

SHISO / Шишо / Перила

Shiso/шишо (на иапонски) е билка, тревно растение от семейството на ментата (Lamiaceae), роден в планинските райони на Китай и Индия, но сега се среща по целия свят. Растението се среща в няколко форми и цветове, включително червени, зелени, двуцветни и друго. разрошени.

Шисо е многогодишно растение и може да се култивира като едногодишно в райони с умерен климат. Различни части от растението се използват в кухнята на Източна и Югоизточна Азия тъй като листата на шишо са ядливи и годни за консумация.



На английски понякога се нарича „растение бифтек“ "beefsteak plant" , тъй като сортовете с лилави листа наподобяват кървавочервения цвят на месото.

Шишо се отличава с високото си съдържание на провитамин А (около 8.7 мг каротин на 100 гр). Този провитамин в растението е колкото в моркова. Билката е богата и на витамини от група В, а именно В1 и В2, също и на витамин РР. В-витамините влияят положително върху нервната система, а РР (никотинова киселина) е необходим за ефективния обмен на мазнини, а също така понижава и съдържанието на вредния холестерол. РР-витаминът защитава човека от сърдечно-съдови заболявания, хипертония и захарен диабет. Регулярната употреба на продукти, богати на този витамин, като перила, облекчава мигрената.

Перила съдържа много витамин С (около 55 мг на 100 гр), което прави това растение ефективно срещу сезонни настинки. Листата съдържат антиоксиданти, които забавят остаряването и унищожават свободните форми на кислород.

В кулинарията използват листата шисо, като ги добавят в зеленчукови салатни композиции. Декоративният външен вид на перила е предпоставка растението да се използва като украса на ястията преди да се сервират.

Перила е много известна на азиатската кухня. Растението има приятен парлив вкус, лимонов и анисов аромат. В кулинарията използват, по правило, свежи листа шисо. Те са сочни и меки. Освен като добавка към салатите, листата могат и да се маринуват, а също така и да се използват в сосове и напитки както и в модерното съвременно сладкарство.

