

# Весенняя зелень



Первую весеннюю зелень любят и ждут почти все: она вкусная, ароматная и полезная. Кроме привычного салата, укропа и петрушки, весной появляются ещё и щавель, шпинат, сныть, черемша, крапива, стрелки чеснока и лука, молоденькие листья одуванчика и подорожника.

## Почему весенняя зелень полезна

Ранней весной многие испытывают на себе признаки авитаминоза: слабость, быструю утомляемость, нарушение сна, снижение концентрации внимания, проблемы с кожей и волосами. На помощь в борьбе с этим состоянием приходит первая зелень – настоящая витаминная «бомба».

В любой зелени содержится много витаминов и микроэлементов, а также растительного белка, необходимых аминокислот и антиоксидантов. Но в листьях и побегах молодой зелени концентрация полезных веществ максимальна.

## Состав разных видов зелени. Противопоказания

Крапива содержит витамины А, Е, К, С, В1, В2, В3 (РР), а также кальций, медь, фосфор, марганец, железо, калий, йод. По питательной ценности её можно сравнить с говядиной и бобовыми. Она положительно влияет на свёртываемость крови, повышает уровень эритроцитов, обладает мочегонным эффектом, нормализует уровень сахара в крови. Также благотворно влияет на зрение, обменные процессы, повышает общий тонус и иммунитет, выводит из организма соли тяжёлых металлов и радионуклиды.

Крапиву следует с осторожностью употреблять людям, страдающим варикозом и тромбозом, а также беременным женщинам.

Щавель имеет высокую пищевую ценность, богат витаминами А, Е, С, К, группы В (в том числе витамином В7 – биотином), содержит органические кислоты – щавелевую, лимонную, яблочную. Также у щавеля очень богатый минеральный состав, он содержит железо, кальций, магний, фосфор. Листья щавеля обладают мочегонным, кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным, противоопухолевым действием. Даже полностью здоровому человеку стоит есть щавель в умеренных количествах.

Из-за высокого содержания щавелевой кислоты эту зелень нельзя употреблять людям с заболеваниями почек, нарушениями водно-солевого обмена, гастритом с повышенной кислотностью, а также больным подагрой, беременным, кормящим грудью и детям до пяти лет. Все нежелательные эффекты обычно дают зрелые листья щавеля, молодые и нежные листочки более безопасны.

Сныть – незаслуженно забытая, когда-то очень популярная в народе трава. Она широко использовалась в кулинарии и как лекарственное растение. Сныть очень богата клетчаткой, флавоноидами, аминокислотами, эфирными маслами, ненасыщенными и насыщенными жирными кислотами, гликозидами. Она содержит витамин С, железо, кальций, цинк, молибден, магний, калий, фосфор. Обладает противоанемическим, антиоксидантным, противоопухолевым, противовоспалительным и седативным действием, нормализует процессы пищеварения и метаболизма. Имеет выраженный, но мягкий мочегонный эффект.

При сборе сныти следует быть внимательным, чтобы случайно не сорвать её ядовитых «родственников» – цикуту и болиголов. Все они хорошо различаются по листьям.

Черемша – растение с нежными вкусными листьями, обладает лёгким запахом, похожим на чесночный, что обусловлено высоким содержанием эфирных масел и фитонцидов. Аскорбиновой кислоты в черемше больше, чем в лимонах в 15–20 раз. Также она богата витаминами А, Е, С, К, группы В, в том числе В1, В6, В9 и В3 (РР), содержит калий, железо, кальций, серу, йод, фтор, селен, марганец, медь. Черемша при умеренном потреблении благотворно влияет на эндокринную, иммунную и сердечно-сосудистую системы, обладает бактерицидным, тонизирующим действием, восстанавливает обменные процессы.

Людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени, нужно воздержаться от употребления черемши или есть её с осторожностью и в небольших количествах.

Листья черемши схожи с листьями ядовитых растений – ландыша и чемерицы, поэтому при сборе требуется внимательность и аккуратность.

### **Что можно приготовить из первой зелени**

Традиционно зелень является компонентом первых блюд: борщ зелёный с крапивой и щавелем, щи со снытью, окрошка с зеленью, зелёные супы-пюре. Её используют как начинку для пирогов, вареников, пельменей, пирожков (очень интересный вкус у сладкой начинки из щавеля или ревеня).

С разными видами зелени получается очень вкусный омлет: со щавелем, шпинатом, перьями лука и чеснока.

Зелень прекрасно сочетается с творогом и солёными мягкими сырами. Её можно добавлять во многие вторые блюда, например, в жаркое, рагу, овощные запеканки, подливы.

Измельченная зелень хороша в блюдах из фарша и рубленого мяса.

Но самое вкусное и полезное, что можно приготовить со свежей весенней зеленью – это салаты. Комбинируя разные компоненты и заправки, можно получить сотни вариантов: от простого салатика с отварным яйцом до изысканного – с морепродуктами и авокадо.

Зелень прекрасно сочетается со свежим огурцом, редисом, яблоком, гранатом, цитрусовыми. Для заправки можно использовать растительные масла, сметану, йогурт, горчицу, лимонный сок, майонез, бальзамический и винный уксус.

Если хорошо измельчить зелень в блендере с растительным маслом и орехами, то выйдет прекрасный соус или заправка для салата.

На основе базилика, кедровых орешков и пармезана готовится классический итальянский соус песто.

Из зелени с овощами готовят полезные коктейли.

Несколько правил употребления весенней зелени

- Зелень можно употреблять как в свежем виде, так и после термообработки. Если вы отвариваете зелень, то закладывайте её сразу в кипяток, так сохранится больше витаминов. Не стоит термически обрабатывать зелень дольше 10–15 минут.
- Крапиву, шпинат, одуванчик, сныть лучше ошпарить: уйдёт горечь, вкус только выиграет. Другой способ удаления горечи (например из листьев одуванчика или цикория) – вымачивание их в воде.
- В зелени много жирорастворимых витаминов, которые усваиваются не сами по себе, а только в сочетании с жирами: растительным маслом, сметаной, майонезом.
- Зелень хорошо сочетается с орехами или семечками: кунжутными, тыквенными, льняными, подсолнечными. Она дополняет их полезные свойства, делает вкус более насыщенным и изысканным.

Зелень – это первый подарок весны, настоящее чудо природы. Не проходите мимо неё, обязательно возьмите домой пару пучков, чтобы побаловать себя витаминами.

*Наталья Аркадьевна Сеницына, врач областного центра медицинской профилактики*