

Розмаїття зелених салатів

Не варто недооцінювати корисні властивості зелених салатів і сприймати їх лише як прикрасу святкових страв.

У цих соковитих листках містяться вітаміни всіх груп, велика кількість мікроелементів (залізо, кальцій, калій, фосфор, магній, селен), білки і клітковина, які легко засвоюються та зовсім немає жиру. У 100 г салату міститься всього лише 13 калорій! Ідеальний продукт для тих, хто піклується про здоров'я і береже фігуру.

Якщо вам здається, що зелений салат - це нудно, то подивіться на цей розкішний асортимент, включіть уяву та експериментуйте, адже всі види салатів прекрасно поєднуються один з одним і з десятками інших продуктів. Прекрасне доповнення до салатів - свіжі овочі, горіхи і насіння, цитрусові, риба і м'ясо.

Італійці часто починають трапезу з порції зелені з ароматними заправками. Легкі зелені салати з мінімальним вмістом калорій викликають апетит, вгамовують перший голод і підтримують правильний обмін речовин, тому подальша їжа прекрасно засвоюється. Ось чому, незважаючи на любов до смачної та обильної їжі, жителі Італії не страждають від надмірної ваги, а італійська кухня вважається однією з найздоровіших у світі.

Деякий час назад ніхто і не чув про «**радіччо**» і «**фризе**». Слово «**айсберг**» у одного покоління асоціювалося з піснею Примадонни, в іншого - з «Титаніком», а назви «**лолло-россо**» і «**оакліф**» кого завгодно могли поставити в глухий кут. Ми долучилися до гастрономічної цивілізації, і тепер на багатьох сільських грядках гордо красується **салат ромен**, переплітаючись з ажурними листками **ендівія** і пряної **руколи**.

Давайте ближче знайомитися з розмаїттям зелених салатів, адже вони відрізняються не лише зовнішнім виглядом, але і запахом, і смаком, який може змінюватися від зовсім нейтрального до гострого, пряного, перцевого і гіркого. Крім того, не всі листя зеленого салату хрумтять, є зовсім м'які різновиди. В цілому, у світі вирощують понад 1000 видів зелених салатів, їх поділяють на листові і качанні.

Спробуємо ознайомитися із найпопулярнішими сортами салату.

Види салатів

Латук листовий



Ніжні кучеряві листочки ростуть розеткою і мають слабо виражений прісний смак. Вони легко деформуються і швидко в'януть, тому латук застосовують у свіжому вигляді, порвавши листя руками. Заправляти їх краще легкими соусами на основі оливкової олії, сметани або йогурту. Це один з найдавніших видів салату, багато видів листових салатів – його прямі нащадки.

Латук качановий



Листя по вигляду схожі на звичайний салат латук, але вони зібрані в невеликі круглі капустоподібні качанчики. Листя латуку дуже ніжні, тому їх не ріжуть, а рвуть руками або навіть кладуть у страву цілком.

Рецепти від **ЄК**:

Літній салат “Овочеві човники”

Зелений “енергетичний” суп

Бостон



Ще один смачний і соковитий салат – бостон. Невеликий качан цього салату рихлий і нагадує троянду, що розкрилася. Темно-зеленого кольору листя крихке і ніжне на смак. Бостон добре поєднується з вершковими соусами, бальзамічним оцтом. Він незамінний в цитрусових салатах з медово-гірчичною заправкою. Крім того, бостон можна використати для подачі м'яких сирів. Для цього невеликі порції сиру загортають у листки салату. Таку закуску можна прикрасити виноградом.

Рецепт від **ЄК**: Молодий зелений горошок по французьки

Айсберг, айс-салат

✘ За виглядом нагадує нещільні качани капусти зі світло-зеленим листям. По-науковому цей качановий салат називається кріспхедс – «хрусткі голови», і дійсно, айсберг дуже сильно хрумтить. *Салат не має яскраво вираженого смаку, тому добре поєднується з більш пряними різновидами зелені і всіма видами заправок.*

Його вивели фермери в Каліфорнії в 20-х роках минулого століття. Ніжний салат перевозили в сусідні штати, пересипавши качани товченим льодом, звідси і пішла назва «айс-салат» або «айсберг».

Ромен, романо, римський салат



Великі, пухкі, подовжені качани довжиною до 30 см з дуже хрусткими біло-зеленим листям. На смак листя римського салату злегка пряні і дуже соковиті, салат добре регулює водний обмін і підвищує рівень гемоглобіну в крові. Цей популярний качановий салат – головний компонент знаменитого салату «Цезар». *Зі салатом добре поєднуються йогуртові і часникові заправки, в які можна додати блакитний сир.* При тепловій обробці романо втрачає хрусткі властивості і стає схожим за смаком на спаржу.

Цикорій салатний



Соковиті біло-жовті або зеленуваті листя, зібрані в довгасті качани довжиною 15-20 см, мають гіркуватий смак. Цикорій вирощують у темряві, щоби листя залишалися світлими; чим зеленіше листя цикорію, тим більше в них гіркоти. *За смаком він чудово поєднується з сиром, вершковим сиром і пряними травами, а форма щільного листя нагадує човники, тому їх часто використовують як тарілочки для салатів і закусок.*

Щоби позбутися гіркоти, потрібно 15-20 хвилин промивати салат в теплій воді або опустити на 1 хвилину в окріп. При будь-якій тепловій обробці – а цикорій і відварюють, і смажать, і запікають – гіркота також практично зникає. Проте набагато корисніше споживати салатний цикорій сирим.

Рецепти від **ЄК**:

Цикорій із сирним соусом по-брюссельськи

Човники із цикорію

Радіччіо, червоний цикорій



Невеликі качани мають забарвлення від біло-рожевого до темно-фіолетового і темно-червоного з білими прожилками. Листя виглядають дуже декоративно, їх використовують у свіжому вигляді, змішуючи з іншими сортами салату. *Можна додавати радіччо в гарячі овочеві та м'ясні страви. На смак радіччіо досить гіркий, тому до нього підходить майонез і заправки з медом, блакитним сиром, цитрусовим або фруктовим соком.* Якщо зайва гіркота у страві не потрібна, листя радіччіо можна бланшувати, колір при цьому не постраждає, листя стане трохи м'якше, а смак менш гірким.

Рецепт від **ЄК**: Радіччіо під сухарями

Ендівій і фризе

☒ Качанні салати зі специфічним гіркуватим смаком. Широколистий ендівій називають **ескароль**, він схожий за смаком на свого предка – цикорій. **Фризе** – це кучерявий ендівій, що має дуже красиві різьблені листочки. Вирощують всі різновиди ендівія в темряві, щоб підсилити вироблення спеціальної речовини «інтібін», яке надає листю гіркуватий присмак і покращує апетит. Поки салат росте, його листя пов'язують разом, щоб зберегти серцевину ніжною і світлою, а кінчики листків при цьому набувають яскравого відтінку. *Ніжна гіркота і свіжий смак ендівія і фризе добре поєднуються з морепродуктами, рибою, сиром, цитрусовими, часником.* Для заправки підійде сметана або суміш оливкової олії з оцтом.

Оакліф, дубовий салат

☒ Цей різновид отримав свою назву через те, що за формою нагадує дубове листя. Є різновиди зі зеленими і червоно-зеленим листям. Ніжний, злегка

горіховий смак цього салату не варто перебивати занадто пряними заправками, хоча кілька крапель червоного вина або винного оцту не завадять. Салат чудово поєднується з авокадо, печерицями, лососем, пшеничними грінками. Ці листки дуже ніжні, їх потрібно вживати відразу ж, тому що вони швидко в'януть.

Лолло-россо, червоний латук

✖ Італійський сорт листового салату створений на основі латуку, але його кучеряве листя має яскраве кольорове забарвлення в зелено-бордовій гамі. Смак достатньо інтенсивний з легкою гіркуватістю. Салат відмінно поєднується зі смаженим м'ясом: стейками, антрекотом, ростбіф, шашликом, а заправляти краще оливковою олією і бальзаміком.

Лолло Bionda



Ще один зелений листовий салат, цей нащадок латуку схожий на лолло-россо, але його листя має біло-зелений колір, зібране в пухкі розетки. Ці листки мають легку гірчинку, відмінно поєднуються з оливковими заправками з лимонним соком або бальзамічним оцтом.

Корн, польовий салат, маш-салат

✖ Ці маленькі темно-зелені листочки з легким блиском, зібрані в невеликі «трояндочки», в Стародавньому Римі вважалися афродизіаком. Вони мають ніжний аромат і легкий пряний і трохи терпкий смак, який добре поєднується з цибулею, горіхами, беконом і цитрусовими і заправкою з оливкового масла.

Крес-салат

✖ За виглядом і смаком схожий на корн, але його листочки дрібніші, а смак пікантніший і гостріший. Незрозуміло, кому і з яких причин прийшло в голову назвати його «хрінниця посівна», але саме під цією малоапетитною назвою він був відомий на Русі. *У свіжому вигляді садовий крес додають в холодні закуски і салати, смакує він в омлетах, супах, соусах і м'ясних стравах замість хрону.* Маленькі листочки мають дуже декоративний вигляд, їх використовують для прикрашання страв, особливо красиво з кресом виглядають маленькі закуски і канапе.

Рукола

✖ На вид листя руколи схожі на зелень кульбаби. Найсмачніші молоді листки, які зривають навесні і на початку літа, вони надають салатам і закускам пікантний смак з горіхово-перцевим відтінком. А старе листя досить гірке і пекуче, його краще піддавати тепловій обробці, додаючи в овочеві гарніри, омлети, соуси і запіканки. Пряні листочки з кислувато-гострим смаком і великим вмістом гірчичних масел з давніх часів користуються великою популярністю в середземноморській кухні, вони відмінно поєднуються з помідорами, молодим сиром, пармезаном, часником, оливковою олією і бальзаміком.

Рецепт від **ЕК**: Салат із фенхелю та креветок

Інша зелень для салатів

Пекінська капуста, китайський салат, петсай

✖ Ця рослина відноситься до сімейства капустяних, але використовується часто як салат. Є качанні і листові форми. *Качани з соковитим хрустким*

листя з нейтральним смаком використовують у свіжому вигляді, маринують, квасять, варять і сушать, а листя додають у салати в поєднанні з іншою зеленню. З великих листків пекінської капусти можна робити голубці, загортаючи у них фарш.

Кульбаба

✖ У їжу використовують тільки молоді листочки, які мають гіркуватий смак і добре гармонують з нейтральними сортами салатів і овочами. Для заправки добре підходить горіхове масло, білий винний оцет або лимонний сік.

Шпинат



Молоді листочки шпинату дуже ніжні і майже позбавлені смаку, а зрілі листки набувають щільну структуру і приємний легкий смак. Це хрустке і свіже листя використовують у салатах, поєднуючи з м'ясом, рибою, морепродуктами, бобовими, горіхами. Тушкований шпинат знаходить застосування в соусах, гарнірах і як начинка для пирогів та випічки.

Рецепт від **ЕК**: Тушкований шпинат

Щавель

✖ Найчастіше це кисле листя вживають для приготування зеленого борщу, але молоді листочки можна додавати в салати разом зі шпинатом, запашними травами, свіжими овочами, червоною рибою. Смак щавлю підкреслює заправка зі соняшникової олії з оцтом.

Мангольд, листовий буряк

✖ Різновид буряків, у яких їстівними є стебла і листя, а не кореневище. Цю давню рослину культивували ще у Вавилоні, вона має дуже декоративні розетки з великого кольорового листя рівної або хвилястої форми. Молоде листя додають у зелені салати, а щільні зрілі тушкують для приготування гарнірів.

Рецепти зі стебел та листя буряка

Бок-чой, китайська капуста



Це родич Мангольд, популярний в азіатській кухні. Качан складається із товстих соковитих листків з білою підніжкою. За смаком листя нагадує пекінську капусту, але є більш соковитим і гострим, з темно-зеленими кінчиками із терпким смаком. Кінчики листя рвуть, а білу частину ріжуть соломкою і заправляють гострими, пряними соусами.

Лише не думайте, що все це строкате розмаїття – результат ГМО-шних експериментів. Ці салати були відомі ще в стародавні часи, ними хрустіли китайці і єгиптяни, їх ласували античні греки і римляни, тому назви багатьох зелених листків сягають корінням в Рим – ромен, рукола, цикорій, радіччіо. Там їх вживали в суміші з іншою зеленню – петрушкою, зеленою цибулею і часником, приправивши медом і оцтом. А ось уже французи потурбувалися про те, щоби придумати десяток-другий заправок, які чудово доповнюють хрусткий свіжий зелений салат. Зараз у супермаркетах завжди можна знайти **месклан** – готову суміш салатних листків, до складу якої входить 3-4 різновиди з різними смаками. Але можна вивчити різновиди салатів і

створити суміш на свій смак.

Обираючи качановий або листковий салат, звертайте увагу на стан листя: воно повинне бути рівним, без дірочок, наростів і чорних крапок, які говорять про хвороби рослини. Краще купувати не зрізане листя зеленого салату, а рослини в горщиках, вони добре зберігають свіжість, хоча і не будуть рости далі. Якщо листя упаковані в пластикові коробки, в них обов'язково повинні бути отвори, щоб зелень не "задохнулася". Всі види зелених салатів вирощують цілий рік у спеціальних господарствах: взимку в парниках, влітку у відкритому ґрунті.

Якщо забарвлення салату яскраве і насичене, швидше за все, він вирощений у відкритому ґрунті, має більш насичений смак і містить більше корисних речовин.

Перевірити свіжість можна надломивши листок. У свіжого листя на зламі має виступити сік.

Важливе правило: свіжий зелений салат потрібно ретельно мити, адже невідомо, в яких умовах росло листя, хто по них повзав і хто торкав, а в кучерявих і хвилястих листочках завжди ховаються залишки землі, піску та інша несмачна капость. У супермаркетах зазвичай продають вимите листя, але сполоснути його теж не буде зайвим, тому що в магазинах їх обробляють спеціальними речовинами для тривалого зберігання.

Мити зелений салат потрібно обережно і ніжно, тендітні листя не терплять грубого поводження. Найкраще наповнити миску холодною водою і опустити в неї салат на пару хвилин, потім злегка поворошити і перекинути листя на друшляк. Якщо у мисці залишається багато бруду, процедуру краще повторити. Потім потрібно ретельно обтрисати всю воду, щоб салат залишався хрустким і пружним, а зайва волога не розбавила ароматну заправку.

Заправляти страви зі зеленими салатами потрібно в самий останній момент, знову ж таки, щоб зберегти листя хрусткими.

Листя зеленого салату не можна різати. Контакт з металевим ножом окисляє листя, вони втрачають частину властивостей і привабливий зовнішній вигляд. Відрізати можна тільки непотрібні частини качана, а ніжні,

тендітні листя салатів рвуть руками або використовують цілком.

Різати можна пекінську капусту і ромен, їх товсті, соковиті листя не надто постраждають від контакту з ножом, але навіть їх краще рвати руками

Зберігати салат краще в закритому пластиковому контейнері у найпрохолоднішій частині холодильника. Качанні салати зберігаються цілком, а листові салати перебирають, видаляючи підв'ялі частини, миють і обсушують. Добре зберігаються щільні сорти салату – ромен, радіччіо, айсберг, цикорій, фризе. Кресс, корн, латук, оакліф краще використовувати відразу ж.

Якщо листя зеленого салату зберігалось в холодильнику кілька днів, перед вживанням їх краще опустити в крижану воду на кілька хвилин – салат стане більш хрустким.

Джерело: SvitUP.com

Як завжди, заохочую Вас, при нагоді, відкривати для себе нові смаки та корисні для нашого здоров'я продукти! - І. Ч.