Здоровый Образ Жизни
и долголетие

ЦИКОРИЙ против ДИАБЕТА и ОЖИРЕНИЯ

РИПОЛ КЛАССИК

Здоровый образ жизни и долголетие

Вера Куликова

Цикорий против диабета и ожирения

«РИПОЛ Классик»

2011

Куликова В. Н.

Цикорий против диабета и ожирения / В. Н. Куликова — «РИПОЛ Классик», 2011 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-14430-9

Цикорий – лекарство, растущее буквально у нас под ногами. Лечебную силу этого простого растения с небесно-голубыми цветками использовали еще древние египтяне, греки и римляне. Отвары, настои, компрессы, ванны с ним помогают исцеляться от самых разных заболеваний. В том числе эффективно используются в терапии сахарного диабета и ожирения. Дикий и, в особенности, окультуренный цикорий (цикорные салаты) можно употреблять в пищу в составе вкусных и полезных блюд, что очень важно, ведь главное место в лечении многих заболеваний отводится именно диетическому питанию. Книга рассказывает о лечебных возможностях цикория, способах приготовления из него лекарственных препаратов и рецептах кулинарных блюд.

ISBN 978-5-457-14430-9

© Куликова В. Н., 2011
© РИПОЛ Классик, 2011

Содержание

Введение 5
Полезные свойства цикория и его применение в медицине 7
Химический состав цикория и его лечебные свойства 8
Противопоказания к применению цикория 10
Заготовка и хранение цикория 11
Цикорные салаты 12
Эндивий и эскариол (эскариоль) 12
Витлуф 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Вера Николаевна Куликова
Цикорий против диабета и ожирения

Введение

Цикорий известен людям с древних времен, о нем упоминается в так называемом папирусе Эберса – древнеегипетском документе, содержащем медицинские сведения эпохи фараона Аменхотепа I (около 1536 года до н. э.). Согласно этому письменному источнику, жители Древнего Египта использовали цикорий для приготовления лекарств от укусов змей и ядовитых насекомых.

Свойства цикория описывали в своих трудах известные античные врачи и ученые – Теофраст, Диоскорид, Плиний Старший. Целебные характеристики растения заинтересовали Авиценну, который готовил из него препараты для лечения зрения, суставов, органов пищеварения.

В старину корень цикория наделяли не только лекарственными, но и магическими свойствами. Во многих странах бытовало поверье, что с его помощью можно стать невидимым. Существовала и такая примета: если 25 июля выкопать корень цикория и привязать его к посоху, он защитит от ножа и пули во время путешествия. В «Ботаническом словаре герметической медицины» Поля Седира об этом растении сказано: «Корень (цикория) может служить могущественным средством от порчи, но собирать его нужно с соответствующими церемониями: в день рождения Иоанна Крестителя, до восхода Солнца, стоя на коленях, прикоснуться к корню золотом и серебром, а потом мечом Иуды Маккавея вырвать из земли с клятвами и другими церемониями. Будучи собран при Юпитере в Стрельце или Солнце во Льве, и притом в час Венеры, он получает свойства заживлять язвы и раны и способствует образованию рубцов».

Популярность цикория увеличилась, когда в конце XVIII века немецкий садовник Тамме из Тюрингии впервые

сделал из корней растения заменитель кофе. Европейцы полюбили новый напиток, хотя стоил он недешево, потому что сырье привозили издалека. До сих пор многие народы (например, жители Германии и Прибалтики) с удовольствием пьют кофе с добавлением цикория. В Латвии из него готовят холодный напиток с медом, яблочным соком и лимоном, а в Эстонии любят яичный кофе с цикорием.

Не меньшим успехом пользовалось целебное растение и в нашей стране. С 1889 года и до начала Первой мировой войны из России ежегодно отправлялось за границу около 400 пудов сухого корня. Главным центром его заготовки была Ярославская губерния.

Не потерял своего значения цикорий-целитель и в наши дни. Его используют в народной медицине, часто добавляют в медицинские препараты. Вещества, которые содержатся в нем, обладают противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, моче– и желчегонным действием. Цикорий нормализует обмен веществ в организме, сердечную деятельность, действует как сосудорасширяющее и жаропонижающее средство. Он используется в терапии сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

В составе корня цикория содержится большое количество легкоусвояемых веществ, благодаря чему он является ценнейшим продуктом питания, особенно для людей, страдающих диабетом. Его применяют в приготовлении конфет и тортов, добавляют в кофейные и чайные напитки, что придает им необычный вкус, запах и цвет. Порошок из корня цикория, заменяя кофе, укрепляет организм и при этом не возбуждает нервную систему. Так как цикорный кофе не содержит кофеина, противопоказаний к его употреблению практически

не существует. Цикорий кладут в различные блюда (салаты, мясные кушанья и др.), а также применяют для ванн, назначенных для лечения ожирения, болезней суставов и кожи.

К настоящему времени появилось немало культурных сортов цикория (листовой цикорий витлуф, эндивий и др.). Они вкусны, полезны, питательны и содержат большое количество витамина С. Однако их лечебные свойства, в сравнении с дикой разновидностью, несколько снижены, поэтому для лекарственных препаратов (отвары, настои, сборы, ванны) лучше использовать цикорий обыкновенный. А блюда, приготовленные из салатных сортов, можно употреблять в качестве дополнительного средства терапии. Они очень эффективны в диете, предназначенной для диабетиков и людей, страдающих ожирением. Из побегов, листьев и стеблей цикория делают салаты. Молодые побеги варят и тушат. В Бельгии листовой цикорий запекают с сыром или яблоками в вине. Большой популярностью во многих европейских странах пользуется витлуф, который кладут в салаты, супы и гарниры к печеной, жареной, тушеной и паровой рыбе. А в Италии очень любят цикорный салат радиччио.

Полезные свойства цикория и его применение в медицине

О том, что цикорий всегда был в почете у людей, говорят его многочисленные народные названия: страж, дорожный дозорный, серповник, огородный василек, огородная волошка, пуговник, щербак... За способность всегда разворачивать свои голубые цветки вслед солнцу, его называли «солнцева трава», «невеста солнца». А за сходство формы стебля с кнутом он получил имена «петровы батоги» и «синие батоги».

Цикорий обыкновенный, или дикий (Cichorium intybus) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с толстым веретенообразным корнем. Стебель прямостоячий, достигающий 150 см в высоту, листья очередные стеблевидные. Цветки голубые (иногда белые), язычковые, собранные в корзинки.

Яркие цветки цикория, растущие как сорняк, можно довольно часто встретить, например, на лугах, пустырях и по обочинам дорог в европейской части России, на Алтае, в Западной Сибири, а также на Кавказе. В качестве посевной культуры его можно увидеть в Западной Европе, на Украине, в Индонезии, Индии и США. В нашей стране цикорий впервые стали выращивать в 1880 году в Ярославской области, где его и в настоящее время культивируют для применения в кондитерском производстве и кофейной промышленности.

Цикорий является отличным медоносом, его крупные цветки, привлекающие большое количество пчел, выделяет довольно много пыльцы и нектара. С 1 г «синих батогов» можно получить до 100 кг меда. Цветет цикорий в период сенокосов.

Химический состав цикория и его лечебные свойства

В цветках цикория содержится гликозид цикорин, который при гидролизе расщепляется на эскулетин и глюкозу. В млечном соке есть горькие вещества лактуцин, лак-тукопикрин, тараксастерол, в плодах – протокатехиновый альдегид.

Корни цикория богаты растворимым в воде инулином (60%) – полисахаридом, который используется в диетическом питании больных диабетов в качестве заменителя крахмала и сахара. В этих частях растения также присутствует горький гликозид интибин, широко применяемый в фармацевтической промышленности. В составе корня цикория найдены сахара (до 15%), горькие, смолистые и дубильные вещества, органические кислоты, цикорин, холин, белки, жиры, эфирное масло, витамины А, С, B_1, B_2, РР, марганец, железо, калий, натрий, фосфор.

В листьях растения также присутствует инулин.

Спектр лечебных действий цикория очень широк. Растение выводит из печени токсины, стимулируя ее функции. Настой соцветий успокаивает нервную систему и улучшает работу сердца, его назначают при неврозах, бессоннице, гипертензии. Отвар корня обладает мочегонным и желчегонным действием, его употребляют при цистите, желчнокаменной болезни, нефрите, циррозе, гепатите. Отвар корней и травы народная медицина рекомендует для наружного применения при экземе, угрях, фурункулезе, гнойных ранах, диатезе, воспалении лимфатических желез (в виде ванн, примочек, припарок). Цикорий полезен при общем упадке сил, повышенном потоотделении, заболеваниях селезенки, его можно применять в качестве средства, нормализующего состав крови. Со времен Авиценны отвары и настои этого растения назначают при гиперацидных гастритах, энтеритах, колитах, холециститах, хронических запорах. Свежий сок цикория помогает лечить цингу и анемию.

В Индии цикорий используют при изготовлении зубных паст, обладающих противовоспалительным эффектом и препятствующих образованию зубного налета.

Благодаря сахароснижающему свойству отвар цикория оказывает инсулиноподобное действие, поэтому его можно применять для лечения сахарного диабета. Способностью снижать уровень глюкозы в крови обладают и листья растения, которые используются для приготовления салатов в диетическом питании. Вместо дикорастущего цикория можно употреблять витлуф, эндивий, эскариол и другие культурные сорта.

Цикорий применяют как в отдельности – для монотерапии, так и в составе лекарственных сборов вместе с другими растениями. В 1993 году в нашей стране был запатентован сбор лекарственных трав «Лидия», предназначенный для лечения сахарного диабета. Вместе с другими растениями в него входят корни цикория. Они же включены в гипогликемический сбор, запатентованный в Хорватии.

Цикорий помогает нормализовать обмен веществ, что делает его эффективным при лечении ожирения. Благодаря инулину, способствующему появлению чувства насыщения без употребления дополнительных калорий, растение широко применяется для снижения веса.

В лечебных целях используют корень, траву и цветки цикория.

Корень цикория обладает вяжущим и сахароснижающим действиями. Отвары из него используют для лечения сахарного диабета, болезней желудочно-кишечного тракта, печени и почек, а также в случае заболеваний нервной системы.

Из травы растения готовят настои и отвары, которые также можно использовать в лечении вышеназванных болезней. Эти средства применяют и наружно в виде компрессов, примочек, промываний при лечении кожных недугов.

Препараты, приготовленные из соцветий дикого цикория, успокаивают центральную нервную систему, улучшают сердечную деятельность, увеличивая амплитуду и замедляя ритм сердца.

Молоденькие побеги, стебли, листья цикория обыкновенного рекомендуется включать в диетическое питание.

Противопоказания к применению цикория

Серьезных противопоказаний к употреблению цикория не выявлено. Исключением является индивидуальная непереносимость, хотя встречается она достаточно редко. Так же как и многие другие растения, цикорий может вызвать кожную реакцию у людей, склонных к аллергии.

Поскольку растение способствует расширению кровеносных сосудов, его не рекомендуется употреблять при сосудистых заболеваниях, варикозной болезни и геморрое.

Хотя цикорий полезен для желудочно-кишечного тракта, излишне частое его применение может вызвать проблемы с пищеварением.

С особой осторожностью следует принимать препараты из цикория тем, кто страдает гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнями печени, бронхитом, астмой, хроническим кашлем и другими заболеваниями дыхательной системы. Дело в том, что прием таких средств может усиливать кашель.

Хотя в цикории, в отличие от кофе, нет кофеина, он все равно действует возбуждающе, поэтому люди, которые лечатся от бессонницы, стресса, депрессии, не должны использовать препараты из этого растения в большом количестве.

Заготовка и хранение цикория

Заготовку цветков и травы производят в период цветения растения. Так как в этот момент стебли и листья очень жесткие, для приготовления салатов они не годятся и собирать их можно только в лекарственных целях. Стебли растения режут на части и высушивают на воздухе в тени. Готовое сырье упаковывают в деревянную тару и закрывают. Срок хранения заготовки – 2 года.

Корни цикория заготавливают ранней весной или же осенью (в сентябре-октябре), именно в этот период в них скапливается наибольшее количество полезных веществ. Рекомендуется не выдергивать, а выкапывать корни. Делать это лучше после дождя, когда почва становится мягкой.

После сбора корни цикория тщательно промывают в холодной воде, режут и сушат в специальной сушилке или газовой печи при температуре 35-40° С. Предварительно их нужно провялить на воздухе.

Можно также просто высушить корни на солнце или обжарить их в духовке. Нужно иметь в виду, что при такой обработке цикорий, выделяющий большое количество газов, затвердевает не сразу, а лишь по мере того, как остужается при комнатной температуре.

Если корень заготовлен правильно, он приобретает буровато-серый цвет и хрустит, когда его разламывают. Сердцевина должна быть просохшей.

Хранят корни цикория в бумажных пакетах или полотняных мешках в сухом темном месте. Сырье не утрачивает своих лечебных свойств в течение 3 лет.

Цикорные салаты

Для диетического питания при сахарном диабете и ожирении можно использовать салатные сорта цикория, нежная и сочная зелень которых также обладает гипогликемическим действием.

Листья и кочанчики цикорных салатов содержат инулин и интибин (именно он и придает растениям горький вкус). Инулин, регулирующий обмен веществ в организме, применяется в качестве заменителя сахара. Интибин улучшает пищеварение, функции печени, сосудов. Все это делает культурные виды цикория очень полезными для людей, страдающих сахарным диабетом.

Как и цикорий, цикорные салаты относятся к семейству сложноцветных. Родиной этих растений считаются государства Евразии и Северной Африки. По своей пищевой ценности они не уступают привычному листовому салату. В них содержится огромное количество витаминов и микроэлементов. Они хорошо растут и дают большой урожай не только на приусадебных участках, но и в условиях городской квартиры: на подоконниках, остекленных балконах и лоджиях.

Окультуривать дикий цикорий начали в XVII веке в Голландии, когда его корни стали специально выращивать для получения замены дорогого кофе. Чуть позже люди попробовали надземные части растения, и с тех пор листовой цикорий прочно вошел в национальные кухни многих европейских стран. Выведенные селекционным путем цикорные салаты отличаются внешним видом; объединяет же их не только общий прародитель, дикий цикорий, но и горьковатый вкус, а также содержащиеся в них полезные вещества.

В качестве салатных сортов цикория выращивают эндивий и его разновидности (эскариол и фризе, или курчавый эндивий), витлуф, радиккье и радиччио.

Эндивий и эскариол (эскариоль)

Эскариол и эндивий имеют одни и те же свойства и различаются только внешне. Биологические особенности сближают их с огородным салатом. Эти двулетние растения относятся к древним культурам, в Западной Европе выращивать их начали еще в XVI веке. Однако есть сведения, что с эндивием были знакомы даже древние греки и римляне. Родиной этих видов салатного цикория считается Индия, откуда они были завезены в Египет, а затем и в государства Средиземноморья.

В настоящее время эндивий и эскариол очень популярны во многих европейских странах, в США и Канаде. Помимо инулина и интибина, в них содержатся соли калия, кальция, железа, магния и фосфора, витамины С, B_1, B_2, PP, P и другие нужные для организма вещества. Эти растения полезны всем, но более всего они нужны больным сахарным диабетом.

Эндивий, один из главных видов салатных цикориев, внешне представляет собой крупную розетку с длинными прикорневыми листьями. Его более известная в нашей стране разновидность фризе (кудрявый эндивий) обладает множеством узких волнисто-кудрявых листьев, светлозеленых по краям и желтоватых, нежных и практически негорьких в центре.

Эскариол также является разновидностью эндивия (гладкий эндивий). Растение имеет широкие, округлые черешковые листья с ровными, зубчатыми или чуть волнистыми краями. Как и эндивий, эскариол окрашен в темнозеленые и желтовато-зеленоватые оттенки.

Стебель у обоих видов салата прямой, ветвистый. У эндивия цветки мелкие, сиреневого цвета, а у эскариола – голубые или розовые. Последний более хладостоек и переносит заморозки до -3° С.

На начальной стадии развития у этих видов цикорного салата формируются только корни и листья. Наземная часть представляет собой розетку из 50 и более листьев. Чтобы уменьшить горечь, эндивий и эскариол отбеливают: примерно за 2 недели до уборки урожая связывают шпагатом, приподнимают вверх крайние листья и перекрывают внутрь доступ свету, благодаря чему серединки салатных кочанов становятся светлыми и нежными. Листья можно есть сырыми, приправляя соком цитрусовых, чтобы нейтрализовать горечь. Но чаще всего эти виды цикория добавляют в смешанные зеленые салаты. Хороши они и в салатах с фруктовыми ингредиентами: ананасами, персиками и грушами.

В настоящее время учеными-селекционерами были выведены самоотбеливающиеся сорта эндивия.

Можно использовать и неотбеленные листья эндивия и эскариола, однако их рекомендуется бланшировать для удаления излишней горечи. Эти салаты также можно тушить и подавать в качестве гарнира или класть в супы в самом конце варки.

Фризе чаще всего используют в микс-салатах: он украшает блюдо и придает ему пикантность благодаря своей горчинке. Этот вид цикория отлично сочетается с другими листовыми салатами, а также с чесноком, тимьяном, рук-колой. Его горьковатый вкус подходит к рыбе, креветкам, мясу, поджаренному бекону, мягкому сыру и цитрусовым.

Для заправки салатов из эндивия, фризе и эскариола используют уксус, лимонный сок, растительное масло. Можно добавлять к ним немного меда, козий сыр, чеснок или красный лук.

Свои питательные и целебные свойства свежие эндивий и эскариол сохраняют в холодильнике в течение 2-4 дней.

Рецепты приготовления блюд из листового цикория, которые удовлетворят любой вкус, приводятся в последующих разделах этой книги.

Витлуф

Витлуф – листовая разновидность дикого цикория, многолетнее растение, которое выращивается как двулетнее. В первый год своего развития он образует длинные белые корнеплоды и большую розетку удлиненных крупночерешковых листьев, на второй год цветет и дает семена. Стебель растения разветвленный, достигающий в высоту 1,5 м, с многочисленными белыми или голубыми цветками. Семена мелкие, ребристые, коричневого цвета.

Как салатная культура витлуф известен с начала XIX века. Впервые культивировать его начали в Бельгии, из-за чего за растением закрепилось название «бельгийский цикорий». Затем витлуф стали выращивать в Голландии, это страна до сих пор держит первенство в области селекции его сортов.

В настоящее время этот сорт салатного цикория культивируют в Нидерландах, Бельгии, Франции и ряде других стран Европы.

Выращивают витлуф ради кочанчиков. Их выгоняют зимой в темном помещении из корнеплодов, которые вызрели летом (можно просто накрыть горшки или ящики светонепроницаемой тканью). При выгонке важен температурный режим: при температуре 15-17° С кочанчики сохраняют свою природную горечь, а вот при 8-10° С становятся сладковатыми, с легкой, едва заметной горчинкой.

В витлуфе содержатся инулин, интибин, большое количество витаминов, сахаров, белков. Кочанчики имеют удлиненную, слегка заостренную форму и весят около 50-70 г. Бледно-желтая или белая их окраска (слово «витлуф» переводят как «белый лист» или «белая голова») обусловлена тем, что развивались кочанчики в темноте. Чем они светлее, тем меньше в них горечи.

Листья у витлуфа сочные и хрустящие. Кочанчики едят сырыми, тушеными, жареными или вареными. Для приготовления салатов их разрезают вдоль, поперек либо разбирают на листья. Салаты можно заправлять сметаной, растительным маслом, майонезом или соком цитрусовых, убирающим горечь. Ее легко устранить, если в течение 15-20 минут промывать витлуф в чуть теплой воде или 1 минуту бланшировать в кипятке. С этой целью можно также вымачивать кочанчики в подсоленной холодной воде около 2-3 часов. Горечь, которая сконцентрирована в основном в плотном донышке кочанчика, уменьшается при тепловой обработке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.