

на заметку

# И все-таки оно есть!

## Десять интересных фактов про сало

**Украинское сало обязательно с чесноком, американское содержит прожилки мяса, венгерское — обваленное в красном перце, а белорусское обильно приправлено специями. Но каким бы ни было сало, к нему невозможно остаться равнодушным! Не потому ли жители разных стран мира спорят до сих пор, где обитают лучшие салоеды?**

Родиной свиного сала, как продукта питания, считается Италия. Там больше трех тысяч лет тому назад возникла идея использовать сало в качестве дешевой и калорийной пищи для рабов, которые трудились на мраморных каменоломнях. Лучшие куски свиной тушки в то время доставались патрициям (богатым людям) — в сочетании с ананасами и специями, а самые жирные ломтики перепали беднейшим. Они и научились заготавливать его впрок — засаливать, коптить или оставлять для выжаривания.

В Италии «родился» и самый почитаемый вид сала в мире — Lardo di Colonnata. Готовили его в специальных корытах, высеченных из каррарского мрамора.

Знатки рассказывают, что именно мрамор обеспечивает продукту необходимую температуру и влажность, а кроме того является природным консервантом. Все это помогает салу вызреть, благодаря чему получается деликатес с уникальным вкусом и ароматом.

Так, император Юстиниан на законодательном уровне обязал поставлять Lardo в армию, чтобы легионеры имели достаточно сил и энергии для участия в походах и сражениях.

Сегодня Lardo может попробовать каждый желающий. Но далеко не факт, что он предпочтет итальянский продукт своему «родному» — национальному достоянию!

Русские и украинцы обожают свое «сало», немцы ратуют за «шпек», поляки готовы сражаться за «слонину», а американцы за «бекон».

У каждой нации свой рецепт приготовления продукта, а вот польза от разных видов — одинакова. Ведь сало просто невозможно испортить!

### Как распознать вкусный деликатес?

Хорошее сало буквально тает во рту, обволакивает насыщенным ароматом специй или приятно пахнет сладковатыми нотами. Если его попробовать проткнуть зубочисткой, она легко войдет, что укажет на свежесть продукта.

Перед покупкой сала всегда нужно обращать внимание на его цвет. Молодое сало бледно-розовое или белое. А если деликатес имеет сероватый или желтый оттенок, его лучше оставить в магазине — это старое сало.

Шкурка продукта должна быть желтоватого или коричневого оттенка, отлично, если она пахнет дымком, это значит, что сало смолили.

Толщина продукта не должна превышать четырех сантиметров. Кусочки до 2,5 сантиметров и больше 5 считаются «некондицией», их стараются не использовать для засолки.

Слишком толстое сало говорит о том, что свинью кормили кое-как, а значит, его польза организму сомнительна.

### А вы знали?

Самое вкусное сало у свиней, вскормленных картофелем, свеклой, морковью, кашами, супами и

другими «объедками» с хозяйского стола и иногда в качестве десерта употребляющих желуди. А вот свиньи, выращенные на фермах, с применением всевозможных добавок и стимуляторов роста, дают сало с химическим привкусом, который не способен «перебить» никакие кулинарные хитрости и уловки.

Король рок-н-ролла Элвис Пресли любил летать в Денвер — в крупнейший город США, столицу штата Колорадо — просто для того, чтобы полакомиться огромным бутербродом, состоящим из булки, слез виноградно-го желе, арахисового масла и большого



ломтика сала.

### Показано не всем

Сало, точно так же, как и свинину, запрещено есть представителям разных религий. Его не едят мусульмане и евреи. В противовес им в Лас-Вегасе существует Объединенная церковь бекона, которая собирает под своим сводом не столько любителей сала, сколько атеистов и скептиков. На сегодняшний день у этого культа 13 тысяч последователей, которые выступают против привилегированности других религий и даже проводят церемонии — к примеру, свадебные обряды.

Сало содержит холестерин, но его количество значительно уступает содержанию последнего в сливочном масле и даже креветках. Помимо прочего, продукт изобилует полезными веществами — витаминами А, Е и D, а также селеном.

В зависимости от способа приготовления сала, он имеет разные названия. Так, «шкварками» называют мелкие жареные кусочки, «смаляцем» — растопленное сало, а «шпиком» — подкожное сало свиньи в соленом или копченом виде. Грудинкой в России называют ломтики сала, в которых есть прожилки мяса, и это же сало в США носит название «бекон».

Сало не стоит есть натощак. Это не только дурной тон, но и прямая угроза здоровью. Жирные ломтики деликатеса, съеденные на голодный желудок, заставляют поджелудочную железу работать на износ, что нередко приводит к появлению болевых ощущений, а иногда и к возникновению панкреатита.

Стограммовый кусочек сала может обогатить организм 700-900 ккал. При этом он содержит полезные насыщенные жиры. Как раз по этой причине его рекомендуют включать в меню людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, а также тех, кто проживает в холодных регионах — например, в Сибири.

### На заметку!

Советских солдат во время Великой Отечественной войны, когда продовольствия не хватало

и были проблемы с хранением продуктов, спасало три «С» — спирт, сало и сухари.

Врачи не рекомендуют употреблять сырые кусочки сала, поскольку высокий риск инфицирования. При этом еще большую опасность представляет жареный деликатес. Сам по себе жирный продукт становится еще более жирным, что может привести к проблемам в работе желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы. Оптимальный способ употребления сала — в соленом виде. Но не больше 50 граммов в день!

В последнее время в мире набирает популярность «диета на сале», которая исключает из рациона все продукты, кроме деликатеса, при этом гарантируя снижение веса. Но как показывает практика врачей, это один из самых опасных

вариантов монодиет, который с большой долей вероятности приведет человека на больничную койку. Похудеть на такой диете и вовсе невозможно!

Любителям сала в России лучше покупать продукт, который изготовлен отечественным производителем. В разных странах мира свои требования к выращиванию свиней. Так, в США 80% свиней кормят стимулятором роста — Ractopamine, который запрещен в странах Европы, Китае и России. И хотя FDA считает, что данный препарат абсолютно безопасен, это не так. Опыты на животных показали, что препарат наносит вред здоровью.

Комментарий эксперта

Наталья Фадеева, д.м.н., врач диетолог, эндокринолог:

— Сало — высокожирный, калорийный и соленый продукт. Сало состоит практически полностью на 90% из животных жиров, содержит также небольшое количество белка до 2-2,5%, минералы (фосфор, медь, цинк, селен, железо и др.) и жирорастворимые витамины (А, Е, D). Сало содержит насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты и соленое сало содержит большое количество хлорида натрия.

— Калорийность сала 780 ккал на 100 г, что немного ниже калорийности растительного масла (880 ккал) и чуть выше калорийности сливочного масла (720 ккал).

— Сало, как высококалорийный продукт, может способствовать набору массы тела у людей с ее дефицитом, давать много энергии ослабленным людям или с высокими энергетическими тратами.

— Не рекомендуется употреблять более одного тонкого кусочка сала в день или использовать его дозировано только для приготовления блюд, при этом важно учитывать калорийность употребляемого сала в общей доле калорийности, количества употребляемых в день жиров и с учетом их соотношения с растительными жирами.

— Учитывая то, что продукт очень калориен и содержит много жиров, сало не рекомендуется людям с ожирением, с нарушениями липидного обмена, атеросклерозом.

— Из-за большого количества соли сало не рекомендуется также и людям с повышенным давлением.

— Сало способствует опорожнению желчного пузыря, поэтому не рекомендуется при желчнокаменной болезни.

Источник <https://woman.rambler.ru/cooking/39784491-10-interesnyh-faktov-pro-salo/>

Информация в статье предоставлена только для образовательных целей, носит ознакомительный характер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в свой рацион и привычки питания.

Страницу подготовила Наталья Пожидаева

к вашему столу

## Суп «Кукси»

### Продукты

Курица отварная - 500 г  
Яйца - 4 шт.  
Фунчоза или спагетти- 500 г  
Помидоры - 500 г  
Огурцы - 500 г  
Капуста белокочанная - 500 г  
Лук репчатый - 1 шт.  
Соус соевый - 100-150 мл  
Уксус 9% - 2-3 ст. л.  
Сахар - 1-2 ст. л.  
Кориандр молотый - 1/2 ч. л.  
Кинза свежая - 50 г  
Масло растительное - 3-4 ст. л.  
Чеснок - 2 зубчика  
Перец красный острый молотый - 1 ч. л.

Соль - по вкусу  
Кунжут жареный (по желанию)  
Вода кипяченая - 2 л

Приготовим куксимури. Помидоры измельчить блендером. В воду добавить соевый соус, сахар, уксус, молотый кориандр, соль, помидоры и измельченную кинзу. По желанию добавить обжаренный кунжут и убрать в холодильник настояться. Сварить фунчозу или тонкие спагетти. Промыть холодной водой. Отварное куриное мясо нарезать соломкой. Приготовить чуми. Соломкой шинковать капусту. Посолить, помять и оставить минут на 15-20. Огурцы нарезать соломкой, посолить, перемешать. Репчатый лук нарезать и обжарить с половиной растительного масла. С огурцов слить сок, добавить обжаренный лук, половину измельченного чеснока и половину острого красного перца. Перемешать и убрать в холодильник. С капусты слить сок, добавить оставшийся чеснок и острый перец. Раскалить оставшееся масло на сковороде, вылить в капусту, перемешать и убрать в холодильник. Приготовить яичную лапшу. Яйца разболтать с солью и 2 ч. л. растительного масла.

На сковороде поджарить яичные блинчики с двух сторон. Нарезать яичные блинчики тонкой соломкой. Сборка кукси: в глубокую суповую тарелку положить фунчозу или спагетти; налить куксимури; по кругу разложить капусту, огурцы, яичную лапшу и нарезанное мясо.

Приятного аппетита!



## Салат с курицей

### Продукты

Куриная грудка (филе) - 300 г  
Сыр твердый - 170 г  
Кукуруза консервированная - 120 г  
Яйца - 3 шт.  
Майонез (желательно домашний) - 120 г

Заранее подготовьте все необходимые ингредиенты для салата с курицей. Куриную грудку отварите и остудите. Яйца отварите вкрутую, остудите. Отварное куриное филе измельчите. Сыр натрите на терке. Вареные яйца мелко порежьте, добавьте кукурузу. Салат с куриной грудкой, сыром, яйцами и кукурузой перемешайте в салатнике, заправьте майонезом. Сытный салат с курицей готов.

Приятного аппетита!