Хто вживає в їжу буряк і гичку, той молодшає на личку

Поки на вашому городі утвориться чималенький коренеплід червоного буряка, посмакуйте молодою гичкою.

Господині часто викидають гичку столового буряку. А даремно — бо черешково-листові частини овоча ще корисніші, ніж коренеплоди.

Чи знаєте ви відповідь на таку гастрономічну загадку: в часи Вавилона якого овоча в їжу використовували лише листя, а корінь — лише для лікування? Столового, або як іще його називаємо, червоного буряка. Отже, якщо вміло приготувати «криваву ріпку» — коренеплід, черешки, листя — страви будуть не просто дуже смачні, а й суперкорисні. А додають буряки не лише у салати та класичний український борщ, а і в супи, котлети, квас і навіть торт.

Трохи Італії

Поки на вашому городі утвориться чималенький коренеплід червоного буряка, посмакуйте молодою гичкою. Із давніх-давен із неї готували салати. Зрозуміло, що для початку гичку потрібно помити. Потім дрібно порізати і ошпарити окропом — так ви позбавитеся специфічного запаху.

Дуже гарно така гичка поєднується зі свіжими огірками, редькою, капустою, кропом, шпинатом, вареними яйцями, горіхами і насінням. Заправляти салати краще соняшниковою чи оливковою олією, змішаними з бальзамічним оцтом, лимонним, яблучним чи гранатовим соком. Або сметаною чи легким майонезом, краще домашнього приготування.

Щоб приготувати **салат із гички і грецьких горіхів**, візьміть 200 г гички, зубчик часнику, 3 столові ложки оливкової олії, зелень петрушки, кіндзи, кропу, 70 г почищених і подрібнених грецьких горіхів, столову ложку лимонного соку і сіль. Гичку помийте, покришіть і відваріть у підсоленій воді (хвилин вісім на повільному вогні), відкиньте на друшляк. Розітріть дерев’яною ложкою і залийте сумішшю олії й часнику, подрібненого і розтертого із сіллю. Зверху салат посипте зеленню петрушки, кропу, кінзи, горіхами. Скропіть лимонним соком.

Для **салату з яйця і гички** знадобиться 200 г гички, 50 г зеленого салату, 50 г соняшникової олії, кріп, петрушка, яйце, сіль, лимонний сік. Листя салату, гичку, кріп і петрушку помийте, подрібніть, посоліть і заправте олією. Додайте порізане варене яйце і скропіть лимонним соком.

Вишуканий бурячковий **салат із сиром фета**. Припасіть два середні молоді бурячки, 150 г сиру фета, пучок руколи, гілочку помідорів чері, жменю подрібнених грецьких горіхів, 3 столові ложки оливкової олії, чотири столові ложки гранатового соусу «Наршараб» або просто пригорщу зерен граната, перець. Запечені буряки поріжте на тонкі пластинки, змішайте з дрібно порізаною зеленню і викладіть на тарілки. Зверху покладіть нарізаний кубиками сир фета, злегка приперчіть і викладіть чері. Окремо змішайте гранатовий соус і оливкову олію, полийте салат. Присипте горіхами. ***Маленький кулінарний шедевр по-італійськи готовий!***

Літні рецепти

Літнім у народі прозвали **борщ із молодим листям буряку**. Для його приготування візьміть *500 г молодих бурячків із гичкою, 4 картоплини, 200 г кабачків, 2 свіжі помідори, морквину, цибулину, столову ложку оцту, 2 столові ложки олії, чайну ложку вершкового масла, чайну ложку цукру, сметану і сіль за смаком.*

Буряки помийте, відріжте гичку і почистіть, покладіть у киплячу воду разом із дрібно нарізаною картоплею. За 10—15 хвилин до готовності додайте в банячок дрібно нарізану гичку, попередньо підсмажені на олії морквину і цибулину, помідори, кабачки, посоліть, додайте масло, оцет і цукор. За 5 хвилин до готовності буряк витягніть, потріть на великій тертці і знову додайте у борщ. Подавайте зі сметаною і зеленим кропом.

А не пробували ще **голубці «Літній букет»**? Для їх приготування потрібно *великі листочки щавлю, буряку, хріну і капусти, 5 столових ложок томатної пасти, 3 столові ложки сметани, 2 зубчики часнику, 500 г м’ясного фаршу (який ви виберете), морквину, цибулину, 3 столові ложки сирого промитого рису, зелень, перець і сіль.*

Спочатку приготуємо фарш: моркву натираємо на дрібній тертці й пасеруємо. Цибулю дрібно ріжемо і також пасеруємо окремо. З’єднуємо з фаршем, додаємо рис, сіль, перець, посічену зелень, усе перемішуємо. Листя хрону,

щавлю, капусти та буряків ошпарюємо окропом, кладемо на них фарш і загортаємо, злегка обсмажуємо на олії. Дно каструлі покриваємо листям капусти. Викладаємо голубці шарами. Перший шар — в капустяному листі, другий — в листі щавлю, третій — у листках буряків, четвертий — в листі хріну, і знову все спочатку. Зверху прикриваємо капустяними листочками, наливаємо трохи води, додаємо томатної пасти і тушкуємо на середньому вогні приблизно 50 хвилин. Готові голубці поливаємо соусом, посипаємо їх посіченою зеленню і подаємо до столу. Соус приготуйте з 3 столових ложок сметани, 4 столових ложок соусу з каструлі, де тушкувалися голубці, 2 зубчиків часнику — все перемішайте, і готово!

Можна приготувати оригінальне і корисне **рагу з бурякової гички**. Потрібно до *півкілограма молодої гички, 2 зубчики часнику, цибулина, стручок болгарського перцю, солодка паприка за смаком, оливкова олія, 100 твердого сиру.*

У високу пательню налийте 4 столові ложки оливкової (можна й іншу, кулінарні знавці кажуть, особливо смакує з гарбузовою). Цибулину, солодкий перець і часник дрібно поріжте й обсмажте до золотистого кольору. Додайте помиту і дрібно порізану гичку, помішайте і тушкуйте, постійно помішуючи дерев'яною ложкою, 15 хвилин. Додайте 150 г холодної води, помішайте і всипте спеції. Натріть сир. Викладіть гаряче рагу на тарілку, посипте сиром і подавайте з тостами з чорного хліба і часнику.

Прихильникам здорового харчування припадуть до смаку оригінальні **котлетки з листям буряку**. А готуються вони просто: наріжте якнайдрібніше *300 г гички, додайте два сирі яйця і чотири столові ложки борошна, посоліть, поперчіть* і перемішайте. З отриманої маси сформуйте невеличкі котлетки, обсмажте на соняшниковій олії і подавайте зі сметаною.

Для шанувальників пирогів

Любителі солоної випічки, напевне, спечуть **пиріг із бурячиння і курячим фаршем**. Власне гичка надасть пирогу не лише літнього смаку, а соковитості, пишності, тому вона в рецепті — не випадкова. Отож приготуйте *300 г борошна, 150 г вершкового масла, яйце, 2 столові ложки води і сіль. Для начинки: 800 г молодої гички, 400 г фаршу, 2 зубчики часнику, 40 г вершкового масла, пучок петрушки і спеції за смаком*.

Спочатку готуємо пісочне тісто. Всипте борошно в глибоку миску. Зробіть у ній заглиблення, влийте туди воду, додайте яйце і сіль. Замісіть тісто, накрийте серветкою й поставте на півгодини в холодильник. Гичку помийте, дрібно поріжте й проваріть у підсоленій воді 8—10 хвилин. На пательні розтопіть масло, обсмажте в ньому курячий фарш із часником і подрібненою петрушкою. Із бурячиння злийте зайву воду, додайте зелену масу до фаршу і протушкуйте все 5 хвилин. Тісто тонко розкачайте на два коржі. Перший покладіть у форму, змащену маслом і присипану сухарями. На тісто викладіть начинку, накрийте другим коржем і защіпніть краї. Зверху змастіть збитим жовтком і запікайте в духовці при 180—200 градусах приблизно годину.

У кав'ярнях часто можна замовити собі шматочок моркв'яного пирога й отримати велике задоволення від його споживання. **Буряковий торт** — не тільки у закладах громадського харчування поки рідкість. Утім деякі господині вже щедро діляться перевіреним рецептом буряково-шоколадного торту. Знає його Любов Скок із Київщини, провідний бібліотекар ЦНБ ім. Вернадського, моя однокурсниця. Отож для торта знадобиться один великий буряк, *100 г борошна, 200 г цукру, 4 яйця, плитка чорного шоколаду, 3 столові ложки какао, 2 столові ложки меленого мигдалю, пакетик розпушувача для тіста, пакетик ваніліну, дрібка морської солі, чайна ложка цедри лимона і дві столові ложки оливкової олії.*

Змішайте борошно, розпушувач, мигдаль і ванілін. На водяній бані розтопіть шоколад, додайте 3 столові ложки води, какао і цедру. Натріть на дрібній терці буряк. Окремо збийте яйця з оливковою олією. У посудині з борошном поєднайте яйця, буряк, шоколадну суміш із дрібкою морської солі. Замісіть тісто, викладіть його у змащену маслом форму і поставте у духовку, розігріту до 180 градусів, на 40—45 хвилин. Коли торт буде готовим, остудіть його, розріжте на дві частини і перемастіть кремом зі сметани, збитої з цукром. Зверху прикрасьте ягодами, мигдалевою стружкою чи горіхами.

Ще простіше печеться **буряковий кекс**. Беріть *3 яйця, склянку цукру, 1,5 склянки борошна, склянку подрібнених горіхів, 3 склянки дрібно натертого буряку, по чайній ложці кориці та натертого імбиру, по склянці родзинок та олії і чайну ложку соди, погашеної оцтом.* Усі інгредієнти поступово поєднуємо і вимішуємо. Випікаємо близько 40 хвилин при 180 градусах.

Не забувайте порад цілителів: максимально використовуйте всі літні

дари природи!

Напої

Молодий квас

Актуальним у літню спеку стане корисний і поживний буряковий напій, приготовлений з *півкілограма буряку, 4 столових ложок цукру і лимонної кислоти за смаком*. Потрібно сирий буряк подрібнити, залити охолодженою кип’яченою водою і в закритому посуді залишити годин на дванадцять. Процідити, додати лимонну кислоту і цукровий сироп із чотирьох столових ложок цукру. Остудити і… охолоджуватися!

Корисно

Молодий бурячок позбавляє болячок

«Ми ще багато чого не знаємо», — говорила нам бабуся, коли розтирала листок червоного буряку в руці й прикладала до голови, яка комусь із нас інколи могла розболітися. Бо ми не знали, для чого вона його прикладає, адже буряк — не пігулка. Втім через хвилин 15 **головний біль** минав. І до ран листочок буряку бабуся прикладала — здавалося, точно пам’ятаю, що розбите коліно боліло вже не так. Не повірите, але **запалення очей** я і зараз знімаю собі розтертим листочком буряку.

У будь-якій книжці з народного цілительства можна прочитати, що буряк — це клондайк вітамінів і мікроелементів: перший овоч молодості, що не може не зацікавити жінок, головний лікар при лікуванні анемії, щитовидки, шлунково-кишкового тракту, кровообігу, діабету, склерозу. Відомий карпатський цілитель Іван Гоянюк у своїй книзі «Народні рецепти. Лікування захворювань лікарськими рослинами. Поради на кожен день» славить лікувальні властивості маленького червоного коренеплоду і всіляко заохочує не нехтувати ним щодня. «Все, що росте в твоєму саду, — тобі на здоров’я й поживу» — пише він і додає: — Все, що у тебе росте під ногами, — для тебе ж».

Господині часто викидають гичку столового буряку. А даремно — бо черешково-листові частини овоча ще корисніші, ніж коренеплоди. До слова — бурячиння ще в давнину високо цінували за велику кількість корисних речовин, які воно містить. Приміром, у ньому є, крім аскорбінової і фолієвої

кислот, вітаміни B1, B2, P, PP, а ще — залізо, кальцій, калій, магній і йод. А вітаміну С у кілька разів більше, ніж у самому корені. Отож шлунок, печінка і кровообіг при вживанні буряку працюватимуть як годинник, поліпшиться обмін речовин. А ще листя буряку, якщо його вживати, стає на перепоні утворення недоброякісних клітин.

Тетяна ЗІНЧЕНКО

Джерело: Україна Молода