

Чем полезна окрошка? + правильные рецепты

Приветствую, мои уважаемые читатели, почитатели и прочие личности!

Этой статьей мы продолжаем цикл летних заметок, и сегодня мы выясним, чем полезна окрошка? По прочтении Вы узнаете все о ее полезных свойствах и о том, какой отпечаток она может наложить на фигуру, также в заключении мы разберем простые, правильные и вкусные рецепты этого летнего супа.

Чем полезна окрошка? + правильные рецепты



Итак, занимайте свои места, начнем расхлебывать нашу тему.

Все, что надо знать об окрошке. FAQ вопросов и ответов

Думаю, Вы в курсе, что последние наши посты носят по-летнему легкий, прохладный и питательный характер, и обусловлено это прежде всего тем, что лето отличное время, в которое атлет может позволить себе определенные вольности в питании. Другими словами, можно несколько ослабить вожжи диеты и недурственно разнообразить свой рацион. И справиться с этой задачей Вам помогут такие статьи, как [[чем полезен квас?](#)], [[чем полезно мороженое?](#)] и [[чем полезна дыня?](#)]. Мы же идем далее и поговорим про главное летнее блюдо, какое? Правильно, про окрошку. А начнем с небольшой предыстории...

~~В черном-черном городе, на черной-черной улице, жил-был.~~ Хотите верьте, хотите нет, но написание этой заметки меня сподвигло мое окружение. В один погожий летний денек меня пригласили в гости, и в качестве угощения на стол была подана окрошка. Однако мы — народ занудный :), и я тут же начал интересоваться у хозяйюшки, как она ее приготовила, т.е. что положила, чем заправила и прочее. После выяснения всех деталей и моего вердикта в адрес этого способа готовки данного летнего супа, Вашего покорного слугу мягко говоря попросили закрыть дверь с другой стороны, и я пошел далее по своему маршруту. Конечно я несколько утрирую, но в целом ситуация разворачивалась подобным образом. И как Вы, наверное, понимаете, “кошка” была зарыта в рецепте, если в двух словах, то из диетического блюда, каким по-сути в классике является окрошка, она превратилась в калорийное и крайне неполезное. Как выяснилось потом по ходу пьесы, у людей из моего окружения рецепты практически одинаковые и чаще передавались по наследству.

Далеко ходить не надо, в детстве да и сейчас (когда представляется возможность) наш вариант домашней окрошки я называю “жидкий оливье”. Готовится такая окрошка, как салат, просто потом заливается, например, сывороткой, затем бухается майонез и куча соли для придания вкуса этой

похлебки. В общем, после того, как я ушел от знакомых несолоно хлебавши и выяснил, что настоящей окрошки от своего окружения мне не видать, я подумал, что возможно и аудитории [Азбука Бодибилдинга](#), т.е. Вам, будет интересно узнать об окрошке чуть больше и пересмотреть свои сложившиеся (доставшиеся от родителей) рецепты на более правильные. Что из этого получилось, сейчас и узнаем.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Что такое окрошка, и чем она полезна?

Окрошка – холодный суп, основными ингредиентами которого являются мелко порезанные овощи (сырые/вареные) и заправка в виде жидкости (чаще всего квас). Окрошка всегда подается холодной и сочетает в себе освежающий вкус кваса и легкость салата. Основным жидкостным компонентом является квас. Для окрошки должен использоваться белый (несладкий) в отличие от обычного хлебного. Квасное сусло состоит из ржаной муки, а также различных видов солода – ржаного, ячменного. Сусло заквашивается подготовленной закваской.

Классический рецепт подразумевает использование в качестве основы кваса, однако в быту могут применяться и такие варианты заправок – сыворотка, кефир, пиво, минеральная вода, разбавленный уксус.

Что касается преимуществ, то к основным можно отнести:

- низкая калорийность (при правильном рецепте порядка **50-70** ккал);
- ускорение метаболизма (при использовании настоящего кваса одинарного/двойного брожения);
- относительно высокое содержание витамина А (регулирует образование белков в организме и способствует нормальному обмену веществ) и минерала кобальт (отвечает за обмен аминокислот, формирование кровяных телец);
- возможность долгого сидения на окрошке без последствий для желудка;
- улучшение работы ЖКТ;
- коррекция веса в сторону снижения (при правильном рецепте);
- освежающий вкус и заряд энергии;
- возможность принимать пищу в условиях жары, когда ничего есть не хочется;
- утоление жажды.

Что касается пищевой ценности и нутриционного профиля окрошки, то он зависит от рецепта, для классического варианта имеем.



Два полезных свойства окрошки для человека, ведущего ЗОЖ

Если Вы думаете, что окрошка — это только вкусное блюдо и ничего более, то Вы ошибаетесь, у него есть **2** важных свойства. Итак, знакомьтесь...

Свойство №1

Как только за окном устанавливается достаточно жаркая погода (другими словами приходит лето), организм человека начинает автоматически перестраивать свой рацион, отказываясь от жирного и сладкого, и это время является оптимальным для снижения процента подкожно-жировой клетчатки. Заметьте, речь идет о снижении жировой массы, а не “сливе” воды. И добиться этого можно, сев (на **4-6** недель) на окрошечную диету. Сидение на правильной окрошке (о таких ее рецептах в конце заметки) поможет сбросить около **1,5-2** кг (жировой массы), а в целом вместе с водой до **3-5** кг.

Свойство №2

В состав окрошки входит зелень – лук, укроп, и свежие овощи – огурцы, редис. Все они богаты грубыми волокнами, которые обволакивают углеводы, содержащиеся в вареном картофеле, не дают им быстро всасываться в кровь и способствуют стабильному уровню глюкозы, относительно долго сохраняя чувство сытости. Поэтому зелень и овощи в окрошке — важные компоненты, на которые не стоит скупиться. Также потребление окрошки позитивно сказывается на перистальтике кишечника и стуле человека.

Что нужно знать, чтобы приготовить правильную окрошку?

Оказывается, окрошку можно готовить правильно и неправильно, и от способа ее готовки (ингредиентов) зависит степень воздействия на фигуру. По большей части все мы готовим окрошку неправильно, а именно так:

- покупаем и кладем дешевую колбасу;
- покупаем заправку – часто неправильный квас;
- кладем майонез;
- кладем много соли.

По факту, мы берем полезную начинку, заливаем ее жидкостью и далее доводим различными вкусоуснителями до съедобного вида.

Чтобы приготовить правильную окрошку, нужно знать следующую информацию.

№1. Яйца

Можно использовать куриные (белок + желток), однако, если порция большая, и Вы планируете есть окрошку сутками напролет, то исключайте желток и используйте только белки, например, для 5 яиц это может быть 3 цельных + 2 белка. Как наиболее полезный (и более дорогой) вариант используйте перепелиные яйца.

№2. Вареная колбаса

Современная колбаса это, по большей части, продукт не пищевой, а химической промышленности, ибо процент мяса в колбасе редко достигает **40%-50%**. В основном продажная колбаса состоит из жира, крахмала и различных [пищевых добавок](#). Поэтому либо смотрите на состав и категорию колбасы (должны быть А и Б, состав мышечной ткани **60-80%**), либо замените на курицу, индейку, нежирную говядину/телятину.

№3. Вареные овощи

Чаще всего в окрошке присутствует вареный картофель, однако мало кто знает, что варка повышает [гликемический индекс](#) овощей. Такие углеводы приводят к быстрому повышению глюкозы и выбросу (пику) инсулина. Поэтому либо исключите картофель полностью, либо кладите его поменьше.

№4. Жидкостная заправка

Часто люди портят полезные продукты в окрошке заправкой, например, покупая сладкий квас или набухав майонеза и соли в воду/сыворотку. Это сводит на нет диетическую составляющую продукта. Поэтому либо делайте/покупайте правильный квас, либо используйте рецепты, в которых вкусовых качеств конечного блюда можно добиться натуральными средствами.

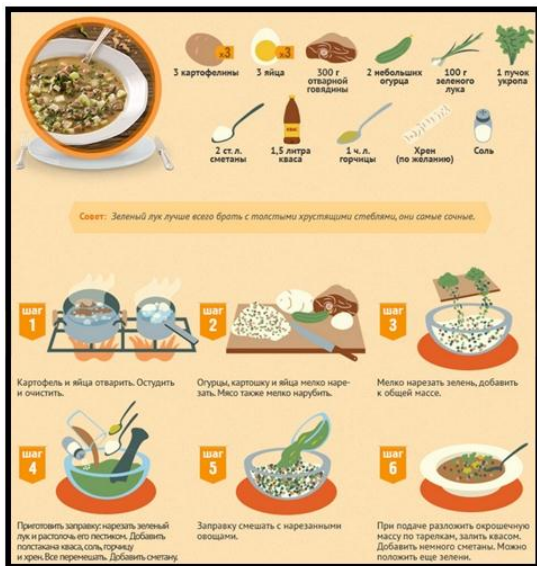
№5. Хлеб

Какой русский ест крошилку без хлеба? Мы обязательно схмячиваем пару кусочков, пока не уплетем всю тарелку. В целом, хлеб есть можно, но не более **1 (женщинам), 2 (мужчинам)** кусочка, и должен он быть черным из ржаной муки, например, “Бородинский” или цельнозерновой.


Собственно, с теорией закончили, теперь переходим к гвоздям программы :), а именно...

Правильные рецепты окрошки

Как говорится, одной теорией сыт не будешь, и посему ниже приведены максимально простые и полезные рецепты окрошки, из которых каждый сможет выбрать вариант, наиболее подходящий под его кулинарные способности (кликабельно).



Помимо двух представленных, относительно простых рецептов, приведу один мудреный, который используется Вашим покорным слугой и который с легкостью можно причислить к категории фитнес-блюдов (кликабельно).

<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кефир 0.5 %-0,6 л; • Грудка куриная-половинка; • Ветчина нежирная-100 г; • Яйца перепелиные-9 шт; • Яйцо куриное-1 шт; • Огурцы средние-2 шт (15-17 см); • Редис-1 пучок; • Лук зеленый-1пучок; • Укроп-1 большой пучок; • Петрушка-полпучка; • Сметана 10%-100г; • Горчица и хрен-по вкусу, но не меньше 1 чайной ложки; • Вода минеральная газированная-0.5 л. 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставить варить куриные грудки. Для этого закипятить воду с луком и морковью, посолить и в крутой кипяток опустить грудки. Дать прокипеть 3-5 минут и выключить огонь. Оставить остывать в бульоне. 2. Сварить перепелиные яйца вскрутую, а куриное чуть плотнее, чем всмятку. Остудить под холодной водой, очистить. 3. Овощи вымыть, редис очистить. Зелень перебрать, промыть, обсушить. 4. Жидкости хорошо охладить. 5. В миске растереть куриное яйцо вилкой, добавить горчицу и хрен, перетереть, добавить сметану и оставить настояться на 10 минут. 6. Взять кастрюлю сталь, эмалированную или стеклянную неокисляемую, побольше и начать готовить. 7. Перепелиные яйца порезать четвертинками или пополам. Курицу и ветчину мелким кубиком. Редис тонкими полукружочками (или целыми в зависимости от величины). Огурцы - один мелким кубиком, а второй потереть на крупной терке. Сметану все в кастрюле легкими движениями и немного посолить. 8. Укроп, петрушку и зеленый лук мелко порубить и засыпать в кастрюлю. 9. Залить полученное кефиром, аккуратно перемешать и добавить яично-горчичную заправку, еще раз размешать. Попробовать и вправить на соль и остроту. 10. Положить в глубокую тарелку окрошку и залить минеральной водой с газом.
--	---

Ну вот, теперь у Вас на руках есть правильные рецепты окрошки, и можно смело заморить червячка.

Послесловие

Сегодня мы разобрали окрошечную тему. Теперь Вы знаете, чем она полезна, как извлечь из нее максимум выгоды, и какие рецепты правильной окрошки можно взять на вооружение. Поэтому дочитываем заметку и идем делать крошилку, приятного аппетита!