем, чтобы масса не прилипала ко дну. Затем жидкость сливают, выжав ложкой ее остатки. Теперь шпинат готов для того, чтобы использовать его в большинстве кулинарных рецептов.

Если при готовке из шпината получилось блюдо, вкус и внешний вид которого наводят на грустные мысли, не спешите отправить его в мусорное ведро. Попробуйте применить универсальное средство, способное сделать любое блюдо из шпината просто-таки вкусным: добавьте лимонную приправу, состоящую из 1 столовой ложки оливкового масла и 1 чайной ложки выжатого из лимона сока.

**Белый корень**

Еще один некогда популярный, а ныне полузабытый корнеплод с настолько несчастливой судьбой, что, когда произносят его название, некоторые думают, что речь идет о фамилии известного поэта. А вот то, что корнеплоды пастернака были по достоинству оценены русскими гурманами еще в начале XX века, знают очень немногие. Из пастернака в дореволюционной России готовили легкие овощные блюда, которые входили в самые изысканные меню для парадных застолий и торжественных приемов. В Европе времен эпохи Возрождения это растение было так же популярно, как сегодня обычный картофель. Сейчас садоводов, выращивающих на своих сотках пастернак, можно пересчитать по пальцам, что достойно сожаления, ибо это пряное овощное растение очень вкусно и полезно.

Как вырастить пастернак

Пастернак посевной (Pastinaca sativa L.) - двулетнее овощное растение с мясистым, сладковатым, веретеновидным желто-коричневым корнеплодом (корнем). Культура холодостойкая, засухоустойчивая, светолюбивая, хорошо растет на богатых гумусом нейтральных почвах. Семена пастернака высевают рано весной на хорошо освещенные грядки, заделывают на глубину 1,5-2 см, оставляя междурядья в 20-30 см. Семена прорастают через 3-4 недели. Ускорить прорастание можно, если предварительно замочить семена в воде или питательном растворе. Появившиеся всходы прореживают, оставляя между растениями 10-15 см.

Первые два месяца пастернак растет медленно, в это время приходится чаще пропалывать грядки и рыхлить почву. Поливают растения редко, но обильно. Важно помнить, что в жаркие дни листья пастернака выделяют эфирное масло, которое, попав на обнаженное тело, способно вызвать ожог кожи. Вот почему уход за посевами лучше проводить рано утром и после захода солнца, когда спадает жара, или же в пасмурные дни.

Корнеплоды выкапывают поздно осенью, но до наступления заморозков. В холодильнике они могут находиться до четырех недель, оставаясь вполне свежими. Хранить же их до следующего урожая лучше всего во влажном песке при низкой температуре.

**Полезные свойства пастернака**

Пастернак содержит жиры, крахмал, моно- и дисахариды, пищевые волокна, органические кислоты. Обнаруженный в нем природный комплекс витаминов, макро- и микроэлементов близок по своему составу к комплексу витаминов у листьев шпината, но несколько меньше по количеству. Корнеплоды отличаются сравнительно высоким содержанием углеводов и белков, что делает их более питательными, чем шпинат.

Пастернак может быть использован как диетический продукт, возбуждающий аппетит и оказывающий благотворное воздействие на пищеварение и усвоение пищи. Обладает легким мочегонным действием, поэтому его следует включать в диетический рацион при заболевани ях, сопровождающихся задержкой жидкости в организме. Эфирное масло, содержащееся в корнеплодах, усиливает половое влечение.

У корнеплодов специфический аромат и сладковатый пряный вкус.

Используют пастернак для приготовления тушеных блюд, его кладут в супы, употребляют в качестве гарнира к мясу. Широко применяют при консервировании овощей, солении огурцов, добавляют в маринады.

Кандидат фармацевтических наук И. СОКОЛЬСКИЙ.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ШПИНАТА И ПАСТЕРНАКА

Весенний салат из шпината.

Свежие листья нарезают соломкой, смешивают с нарезанным зеленым луком, сбрызгивают соком лимона и растительным маслом, слегка солят и добавляют немного сахарного песка.

Салат из шпината.

Свежие листья шпината нарезают соломкой, огурцы и помидоры - тонкими ломтиками, крутые яйца - кубиками. Все смешивают, добавляют шинкованный зеленый лук, сбрызгивают лимонным соком и заправляют майонезом со сметаной.

Суп из шпината.

Мелко рубленный свежий шпинат отваривают 5 минут в воде. Пассеруют на масле муку, разводят молоком, добавляют к отвару со шпинатом. Солят, перчат и на 5-10 минут ставят на плиту. Подают на стол с гренками.

При использовании быстрозамороженного шпината его кладут, не размораживая, в кипящую воду, доводят до кипения и варят 5 минут.

Продукты: 500 г шпината, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л молока, 0,5 л воды, черный перец, соль.

Шпинат с яйцом.

Шпинат (после тепловой обработки) заправляют пассерованным в сливочном масле луком, черным или белым перцем, солью, заливают взбитыми яйцами с мелко порезанной зеленью петрушки, куркумой и запекают в духовке.

Шпинат с яйцом и сыром.

Шпинат (после тепловой обработки) измельчают, смешивают с тертым сыром, солят, перчат, добавляют сырые яйца, взбивают венчиком и пекут в виде небольших оладьев.

Салат из пастернака.

Корнеплоды моют, очищают от кожицы, натирают на терке (крупной или мелкой), смешивают с мелко нарезанным зеленым луком или луком-пореем, добавляют сметану или майонез.

Суп из пастернака.

Разогревают в сковороде смесь растительного и сливочного масла и, помешивая, обжаривают на ней в течение 5-7 минут мелко нарезанные лук, пастернак и раздавленные зубчики чеснока. Добавляют муку, перемешивают и жарят еще одну минуту. Разогревают овощной или мясной бульон, выливают содержимое сковородки, доводят до кипения, уменьшают огонь и варят 20 минут, после чего снимают кастрюлю с огня. Достают шумовкой на тарелку несколько крупных кусков овощей, оставшиеся перекладывают в блендер и измельчают в течение одной минуты. При отсутствии блендера можно протереть овощи через сито деревянной ложкой. Снова все перекладывают в кастрюлю, добавляют порезанные пополам дольки лимона, соль, перец и нагревают 5 минут.

Продукты: 3 корнеплода пастернака, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 850 мл овощного или мясного бульона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 кружка лимона, соль, черный перец.

Гарнир из пастернака.

Корнеплоды выдерживают в течение одного часа в холодной воде с лимонным соком, вынимают, нарезают, заливают холодной водой так, чтобы она покрывала овощи, кладут соль, муку, масло и тушат в течение одного часа. Подают с вареной говядиной и другими мясными блюдами.

Продукты: 600 г корнеплодов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок, соль.

Сливочная сырная запеканка из пастернака.

Форму для запекания смазывают маслом и раскладывают очищенный и порезанный на тонкие ломтики пастернак. В сливки добавляют половину натертого сыра, раздавленные зубчики чеснока, перец, куркуму, перемешивают и полученной смесью заливают пастернак. Накрывают фольгой, помещают в разогретую до 190оС духовку и запекают в течение 1 часа 10 минут. Оставшуюся половину натертого сыра перемешивают с хлебными крошками, снимают фольгу, посыпают запеканку и снова ставят в духовку на 5-10 минут, пока сверху не появится хрустящая корочка.

Продукты: 15 г сливочного масла, 1 кг некрупных корне-плодов пастернака, 0,5 л сливок, 50 г тертого сыра (лучше пармезан), 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки свежих хлебных крошек, соль, куркума, перец.