

Такая яркая – тыква

Пышка, конфетка, мраморная, цукатная, миндальная, пастила шампань и даже испанская гитара – и все это она – тыква. По праву самая яркая, красивая и притягательная гостья осеннего стола. Широко используемая на западе в качестве декорации конца октября, тыква чрезвычайно популярна и у российских садоводов. Еще бы, ведь современные достижения селекции позволяют за лето вырастить настоящую карету для Золушки. Мы с удовольствием расскажем, чем полезна тыква для человеческого организма и какие популярные блюда можно приготовить из сочной мякоти.

По счастью, сейчас у нас есть замечательная возможность порадовать организм сезонными овощами своего региона. Одним из них является яркий и по праву уникальный – тыква. Как и арбуз она относится к «ложным ягодам». Тыква богата витаминами А и Е, В, С, К, РР. С учетом этого широко представленного спектра витаминов, входящих в состав, можно оценить положительные эффекты от приема этого замечательного продукта: защита клеток нашего организма от различных повреждающих внешних воздействий (антиоксидантный эффект), улучшение состояния кожных покровов, повышение иммунитета, польза для нервной системы. Блюда из тыквы показаны для **диетического питания**, при **снижении веса**. 100 граммов мякоти содержит 30 ккал, 1 грамм белка, 6,5 грамм углеводов и 0 грамм жиров. Тыква полезна для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями: за счет содержания калия в мякоти происходит выведение воды (избавляет от отеков), снижается артериальное давление. При анемии, на фоне основного лечения, блюда из тыквы способствуют повышению уровня гемоглобина: ввиду содержания в продукте железа и меди. Высокое содержания магния помогает справляться с такими осенними проблемами как депрессия и бессонница. Тыква полезна гражданам со сниженным зрением, ведь в ней содержится один из самых известных антиоксидантов – лютеин – который, кроме прочего, дарит ей такой насыщенный желтый цвет. Употребление овоща разрешено и при сахарном диабете, за счет содержания пищевых волокон (2 грамма на 100 граммов продукта) происходит улучшение моторики желудочно-кишечного тракта, что является хорошим детоксом и профилактикой запоров, особенно для пожилых людей. Стоит помнить, что сырую тыкву не рекомендуют людям, страдающим воспалительными заболеваниями пищеварительной системы (панкреатитом, колитом), чтобы не спровоцировать вздутие и послабления стула.

Блюда из тыквы можно смело рекомендовать беременным. В продукте содержится немалое количество фолиевой кислоты, которая помогает организму выполнять множество функций. Это и функция кроветворения, и защита ДНК, что особенно важно на этапе планирования беременности, и профилактика тромбообразования. Фолиевая кислота также обеспечивает нормальное внутриутробное развитие плода.

Тыквенные семечки - фитопрепарат с гепатопротективным, желчегонным, антиоксидантным и противовоспалительным действием. Чемпион по содержанию цинка среди всех семян. Цинк улучшает иммунитет, состояние кожи. Очень важен для мужчин, так как стимулирует сперматогенез. Так же это антигельминтное средство растительного происхождения, не имеющее побочных эффектов. Семена тыквы эффективны в отношении различных ленточных глистов (бычьего, свиного и карликового цепней, широкого лентеца и др.). По активности препарат, конечно, уступает современным

синтетическим средствам, но, в свою очередь, не оказывает токсического действия на организм. Полиненасыщенные жирные кислоты в тыквенных семечках снижают уровень «плохого» холестерина, препятствуя образованию атеросклеротических бляшек. Тыквенные семечки едят сырыми, жареными или выжимают из них масло. Используют как полезное дополнение (в салатах, выпечке) и для эстетического оформления блюд.

Необходимо учитывать, что в 100 граммах тыквы содержится 1 чайная ложка сахара, поэтому можно смело добавлять тыкву в каши и выпечку. В современной кулинарии тыкву широко используют в сочетании с другими продуктами. Из тыквы готовят супы, салаты, драники, цукаты, желе, запеканки, печенье, используют в качестве гарнира, дополняют мякотью мясные блюда. С точки зрения диетологии, тыкву лучше запекать или тушить, так в ней сохраняется полезный бета-каротин. И конечно, по традиции, мы делимся интересными и доступными рецептами полезных и вкусных блюд.

Тыквенный крем-суп

Ингредиенты:

Тыква - 700 г
Картофель - 2-3 шт.
Морковь - 1-2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Чеснок - 1-2 зубчика
Сливки (жирностью 20%) - 70 мл
Масло оливковое - 3 ст. ложки
Соль - по вкусу
Семечки тыквенные (для подачи) - по вкусу
Вода - 350 мл

Приготовление:

1. Тыкву нарезаем кусочками средней величины. Лук, морковь и чеснок мелко шинкуем.
2. В сковородку наливаем немного оливкового масла, разогреваем его.
3. Выкладываем в сковороду овощи.
4. Тушим тыкву с морковью, луком и чесноком на среднем огне около 10 минут.
5. Картофель нарезаем кубиками средних размеров и выкладываем в кастрюлю.
6. Добавляем к картофелю тушеные овощи. Заливаем небольшим количеством воды и варим, пока картофель не станет мягким.
7. Готовый овощной суп с тыквой доводим до однородной массы при помощи блендера. Добавляем немного соли.
8. В тыквенный суп-пюре вливаем сливки и хорошо перемешиваем.
9. Подаем тыквенный крем-суп, добавив тыквенные семечки для украшения.

Манты с овощной начинкой

Ингредиенты:

Мука - 600 г

Вода - 200 мл

Соль по вкусу

Яйцо - 1 шт.

НАЧИНКА:

Соль - 3.5 г

Тыква - 400 г

Лук репчатый - 80 г

Растительное масло 40 - мл

Сахар 5 - гр

Перец черный молотый - по вкусу

Вода - 200 мл

Сливочное масло – 20 г

Приготовление:

1. Тесто должно получиться упругим и плотным: яйцо разбейте в миску, налейте воду, добавьте соль и муку, замесите тесто.
2. Очищенную тыкву нарежьте аккуратными маленькими кубиками с ребром примерно 6 мм. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами.
3. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук в течение 3 минут. Затем добавьте тыкву, перемешайте.
4. Добавьте в начинку сахар и соль, а также молотый черный перец (не спешите сразу добавлять весь сахар и соль, лучше добавляйте понемногу, регулируйте по своему вкусу).
5. Тесто раскатайте в тонкий пласт, разрежьте на квадраты, положите начинку и защипните каждый квадрат, придавая нужную форму.
6. Сварите манты на пару любым доступным способом — в мантоварке или пароварке. Время тепловой обработки — от 30 до 45 минут, в зависимости от размера. Подавайте манты в горячем виде с любимым соусом.

Разнообразьте свое меню сезонными овощами!

И будьте здоровы!