



СВЕКОЛЬНАЯ КНИГА

лечебные свойства свеклы 
способы применения 
9 лучших рецептов 

VitaTeвa

СВЕКОЛЬНАЯ КНИГА

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СВЕКЛЫ ■ СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ■ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



Меня зовут Юлия Резникова.
Я натуропат, специалист
по лечебному питанию.

Помогаю людям, которые любят
вкусно поесть, сохранить здоровье.

Работаю в формате индивидуальных
консультаций, пишу посты и статьи,
веду передачи на радио, провожу
кулинарные мастер-классы
и интернет-семинары.

Самый простой способ связаться со мной
по телефону: +972 99573602

СВЕКЛА

СЛАДКИЙ, СОГРЕВАЮЩИЙ ЗИМНИЙ ОВОЩ

Она помогает восстановить уровень железа, богата клетчаткой и магнием.

Свекла - самый покладистый корнеплод. И хотя у нас она прочно ассоциируется с борщом, ее кулинарный потенциал гораздо шире. Замаринованные сладковатые ломтики, модные чипсы, краситель для хумуса или смузи. Бесконечно разнообразные амплуа!

Свекла родом из Средиземноморья. Помимо популярного красного сорта, вы можете купить ярко-желтую и розово-полосатую версии. Они отличаются от красной оттенками вкуса и степенью сладости.

Свекла обеспечит вас фолиевой кислотой, железом и цинком, а также витаминами В и С. А это значит, что от ее употребления повышается иммунитет.

Кстати, листья свеклы содержат в шесть раз больше витамина С, чем сам корень! Так что, если вам удалось отхватить нецивилизованную свеклу с ботвой, бережно промойте листочки и пустите их на салат.

При тепловой обработке – отваривании или запекании - повышается гликемический индекс свеклы, то есть при диабете и нечувствительности клеток к инсулину, ешьте свеклу в сыром виде.

РОЗОВЫЙ СМУЗИ

ИНТЕРЕСНОЕ ЦВЕТОВОЕ РЕШЕНИЕ И ВКУСНЕЙШИЙ НАПИТОК!

Ингредиенты:

- 1 средняя свекла
- стакан нарезанной клубники
- стакан миндального молока
- сок и цедра половины лимона

Способ приготовления:

Очистите свеклу и крупно нарежьте.
Соедините все ингредиенты смузи, кроме цедры лимона, в чаше блендера. Разлейте по стаканам.
Украсьте цедрой лимона и сразу же пейте.



САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

БЫСТРО ГОТОВИТСЯ И МОЖЕТ ХРАНИТЬСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ
НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, СОХРАНЯЯ ВКУС И ВСЕ СВОИ СВОЙСТВА.
ПРЕКРАСНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО, ЧТО ПОЛЕЗНАЯ ЕДА
МОЖЕТ БЫТЬ ВКУСНОЙ!

Ингредиенты:

2 свеклы и 2 морковки натереть на крупной терке,
добавить 3 столовые ложки сушеной в яблочном
соке клюквы.

Приготовить соус:

- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
или лимонного сока;
- 2 столовые ложки соевого соуса «Тамари»;
- 1 чайная ложка кунжута;
- Соль, перец по вкусу.



Способ приготовления:

Все тщательно перемешать и наш салат готов!

Обязательно приготовьте салат из сырой свеклы и моркови!

Свекла содержит в своем составе бетаин – антиоксидант, поддерживающий эластичность сосудов и работу сердца, увеличивающий выносливость.

Поэтому так важно найти способ приготовить свеклу вкусно и просто.

А что может быть привычней и проще запеченных чипсов из свеклы?!

ЧИПСЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Ингредиенты:

- 4 свеклы
- крупная соль
- 3 столовые ложки рисового или виноградного масла

Способ приготовления:

Вымойте свеклу, высушите и отрежьте концы.

Очень тонко нарежьте мандолиной.

Уложите чипсы на лист пергаментной бумаги, не перекрывая друг друга. Чипсы слегка смажьте маслом. Посыпьте крупной солью. Выпекайте при температуре 190 °С около 20 мин или пока края не свернутся и не осветлятся.



Для любителей всего острого и пикантного могу предложить великолепный рецепт маринованной свеклы.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА

Ингредиенты:

- 2 зубчика чеснока
- 4 средние свеклы
- 2 фиолетовые луковицы
- 1 ч. л. гималайской соли
- 3 см свежего корня имбиря
- 5 столовых ложек рисового уксуса
- 1 красный перец чили (необязательно)
- 3 столовые ложки рисового или кунжутного масла



Способ приготовления:

Свеклу очистите от кожуры и нарежьте соломкой.

Фиолетовый лук – полукольцами. Сложите свеклу и лук в огнеупорную емкость.

Измельчите чили, натрите чеснок и имбирь на мелкой терке.

Смешайте в кастрюльке с уксусом, солью и маслом. Доведите до кипения и варите минуту.

Залейте свеклу и лук кипящим маринадом, перемешайте. Полностью остудите. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на 24 – 48 часов.

СВЕКЛА ■ СЕКРЕТЫ ХРАНЕНИЯ

Свеклу лучше хранить в темном, сухом и прохладном месте.

Заверните ее в бумажное полотенце и положите в холодильник.

Так она будет храниться около 10 дней.

А еще вы можете обернуть свеклу в алюминиевую фольгу и проткнуть ее (фольгу) зубочисткой в нескольких местах.

Так, даже без холодильника, корнеплоды будут свежими и сохранят питательные вещества.

Если вы отварили или запекли слишком много свеклы, заморозьте ее.

В таком виде она сохранит свежесть и хрусткость.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ПО-ОДЕССКИ

Этот салат можно сделать сладким или острым.

Все зависит от ваших предпочтений.

В основе, конечно же, свекла.

Или как ее называют в Одессе – буряк.

Нам так же понадобится зеленое яблоко, горсть чернослива без косточек, грецкие орехи или очищенные семечки подсолнуха (можно тыквенные).

Ингредиентом, который определяет и меняет вкус, является чеснок. Тут – по желанию.

Итак, берем две вареные свеклы среднего размера, очищенное яблоко и натираем на крупную терку.



Чернослив хорошо промываем, замачиваем ненадолго в воде, а затем мелко нарезаем. Орехи так же мелко рубим и все перемешиваем. Добавляем соль по вкусу, масло растительное и, если хотите, чтобы салат был острым – выдавливаем крупный зубчик чеснока.

КАК ГОТОВИТЬ СВЕКЛУ?

Свекла имеет тенденцию окрашивать все, к чему прикасается, поэтому надевайте перчатки и фартук.

Свою любимую разделочную доску я, при работе со свеклой, покрываю бумагой для запекания, чтобы уберечь ее от пятен.

А если у вас остались пятна, независимо от мер предосторожности, лимонный сок поможет от них избавиться.

И пусть ее яркий характер не остановит вас от использования этого суперполезного овоща!

Для того, чтобы сохранить больше питательных веществ - готовьте свеклу в кожуре. Поэтому тщательно помойте ее, а чистить лучше после того, что она сварилась или запеклась.

САЛАТ "ФИОЛЕТОВАЯ ФАНТАЗИЯ"

Фиолетовый — цвет гармонии и этот простой салат поможет достичь внутреннего спокойствия и душевного равновесия! Есть маленький секрет: в салат я добавляю ложку гранатового концентрата. Он придаст свекле насыщенный вкус с оттенком сладости и легкой кислинки.

С точки зрения полезных свойств, гранат укрепляет иммунитет, сосуды и нервную систему, понижает уровень сахара в крови, повышает гемоглобин, помогает бороться с депрессией. Так что даже не в сезон этого фрукта мы должны найти способ использовать гранат.

Ингредиенты:

- 1/2 краснокочанной капусты
- 1 фиолетовая луковица
- сок одного лимона
- 4 средние свеклы
- 1 столовая ложка гранатового концентрата
- 2 чайные ложки яблочного уксуса
- 1/2 стакана нарезанного зеленого лука
- соль, перец и оливковое масло



Способ приготовления:

Свеклу тщательно помыть и не снимая кожуру нарезать дольками, посыпать солью и перцем, смазать кисточкой оливковым маслом и запечь в духовке до мягкости.

Остудить и сложить в емкость, добавить 1 столовую ложку гранатового концентрата (можно выпарить на медленном огне стакан гранатового сока), 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 столовую ложку оливкового масла и мелко нарезанный зеленый лук. Дать настояться около часа. В отдельную емкость сложить тонко нарезанные: краснокочанную капусту, фиолетовый лук, сок лимона, оливковое масло, соль, перец. Все тщательно перемешать руками. Соединить содержимое обеих емкостей. Сверху посыпать листьями фиолетового базилика.

Салат из свеклы «Фиолетовая фантазия» поможет избавиться от лишних килограммов и сохранять спокойствие и безмятежность во всех жизненных коллизиях.

МУСС ИЗ СВЕКЛЫ

Это очень яркое, легкое, вкусное и эстетичное блюдо!
Украсит праздничный стол, а обычную трапезу сделает запоминающейся.
Готовится очень просто. Великолепно улучшает работу печени, питает кишечную флору, нормализует пищеварение.
Дополнительный бонус: не обязательно держать в холодильнике.
Агар-агар желируется при комнатной температуре.

Ингредиенты:

- 2 свеклы
- 1/2 лимона
- 1 столовая ложка мирина
- 2 чайные ложки агар-агара
- 1/2 стакана кокосового молока
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1/2 стакана яблочного или апельсинового сока



Способ приготовления:

Свеклу отварить и почистить. Выжать яблочный или апельсиновый сок. Отварную свеклу поместить в блендер вместе с яблочным соком, уксусом, миринем и кленовым сиропом. Перемолоть до получения пюре.

Подогреть пюре и в теплое добавить 2 чайные ложки агар-агара. Довести до кипения и варить, помешивая, 1 минуту. Протереть через сито. Добавить лимонный сок и кокосовое молоко, взбить все венчиком. Разлить в бокалы и остудить.

РОЗОВАЯ ТХИНА

Великолепно сочетается с печеными овощами.
Можно просто намазать на хлеб или, добавив немного воды, сделать из нее заправку для салата.

Ингредиенты:

- 1 большая свекла
- 2-3 чайные ложки тхины (кунжутный урбеч)
- 1-2 столовые ложки лимонного сока (по вкусу)
- ¼ стакана воды (можно добавить больше в соответствии с желаемой густотой)
- Соль и перец по вкусу
- 2 зубчика чеснока

Способ приготовления:

Отварите свеклу до готовности.
Очистите ее от кожуры, крупно порежьте и сложите в фудпроцессор.
Добавьте к свекле остальные ингредиенты и перемешайте до получения однородной массы желаемой густоты.



ОВОЩНЫЕ ГИОЗА ИЗ СВЕКЛЫ С СОУСОМ КАШИО

Ингредиенты:

- 1 большая свекла
- маленькие прищепки

Ингредиенты начинки:

- 1 стакан орехов кешью (предварительно замоченных на несколько часов или на ночь)
- 2 столовые ложки лимонного сока
- ½ столовой ложки лимонной цедры
- 1,5 столовые ложки пищевых дрожжей
- ½ чайной ложки соли
- 2 столовые ложки воды



Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в блендере и взбить до получения однородной массы.
Свеклу почистить, нарезать большими кругами на мандолине.
Отварить свеклу слегка подсоленной воде в течении 15 - 20 минут.
Остудить и разложить на досточке. Выложить начинку и закрепить прищепкой.

Я буду рада помогать и поддерживать Вас на пути к лучшему здоровью!

- Много полезной информации и интересных рецептов вы найдете в моем блоге > <https://vitateva.com/>
- Загляните в авторский магазин продуктов здорового питания > <https://macrobiotica4u.com/>
- Чтобы записаться на консультацию или задать вопрос звоните по телефону > +972 99573602

С любовью, Натуропат,
Д-р (Ph.D) Юлия Резникова

**СВЕКЛА ПРЕКРАСНА, ПРОСТА,
ДОСТУПНА И НЕЗАМЕНИМА!**

