



Ещё раз про морковь...

Когда-то морковь была фиолетовой, белой, желтой, малиновой, красной, зелёной и даже чёрной. Оранжевой её сделали в Голландии. Этот овощ с богатой историей успел «засветиться» в египетских фресках, попал в книги древних греков и на полотна европейских художников эпохи Возрождения. Морковь считалась афродизиак и любимым лакомством гномов. Но обо всём по порядку.

Генеалогическое морковное древо

Морковь известна человечеству уже, как минимум, 4000 лет. Изображения моркови найдены на стенах египетских гробниц, где привывший нам корнеплод окрашен в фиолетовый цвет.

Это не ошибка и не выцветшие краски – до 17 века люди не знали оранжевой моркови. В Средней Азии, кроме фиолетовой моркови, росли белая и жёлтая, белая морковь традиционно использовалась в узбекском плове. Предок всех сортов моркови, дикорастущая морковь, изначально была фиолетовой, сильно окрашивала пищу, хотя и имела характерную форму и размер. Египтяне не ели морковь, а получали из неё лекарственное эфирное масло, которое использовалось для лечения многих болезней.

Древние греки первыми начали культивировать морковь, и даже обожествлять полезный овощ. Богатое воображение эллинов рисовало им морковь как мощный фаллический символ, употребление которого в пищу, а также использование в обрядах способствовало плодородию почвы и даже деторождению. Отчасти, они были правы – морковь содержит комплекс витаминов и минералов, которые чистят и тонизируют организм, повышая активность тела и духа.

В тёмные средние века в Европе морковь утратила былую популярность и лишь в 14 столетии к ней вернулась слава – люди оценили полезный овощ по достоинству. Но лишь к 17 веку морковь приобрела столь любезный гурманам оранжевый цвет, став жертвой многочисленных селекционных экспериментов трудолюбивых голландских огородников. Аппетитной окраски добивались главным образом из патристических соображений – «оранж» являлся основным цветом королевского герба.

Она такая разная

15 июня 1979 года в шведском городе Лунде проходил международный съезд огородников. Он был посвящен одной теме: как сделать овощи вкусными? И хотя каждый докладчик мог говорить о тех овощах, о каких захочет, почти половина докладов была о моркови.

Много поработали над вкусом корнеплодов французские морковных дел мастера. Они вывели очень нежный и сладкий сорт Нантская. Его корнеплоды имеют цилиндрическую форму с тупым, как бы обрезанным концом. Нантская очень похожа на сосиску и так же полна соком. В России этот сорт моркови и сегодня является одним из самых популярных среди садоводов-огородников.

Другой вкусный сорт — Парижская Каротель. Эта больше похожа на сардельку, от которой отрезали большую часть и оставили лишь конец. Она толще Нантской и короче её. К слову, 200 лет назад в Европе выращивали около трехсот сортов моркови, а в настоящее время таковых насчитывается чуть больше двадцати.

Но самым желанным сортом для сегодняшних любителей покопаться в грядках является «Королева осени» - ее крупные, ровные плоды имеют яркую оранжевую окраску и отменный «сахарный» вкус.

В музее города Харлема в Нидерландах среди картин эпохи Возрождения есть полотно кисти П. ван Рийка. На нем изображен лук, а рядом с ним груда моркови. Большой пучок корнеплодов, жёлтых, как лимон. Но главное на этой картине — не цвет корнеплодов, а их длина. Каждая морковка не меньше полуметра – если считать, что другие овощи обычного размера. Впрочем, известно, что те же голландские огородники впоследствии вывели морковь еще длиннее, чем на картинах ван

Рийка. Назвали её Альтрингамской. Корнеплоды достигали метровой длины, их можно было класть на плечо и нести, как винтовку.

Но как меняется мода! Сегодня гигантские овощи ценятся лишь на сельскохозяйственных выставках, а у потенциальных потребителей вызывают подозрения – и, увы, не беспочвенные, - в том, что за крупными формами кажет свой ужасный лик Большая Химия. Впрочем, совсем недавно китайцы, всерьез решившие доказать миру, что они могут быть рекордсменами во всем, вывели сорт моркови, достигающий двух метров в длину. Зачем им это нужно? Ведь нынешние покупатели руководствуются расхожим мнением о том, что молодые и миниатюрные овощи содержат больше витаминов. Потому и отдают предпочтение так называемым baby – овощам и фруктам-малюткам. Этот миф активно поддерживается маркетологами, а яркая и красивая упаковка тянет как магнит – в результате люди с удовольствием переплачивают за собственные заблуждения.



Между тем, популярные маленькие морковки baby carrot, которые можно встретить в супермаркетах, часто делают из морковной некондиции, срезая повреждённые части большой моркови и «вытачивая» из нее несколько мелких конусов. По питательным свойствам такая морковь не уступает «взрослой», но и не превышает количество полезных веществ, содержащихся в обычной моркови. Хотя, конечно, мини-морковь эффектно смотрится в салатах и гарнирных овощных смесях.

Морковь по-советски

Неприхотливая в выращивании, растущая практически в любом климате, морковка встречается в кухнях многих народов – в гарнирах и супах, пудингах и пирогах.

Такое популярное у нас блюдо, как морковь по-корейски, на самом деле современным корейцам почти не известна. Известна она только жителям бывшего СССР, в пределах которого её готовили «советские корейцы», депортированные в Среднюю Азию в конце 30-х из Приморского края. Советские корейцы, или корё-сарам, жили на Дальнем Востоке задолго до появления русских в регионе, и первыми из дальневосточных переселенцев приняли подданство Российской Империи. Непростая судьба народа, отделённого от родины несколькими странами, не помешала сохранить традиции и создать новое блюдо, используя принципы приготовления кимчи – национального корейского кушанья из пекинской капусты – и морковь, растущую в России повсеместно. В 90-е годы корейские салаты стали выпускать, так сказать, промышленным способом, и продавать не только на рынках, но и в крупных магазинах.

Тот, кто пытался воспроизвести этот салат в домашних условиях, с огорчением признавал, что получается вкусно, но совсем не то. Покупной – вкуснее. А все потому, что производители «моркови по-корейски» щедро сдабривают свою продукцию глютаматом натрия -именно он придает специфический вкус блюдам стран Юго-Восточной Азии. В свете того, что нынче эта природная аминокислота не в чести, и небезосновательно приз-

нана «неизбежным злом», попробуем обойтись без нее, тем более, что оригинальный, самый правильный рецепт корейской моркови исключает всякую химию. Основные составляющие этого салата – морковь, сахар, соль, уксус, растительное масло и красный жгучий перец.

Итак, приступим. Нам понадобится полкило моркови, 3 средних луковицы, полстакана растительного масла без запаха, 2 чайных ложки 9-процентного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 3 крупных зубчика чеснока, перец красный острый – осторожно, любители жгучей пищи могут добавить до половины чайной ложки, остальным советуем начать с кончика ножа, 1 столовая ложка молотого кориандра, соль – так, чтобы вам было вкусно.



В натертую на специальной терке морковь (или порезанную тонкой соломкой) добавляем соль. Перетираем руками и даем постоять 20-30 минут. Излишний сок сливаем – пойдет для заправки супа. Затем добавляем в морковь сахар, красный перец, кориандр и хорошо перемешиваем.

Лук крупно режем и обжариваем на растительном масле до темно-золотистого цвета. Затем лук убираем, а масло, на котором жарился лук, немного остужаем и добавляем в него уксус. Заливаем маслом морковь и перемешиваем. Добавляем измельченный чеснок и все снова хорошо перемешиваем. Ставим морковь на 2-3 часа в холодильник, а лучше – на сутки.

Приятного аппетита!

Аптека в одной упаковке

Морковь – источник ценнейших веществ, причём в разных сортах содержатся различные наборы полезных компонентов. В оранжевой моркови содержатся витамины А, В1, В2, В6, С, Е, К, РР, минералы калий, йод, железо, кобальт, фосфор и медь. Кроме этого, морковь содержит крахмал, лецитин, глюкозу, клетчатку, пектин. Такому набору позавидует любой овощной салат, а тут всё собрано в единой «упаковке».

Главное богатство морковки – каротин, который, как известно, весьма полезен для зрения и иммунной системы. Однако для того чтобы морковка действительно принесла вам пользу, ее непременно следует сдобрить маслом или сметаной. Дело в том, что организм усваивает каротин лишь в том случае, если тот попадает в желудок вместе с жиром.

Помимо каротина, морковь содержит и другие ценные вещества: в ней много витаминов группы В (отвечают за хорошее состояние нервной системы, кожи и волос), витамина РР (борется с бессонницей, усталостью и депрессией), витамина Е (предотвращает сердечные заболевания и раннее старение), витамина С (помогает справиться с инфекциями), йода, калия, фосфора, меди и других микроэлементов. Благодаря большому количеству растительной клетчатки, свежая морковка выводит из организма токсины и шлаки, возвращая вам бодрость и хороший цвет лица. Именно благодаря всем этим полезным веществам сочная морковка вполне может заменить мини-аптеку.

Тем, кто хочет иметь здоровые десны и зубы, рекомендуется как можно чаще грызть оранжевый корнеплод: морковь замечательно очищает эмаль от остатков пищи и справляется с микробами, вызывающими кариес и воспаление десен.

Если вы простудились, прополощите больное горло свежим морковным соком. Морковный сок, смешанный с медом, помогает унять кашель, а в сочетании с молоком его используют для предотвращения приступов бронхиальной астмы.

Свежую морковь часто включают в рацион людей, страдающих заболеваниями печени, почек, сердечно-сосудистыми болезнями. Полезный овощ помогает предотвратить обострение недугов.

Кашицу из свежей моркови прикладывают к ранам и ожогам, а для того чтобы обветренная кожа не шелушилась, можно сделать маску из тертой моркови и яичного желтка.

Не стоит налегать на морковь лишь тем, кто страдает воспалением тонкого кишечника, и при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки – в этих случаях морковка может навредить.

Морковные истории

В Средние века родилось любопытное поверье. Считалось, что если отнести корзину моркови в лес, то утром в корзине можно обнаружить золото. Люди считали, что морковь – это любимое лакомство гномов, известных кладохранителей, и что в благодарность за морковное угощение гномы одаривают людей драгоценным металлом.

Доподлинно известно, что, проникнув в Новый Свет, морковка произвела там фурор не меньший, чем картофель в Старом. Например, традиционно честные индейцы, никогда не бравшие чужого, соблазнились невиданным овощем и тайком лазали ночами в огороды к европейским поселенцам. Притяжение моркови было слишком велико.

Незадолго перед первой мировой войной певцы и ораторы заполнили местные рынки. Они оптом скупали морковь. Выяснилось, что в 1911 году журнал «Земледелец» рекомендовал этот овощ для облегчения дыхания.

Во время Второй мировой войны морковка поучаствовала в шпионских играх. Тогда англичане начали использовать бортовые самолетные радиолокационные станции, которые позволяли им находить немецкие бомбы ночью. Для того чтобы ввести в заблуждение немцев и не дать им понять, что у противника появились новые разработки, были распространены слухи о том, что Джон Каннингем, самый успешный ночной бомбардировщик Королевских военно-воздушных сил, развил у себя феноменальное ночное зрение, поедая морковь в больших количествах.

Недавние исследования немецких учёных показали способность моркови быть «контейнером» для прививания генов опасных болезней, например, гепатита В. Таким образом, модифицированная морковь может быть растительной вакциной, выращиваться в любом климате, и стоит это будет на порядок меньше существующих вакцин. Натуропаты утверждают, что морковью можно вылечить 65 болезней и, скорее всего, люди ещё не совсем понимают, каким мощным, эффективным и вкусным лекарством они обладают.

Фрукт «в законе»

С детства нас учили, что морковка – это овощ. Однако в 1991 году Евросоюз принял специальное постановление, согласно которому морковка стала... фруктом!

«Виноватными» в такой перемене оказались португальцы. Они очень любят жареный джем, который не только едят сами, но и экспортируют по всей Европе. А по европейским законам варенье и джемы можно варить только из фруктов. Цель такого ограничения понятна: покупателей нужно обезопасить от подделок. Согласитесь, негоже, если в банке с надписью «варенье» скрывается какой-нибудь сахарный сироп с ароматизатором. Но лишаться морковного джема из Португалии европейцы не хотели, и морковка стала «фруктом в законе». Впрочем, менее полезной она от такого переименования, к счастью, не стала.

«Зайка моя»

Очень нежный, сочный торт-пирог, где вкус моркови практически не чувствуется, зато «чувствуется» несомненная польза. Быстрый в приготовлении и стремительный в поедании.

Подготовьте 250 г сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 3-4 средних моркови, натертых на самой мелкой терке, пакетик разрыхлителя или чайной ложки соды, гашеной уксусом, 350-400 г муки. Для крема: 200 г 20-процентной сметаны, 100 г сахара.

Ну что, поехали? Растираем масло с сахаром, добавляем яйца, перемешиваем. Затем добавляем морковь и снова хорошо перемешиваем. Добавляем разрыхлитель и просеянную муку, замешиваем некрутое тесто – мука у всех разная, яйца тоже разного размера, поэтому следите за тем, чтобы готовое тесто было по консистенции гораздо гуще, чем на оладьи. Любители корицы на этом этапе могут добавить ее в тесто – некоторые утверждают, что тогда готовый торт приобретает совершенно изумительный вкус и запах. Тесто разделить на 2 части и поочередно выпечь два коржа. Выпекать в форме, смазанной маслом и посыпанной манкой или сухарями.

Приготовить крем – взбить сметану с сахаром до исчезновения крупинки.

Теплый корж от души смазать кремом, сверху положить второй корж и проделать то же самое. Если коржи вышли высокими, можно каждый еще разрезать надвое. Украсить можно как угодно – измельченными орехами, кокосовой стружкой, кондитерской посыпкой, фруктами или даже цукатами из моркови.

Подготовила Светлана ЗАВАДСКАЯ