

Алевтина Корзунова

Лекарственные растения в кулинарии

Аннотация

Данная книга является уникальным изданием, куда вошли самые разнообразные рецепты приготовления блюд. Несомненной изюминкой каждого рецепта является присутствие в нем целебного растения. Все мы знаем, что растения обладают удивительными лечебными свойствами. Но, оказывается, что их можно и нужно применять в кулинарии. Они придают блюдам неповторимый аромат и вкус, и, кроме того, оказывают дополнительный лечебный эффект на организм человека.

Все лекарственные растения благоприятно влияют на деятельность желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, поэтому они могут быть хорошей приправой к пище. В свежем или высушенном виде их добавляют в то или иное блюдо, улучшая его вкус и делая его полезнее.

Алевтина Корзунова

Лекарственные растения в кулинарии

Введение

Здравствуйте, мои дорогие читатели. Очень рада нашей встрече. Моя новая книга посвящена лекарственным растениям, с помощью которых можно лечится и усиливать лечебный эффект, употребляя их в пищу.

Без трав кулинария была бы скучной, а блюда – безликими. Каждая травка обладает своим ароматом, и целебными свойствами. Пищевые травы улучшают вкус блюд, повышают их пищевую и биологическую ценность.

Все лекарственные растения благоприятно влияют на деятельность желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, поэтому они могут быть хорошей приправой к пище. В свежем или высушенном виде их добавляют в то или иное блюдо, улучшая его вкус и делая его полезнее. «Полезнее» означает, что блюдо легче переваривается, менее обременительно для желудка, лучше усваивается. Правильно использовать приправы, значит заботиться о своем здоровье. Правильная приправа – а она может быть и острой – создает хорошее самочувствие и повышает работоспособность еще и благодаря тому, что разгружает сердце и кровообращение. Переваривание пищи – нагрузка для организма, и выбор подходящей приправы ее снижает, т. к. запах и пряный вкус настраивают весь организм на прием пищи.

Не всякому блюду подходит любая пряность. Это ясно уже хотя бы из того, что во всем мире те или иные пряности применяют лишь к определенным блюдам. Например, мята прекрасно подходит ко многим блюдам восточной кухни, используется в напитках, это превосходное успокаивающее средство. Полынь помогает при нарушениях функций желчного пузыря. Ей приправляют жирные блюда вроде жаркого из гуся или свиного рагу, потому что для переваривания жира необходима желчь. Таких примеров можно привести множество.

Для супов используют базилик, шалфей, майоран, укроп, лавровый лист.

Для рыбных блюд: мелисса, любисток, розмарин, чабрец.

Для мясных блюд: мята, чеснок, кориандр, хрен, майоран, укроп, петрушка.

Для овощных блюд: одуванчик, мята, шалфей, чабер, базилик, майоран.

Для десертных блюд: вербена лимонная, ноготки, кервель.

Пряных лекарственных растений очень много, так что каждый может выбрать себе подходящую приправу, которая будет соответствовать индивидуальной вкусовой чувствительности и принесет пользу именно ему.

Некоторые травы вполне возможно вырастить на балконе или на подоконнике.

Глава 1. Холодные и горячие закуски

Салат «Весенний»

Прекрасная витаминная добавка в ваш рацион. Кроме того, обладает противовоспалительным и профилактическим действием в отношении воздушно-капельных инфекций.

Требуется:

2 помидора;

2 огурца;

1 ст. л. хрена;

1 зубчик чеснока;

1 ст. л. растительного масла;

1 ч. л. сока золотого уса;

50 г зеленого лука;

соль, сахар, перец – по вкусу.

Способ приготовления. Салатник предварительно натрите чесноком. Положите в него нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы. Салат хорошо перемешайте и полейте салатной заправкой, приготовленной из масла, соли, сахара и перца. Затем добавьте в салат сок золотого уса.

Посыпьте салат мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Салат «Немецкий»

Для людей с заболеваниями желчного пузыря этот салат – прекрасное желчегонное средство, а также это блюдо способствует возбуждению аппетита и ликвидации запоров.

Требуется:

1,5 ст. л. одуванчика;

1,5 ст. л. крапивы;

1 ст. л. подорожника;

1 ст. л. кислого щавеля;

1/2 ст. л. петрушки;

50 г зеленого лука;

1/2 ст. л. укропа;

1/2 ст. л. любистка;

2 вареных яйца;

2 головки репчатого лука.

Для соуса :

1 стакан кефира;

1/2 лимона;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нарубите зелень: одуванчик,

подорожник, крапиву, кислый щавель, петрушку, зеленый лук, укроп и любисток. В салат добавьте нарезанные яйца, сваренные вкрутую, и нашинкованный репчатый лук. Влейте в салат соус, который готовится из кефира, перца, сока и кожуры лимона и соли. Соус вливайте в салат осторожно, не торопясь. Этот салат можно съесть как самостоятельное блюдо, а можно и подать в качестве великолепного дополнения к отваренному в мундире картофелю, вареной говядине или рыбе.

Салат «Универсальный»

Салат при регулярном употреблении способствует избавлению от запоров. Хорошее витаминное средство, которое, помимо этого, способствует очищению кишечника, особенно у людей, склонных к атонии.

Требуется :

2 моркови;

3 клубня картофеля;

1 свекла;

1 головка репчатого лука;

50 г зеленого лука;

2 соленых огурца;

50 г подорожника;

1—3 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Мелко нарежьте вареные картофель, морковь, свеклу, яйца, соленые огурцы, репчатый и зеленый лук, положите горошек. Все компоненты тщательно перемешайте, посолите и заправьте салат майонезом. Мелко порубите листья большого подорожника и посыпьте ими салат.

Салат «Мир»

Салат очень полезен в период весеннего авитаминоза и для профилактики легочных заболеваний.

Требуется :

50 г одуванчика;

1 зубчик чеснока;

1 ч. л. эстрагона;

1 ч. л. купыря;

1 ч. л. растительного масла;

1 ч. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Возьмите миску и натрите ее внутреннюю поверхность долькой свежего чеснока. В миску положите листья одуванчика и подорожника, добавьте зелень свежего эстрагона, купыря, влейте растительное масло и лимонный сок, слегка посолите и поперчите.

Салат «Сага»

Хорошее витаминное средство, которое, помимо этого, способствует очищению кишечника, особенно у людей, к атонии.

Листья подорожника используются в лечении воспалительных процессов дыхательной системы как отхаркивающее средство.

Требуется :

50 г жерухи;

50 г крапивы;

50 г подорожника;

50 г одуванчика;

50 г кочанного салата;

30 г укропа;

30 г петрушки;

30 г огуречника;

1 ст. л. растительного масла;

1 ч. л. лимонного сока;

2 ст. л. сметаны;

соль и сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Возьмите жеруху, нежные побеги крапивы, зелень подорожника и молодого одуванчика и кочанный салат. Все ингредиенты вымойте, воде дайте стечь. Порубите, посыпав сверху также

порубленными укропом, петрушкой, огуречником, заправьте лимонным соком и растительным маслом. В качестве заправки можно использовать и другие продукты: кефир или сметану. Добавьте в салат немного сахара и соли.

Салат «Здоровья вам!»

Есть салаты с использованием подорожника можно круглый год, укрепляя свой желудок и легкие, повышая иммунитет своего организма и предупреждая тем самым многие болезни.

Требуется :

100 г кислого щавеля;

50 г подорожника;

50 г одуванчика;

50 г мать-и-мачехи;

3 помидора.

Для соуса :

3 ст. л. сливок или кефира;

1 ст. л. лимонного сока;

1 ч. л. сахара;

20 г зеленого лука;

20 г укропа;

1 ч. л. огуречника;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Зелень кислого щавеля, подорожника, молодые побеги одуванчика и мать-и-мачехи обдайте крутым кипятком, вымойте, дайте воде стечь и очистите растения от несъедобных и грубых частей.

Затем смешайте компоненты с тонко нарезанными помидорами. Салат заправьте соусом, который готовится из сливок или кефира, лимонного сока, сахара, тонко нарезанного зеленого лука, укропа и огуречника – все составные части соуса аккуратно перемешиваются до однородной массы. В салат можете добавить майоран и немного его посолить.

Салат «Поэма»

Содержит много витаминов. Рекомендован больным с хроническими гастритами и колитами.

Требуется :

3 помидора;

3 огурца;

60 г зеленого лука;

50 г подорожника;

2 ст. л. растительного масла;

20 г укропа;

20 г петрушки;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Свежие огурцы и помидоры вымойте и нарежьте очень мелко, смешайте с нашинкованным зеленым луком и зеленью подорожника (листьевой большого или травой обыкновенного), немного посолите. Залейте салат растительным маслом и посыпьте зеленью укропа и петрушки.

Салат «Весеннее чудо»

Полезен при гастритах с пониженной кислотностью.

Требуется :

500 г редиса;

50 г подорожника;

100 г зеленого лука;

50 г растительного масла;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Очистите красный редис от ботвы, вымойте его, ошпарьте кипятком и нарежьте кружочками. Смешайте редис с мелко нарезанной зеленью подорожника и зеленого лука, посолите и заправьте салат растительным маслом.

Салат «Соловушка»

Этот салат способен поддержать организм в период весеннего гиповитаминоза. Способствует желчеотделению при заболеваниях желчного пузыря.

Требуется :

100 г шпината;

100 г щавеля;

100 г подорожника;

4 ст. л. сметаны;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Шпинат, щавель и листья подорожника нарежьте в виде соломки, а зеленый лук нашинкуйте. Добавьте в сметану соль, перец и залейте всю зелень. Сверху блюдо можно украсить кружочками редиса.

Салат «Добрый»

Кроме витаминных свойств, способствует лучшему усвоению пищи у больных с колитами, холециститами.

Требуется :

100 г подорожника;

200 г щавеля;

100 г шпината;

2 клубня картофеля;

150 г сметаны;

50 г зеленого лука;

50 г укропа;

соль и сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Отваренный картофель нарежьте небольшими кубиками. Листья подорожника, щавель, шпинат, зеленый лук, укроп мелко порубите, добавьте соль и сахар. Всю зелень смешайте со сметаной и залейте картофель полученным соусом. Салат перемешайте и украсьте зеленым луком и петрушкой.

Салат «Нежность»

Витаминный салат, способствующий очищению и усилению моторной функции кишечника.

Требуется: пропорции ингредиентов этого блюда достаточно свободны, все зависит от того, какое количество салата вы захотите приготовить и каким продуктам отдаете предпочтение.

Способ приготовления. Возьмите в равных частях жеруху, нежные побеги крапивы, молодого одуванчика и кочанного салата. Зелень тщательно промойте и дайте воде стечь. Мелко нарежьте все компоненты и хорошо перемешайте. Посолите, при желании добавьте щепотку сахара. Заправьте салат кефиром, лимонным соком или растительным маслом. Посыпьте салат мелко порезанными побегами укропа, петрушки и огуречника.

Салат «Огонек»

Кроме того, что содержит массу витаминов, этот салат хорош для профилактики простудных заболеваний и обладает желчегонным действием.

Требуется :

1000 г подорожника;

80 г зеленого лука;

50 г крапивы;

50 г хрена;

1 яйцо;

40 г сметаны;

соль и уксус – по вкусу.

Способ приготовления. Промойте зеленый лук и мелко нарежьте. Корень хрена натрите на мелкой терке, нарежьте сваренное вкрутую яйцо. Все перемешайте, добавьте сметану, соль и уксус. В конце приготовления положите в салат мелко нарезанные листья подорожника и крапивы, предварительно опустив их на 1 мин в кипяток, чтобы они смягчились. Опять перемешайте салат и уложите в салатницу.

Салат «Корейский»

Полезен при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей. Обладает желчегонным действием.

Требуется:

500 г крапивы;

3—4 ст. л. растительного масла;

4 зубчика чеснока;

1—2 ядра грецких орехов;

50 г укропа;

50 г петрушки;

1 ст. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Крапиву переберите, промойте, отварите в подсоленной воде 3—4 мин и откиньте на сито. Слегка разомните крапиву деревянной ложкой и залейте смесью из растительного масла, толченого чеснока и соли. Добавьте зелень петрушки и укропа, измельченный грецкий орех и полейте салат лимонным соком.

Салат «Заюшка»

Хорош при атонических колитах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Обладает дезинфицирующим действием на инфекцию в мочевом пузыре.

Требуется :

5 штук моркови;

4 ст. л. рубленых листьев крапивы;

4 зубчика чеснока;

1 ст. л. измельченных грецких орехов;

4 ст. л. майонеза;

1 ст. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Очищенную морковь и промытые листья молодой крапивы мелко нарежьте, нарубите очищенные зубчики чеснока и ядро грецкого ореха, добавьте майонез, лимонный сок и соль. Все тщательно перемешайте.

Салат «Белорусочка»

Рекомендуется во время весеннего авитаминоза., но особенно полезен людям, страдающим гастритами и заболеваниями печени.

Требуется:

200 г крапивы;

100 г шпината;

2 клубня картофеля;

3—4 яйца;

150 г сметаны;

50 г зеленого лука;

50 г укропа;

1 ч. л. сока золотого уса;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите яйца и картофель и нарежьте их кубиками. Листья крапивы подержите 1 мин в кипятке и высушите. Шпинат, зеленый лук и укроп мелко порубите, добавьте измельченные листья крапивы, соль и сметану. Все компоненты перемешайте и добавьте сок золотого уса. Заправьте соусом картофель и яйца, салат аккуратно перемешайте. Блюдо украсьте зеленым луком и петрушкой.

Салат «Перуаль»

Крапива служит прекрасным составляющим для приготовления различных холодных и горячих вторых блюд с использованием мяса, птицы или рыбы.

Требуется:

400 г отварной говядины;

2—3 клубня картофеля;

2—3 яйца;

200 г зеленого горошка;

1 головка лука;

300 г крапивы;

30 г укропа;

30 г петрушки;

2 ст. л. сметаны или майонеза;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо проваренное говяжье мясо мелко нарежьте поперек волокон. Добавьте к нему мелко порезанный отварной картофель, яйца, сваренные вкрутую, зеленый горошек и репчатый лук. Вымойте листья крапивы, подержите их в кипятке 5 мин, дайте воде стечь и мелко нарежьте. Все компоненты тщательно перемешайте, посолите и поперчите. Салат заправьте сметаной или майонезом. Сверху украсьте блюдо зеленью укропа и петрушки.

Салат из каланхоэ

При лечении гломерулонефрита врачи назначают специальные диеты, цель которых состоит в выведении из организма азотистых продуктов обмена веществ.

Эффективно наряду с диетой, назначенной врачом, есть ежедневно лекарственный салат, в состав которой входит каланхоэ.

Требуется :

100 г свежих листьев каланхоэ;

50 г капусты;

30 г петрушки;

2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Листья каланхоэ обдайте кипятком и мелко нарежьте. Добавьте нарезанную зелень петрушки и нашинкованную белокочанную капусту. Смешайте все ингредиенты с нарезанными листьями каланхоэ и заправьте салат лимонным соком.

Салат «Здоровая жизнь»

Этот салат повысит жизненный тонус, стабилизирует половые функции организма. Женщины должны сделать его частью своей системы питания. К тому же женщине при лечении бесплодия следует быть более внимательной к своему здоровью, избегать физических нагрузок и стрессовых ситуаций, более тщательно продумывать свой пищевой рацион, в котором, кстати, кроме перечисленных продуктов, обязательно должны быть морковь, яблоки.

Требуется :

1/2 стакана свежих ягод облепихи;

1 ст. л. ягод шиповника;

2 ст. л. гречневой крупы;

1 лист алоэ;

100 г облепихового масла;

1 луковица;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Ягоды шиповника промойте водой и залейте кипятком. Затем поставьте на медленный огонь и варите 3—4 мин, после чего слейте воду и охладите шиповник.

В отдельной посуде отварите гречневую крупу до полной готовности, остудите. Лист алоэ промойте теплой водой, очистите от колючек и верхнего слоя кожицы и нарежьте ножом на мелкие кубики.

Смешайте все приготовленные компоненты, добавьте лук, посолите по вкусу и заправьте облепиховым маслом.

Салат «Чудесный»

Очень полезен при наличии любых хронических заболеваний, особенно дыхательной системы. Имеет желчегонный эффект, поэтому полезен при холециститах и гастритах.

Требуется :

2 моркови;

2 яблока;

3 ст. л. меда;

4 молодых листа подорожника;

2 молодых листа крапивы;

3 листа алоэ.

Способ приготовления. Морковь очистите, натрите на терке. Яблоки вымойте, не очищая от кожицы, нарежьте мелкими кубиками.

Листья подорожника и крапивы промойте холодной водой, мелко нарежьте. Все компоненты салата смешайте. Листья алоэ промойте водой, очистите от колючек и мелко нарубите, выдавите сок и разведите его с медом. Этим соусом заправьте салат.

Салат из цветков боярышника

Кроме витаминов, необходимых нашему организму, салат обладает противогнилостным эффектом при заболеваниях кишечника.

Требуется :

150 г цветков боярышника;

30 г хрена;

50 г зеленого лука;

20 г сметаны;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Промойте цветки боярышника и опустите их на 1—2 мин в кипяток, слегка обсушите и измельчите. Перемешайте с измельченным луком, посолите, добавьте тертый хрен и заправьте салат сметаной.

Ассорти «Мясное»

Рекомендуется людям, перенесшим тяжелое заболевание и нуждающимся в восстановлении нормального функционирования всех органов и систем.

Требуется :

75 г говяжьего языка;

125 г курицы;

75 г свинины;

75 г колбасы;

1 яйцо;

2 помидора;

1 огурец;

75 г листьев подорожника;

75 г консервированного зеленого горошка;

50 г зеленого лука;

50 г петрушки;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите говяжий язык, свинину пожарьте. Язык, свинину, колбасу и ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Курицу разделите на небольшие кусочки.

Овощи – огурцы и помидоры – нарежьте ломтиками, сваренные

вкрутую яйца нарежьте кружочками и разложите все компоненты на блюде, создавая контрастную цветовую гамму. Украсьте ассорти листьями подорожника, зеленым горошком, посыпьте зеленым луком и петрушкой.

Закуска «Рыбный пир»

Очень полезна для людей, страдающих глазными заболеваниями, рекомендована при гастритах, холециститах. Особенно рекомендуется пожилым людям с заболеванием суставов.

Требуется:

300 г филе минтая;

1 яйцо;

2 ст. л. сметаны;

70 г подорожника;

1/2 лимона;

30 г зелени петрушки;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите филе минтая и нарежьте его аккуратными кубиками. Яйцо отварите и нарежьте так же. Перемешайте яйцо и рыбу, добавьте соль, перец, нарезанные листья подорожника.

Полейте закуску жидкой сметаной или кефиром. Сверху украсьте блюдо дольками лимона и посыпьте зеленью петрушки.

Жаркое «Ароматное»

Требуется:

0,5 л мясного бульона;

0,5 л концентрированного чайного уксуса;

0,5 кг мяса;

1 головка лука;

5 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления . Смешайте равные количества мясного бульона и концентрированного чайного уксуса и вскипятите эту смесь. Остудив ее, положите на 2—3 ч куски мяса. Затем нарезанный кружочками лук слегка обжарьте, добавив растительное масло. После положите на ту же сковородку вынутые из маринада куски мяса и обжарьте их слегка с двух сторон, не доводя до готовности. Затем переложите мясо вместе с обжаренным луком со сковороды в кастрюлю, туда же можно влить оставшийся маринад, добавить 2 ст. л. растительного масла и по желанию для придания более кислого вкуса еще 1 ст. л. концентрированного чайного уксуса. Тушите мясо до готовности.

Бутерброды «Весенние»

Полезны пожилым людям при развитии артритов, подагры, как и человеку любого возраста для улучшения функции печени и желчного пузыря.

Требуется :

100 г хлеба;

100 г творога;

1 ст. л. молока;

20 г подорожника;

10 г укропа;

10 г петрушки;

2 ст. л. тертого сыра.

Способ приготовления. Разведите свежий творог небольшим количеством молока, добавьте в массу порубленную зелень подорожника, укропа, петрушки, тертый сыр. Массу перемешайте и намажьте на хлеб.

Травяное масло

Очень полезно при заболеваниях сосудов, желчного пузыря, суставов.

Требуется:

100 г сливочного масла или маргарина;

1 ст. л. базилика;

1 ст. л. укропа;

1 ст. л. эстрагона,

1 ст. л. аниса;

1 зубчик чеснока.

Способ приготовления . Травы мелко нарежьте и смешайте с размягченным маслом или маргарином.

Добавьте мелко нарезанный зубчик чеснока, тщательно перемешайте, взбейте миксером и поставьте в холодное место.

Пюре «Полянка»

Прекрасное возбуждающее аппетит блюдо. Очень полезно легочным больным, пожилым людям с симптомами заболеваний суставов, сосудов нижних конечностей и избыточным весом.

Требуется :

1 кг крапивы;

4 ст. л. растительного масла;

80 г сливочного масла;

1 стакан молока;

100 г брынзы;

чеснок, черный перец и мускатный орех – по вкусу.

Способ приготовления. Крапиву переберите, промойте, отварите в небольшом количестве кипятка в течение 5 мин, добавив в воду растительного масла. Затем воду слейте и крапиву измельчите. Из сливочного масла, муки и молока приготовьте светлый соус, хорошо перемешав все компоненты. Добавьте к соусу протертую крапиву, отвар, в котором вы ее готовили, мелко нарезанный чеснок, черный молотый перец и измельченный на терке мускатный орех.

Доведите блюдо до кипения и, постоянно помешивая, варите еще несколько минут. Когда пюре будет готово, добавьте в него натертую брынзу и снимите блюдо с огня. При подаче к столу можете посыпать блюдо молотым орехом.

Яичница «Крапивная»

Содержит массу витаминов и микроэлементов. Особенно хорошо готовить ранней весной, в период гипо– и авитаминоза.

Требуется :

150 г крапивы;

1 головка репчатого лука;

30 г зелени кинзы или сельдерея;

2 яйца;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Обработанные крапивные листья отварите 5 мин в подсоленной воде, затем откиньте на сито. Обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом нашинкованный репчатый лук, добавьте мелко нарезанные листья крапивы, зелень кинзы или сельдерея. Все компоненты посолите и хорошо перемешайте, затем потушите 10 мин. Залейте сырыми яйцами и доведите блюдо до готовности.

Творог с травами

Позволяет легче усваивать питательные вещества, содержащиеся в блюдах, с которыми употребляется.

Требуется:

500 г творога;

100 г сливок;

1 ст. л. базилика;

1 ст. л. укропа;

2 помидора;

1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Творог и сливки смешайте и взбейте миксером до кремообразного состояния. Добавьте мелко нарезанные базилик и укроп. В смесь добавьте мелко нарезанные помидоры и 1 ч. л. сока золотого уса.

Сыр тыквенно-шиповниковый

Лечебное средство для гастроэнтерологических больных. Диетическое блюдо при гастритах, гепатитах, холециститах, колитах. Способствует избавлению от запоров и нормализует стул. Очень полезно при повышенном уровне холестерина в крови.

Требуется :

1 кг тыквы;

200 г шиповника;

200 г сахара;

1 стакан воды;

2 ст. л. растительного масла;

10 г семян укропа.

Способ приготовления. Зрелые плоды шиповника очистите от семян и волосков, бланшируйте 2 мин и протрите через сито или пропустите через соковыжималку. Протертую массу смешайте с горячим сахарным сиропом, приготовленным из воды для бланширования и 150 г сахара.

Тыкву очистите от корки и семян, нарежьте мелкими кубиками, посыпьте 1/3 частью указанного количества сахара и оставьте на 2—3 ч для выделения сока. Затем сок слейте, тыкву положите в кастрюлю, добавьте сок шиповника и варите на медленном огне, постоянно помешивая, пока тыква не станет мягкой.

Готовую массу выложите на чистую салфетку, перевяжите концы салфетки и поставьте под гнет на 2—3 дня. Затем сыр выньте, смажьте растительным маслом и обсыпьте молотыми семенами укропа.

Для приготовления сыра можно воспользоваться готовым соком

шиповника, тогда сахара потребуется меньшее количество.

Сыр с тибетским молочным грибом

Очень полезен людям при любых желудочно-кишечных заболеваниях, включая инфекционные.

Благоприятно влияет на печень, поджелудочную железу, желчный пузырь. Рекомендован при заболеваниях почек, эндокринной системы.

Требуется:

5 л кефира, полученного путем сквашивания молока с тибетским молочным грибом;

1 л молока;

100 г сливочного масла;

1 яйцо;

1 ч. л. соды;

1 ч. л. соли.

Способ приготовления . Кефир налейте в кастрюлю, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и держите на огне 3—5 мин.

Кастрюлю снимите с огня и дайте творогу немного остыть, затем процедите содержимое кастрюли через марлю и остудите.

В алюминиевую кастрюлю налейте молоко и нагрейте до 80 град. Затем добавьте в молоко 1 кг творога и непрерывно помешивая, дайте молоку свернуться. Откиньте полученную массу на сито и дайте воде стечь.

Добавьте в нее растопленное сливочное масло, соль и соду. Поставьте массу на огонь и кипятите 10 мин.

Затем снимите с огня и добавьте взбитое яйцо. Все тщательно перемешайте и поместите в форму, смазанную растительным маслом.

Положите сыр в холодное место.

Запеканка «Ах, картошечка!»

Полезна при весенних авитаминозах.

Требуется:

1 кг картофеля;

1 ст. л. оливкового масла;

100 г щавеля;

2 веточки розмарина;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления . Картофель промойте и отварите на пару или в воде почти до готовности. Воду слейте, картофель сбрызните оливковым маслом. Щавель и розмарин мелко нарежьте. Обваляйте картофель в соли, черном перце, щавеле и розмарине.

Разогрейте духовку до 220 °С, положите картофель на противень и запекайте 25 мин до золотистого цвета.

Запеканка «Лакомка»

Полезна при весенних авитаминозах.

Требуется:

500 г вареной курицы;

450 г сушеных грибов;

2 ст. л. сливочного масла;

1 ст. л. муки;

1 стакана куриного бульона;

4 ст. л. сливок;

50 г щавеля;

50 г тертого сыра;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления . Сушеные грибы залить молоком (или водой) и оставить на несколько часов.

Куриное мясо порезать мелкими кусочками. Кабачок порезать кубиками и обжарить до мягкости, посолить.

Для соуса растопить на сковороде кусочек сливочного масла, добавить муку и обжарить ее, помешивая до легкого кремоватого оттенка. Затем быстро, помешивая, чтобы не образовалось комочков, добавить бульон. Размешать, добавить сливки, приправить по вкусу солью и перцем.

Слить жидкость с грибов и обжарить их на растительном масле.

Запеканка «Кумушка»

Очень полезна людям с заболеваниями кишечника, особенно атонического характера. Полезна при хронических холециститах вне стадии обострения.

Требуется :

2 моркови;

4 клубня картофеля;

1 свекла средних размеров;

1 головка репчатого лука;

100 г зеленого лука;

50 г подорожника;

50 г щавеля;

1 желток;

5 г сливочного масла;

30 г жира;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Морковь, картофель и свеклу очистите, промойте и отварите в подсоленной воде.

Отваренные овощи мелко нарежьте, смешайте с желтком сырого яйца и мелко порубленной зеленью подорожника, репчатым и зеленым луком, посолите. Затем всю овощную массу поместите в смазанную жиром, достаточно глубокую посуду. Сверху положите небольшие кусочки

сливочного масла и посыпьте панировочными сухарями.

Запекайте блюдо в духовке при закрытой крышке на умеренном огне в течение 20 мин. В другом варианте порубленные листья подорожника помещаются в запеканку за несколько минут до полного приготовления: их нужно посыпать сверху, смешав с нарезанным щавелем.

Запеканка «Дружок»

Диетическое блюдо для больных гастритами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Может использоваться в начале периода реабилитации после тяжелых заболеваний, т. к. легко усваивается нашим организмом.

Требуется :

500 г вермишели;

3 яйца;

1 стакан молока;

50 г сливочного масла;

2 ст. л. подорожника;

1 ст. л. растительного масла;

500 г мяса;

соли и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите вермишель в подсоленной воде и откиньте ее на дуршлаг, дайте немного остыть и положите сливочное масло, влейте сырое яйцо, молоко.

Все тщательно перемешайте, в конце процесса добавив измельченную листву подорожника, и разделите получившуюся массу пополам. Одну часть положите на сковороду, смазанную маслом, и поместите сверху слой отварного мяса, предварительно пропущенного через мясорубку и чуть-чуть обжаренного. Сверху положите вторую часть вермишелевой массы, смажьте маслом и выпекайте в духовке.

Запеканка «Достаток»

Также диетическое блюдо. полезно при заболеваниях кишечника. Может использоваться в питании больных с почечной патологией.

Требуется:

2 кг свежей капусты;

2 стакана молока;

2 яйца;

150 г манной крупы;

700—800 г мяса;

2 ст. л. подорожника;

50 г сливочного масла;

1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и отварите ее в молоке почти до готовности, затем всыпьте в посуду манную крупу и тушите блюдо около 10 мин, после чего добавьте сырое яйцо, измельченные листья подорожника, все перемешайте и снимите блюдо с плиты.

Полученную массу разделите пополам, одну половину поместите на дно смазанной маслом сковороды, уложите поверх нее фарш из отваренной, пропущенной через мясорубку и слегка обжаренной говядины, закройте ее второй половиной овощного теста и запекайте блюдо в духовке.

Глава 2. Первые блюда

Суп «Пробуждение»

Полезен в диетическом питании больных с анацидными гастритами. Улучшает желчеотделение при хронических холециститах.

Требуется:

50 г щавеля;

50 г подорожника;

50 г зеленого лука;

50 г сливочного масла;

2 ст. л. овсяных хлопьев;

1 л бульона, приготовленного на основе кубиков;

1/2 стакана сметаны;

соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нарежьте зеленый лук и потушите его в течение 5 мин в сливочном масле, затем положите в кастрюлю, залейте кипятком с разведенным в нем бульонным кубиком, добавьте овсяные хлопья и доведите бульон до кипения. Добавьте в суп мелко нарезанную зелень и варите в течение 5 мин.

Перед едой заправьте суп сметаной, поперчите и посолите.

Суп «Бодрость»

Диетический витаминный суп, полезный при любом недомогании, способствующий пищеварению и одновременно, дающий организму дополнительные витамины, микроэлементы.

Блюда с использованием подорожника весьма полезны при желудочных заболеваниях.

Требуется:

100 г шпината;

1 головка репчатого лука;

30 г сливочного масла;

30 г муки;

50 г щавеля;

50 г подорожника;

2 ст. л. сметаны;

3—4 вареных яйца;

50 г зеленого лука;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Шпинат потушите в небольшом количестве воды в течение 10 мин, выньте, дайте остыть и пропустите через мясорубку. Мелко нарезанный репчатый лук обжарьте на сливочном масле с добавлением пшеничной муки. Шпинат вместе с обжаренным луком положите в кастрюлю и варите, залив водой, в течение 10—12 мин. Зелень щавеля и листья подорожника мелко нарежьте, добавьте в суп и варите его

еще 2—3 мин. Перед едой положите в суп половинки вареных яиц, добавьте сметану и нарезанный зеленый лук.

Суп «Веселый»

В кулинарии используют 2 вида подорожника: это большой подорожник, лекарственной частью у которого являются листья, и подорожник обыкновенный – у этого вида в применение идет трава растения. Листья большого подорожника собирают в течение всего лета, а вот траву подорожника обыкновенного – лишь в июне-июле.

Сок, содержащийся в листьях растения, предотвращает воспалительный процесс, возникающий в бронхах (некоторые люди легко подвержены этому тяжкому заболеванию), оказывает противовоспалительное действие при бронхиальной астме; при ларингите и бронхите он очищает дыхательные пути и уменьшает воспаление слизистых оболочек.

Требуется:

1 л воды;

1/2 стакана риса;

1 ст. л. сливочного масла;

50 г листьев подорожника;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Рис промойте и отварите до готовности, добавьте в него вымытые и нарезанные листья подорожника, сливочное масло, солите и варите еще 10 мин.

Суп «Удовольствие»

Полезен для людей, страдающих гастритами с пониженной кислотностью. Одновременно улучшает моторику желудка, кишечника, не раздражает их слизистую и оболочки и дает дополнительные витамины для истощенного организма.

Требуется :

1,5 л воды;

50 г листьев подорожника;

50 г зелени одуванчика;

50 г щавеля;

1/2 стакана сметаны;

1 желток;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Приготовленную зелень подорожника, одуванчика и щавеля залейте крутым кипятком и подержите 5 мин, затем воду слейте, зелень нарежьте узкими полосками, опустите ее в кипящую воду и поварите еще 5 мин. Сняв блюдо с огня, заправьте его сметаной, перемешанной с сырым желтком.

Суп «Полевица»

Содержит массу витаминов и микроэлементов, что особенно важно в период весеннего авитаминоза.

Хорош для питания больных анацидным гастритом.

Требуется :

50 г крапивы;

40 г белой съедобной лебеды;

40 г сныти;

40 г борщевика;

40 г мальвы;

40 г иван-чая;

50 г клевера;

25 г щавеля;

25 г кислицы;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Зелень вымойте, мелко нарежьте, а затем залейте кипящей водой или кипящим грибным бульоном.

Отдельно слегка обжарьте корни и лук и положите их в отвар зелени; добавьте нарезанный мелкими кубиками картофель и варите до готовности. За 5 мин до окончания варки положите в кастрюлю лавровый лист, соль, перец. Если суп получается довольно кислым, добавьте в него 1 ч. л. сахарного песка.

Подавайте суп, заправив его сметаной или свежей простоквашей.

Суп «Сувенир»

Полезен при весенних авитаминозах.

Требуется :

300 г мяса;

150 г риса;

2 головки репчатого лука;

50 г томатной пасты;

1 ст. л. сливочного масла;

1 ст. л. растительного масла;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Рис тщательно переберите, промойте несколько раз и положите в кипящий бульон.

Сварите рис до полуготовности, добавьте в бульон спассерованный лук, томатную пасту и предварительно отваренную в этой же воде говядину, баранину или свинину. Варите блюдо еще 20 мин, за 5 мин до окончания добавьте в него соль, вымытые и нарезанные листья большого подорожника.

Суп «Крапивный блиц»

Сок, содержащийся в листьях крапивы предотвращает воспалительный процесс, возникающий в бронхах, оказывает противовоспалительное действие при бронхиальной астме.

Требуется :

2 л воды;

1 головка репчатого лука;

1—2 клубня картофеля;

1 ст. л. риса;

100 г крапивы;

50 г подорожника;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. В кипящую воду положите мелко нарезанный и пассерованный репчатый лук, отваренный до полуготовности рис. Доведите суп до кипения и положите в него крупно порезанный картофель. За 15 мин до окончания варки добавьте в блюдо хорошо промытую и нарезанную молодую крапиву, соль, а за 7 мин до завершения приготовления опустите в суп мелко порезанную листву подорожника.

Суп «Вегетарианский»

Хорош при атонических колитах. При этом восполняет в организме недостаток витаминов, микроэлементов. Полезен больным, страдающим заболеваниями легочной системы.

Требуется:

1 л воды;

1 морковь;

1 корень сельдерея;

1 корень петрушки;

1 головка репчатого лука;

1—2 клубня картофеля;

50 г подорожника;

соль и сметана – по вкусу.

Способ приготовления. Нарезанные небольшими дольками морковь, корень сельдерея, петрушки и репчатый лук варите в подсоленной воде, доведя овощи почти до готовности. Добавьте в суп картофель, порезанный мелкими кубиками, а за несколько минут до конца варки – порезанную зелень подорожника и соль.

Суп «Плавучий остров»

Можно использовать при восстановлении организма после инфекционных заболеваний.

Требуется:

1,5—2 л воды;

300 г костей;

1 морковь;

2—3 клубня картофеля;

50 г петрушки;

50 г укропа;

50 г подорожника;

1—2 желтка;

100 г сметаны;

40 г муки;

соль – по вкусу.

Для клецок :

1 стакан муки;

2 яйца;

1/2 стакана воды;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Сварите бульон из говядины, баранины или свинины вместе с овощами – морковью, корнем петрушки, картофелем. Готовый бульон процедите. Муку разведите в охлажденном бульоне, добавьте в бульон и вскипятите его еще раз. Желтки яиц разотрите со сметаной, разведите эту смесь в небольшом количестве супа, после чего соедините ее с остальным бульоном, положив туда же порубленные листья подорожника, соль и укроп.

Клецки готовятся так: всыпьте муку в посуду, добавьте яйца, соль, воду, чтобы развести тесто. Тесто хорошенько взбейте – оно станет пышнее, что улучшит вкус и внешний вид клецок. Смачивая металлическую ложку, зачерпывайте тесто и опускайте его в кипящую подсоленную воду. Варятся клецки достаточно быстро.

Суп «Василиса»

Суп поможет вам сбросить лишний вес.

Требуется:

2 л воды;

1 головка репчатого лука;

1 ст. л. риса;

2 клубня картофеля;

150 г крапивы;

соль и зелень петрушки – по вкусу.

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю воду и доведите до кипения. Положите в кастрюлю мелко нарезанный лук, предварительно обжаренный на растительном масле. Рис переберите и промойте несколько раз. Опустите рис в кипяток на 2—3 мин, затем отбросьте на сито.

Положите в кипящий бульон крупно нарезанный картофель, рис и варите 10—15 мин. Затем добавьте в суп хорошо промытые, ошпаренные кипятком и мелко нарезанные листья молодой крапивы. Варите суп еще 15 мин. В конце варки посолите, а непосредственно перед едой посыпьте горячее блюдо зеленью петрушки.

Суп «Чабан»

Содержит массу микроэлементов, в которых нуждается любой из нас. Рекомендовано при атеросклерозе и при необходимости сбросить избыточный вес.

Требуется :

250 г крапивы;

3 клубня картофеля;

1 морковь;

1 головка репчатого лука;

2 ст. л. растительного масла;

70 г брынзы.

Способ приготовления. Очистите и промойте крапиву, потом опустите ее в кипящую воду и поварите 5– 10 мин. Теперь воду слейте, а крапиву мелко порубите.

Сварите отдельно вегетарианский бульон, положив в него картофель, лук и морковь. В последнюю очередь добавьте крапиву и варите еще 1— 2 мин. После того как суп будет готов, заправьте его растительным маслом и брынзой, натертой на терке.

Суп «Красавица»

Содержит необходимые для кожи витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты. Пригоден для диетического питания людей с различными заболеваниями желудка, печени, поджелудочной железы и желчного пузыря. Способствует снижению уровня холестерина в крови.

Требуется:

2 л куриного бульона;

500 г крапивы;

5—7 клубней картофеля;

1 яйцо;

100 г риса;

80 г сметаны;

3 головки репчатого лука;

1 морковь;

1 корень сельдерея;

перец, чеснок, соль и лимонная кислота – по вкусу.

Способ приготовления. Промойте, ошпарьте и мелко нарежьте листья молодой крапивы. В кипящий куриный бульон положите промытый рис. Когда бульон опять закипит, опустите в него мелко нарезанный картофель и поварите 10 мин. Теперь надо положить в бульон нарезанные и обжаренные на растительном масле сельдерей, лук, морковь, а также приготовленную крапиву. Бульон посолите, поперчите и варите до полной готовности, затем заправьте смесью из тертого сыра, сметаны, яичного желтка, измельченного чеснока и лимонной кислоты.

Суп-пюре «Не Франция»

Содержит большое количество витаминов, так необходимых организму в весенний период. Будет полезен людям с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, склонным к носовым кровотечениям или имеющим хрупкие, ломкие сосуды.

Требуется:

1 л воды;

250 г крапивы;

3 ст. л. муки;

30 г сливочного масла;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Возьмите молодую крапиву, переберите ее и поварите в кипящей воде 5—10 мин до мягкости. Выньте крапиву из кастрюли с помощью шумовки и положите ненадолго на сито. После того как вода стечет, у вас есть выбор: вы можете или пропустить крапиву через мясорубку, или мелко порубить ее ножом.

Муку поджарьте без растительного масла, потом разведите отваром, оставшимся от крапивы. Перемешайте полученное пюре с крапивой, посолите и варите суп 5—10 мин. Под конец добавьте сливочное масло, а непосредственно перед едой положите в суп-пюре гренки.

Фруктовый суп на отваре шиповника

Содержит большое количество витаминов, микроэлементов. Будет очень полезен после любого инфекционного заболевания.

Требуется:

2 ст. л. плодов шиповника;

2 стакана воды;

1 ст. л. клубничного варенья;

1/2 лимона;

1 яблоко;

1 апельсин.

Способ приготовления. В приготовленный отвар шиповника добавьте ложку клубничного или малинового варенья (можно какого-либо другого), размешайте. Выдавите сок из половины лимона (или добавьте лимонной кислоты на кончике ножа) в остуженный отвар. Небольшое яблоко или апельсин разрежьте на дольки и положите туда же.

К супу подайте мелкие хрустящие сухарики.

Похлебка «Крестьянское угодьё»

Огромное количество супов, щей и борщей можно приготовить с подорожником, который поможет поддержать здоровье людей с ослабленной дыхательной системой.

А если учесть, что подорожник входит в лекарственные сборы, применяемые при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта инфекционного характера, то становится очевидной польза этого растения, которое в небольших дозах сделает многие блюда более полезными и улучшит их вкус.

Требуется :

400 г щавеля;

100 г подорожника;

2 ст. л. растительного масла;

1 морковь;

1 клубень картофеля;

1 ст. л. муки;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Листья щавеля промойте, мелко нарежьте, посолите и потушите, добавив растительное масло. При тушении доведите зелень до кипения, а затем дайте остыть: все это позволит устранить запах растительного масла, в данном блюде нежелательный.

Добавьте к зелени мелко порезанные овощи, пшеничную муку, потушите 2 мин, а затем аккуратно переложите в кастрюлю с кипящей водой и варите 10 мин; за 5 мин до конца варки положите в суп промытые и мелко нарезанные листья подорожника. Полученную похлебку

употребляют в остывшем, даже холодном виде.

Щи «Стряпуха»

Полезны при множестве заболеваний, особенно желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, рекомендован в диетическом питании больных кишечными инфекциями.

Требуется :

100 г крапивы;

50 г щавеля;

50 г подорожника;

1 морковь;

10 г петрушки;

1 головка репчатого лука;

15 г зеленого лука;

1 лавровый лист;

1 клубень картофеля;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Молодые побеги крапивы и подорожника облейте кипящей водой, нарежьте, добавьте мелко порезанные щавель, морковь, петрушку, лук репчатый, лук зеленый. Зелень немного потушите, а овощи слегка обжарьте.

Затем сложите все компоненты в кипящую воду и поварите около 20 мин. Незадолго до готовности положите в щи лавровый лист, гвоздику, перец и измельченный картофель. Перед тем как приступить к еде, добавьте в щи сметану и положите дольки вареного яйца.

Щи «Зеленые»

Хорошее средство для восполнения в организме запаса витаминов. Обладает желчегонным действием, следовательно будет благотворно влиять на печень, желчный пузырь, особенно при их патологии.

Требуется:

500 г щавеля;

200 г подорожника;

300 г картофеля;

2 головки репчатого лука;

100 г зеленого лука;

30 г сливочного масла;

100 г сметаны;

3—4 яйца;

30 г зелени;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Переберите листья щавеля и подорожника, тщательно их промойте и залейте кипятком, оставив на 5 мин. Затем воду слейте, а зелень пропустите через мясорубку.

В кипящую воду положите картофель, нарезанный кубиками, сварите его до готовности, а за 10 мин до конца варки положите в щи подготовленные щавель, подорожник, а также обжаренный репчатый и зеленый лук. Не забудьте посолить в конце. Щи подавайте со сметаной, заправьте их яйцом, сваренным вкрутую и мелко нарубленным, и украсьте

зеленью.

Щи «Селянские»

Очень полезны, как источник витаминов и микроэлементов. Полезны в рационе беременных женщин и женщин, страдающих гинекологическими заболеваниями со склонностью к кровотечениям (миомы, фибромы).

Требуется :

150 г крапивы;

50 г щавеля;

1/2 моркови;

5 г петрушки;

1 головка репчатого лука;

15 г зеленого лука;

1 клубень картофеля;

специи и дольки яиц – по вкусу.

Способ приготовления. Обдайте молодую крапиву кипящей водой, нарежьте. Перемешайте нарезанные щавель, морковь, петрушку, репчатый и зеленый лук.

Крапиву немного потушите, а овощи обжарьте на растительном масле. Положите все приготовленные компоненты в кипящую воду и варите 25 мин. За 10 мин до готовности положите в щи лавровый лист, перец, гвоздику и растертый картофель. Перед едой добавьте в щи сметану и положите по вкусу дольки сваренного вкрутую яйца.

Щи «Вкусные»

Хороши для восстановления тонуса организма после болезни, при заболеваниях печени и желчного пузыря, кишечника.

Требуется:

2 л мясного бульона;

200 г крапивы;

300 г капусты;

5 клубней картофеля;

1 морковь;

2 головки репчатого лука;

2 ст. л. майонеза;

1 ч. л. сока золотого уса;

соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите нарезанную ломтиками говядину в течение 1—1,5 ч, добавьте в бульон крупно порезанный картофель и мелко нашинкованную капусту. Морковь и репчатый лук нарежьте небольшими дольками и обжарьте на растительном масле. Спассерованные овощи и мелко нарезанную крапиву, предварительно выдержанную в кипятке, добавьте в кипящий бульон за 10 мин до готовности. В овощную заправку можно положить ложку томатной пасты. В конце варки щи посолите и поперчите, а перед едой заправьте блюдо сметаной или майонезом и добавьте в щи сок золотого уса.

Ботвинья «Полевая»

Сок свежей крапивы, содержащийся в ее листьях, действует на организм самым благотворным образом. Он очищает сосуды, способствует кровообращению, активизирует деятельность всех внутренних органов, усиливает основной обмен веществ. Именно поэтому блюда из крапивы очень полезны в весенний период, когда наш организм ослаблен и мы испытываем истощение и нехватку витаминов. Применение крапивы в пищу рекомендовано всем, а в особенности людям, страдающим избытком веса и такой тяжелой болезнью, как ревматизм.

Требуется :

2 л воды;

1 кг листьев молодой крапивы;

200 г щавеля;

3 огурца;

5—6 редисок;

50 г укропа;

50 г лука;

3 яйца;

1 стакан сметаны;

1 ч. л. горчицы;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Молодые листья крапивы промойте и мелко нарубите, сложите в кастрюлю объемом 2 л и полностью залейте кипятком.

Через 15 мин после варки добавьте в кастрюлю промытый и нарубленный щавель и кипятите еще 10—15 мин. Теперь аккуратно выньте всю зелень из кастрюли, пользуясь шумовкой, и дайте стечь воде, выложив все в сито. После этого пропустите через мясорубку, отвар же процедите и остудите.

Тщательно смешайте зеленый «фарш» с отваром и оставьте на некоторое время. В другой посуде приготовьте овощи: свежие или малосольные огурцы нарежьте кубиками, мелко нарежьте редиску, укроп, лук. Соедините оба компонента – отвар и овощи – и добавьте мелко нарезанные, сваренные вкрутую яйца. Последний элемент – заправка из сметаны и горчицы. Тщательно перемешайте приготовленную ботвинью и садитесь к столу.

Крапива «Никитична»

Очень полезное блюдо при авитаминозах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта язвенного характера, гинекологической патологии, заболеваниях суставов воспалительного характера. Способствует снижению уровня холестерина в крови.

Требуется :

600 мл воды;

500—700 г крапивы;

3 ст. л. растительного масла;

1 ст. молока;

1 яйцо;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Подготовленную крапиву переберите и промойте. Ошпарьте ее подсоленной водой и, слив воду, мелко нарубите. После этого положите крапиву в опять же подсоленную кипящую воду, добавив туда растительное масло. Отварите ее до мягкости.

Возьмите муку и обжарьте ее в растительном масле на малом огне, залейте молоком и $\frac{1}{3}$ отвара, в котором находится крапива. Это соус. Перемешайте его хорошенько и влейте в кастрюлю с крапивой.

Поварите блюдо в течение 3 мин, постоянно помешивая. Теперь снимите с огня, добавьте в кастрюлю сырое яйцо, предварительно взбив его, и приступайте к еде. Для большего вкуса это блюдо лучше употреблять с кислым молоком.

Свекольник «Барский»

Способствует улучшению функции кишечника, хорошо выводит из организма шлаки. Полезно употреблять в пищу при подагре, эндокринных заболеваниях.

Требуется :

150 г крапивы;

1—2 свеклы;

100 г сметаны;

1 ч. л. сока золотого уса;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Молодые листья крапивы промойте, опустите в кипяток на 2 мин и выньте.

Положите их на сито, дайте воде стечь, потом мелко нарубите. Свеклу отварите и натрите на терке.

Смешайте нарубленную крапиву и свеклу, добавьте сметану или майонез, посолите, тщательно перемешайте и добавьте сок золотого уса.

Окрошка «Патрикеевна»

Содержит большое количество витаминов и микроэлементов. Рекомендуется людям с нарушением обмена веществ, при избыточном весе. Регулирует функцию кишечника.

Требуется:

300 г крапивы;

1 л кваса;

5 редисок;

1 огурец;

2 яйца;

1 головка репчатого лука;

30 г укропа;

1 ст. л. сметаны;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Натрите на крупной терке свежие овощи: репчатый лук, огурец и редиску; сваренные вкрутую яйца и укроп мелко нарубите. Промытые и отваренные в кипятке листья крапивы (можно просто обдать их кипятком) положите на сито или дуршлаг и перетрите. Смешайте крапивное пюре с остальными компонентами, заправьте сметаной и добавьте охлажденный квас. Окрошка готова.

Глава 3. Вторые блюда

Фаршированная репа

Блюдо полезно при хронических гастритах и колитах, при весенних авитаминозах.

Требуется:

1 крупная репа;

1 морковь;

2 помидора;

50 г зеленого лука;

50 г подорожника;

50 г петрушки;

50 г сельдерея.

Способ приготовления. Репу нужно очистить от кожицы и поварить в течение 15—20 мин. После этого аккуратно выньте сердцевину сваренного корнеплода, мелко порубите ее, посолите и потушите. Морковь мелко нарежьте и смешайте с нашинкованным зеленым луком, петрушкой, сельдереем и мелко нарезанными помидорами и листьями подорожника.

Смешайте сердцевину репы с овощным фаршем, заложите внутрь вычищенной репы – нафаршируйте ее – и уложите на смазанную маслом сковороду. Запекайте блюдо в духовке около 25 мин.

Оленина «Великолепная»

Хорошо включать блюдо в питание людей, страдающих сниженным аппетитом, хроническим гастритом с пониженной кислотностью.

Требуется:

1—1/2 кг мякоти оленины;

125 г масло, сала или жира;

2 головки лука репчатого;

1/2 корня сельдерея;

1 ч. л. молотого красного перца;

1/2 ч. л. тмина;

1 бульонный кубик, разведенный 1 стаканом воды;

2 ст. л. муки;

50 г подорожника

50 г щавеля;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Мясо очистите от пленок, вымойте и нарежьте небольшими кусочками.

На сковороду с разогретым маслом положите нарезанные соломкой лук и сельдерей, добавьте молотый красный перец; овощи и специи слегка обжарьте, положите нарезанное мясо, посолите, поперчите, посыпьте тмином, влейте воду с разведенным в ней бульонным кубиком и тушите мясо до мягкости.

В самом конце приготовления посыпьте мясо мукой, прибавьте огонь так, чтобы блюдо хорошо закипело, убавьте огонь, досолите его, поперчите и посыпьте вымытыми и порезанными листьями подорожника и щавеля. Через несколько минут оленина готова.

Голубцы «Придорожные»

Блюдо оказывает благоприятное действие при хронических гастритах с повышенной кислотностью, колитах, заболевании печени, почек.

Требуется:

10 молодых листьев подорожника;

1 стакан отварного риса;

1 морковь;

1/2 стакана изюма;

1 стакан сметаны;

1 стакан воды;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите морковь и нарежьте ее мелкими кубиками, смешайте с отваренным рисом и изюмом. Приготовленный фарш разложите на вымытые и высушенные листья подорожника, заверните голубцы и поместите их в предназначенную для приготовления посуду, на дно которой нужно налить сметаны, разведенной водой в пропорции 1: 1. Тушатся голубцы около 15 мин, можно также запекать их и в духовке до образования хрустящей корочки.

Рыба «Завтрак Нептуна»

Также полезно при любых заболеваниях желудка, печени, желчных путей. Благоприятно влияет на состояние сосудов мозга.

Требуется:

1 рыба средних размеров;

1 ст. л. манной крупы;

5—7 клубней отварного картофеля;

1 головка репчатого лука;

50 г подорожника;

1/2 стакана кипятка;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Речную или морскую рыбу разделайте на куски, обваляйте в манной крупе, перемешанной с небольшим количеством соли и перца. Обжарьте ее на сильном огне в течение 3—5 мин.

Выложите на дно приготовленной посуды нарезанный отварной картофель вместе с обжаренным репчатым луком, положите сверху обжаренную рыбу, долейте кипящей воды, всыпьте порезанную листву подорожника и поставьте в духовку на 5 мин.

Пельмени «Аппетитные»

Блюдо будет полезно в рационе людей, испытывающим склонность к любым кровотечениям; страдающих заболеваниями сердечно – сосудистой системы; полезно готовить в период весеннего авитаминоза.

Требуется:

Для приготовления крутого теста :

2 стакана муки;

1/2 стакана воды,

1 яйцо;

соль – по вкусу.

Для начинки:

300 г крапивы;

2 головки репчатого лука;

1—2 ст. л. растительного масла;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Сначала займитесь приготовлением теста. Сделав его, дайте полежать 30—40 мин, затем раскатайте в пласт толщиной 2 мм. Мелко нарубленные листья крапивы и репчатый лук перемешайте и обжарьте на растительном масле.

Разделав тесто на небольшие кружки, заполните их начинкой, слепите пельмени и варите, опустив в кипящую подсоленную воду. Полейте маслом или сметаной.

Котлеты «Нереида»

Очень полезны при заболеваниях печени, сосудов, глазной патологии (заболеваниях сосудов сетчатки).

Требуется:

1 кг отварной рыбы;

200 г капусты;

400 г крапивы;

2 моркови;

2 яйца;

1 ст. л. сливочного масла;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Свежую рыбу (лучше всего использовать малокожистую рыбу, такую как хек или минтай) очистите полностью, разделайте и отварите. Дав рыбе остыть, удалите все кости и пропустите филе через мясорубку. Натрите на мелкой терке капусту и морковь, добавьте обработанные и мелко порезанные листья крапивы, смешайте все с рыбным фаршем, добавив в него сырые яйца. Положите в фарш сливочное масло, соль и перец, все тщательно перемешайте и вылепите котлеты. Котлеты обваляйте в муке и жарьте на растительном масле.

Рис «Утро дачника»

Полезен при заболеваниях желудка и кишечника, при патологии желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Требуется:

600 г. крапивы;

3 ст. л. растительного масла;

2 ст. л. зелени петрушки;

1 ч. л. молотого красного перца;

1 стакан риса;

2 ч. л. муки.

Способ приготовления. Приготовьте крапиву с рисом. Крапиву предварительно переберите, обдайте кипяченой водой, воду слейте и дайте крапиве постоять 1 ч, затем промойте ее холодной водой. Опять слейте воду, поддержите крапиву на сковородке в течение 2 мин на умеренном огне, не добавляя масла. После этого влейте в крапиву растительное масло, добавьте мелко порезанную зелень петрушки, красный молотый перец и рис. Теперь влейте в блюдо подсоленную кипящую воду и поддержите на слабом огне, пока рис не разбухнет.

Разведите муку в холодной воде и смешайте с основной массой, поставьте все на огонь, доведите до кипения и поварите не более 5 мин. Блюдо готово. Его подают с подливкой из кислого молока, мелко нарубленными зеленью укропа и дольками чеснока.

«Ракеты повара»

Рекомендуется людям, страдающим от недостаточного питания, но только в том случае, если у них здоровая печень и желчный пузырь.

Требуется:

600 г. свинины;

2 ст. л. измельченных листьев молодой крапивы;

1 ст. л. зелени укропа;

1 ст. л. зелени петрушки;

150 г. сливочного масла;

25 г лимонной кислоты;

1 ст. л. пшеничной муки;

соль и перец – по вкусу.

Для панировки:

яйца – 2 шт.;

молоко – 2 ст. л.;

пшеничная мука – 2 ст. л.;

хлебная крошка – 100—150 г;

жир – 120 г.

Способ приготовления. Приготовьте его, используя крапиву для придания этому оригинальному рецепту еще большей оригинальности. Это

второе горячее. Очень вкусное. Разрежьте кусок свинины на несколько частей, отбейте и посыпьте перцем, мукой и солью.

На обработанные куски мяса положите по одному кусочку зеленого масла, которое готовится следующим образом: в сливочное масло добавьте ошпаренные кипятком, мелко нарезанные листья крапивы, порубленную зелень укропа и петрушки, лимонную кислоту и соль и все это тщательно взбейте до образования густой однородной массы. Ломтики мяса с зеленым маслом посередине аккуратно сверните рулетиками.

Смешайте сырые яйца с молоком и обмакните в смесь мясные рулеты, потом обваляйте их в муке и еще раз окуните в ту же смесь. Теперь обваляйте рулеты снова, но уже в хлебной крошке. Поместите их в холодильник на час. Поставьте на плиту сковороду, разогрейте в ней жир и обжарьте на нем свиные рулеты-ракеты 10 мин, пока они не станут коричневыми. Для окончательного приготовления подогрейте «ракеты» в духовке в течение 10—15 мин. Блюдо подавайте с жареным картофелем и тушеной морковью.

Глава 4. Мучные блюда

Пирожные «Смородиновый секрет»

В качестве десерта могут использоваться в питании больных гастритами, заболеваниями почек, мочевого пузыря.

Требуется :

600 г муки;

2 яйца;

200 г сахара;

200 г сливочного масла;

0,5 ч. л. соды;

1,5 ч. л. желатина;

1,5 стакана сока смородины.

Способ приготовления. Приготовьте песочное тесто. Для этого яйца взбейте с сахаром. Добавьте в яичную массу соль, соду, затем смешайте с размягченным сливочным маслом. Все хорошо перемешайте. После этого небольшими порциями всыпайте муку. Замесите тесто.

Из готового теста раскатайте пласт и вырежьте из теста фигурки. Смажьте противень жиром и выпекайте фигурки при температуре 180—190 °С в течение 20 мин.

Теперь приступайте к приготовлению смородиновой прослойки. Для этого смородину промойте, удалите плодоножки. Из смородины выжмите сок.

Желатин залейте холодной водой и дайте ему набухнуть. Затем смешайте желатин с соком смородины и перелейте его в плоскую форму. Когда сок превратится в желе, вырежьте фигурки и склейте две фигурки из

песочного теста.

Пирожное «Сластена»

Можно использовать в питании детей, перенесших какое-либо заболевание, как средство повышения массы тела.

Требуется:

500 г бисквитного печенья;

1,3 стакана сока смородины;

1 яйцо;

100 г сахара;

100 г орехов.

Способ приготовления. Это пирожное можно приготовить из прокрученного через мясорубку бисквитного печенья.

В смородиновый сок добавьте сахар и, немного перемешав, поставьте на огонь. Нагревайте сок, пока сахар полностью не растворится. После этого сок охладите.

Добавьте в измельченное печенье остывший сок и хорошо перемешайте. Яйцо взбейте миксером, затем влейте в массу из сока и печенья. Хорошенько перемешайте. Если тесто получится недостаточно густым, можно добавить немного муки и снова хорошо перемешать.

В тесто добавьте ягоды смородины. После этого сформируйте из теста шарики, обваляйте их в орешках и выпекайте в духовке. Противень перед выпечкой смажьте жиром или маслом.

Профитроли «С изюминкой»

Рекомендовано как десерт для больных с гастритами, колитами, хроническими холециститом, заболеваниями почек. Можно использовать в питании детей, ослабленных теми или иными заболеваниями (кроме кишечных инфекций), например корью, ветрянкой, скарлатиной.

Требуется :

для теста :

300 г муки;

4 яйца;

3 стакана воды;

120 г сливочного масла;

0,5 ч. л. соли.

Для крема :

1,5 стакана сметаны;

300 г сахара;

1/2 стакана ягод смородины.

Способ приготовления. Приготовьте заварное тесто. Для этого смешайте указанное в рецепте количество воды, масла, соли и нагрейте до кипения. После того как масса закипит, всыпьте муку. Хорошенько вымесите тесто. Сделать это нужно быстро, иначе образуются комочки.

Полученную массу нужно охладить. Это можно делать, помешивая тесто. Когда тесто немного охладится, добавьте яйца. Все хорошо вымесите. Тесто должно получиться полужидким. Переложите тесто в

кондитерский шприц.

Противень смажьте маслом или жиром, но не слишком обильно. Излишки масла на противне могут привести к образованию трещин на изделии. Чтобы не произошло неприятных случайностей, лучше всего смазать лист пергаментной бумаги и устелить им дно противня.

Из шприца выдавите на противень фигурки в виде шариков или удлиненных колбасок. Можно воспользоваться и простой ложкой. Когда весь противень будет заполнен профитролями, поставьте его в духовку.

Выпекаются профитроли 25 мин при температуре 180 °С. Готовые профитроли выложите на блюдо и оставьте для остывания.

Теперь приступайте к приготовлению крема. Возьмите густую сметану и взбейте ее с сахаром до получения пышной однородной массы. Наполните получившимся кремом кондитерский шприц.

В профитролях аккуратно проделайте небольшие отверстия и выдавите внутрь крем. Воспользовавшись тонкой деревянной шпажкой, введите внутрь несколько ягод смородины, которые и будут изюминкой вашего блюда. Подобным образом поступите с каждым пирожным.

Печенье «Бабушкино»

Можно использовать в питании больных респираторными заболеваниями, хроническими инфекциями.

Требуется :

400 г муки;

200 г сахара;

0,5 ч. л. соды;

2 яйца;

100 г сливочного масла;

3 ст. л. сметаны;

1/2 стакана смородинового варенья;

1/2 стакана ягод смородины.

Способ приготовления. В муку всыпьте сахар и перемешайте. Добавьте соду, яйца и начинайте вымешивать тесто. Добавьте размягченное сливочное масло и сметану. Перед окончанием вымешивания добавьте в тесто смородиновое варенье и хорошо перемешайте.

Из готового теста раскатайте не слишком тонкий пласт и специальными формочками для печенья вырежьте фигурки. На каждую фигурку положите по одной ягодке. Противень смажьте маслом и выпекайте печенье при температуре 200 °С.

Печенье «Радость»

Используется как десерт в питании гастроэнтологических больных, людей, страдающих сердечно-сосудистыми недугами, заболеваниями суставов, атеросклерозом.

Требуется :

3 яйца;

250 г сливочного маргарина;

1 ч. л. соды;

200 г сахара;

600 г муки;

1,5 стакана ягод смородины.

Способ приготовления. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте в яичную массу соду, погашенную уксусом, и смешайте с размягченным сливочным маргарином. Ягоды смородины хорошо промойте и немного обсушите. Смородину желательно взять некрупную с упругой кожицей, чтобы при формировании печенья ягоды не лопались.

Добавьте в яичную массу смородину и перемешайте. После этого небольшими порциями добавляйте муку. Замесите крутое тесто.

Раскатайте тесто в пласт средней толщины и специальными формочками вырезайте печенье.

Противень смажьте маслом и выложите на него печенье. Выпекайте печенье при температуре 200 °С в течение 18—20 мин.

Торт «Снежная смородина»

Попробуйте приготовить этот торт для человека, который только что выздоровел. Это поможет ему набрать силы и восстановить вес.

Требуется :

для теста :

5 яиц;

200 г сахара;

1/2 ч. л. соды;

100 г сгущенного молока;

600 г муки.

Для прослойки :

200 г творога;

100 г сливочного масла;

1/2 стакана смородинового сока;

150 г сахара.

Для крема :

200 г сметаны;

200 г сахара.

Способ приготовления. Отделите белки от желтков. Белки смешайте с сахаром и взбейте их в пену. Желтки смешайте со сметаной и тоже взбейте

миксером. Теперь соедините белковую и желтковую массу и хорошо перемешайте. Добавьте в массу соду, погашенную в уксусе, сгущенное молоко. Все перемешайте.

Небольшими порциями подсыпайте муку и вымешивайте тесто. Готовое тесто должно получиться средней густоты. Смажьте форму маслом и выложите половину получившегося теста. Выпекайте корж в духовке при температуре 180 °С около 20 мин.

Приступайте к приготовлению прослойки. Возьмите творог и хорошенько разотрите его с размягченным сливочным маслом.

Смородину промойте, удалите плодоножки и выдавите сок. Всыпьте в сок сахар и размешивайте до тех пор, пока весь сахар не разойдется в соке.

Подготовленный сок тщательно смешайте с творожной массой. При этом старайтесь, чтобы не было комочков.

Когда коржи будут готовы, охладите их. Между двумя коржами выложите творожно-смородиновую прослойку. Коржи смажьте сметанным кремом. Для приготовления сметанного крема нужно взбить сметану и сахар в равных пропорциях. Украсьте торт черной и красной смородиной.

Торт «Ягодка»

Любой торт – пища достаточно тяжелая, особенно для заболевшего человека. Но на фоне бесконечных ограничений и однообразного питания, которые влечет за собой болезнь, неизвестно, что хуже – думать о том, как съесть позволить себе небольшой кусочек лакомства. Иногда, наверное, лучше кусочек торта, чем бесконечное мечтание о нем. Мы предлагаем еще несколько рецептов, которые, в известной мере и небольшой дозе не должны доставить вам неприятностей в отношении здоровья. А исполнение желания – положительные эмоции, идущие только вам во благо.

Требуется :

для теста :

500 г муки;

4 яйца;

200 г сахара;

200 г сливочного масла;

1 ч. л. соды.

Для сиропа :

1 стакан сока красной смородины;

100 г сахара.

Для желе :

1 стакан сока черной смородины;

100 г сахара;

1 ч. л. желатина.

Для крема :

1 яйцо;

1/2 стакана молока;

1 ч. л. муки;

100 г сахара;

250 г сливочного масла.

Способ приготовления. Приготовьте бисквитное тесто. Для этого взбейте яйца с сахаром. Добавьте соду, погашенную в уксусе, и продолжайте взбивать. В яичную массу добавьте размягченное сливочное масло.

Теперь небольшими порциями подсыпайте муку и продолжайте взбивать. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны.

Тесто разделите на 2 части. В одну часть добавьте ягоды черной смородины. Формочки для выпекания коржей смажьте маслом и вылейте в форму тесто. При этом учтите, что бисквитное тесто при выпекании обязательно увеличится в объеме примерно в 2 раза.

Готовые коржи после того, как они остынут, разрежьте вдоль и пропитайте смородиновым сиропом. Для приготовления сиропа лучше всего воспользоваться красной смородиной. Ягоды промойте, удалите плодоножки и выжмите сок.

В полученный сок добавьте сахар и поставьте сок на слабый огонь. Постоянно помешивайте сок. Когда сахар растворится, снимите сок с огня и оставьте охлаждаться.

Охлажденным соком пропитайте все коржи. Каждый корж смажьте любым ягодным джемом. В середине сделайте желеобразную прослойку. Для этого вам снова потребуется сок смородины. Возьмите черную смородину и выжмите сок. Желатин залейте холодной водой и оставьте

его, чтобы он разбух. В сок черной смородины добавьте сахар и поставьте на слабый огонь. Нагревая сок, постоянно помешивайте его.

В разбухший желатин добавьте горячий сок и хорошенько размешайте, после этого влейте желатин в разогретый, но не доведенный до кипения сок и хорошо перемешайте. Весь сахар к этому времени должен быть растворен.

Сок черной смородины влейте в ту же форму, в которой выпекался корж торта, и поставьте в холодное место для застывания.

Когда желе из сока черной смородины как следует застынет, аккуратно выложите его на центральный корж. На слой желе положите оставшиеся коржи, которые не забудьте пропитать смородиновым соком.

Теперь приступайте к приготовлению крема. Для этого требуется взбить молоко и яйцо. Добавьте в эту массу сахар, муку и поставьте на водяную баню. Когда масса закипит, огонь отключите. Охлажденную яичную массу нужно взбить вместе с размягченным сливочным маслом. Масло добавляйте в яичную массу небольшими порциями.

Взбитый крем разделите на 3 части. В одну часть добавьте ягоды красной смородины и взбейте. В другую часть добавьте ягоды черной смородины. Из смородины можно выдавить сок и добавить в крем не ягоды, а сок.

Украсьте торт ягодами смородины и кремом.

Торт «Медовая смородина»

Требуется:

для теста :

1/2 стакана ягод смородины;

3 яйца;

100 г сахара;

100 г сливочного масла;

400 г муки.

Для пропитки :

1/2 стакана сока смородины;

5 ст. л. воды;

3 ст. л. меда.

Для крема :

150 г сгущенного молока;

5 ст. л. смородинового сока;

200 г сливочного масла.

Способ приготовления. Смородину промойте и выложите на салфетку, чтобы ягоды обсохли.

Яйца и сахар смешайте в отдельной посуде и взбивайте миксером. Мед растопите до жидкого состояния и влейте в яичную массу. Слегка взбейте

получившуюся массу миксером.

Растопите сливочное масло и влейте его в яично-медовую смесь. Все хорошенько перемешайте. Теперь небольшими порциями начинайте подсыпать муку. Когда тесто будет вымешено, выложите в тесто смородину и аккуратно, стараясь не повредить кожицу смородины, перемешайте тесто.

Формочки смажьте маслом и вылейте приготовленное тесто. Выпекайте корж в духовке до полной готовности. Температура должна быть около 200 °С. Через 20 мин корж будет готов. Испекшийся корж оставьте охлаждаться.

Для пропитывания коржа из смородины выжмите сок. Добавьте в сок кипяченую воду. Мед разведите полученной смородиновой смесью.

Корж разрежьте вдоль на две половинки. Каждую половину пропитайте смородиново-медовой массой.

Пока коржи пропитываются, приготовьте крем. Для его приготовления влейте в неглубокую миску сгущенное молоко, добавьте смородиновый сироп или сок с небольшим количеством сахара и разогрейте на слабом огне.

Дайте смеси охладиться. После этого с помощью миксера вбейте в сгущенное молоко со смородиновым соком размягченное сливочное масло.

Получившимся кремом смажьте коржи сверху и с боков. Верхний корж посыпьте тертым шоколадом и украсьте ягодами смородины.

Торт «Машенька»

Требуется :

для теста :

60 г муки;

2 яйца;

100 г сахара;

200 г сливочного маргарина.

Для прослойки :

1 стакана ягод смородины;

100 г сахара;

5 ст. л. сметаны.

Для крема :

1 стакан сметаны;

200 г сахара.

Способ приготовления. Приготовьте песочное тесто. Для этого разотрите сахар с размягченным сливочным маргарином. Затем добавьте в эту массу яйца и хорошо перемешайте. Небольшими порциями подсыпайте муку. Замесите крутое тесто.

Формочку смажьте маслом. Тесто разделите на 3 части. Выпекайте 3 коржа. Температура в духовке должна быть 220—230 °С. Выпекайте коржи около 15 мин.

Приготовьте смородиновую прослойку. Для этого ягоды смородины промойте и удалите плодоножки.

Смешайте сметану с сахаром и слегка взбейте миксером. Смешайте взбитую сметану и прокрученную смородину.

Для приготовления крема нужно взбить в густую пену сметану и сахар. Готовый крем поделите на 2 части.

В одну часть добавьте прокрученную смородину и взбейте миксером. Получится крем ярко-розового цвета.

Испекшимся коржам дайте остыть, затем каждый корж смажьте смородиновой прослойкой. Сложите коржи один на другой. Поверх прослойки можно выложить слой белого крема.

Верх торта смажьте кремом белого цвета и украсьте цветами из розового крема. Для этого воспользуйтесь кондитерским шприцем.

Пирог «Дачный»

Требуется :

800 г муки;

3 яйца;

1,5 стакана молока;

50 г дрожжей;

3 ст. л. сахара;

100 г сливочного масла;

1 ч. л. соли.

Для начинки :

1,3 стакана ягод смородины;

4 ст. л. сахарной пудры;

2 ст. л. муки.

Способ приготовления. Приготовьте дрожжевое тесто. Для этого разведите дрожжи в небольшом количестве теплого молока. В большую кастрюлю влейте яйца, теплое молоко. Добавьте соль, сахар и хорошо перемешайте. Влейте разведенные дрожжи. Полученную массу хорошо размешайте.

Небольшими порциями подсыпайте муку и тщательно вымешивайте тесто, чтобы не было комочков.

Растопите сливочное масло и влейте его в тесто. Вымесите тесто до конца. Накройте кастрюлю чистой салфеткой и оставьте растаиваться на 3

—4 ч. За это время поднявшееся тесто нужно не менее трех раз обмять.

Приступайте к приготовлению начинки для пирога. Для этого вам потребуются ягоды смородины, сахарная пудра и мука. Отберите не слишком крупные ягоды, желательно с твердой кожицей, чтобы смородина не полопалась во время выпекания.

Ягоду промойте, удалите плодоножки. Подготовленную смородину выложите на чистую салфетку и слегка обсушите, затем пересыпьте сахарной пудрой и мукой. Все хорошо перемешайте.

Готовое, расстаившееся тесто разделите на 2 части. Одну часть раскатайте и выложите на смазанный маслом противень. Из теста сделайте бортики, чтобы начинка не выпадала. Выложите смородину в сахарной пудре на первый пласт.

Раскатайте второй пласт теста и выложите его поверх начинки. Края аккуратно защипите. Пирогу необходимо дать некоторое время для расстойки. Для этого потребуется не больше 15 мин. Пока пирог расстаивается, взбейте 1 яйцо и смажьте верх пирога.

Расстойный пирог можно поставить в духовку. Выпекайте при температуре 200—220 °С в течение 20—25 мин.

Пирог «Летний сад»

Требуется :

800 г муки;

50 г дрожжей;

1,5 стакана молока;

2 яйца;

3 ст. л. сахара;

150 г сливочного масла;

1,5 ч. л. соли.

Для начинки :

200 г творога;

1 яйцо;

100 г сахара;

1 стакана ягод смородины;

1/2 ст. л. муки.

Способ приготовления. Приготовьте дрожжевое тесто опарным способом. Для этого сначала нужно поставить дрожжевую опару. В большую кастрюлю влейте половину порции теплого молока, положите дрожжи и дайте им полностью разойтись. После этого положите в молоко половину порции или немного меньше муки и хорошенько размешайте. Если вы сделаете слишком густую опару, то для брожения ей понадобится не менее 3—4 ч. Поэтому лучше всего сделать опару средней густоты,

примерно как тесто для оладьев. Такой опаре для брожения потребуется не больше 1,5—2 ч. Во время брожения поднявшуюся опару нужно 2—3 раза обминать.

Когда опара будет готова, добавьте в нее все оставшиеся продукты: яйца, соль, сахар, молоко (теплое).

Затем всыпьте оставшуюся муку. В последнюю очередь влейте растопленное сливочное масло. Тесто хорошо вымесите и оставьте для дображивания еще на 1,5—2 ч. Во время брожения не забывайте тесто обминать.

Для приготовления начинки нужно растопить небольшое количество сливочного масла. Разотрите растопленное сливочное масло с творогом. Взбейте яйцо с сахаром до появления пены, затем перемешайте с творогом. Растирая творог, следите за тем, чтобы не было комочков.

От готового теста отделите небольшую часть для украшения пирога. Большую часть раскатайте и выложите на смазанный маслом противень. Из теста сделайте бортики, чтобы начинка лежала плотнее и не растекалась. На слой теста выложите начинку из творога. На слой творога выложите смородину и аккуратно разровняйте ягоды. При выпекании смородина может дать много сока; чтобы этого не случилось, слегка присыпьте ягоды мукой.

Из оставшегося теста скатайте длинные жгутики и красиво выложите их поверх начинки в виде решетки.

Края жгутов из теста закрепите по бокам.

Приготовленному пирогу дайте расстояться в течение 15 мин, затем смажьте взбитым яйцом и поставьте в духовку. Выпекайте пирог при температуре 210—220 °С.

Пирожки «Мамины»

Эти пирожки в небольших количествах хороши для легочных больных, людей с заболеваниями печени, поджелудочной железы, почек. Полезны они и после перенесенных инфекций, как диетическое питание.

Требуется:

1/2 кг дрожжевого теста;

1 кг листьев молодой крапивы;

5 яиц;

100 г отварного риса;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Приготовьте начинку из листьев крапивы. Для этого крапивные листья предварительно обдайте кипятком, посушите, измельчите и смешайте с мелко нарубленными крутыми яйцами. Добавьте отварной рис (его можно заменить отварной перловкой), все хорошо перемешайте – и начинка готова.

Разделите тесто на равные части. Каждую часть раскатайте, положите на нее начинку, защипите края и выпекайте пирожки в духовке в течение 2 мин.

Ватрушки «Особенные»

Будут полезны в рационе людей с гастритом, колитом, заболеваниями почек, при атеросклерозе и подагре.

Требуется:

для теста :

1 кг муки;

60 г дрожжей;

2 стакана молока;

2 яйца;

150 г растительного масла;

4 ст. л. сахара;

2 ч. л. соли.

Для начинки :

300 г творога;

150 г сахара;

1 яйцо;

1/2 стакана ягод смородины.

Способ приготовления. Замесите дрожжевое тесто безопарным способом. Дрожжи разведите в небольшом количестве теплого молока. В большую кастрюлю влейте теплое молоко, разведенные дрожжи, яйца, соль, сахар. Все хорошо перемешайте. Муку подсыпайте небольшими

порциями. В конце вымешивания влейте растительное масло. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно начнет отлипать от рук. Тесто оставьте на 3 —4 ч для брожения. Поднимающееся тесто обминайте.

Приступайте к приготовлению начинки. Выложите творог в глубокую посуду. Разотрите творог, чтобы не осталось комочков. Добавьте в творог сахар и продолжайте растирать.

Смородину промойте, удалите плодоножки. Смешайте ягоды с яйцом и взбейте миксером. При этом яйцо должно дать лишь небольшую пенку; не допускайте, чтобы образовалась густая пышная масса.

Яйцо, взбитое со смородиной, смешайте с творогом и хорошенько размешайте. Начинка готова.

Готовое тесто выложите на стол, присыпанный мукой. Из теста скатайте толстый жгут и отрезайте от него небольшие комочки теста. Каждому комочку придайте форму круглой лепешки. В центре лепешки сделайте углубление и положите туда ложку творожной начинки.

Сформированные ватрушки выкладывайте на смазанный маслом противень. Оставьте ватрушки для расстойки. Каждую ватрушку смажьте взбитым яйцом. Через 10—15 мин расстаявшие ватрушки выпекайте в духовке при температуре 220 °С.

Крендель «Коломенский»

Можно использовать в питании больных с заболеваниями суставов, при аллергическом поражении кожи.

Требуется:

800 г муки;

200 г сыра;

2 яйца;

200 г сливочного масла;

2 ст. л. сахара;

2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Смородину промойте, удалите плодоножки и выжмите сок. После этого начинайте замешивать крутое тесто. Для этого муку всыпьте в большое блюдо. Сыр натрите на мелкой терке и выложите в муку. Перемешайте муку и сыр. Размягченное сливочное масло выложите в муку и начинайте размешивать.

Яйца слегка взбейте миксером и влейте в смесь муки и сыра. Все перемешайте. Добавьте соль и сахар.

Перемешав, добавьте сок смородины. Вливать его нужно тоненькой струйкой. Тесто нужно хорошо вымесить. Если оно окажется слишком крутым, можно добавить немного воды.

Из готового теста сформируйте крендельки и выложите на смазанную маслом форму. Чтобы крендельки аппетитно подрумянились в духовке, смажьте их перед выпечкой сливочным маслом или яйцом.

Крендель «Закусочный»

В небольших дозах полезен при авитаминозах.

Требуется :

для теста :

300 г муки;

25 г дрожжей;

2 яйца;

1 стакан молока;

100 г сливочного масла;

1 ст. л. сахара;

1,5 ч. л. соли.

Для помадки :

1 яичный белок;

1 ст. л. сока смородины;

2,5 ч. л. муки;

1,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. Приготовьте дрожжевое тесто. Подогрейте указанное в рецепте количество молока.

Дрожжи залейте молоком и дождитесь полного растворения. Когда дрожжи разойдутся, влейте в большое блюдо подогретое молоко,

разведенные дрожжи, соль, сахар, яйца. Все перемешайте. Сливочное масло растопите и добавьте в молоко. Теперь начинайте небольшими порциями подсыпать муку и вымешивать тесто. Вымешанное тесто оставьте для расстойки. На это потребуется не больше 30 мин.

Для приготовления помадки смородину переберите, удалите плодоножки и промойте. Выжмите из смородины сок.

Отделите белок от желтка. Миксером взбейте белок, добавьте соль, муку. В последнюю очередь добавьте смородиновый сок. Помадка должна получиться в виде крепкой пены.

Из теста сформируйте крендели. Оставшийся желток взбейте в пену и смажьте им крендели. Выложите крендель на смазанный маслом противень и выпекайте в духовке при температуре 200 °С.

Готовым кренделям дайте остыть, затем смажьте смородиновой помадкой. Когда помадка застынет на кренделях, их можно подавать к столу.

Булочки «С кислинкой»

В небольших дозах полезен при авитаминозах.

Требуется :

550 г муки;

70 г дрожжей;

2 стакана молока;

4 ст. л. сметаны;

5 ст. л. сахара;

1 стакан ягод смородины;

2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Для приготовления таких булочек нужно замесить сдобное тесто. В большую кастрюлю влейте половину порции теплого молока. Дрожжи разведите в теплом молоке и влейте в ту же кастрюлю. Всыпьте муку и замесите негустое тесто. Поставьте опару в теплое место. Поднявшуюся опару обминайте.

Смородину промойте, удалите плодоножки и выложите на чистую салфетку, чтобы ягоды обсохли. Ягоды желательно выбрать потверже, чтобы при вымешивании они не полопались.

Когда опара будет готова, добавьте в нее сметану, сливочное масло, яйца, сахар, соль и оставшуюся часть муки. Хорошенько вымесите тесто. Когда оно начнет свободно отлипать от рук и от стенки кастрюли, можно считать тесто достаточно хорошо вымешанным.

Смородину выложите в вымешанное тесто и хорошенько перемешайте. Оставьте тесто для дображивания в теплом месте. В

процессе брожения тесто нужно 3 раза обминать.

Готовое тесто выложите на присыпанный мукой стол и скатайте его в широкий жгут. Нарежьте жгут небольшими кусочками и сформируйте из каждого круглые булочки. Смажьте маслом противень и выкладывайте на него булочки. Каждую булочку нужно смазать взбитым яйцом или растопленным сливочным маслом. Смазанные булочки оставьте для расстойки на 15 мин, затем выпекайте в духовке при температуре 220 °С.

Рожки «Ванильные»

В небольших дозах полезен при авитаминозах.

Требуется :

для закваски-опары :

25 г дрожжей;

1/2 стакана молока;

1,5 ст. л. сахара.

Для теста :

800 г муки;

1,5 стакана молока;

2 ст. л. сахарной пудры;

150 г сливочного масла;

3 яичных желтка;

1 яичный белок;

1 ч. л. соли.

мука – 4 стакана,

Для начинки :

1 стакан ягод смородины;

2 яичных белка;

3 ст. л. сахарной пудры;

1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Сначала приготовьте опару-закваску. Для этого разведите дрожжи в стакане теплого молока. Добавьте немного сахара и хорошо перемешайте. Оставьте опару-закваску в теплом месте. Размягченное сливочное масло разотрите с сахарной пудрой. Затем взбейте немного миксером. Добавьте в масляную массу яичные желтки и 1 белок. Затем снова немного взбейте. Добавьте соль. Разогрейте молоко, смешайте его с опарой-закваской и влейте в кастрюлю, все перемешайте. Начинайте небольшими порциями подсыпать муку. Замесите крутое тесто.

Для приготовления начинки смородину промойте, удалите плодоножки и пропустите смородину через мясорубку. В смородиновую массу добавьте яичные белки, сахарную пудру и муку, чтобы загустить сок.

Тесто выложите на стол и раскатайте широкий пласт. Пласт теста нарежьте длинными ромбовидными полосками. Каждую полоску слегка присыпьте мукой, затем смажьте начинкой. Смазанный пласт заверните рулетом. Рожки смажьте взбитым яйцом.

Подготовленные рожки уложите на смазанный маслом противень и выпекайте в духовке при температуре 200 °С.

Кулечки со смородиной

В небольших дозах полезен при авитаминозах.

Требуется :

для теста :

800 г муки;

1,5 стакана сливок;

4 ст. л. сахара;

50 г дрожжей;

3 яйца;

2 ч. л. соли.

Для начинки :

2 стакана ягод смородины;

1/2 стакана орехов;

100 г сахарной пудры.

Способ приготовления. Приготовьте дрожжевое тесто безопарным способом. Для этого разогрейте сливки на слабом огне и влейте их в большую кастрюлю. В небольшом количестве теплых сливок разведите дрожжи и влейте их в кастрюлю. Добавьте сахар, соль, яйца. Все хорошо перемешайте.

Теперь небольшими порциями начинайте подсыпать муку. Перед окончанием замеса добавьте размягченное сливочное масло. Вымешенное тесто оставьте для брожения в теплом месте.

Смородину вымойте, удалите плодоножки и выложите на чистую салфетку, чтобы ягоды обсохли.

Орехи пропустите через мясорубку и смешайте с сахарной пудрой. Затем смешайте орехи со смородиной.

Готовое тесто выложите на стол и приступайте к приготовлению кулечков. Раскатайте широкий пласт теста. Тесто можно нарезать квадратами или треугольниками с широкими сторонами. В середину вырезанных фигурок положите начинку. Углы фигурок из теста поднимите кверху и придайте им форму узелка. Края теста приподнимите, чтобы сок, который выделится при выпекании, не вытекал.

Противень смажьте маслом и выложите на него кулечки. Каждый кулечек нужно смазать растопленным сливочным маслом. Дайте кулечкам расстояться, затем выпекайте в духовке. Следите, чтобы температура в духовке была не выше 220 °С.

Оладьи «Залихватские»

Рекомендовано всем как профилактическое средство от весеннего авитаминоза. Хороши и для больных гастритом, и гепатитом, и холециститом, и почечными заболеваниями. А на инфекцию в мочевом пузыре оказывают дезинфицирующее действие.

Требуется:

100 г листьев крапивы;

100 г листьев шпината;

100 г листьев капусты;

200 г муки;

2 стакана молока;

3 яйца;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Ошпаренные кипятком мелкие листья крапивы, а также листья шпината и молодой капусты мелко порубите. Из муки, молока и яиц замесите тесто, смешайте его с зеленью, посолите, тщательно вымесите и пеките оладьи так же, как обычные.

Глава 5. Десерты

Травяное желе

Неисчерпаемый клад витаминов, который обладает способностью возбуждать аппетит и улучшает усвоение питательных веществ, содержащихся в блюдах, с которыми употребляется в пищу.

Требуется:

300 г сока черной смородины;

1 ст. л. розмарина;

1 ст. л. шалфея;

1 ст. л. тимьяна;

25 ч. л. желатина;

100 г сахара.

Способ приготовления . Приготовьте желе из сока черной смородины, желатина и сахара. За 5 мин до окончания варки добавьте в отвар травы. Смесь процедите, влейте в подготовленные емкости и поставьте в холодильник на 8—10 ч.

Желе из облепихи и клюквы

Очень полезно при язвенной болезни желудка и 12-и перстной кишки, гинекологических заболеваниях, хронических заболеваниях, верхних дыхательных путей, почек.

Требуется:

1 стакан ягод облепихи, клюквы;

3/4 стакана сахара;

1 ст. л. желатина;

лимонная кислота на кончике ножа;

4 стакана воды.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте и отожмите из них сок. Оставшуюся мезгу залейте горячей водой и варите в течение 8—10 мин. Отвар процедите, растворите в нем сахар, нагрейте до кипения, удалите пену и введите в него желатин. Затем доведите смесь до кипения и соедините с ягодным соком, разлейте в формы и охладите.

Желе из облепихи и черноплодной рябины

Благотворно при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно при язвенной болезни, при заболеваниях сердечной и сосудистой систем, тромбофлебитах.

Требуется:

1/2 стакана ягод облепихи и рябины;

3/4 стакана сахара;

1 ст. л. желатина;

лимонная кислота на кончике ножа;

4 стакана воды.

Способ приготовления. Ягоды переберите и промойте. Приготовьте сахарный сироп, введите в него набухший желатин и погрузите ягоды. Сироп доведите до кипения, снимите и настаивайте в течение 15 мин. Затем добавьте лимонную кислоту, после чего разлейте в порционные формочки.

Желе «Негритяночка»

Рекомендуется людям, страдающим любым острым инфекционным процессом, в период весеннего авитаминоза. Очень полезно детям как здоровым, так и ослабленным хроническими и острыми заболеваниями любой природы.

Требуется:

300 г черной смородины;

150 г сахара;

2,5 ч. л. желатина.

Способ приготовления. Выжмите из смородины сок. В полученный сок всыпьте сахар и дождитесь его полного растворения. Когда сахар растворится, можно ставить сок на плиту и доводить до кипения.

Теперь займитесь подготовкой желатина. Сначала дайте ему набухнуть в небольшом количестве холодной воды. Затем разведите желатин в горячей воде и влейте в немного остывший смородиновый сок.

Хорошенько размешайте сок и разлейте по формочкам.

Когда сок в формочках полностью застынет и превратится в желе, его можно подавать к столу. Такое желе прекрасно сочетается со взбитыми сливками.

Желе «Петушиный хвост»

Полезно при инфекционных заболеваниях(особенно детям) болезнях печени, желчевыводящих путей; при сосудистой патологии, болезнях сердца и глаз. Очень полезно как профилактика простудных заболеваний и авитаминоза.

Требуется:

2 стакана сока красной смородины;

2 стакана сока белой смородины;

2 стакана сока черной смородины;

12 ч. л. сахара;

6 ч. л. желатина.

Способ приготовления. Возьмите смородину разных сортов. Вымойте ее, очистите от плодоножек и выжмите сок.

Желатин разведите в небольшом количестве сока красной смородины. Когда желатин растворится, добавьте сахар, поставьте сок на огонь и хорошенько нагрейте сок, чтобы сахар и желатин полностью растворились.

Сок с растворенным желатином разлейте по формочкам и поставьте в холодное место для застывания.

Когда желе застынет, приступайте к приготовлению второго слоя. Для этого вам потребуется сок белой смородины. Растворите в нем желатин. Затем добавьте сахар и поставьте на огонь. После полного растворения желатина и сахара немного охладите сок и вылейте его поверх красного слоя. Разлив по формочкам светлый сок, поставьте желе застывать.

Таким же образом поступите и с соком черной смородины. Когда в соке будут растворены желатин и сахар, разлейте темный сок по

формочкам и поставьте в холодное место для застывания.

Можно дополнить цветовую гамму смородинового желе соком апельсина, киви, клубники или любых других фруктов. Формочки для желе лучше всего взять прозрачные, чтобы слои застывшего желе были хорошо видны.

Желе «Купидон»

Полезно при инфекционных заболеваниях, патологии сердечно-сосудистой системы. Можно использовать для питания больных и ослабленных детей с любой патологией.

Требуется:

3 стакана смородинового сока;

1,5 стакана сахара;

2,5 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Возьмите смородину любого сорта: белую, красную или черную. Ягоды вымойте, удалите плодоножки и протрите через сито. У вас должен получиться густой сок.

Добавьте в полученную смородиновую массу сахар и поставьте варить на несильный огонь. Когда масса начнет немного густеть, добавьте лимонную кислоту и поварите еще 3—4 мин. После этого снимите с огня и разливайте жидкость по формочкам.

Желе «Смородинка»

Хорошо использовать при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, верхних дыхательных путей. Особенно благоприятно для детей.

Требуется:

1,5 стакана смородины;

1,5 стакана молока;

120 г сахара;

1,5 ч. л. желатина.

Способ приготовления. Смородину промойте, удалите плодоножки и отожмите сок. Добавьте в сок сахар и поставьте на плиту. Доведите сок до кипения.

Желатин залейте небольшим количеством холодной воды и дайте ему набухнуть. Добавьте в желатин молоко и поставьте на огонь. Доведите молоко с желатином до кипения.

Соедините остывший сок и охлажденное молоко с желатином. Взбейте миксером до появления пышной пены, разлейте по формочкам и поставьте охлаждаться.

Желированная смородина «В оранжевом льду»

Полезно использовать как витаминное средство, при простудных и инфекционных заболеваниях; рекомендовано людям с избыточным весом.

Требуется:

200 г смородины;

1,5 стакана сока апельсина или ананаса;

1 стакан воды;

5 ст. л. сахара;

2 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Ягоды вымойте, удалите плодоножки и оставьте на чистой салфетке обсыхать.

Для желе возьмите сок и добавьте небольшое количество воды. Поставьте разбавленный сок на медленный огонь. Добавьте сахар и лимонную кислоту. Доведите сок до кипения и снимите с огня.

Желатин разведите в холодной воде. Когда все комочки растворятся, добавьте желатин в небольшое количество горячего сока и хорошенько перемешайте. Желатин после этого влейте в сок и хорошо перемешайте.

Для желе вам понадобятся глубокие формочки. Выложите на дно формы ягоды смородины и залейте немного остывшим соком с разведенным желатином. Поставьте формочки в холодное место для застывания.

Желе «Красна девица»

Благотворно действует при сердечно-сосудистой патологии, тромбозах, заболеваниях почек и мочевого пузыря. Полезно людям, склонным к запорам, кровоточивости десен. Используется как профилактическое средство от простудных заболеваний и сезонных авитаминозов.

Требуется:

250 г ягод красной рябины;

250 г клюквы;

1 кг сахара;

3 стакана ягодного отвара;

1 ст. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Ягоды рябины и клюквы переберите, тщательно промойте, залейте холодной водой и варите, пока кожица ягод не начнет лопаться. Затем отвар процедите, а ягоды сложите в отдельную посуду. Варите сироп из полученного ягодного отвара до густоты желе. Затем охладите готовое желе до комнатной температуры и поставьте на холод на 6—8 ч. После этого разложите желе на тарелочки и украсьте вареными ягодами рябины и клюквы. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

Желе «Театральное»

Будет необходимо в меню людей, страдающих сердечно-сосудистой патологией, заболеваниями печени, желчного пузыря, хроническими заболеваниями кишечника.

Требуется:

1 кг ягод рябины красной;

1/2 кг ягод красной смородины;

1,5 кг сахарного песка.

Способ приготовления. Хорошо промытые ягоды рябины и красной смородины протрите через сито (рябину предварительно распарьте в духовке или погрузите на 2 мин в кипяток). Полученную массу вместе с образовавшимся соком поставьте на слабый огонь и варите до сильного загустения, добавляя небольшими порциями сахарный песок и мелко нарезанную лимонную корочку. При необходимости можете добавить немного кипяченой воды, однако следите за тем, чтобы желе не получилось слишком жидким. Готовое желе разложите в специальные формочки и поставьте в холодное место для застывания.

Желе из рябины

Очень полезно как источник витамина С, благотворного для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями печени.

Требуется:

1 кг рябинового пюре;

1 кг сахара.

Способ приготовления. С мешайте пюре с 1/2 кг сахара и проварите смесь в течение 20 мин. Затем добавьте вторую половину сахарного песка и проварите еще раз, пока она не приобретет густоту сметаны.

Разлейте желе по формочкам и поставьте в холод на 6—8 ч.

Желе из шиповника

Рекомендуется людям, страдающим от язвенного колита, трофических язв голени. Очень полезно при наличии кожных заболеваний.

Требуется:

3 стакана отвара шиповника;

1 стакан сахара;

25 г желатина;

2 яичных белка;

100 г вина.

Способ приготовления. Взбейте белки в крепкую пену, добавьте белое сухое вино, затем положите сахар и желатин. Смешайте все компоненты, залейте кипящим отваром шиповника и поставьте на слабый огонь, накрыв крышкой. После закипания варите 2—3 мин, затем массу снимите с огня, дайте отстояться и процедите.

Готовое желе разлейте в формы и охладите.

Мармелад «Зоренька»

Очень полезен при инфекционных заболеваниях, заболеваниях дыхательных путей, сердечно-сосудистой системы. Благотворно использовать при детских инфекционных заболеваниях и ослаблении организма после уже перенесенных болезней.

Требуется:

1,5 кг смородины;

900 г сахара.

Способ приготовления. Красную смородину вымойте, удалите плодоножки. Подготовленную смородину протрите через сито. Чтобы получить мякоть смородины, можно воспользоваться и другим вариантом.

Прокрутите смородину на мясорубке, затем переложите смородиновую кашу в марлевую однослойную салфетку и хорошенько отожмите. В марле должны остаться семена и остатки жесткой кожицы.

Засыпьте в смородиновую массу сахар и дождитесь его полного растворения. Когда сахар полностью разойдется в соке, поставьте посуду с сиропом на огонь и варите до загустения.

Когда мармелад довольно сильно загустеет, дайте ему слегка остыть, затем разлейте по формочкам.

Формочки поставьте в холодное место для застывания.

Мармелад «Южанка»

Рекомендуется детям с пониженным питанием, после перенесенных инфекционных и общеклинических заболеваний. Для взрослых-при заболеваниях печени, желчного пузыря.

Требуется:

1 кг черной смородины;

1 кг винограда;

1,4 кг сахара.

Способ приготовления. Возьмите черную смородину и протрите ее через сито. Виноград можно пропустить через мясорубку, затем отжать сок, воспользовавшись марлей.

В отдельной посуде соедините мякоть черной смородины и винограда. Всыпьте сахар и дождитесь его полного растворения. Когда сахар полностью растворится, поставьте смородиново-виноградную массу на огонь и доведите до кипения. После закипания убавьте огонь и варите на медленном огне.

Мармелад, как и варенье, лучше всего варить в несколько приемов. Когда мармелад достаточно загустеет, охладите его немного и разлейте по формочкам.

Застывший мармелад выньте из формочек, нарежьте небольшими кусочками и посыпьте сахарной пудрой.

Мармелад «Вирджиния»

Полезен при сердечно-сосудистой патологии, гипертонической болезни. Можно использовать для профилактики сезонных простуд и авитаминозов.

Требуется:

1,5 кг ягод рябины красной или черноплодной;

2,5 кг сахара;

1—1,5 стакана воды;

1 ст. л. сахарной пудры;

2 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Отваренные в небольшом количестве воды ягоды рябины откиньте на дуршлаг, затем переложите в отдельную посуду и слегка остудите. Протрите ягоды через очень мелкое сито, добавьте в полученную массу немного кипяченой воды или рябинового отвара и варите до полного загустения, добавляя порциями сахарный песок и лимонную кислоту. Помешивайте массу в процессе приготовления непрерывно, готовая смесь должна прилипать к ложке, т. е. иметь желеобразную консистенцию. Разложите полученное густое повидло в металлические формочки для желе и поставьте в холодное место. Желе должно очень хорошо застыть, так, чтобы его можно было разрезать ножом на отдельные маленькие кусочки: в виде квадратиков, треугольников, узких полосок. Затем эти фигурки выложите на блюдо и посыпьте сверху сахарным песком или пудрой.

Пастила из рябины

Способствует регуляции артериального давления. Рекомендована людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом. Содержит большое количество витаминов, поэтому можно использовать для профилактики сезонных обострений заболеваний верхних дыхательных путей.

Требуется :

1 кг пюре из рябины;

1 кг сахара.

Способ приготовления. Смешайте пюре с сахаром и варите до полного растворения сахара. Затем разлейте горячую массу на противень, дайте немного остыть и подсушите в духовке. Когда масса подсохнет, нарежьте ее квадратиками и обваляйте в сахарной пудре, чтобы пастилки не прилипали одна к другой.

Чтобы сохранить пастилки длительное время, сложите их в банку, которую накройте пергаментной бумагой и перевяжите.

Мусс «Кислинка»

Полезен в питании людей, страдающих гастритом с пониженной кислотностью, холециститом. Отличное дезинфицирующее средство при ОРЗ.

Требуется:

500 г красной смородины;

2 стакана воды;

1 ч. л. желатина;

4 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Выберите спелую смородину. Ягоды вымойте и удалите плодоножки. Отожмите сок. Оставшуюся мезгу нужно отварить. Залив мезгу водой, всыпьте сахар и доведите до кипения. После закипания огонь уменьшите и варите около 5—7 мин.

Процедите полученный отвар и займитесь подготовкой желатина. Разведите его в холодной воде. Когда желатин разбухнет, влейте его в чуть остывший отвар из смородиновой мезги.

Когда отвар охладится и начнет застывать, влейте в него смородиновый сок и взбейте миксером. Для получения сока лучше всего протереть смородину через сито.

После того как сок с мякотью и остывший отвар будут взбиты, можно разливать мусс по бокалам.

Разлитый по бокалам мусс должен немного застыть.

Мусс «День – ночь»

Большое содержание витаминов позволяет использовать блюдо при гиповитаминозах, как профилактическое средство при простудах, кишечных инфекциях. Рекомендовано людям с заболеваниями кишечника и желчного пузыря (вне периода обострения).

Требуется:

200 г черной смородины;

200 г белой смородины;

2 стакана воды;

10 ст. л. сахара;

1,5 ч. л. желатина.

Способ приготовления. Возьмите смородину черного и белого сорта. Ягоды хорошо промойте, удалите плодоножки. Сначала выжмите сок белой смородины. Лучше всего отжимать, используя марлевую салфетку, тогда сок получится густым, с мякотью.

Мезгу залейте водой, добавьте сахар и доведите до кипения. После закипания огонь уменьшите и варите еще 5 мин. После этого оставьте отвар немного охладиться и займитесь подготовкой желатина.

Половину указанной в рецепте порции желатина разведите холодной водой. Когда желатин разбухнет, залейте его небольшим количеством горячего отвара из мезги белой смородины и дайте желатину разойтись в отваре. Затем влейте растворенный желатин в отвар.

Выжмите сок из ягод черной смородины. Мезгу залейте водой, добавьте сахар и отваривайте так же, как мезгу белой смородины. Затем растворите в отваре разбухший в холодной воде желатин и влейте его в чуть остывший отвар мезги черной смородины.

Оставьте отвары на некоторое время, чтобы они охладились. В теплые отвары влейте соки и оставьте еще на некоторое время. Миксером взбейте и черный, и белый муссы. После этого муссы можно разливать по бокалам.

На дно бокала налейте немного белого мусса, затем черного. Наливайте осторожно, чтобы слои не смешивались.

Мусс из лепестков шиповника

Очень полезен для питания людей с язвой желудка и 12-и перстной кишки, при колитах, геморрое; тромбофлебитах, кожных заболеваниях.

Требуется:

1 стакан готового сиропа из лепестков шиповника;

1 стакан манной крупы;

1,5 стакана воды;

10 мл вина;

2 ст. л. измельченных орехов.

Способ приготовления. Манную крупу разведите в воде и влейте полученную жидкую кашицу в кипящий сироп из лепестков шиповника. Варите при постоянном помешивании 5—6 мин. Полученную массу охладите, поставьте на лед и взбейте венчиком до образования густой пены. Подавайте в вазочках.

Мусс можно полить сиропом с вином или посыпать тертыми орехами.

Взбитые сливки со смородиной «Мечта поэта»

Полезно использовать людям с хроническим гастритом. Благоприятно влияет при использовании для больных с бронхо-легочными заболеваниями.

Требуется :

1/2 кг красной смородины;

300 г сахара;

1/2 л сливок.

Способ приготовления. Красную смородину помойте, переберите, разомните с половиной всего положенного по рецепту сахара. Сахар должен раствориться. Теперь протрите смородину сквозь частое сито, чтобы получить пюре. Сливки взбейте с оставшимся сахаром до получения пышной пенящейся массы, разлейте по фужерам, полейте сверху полученным пюре из смородины.

Фруктовый щербет «Восточная сказка»

Прекрасное витаминосодержащее блюдо. Очень полезно для профилактики любых инфекционных заболеваний; можно использовать при глазных заболеваниях и для питания ослабленных детей.

Требуется:

100 г ежевики;

100 г малины;

100 г черной смородины;

100 г красной смородины;

100 г персиков;

100 г абрикосов;

1 лимон;

200 г сахара.

Способ приготовления. Ежевику, малину, смородину переберите и помойте, персики и абрикосы очистите от кожицы и удалите косточки. Ягоды и очищенную мякоть фруктов измельчите миксером или протрите сквозь сито. В массу добавьте сахар и лимонный сок. Тщательно перемешайте и выложите фруктово-ягодную массу в миску и поставьте в морозильную камеру на 3—4 ч. Замороженную массу еще раз измельчите миксером. Опять поместите массу в морозильник на полчаса. Подайте к столу в креманках. Можно украсить щербет взбитыми сливками.

Десерт «Фонарики»

Хорошо регулирует артериальное давление, способствует укреплению сердечной мышцы. Для детей – идеальное витаминосодержащее средство, используемое для профилактики простудных заболеваний.

Требуется:

1/2 кг ягод рябины красной;

1/2 кг ягод рябины черноплодной;

400 г сахара;

1 стакан воды;

100 г сахара для посыпки.

Способ приготовления. Тщательно промойте ягоды рябины обыкновенной и рябины черноплодной и обсушите их. Сварите сахарный сироп и, не снимая с огня, погрузите в него все подготовленные ягоды рябины. Затем обваляйте ягоды в мелком сахарном песке или сахарной пудре и подсушите в слабо разогретой духовке. Готовые ягоды выложите на плоское блюдо и подавайте на десерт или к чаю.

Десерт «Радости жизни»

Этот десерт рекомендуется употреблять в пищу людям с хроническими заболеваниями дыхательных путей, а также склонных к зимним простудам.

Требуется:

1 кг ягод рябины черноплодной;

1 кг сахара;

4 стакана воды;

1 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления. Промытые и обсушенные ягоды черноплодной рябины выложите на противень и поставьте в умеренно разогретую духовку. Когда ягоды как следует размягчатся, переложите их в глубокую посуду, залейте небольшим количеством крутого кипятка и варите 15—20 мин. Затем протрите ягоды через мелкое сито и засыпьте сахарным песком. Полученную смесь поставьте на слабый огонь и постоянно помешивайте, не доводя до кипения. Когда сладкая масса начнет отделяться от дна посуды, переложите ее на широкое блюдо, доньшко которого смочено водой. Нарежьте готовый продукт кусочками, обильно посыпьте сахарным песком или сахарной пудрой и поместите в стеклянные баночки для хранения, плотно завязав их пергаментной бумагой. Этот десерт можно подавать к чаю, кофе, молоку или сладким кремам.

Десерт «Медуница»

Хорошо помогает при ангилах, простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Способствует снижению артериального давления у больных с гипертонической болезнью.

Требуется:

1,5 кг ягод рябины красной;

1,5 кг меда.

Способ приготовления. Ягоды рябины, размяченные и подсушенные в духовке, сложите в отдельную посуду. Мед растопите и подогрейте на медленном огне до красноватого оттенка и залейте им ягоды рябины. Варите смесь до загустения. После этого сладкую массу, слегка охладив, разлейте в предварительно подогретые баночки, оставьте в теплом месте на 1—2 ч, а затем завяжите банки пергаментной бумагой и храните в темном прохладном месте.

Десерт «Ассоль»

Этот десерт желательно включать в состав диеты людей, больных малокровием, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в том числе язвой желудка и гастритами, инфекционными и простудными заболеваниями.

Требуется:

1,5 кг ягод рябины черноплодной;

700—800 г меда.

Способ приготовления. Возьмите ягоды рябины, собранные после первых заморозков. Ягоды отделите от кистей, проколите иголкой в нескольких местах, залейте крутым кипятком и плотно закройте посуду крышкой. Оставьте на 2—3 ч, а затем откиньте рябину на дуршлаг. Мед нагрейте на умеренном огне, прокипятите и добавьте туда ягоды рябины. Варите до полного загустения, периодически снимая образующуюся пенку. Готовую массу остудите, разложите по баночкам и завяжите сверху пергаментной бумагой. Хранить баночки лучше в холодильнике.

Десерт «Дамские пальчики»

Такое сладкое лакомство окажет положительное воздействие на организм при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях желчевыводящих путей, авитаминозах, малокровии, заболеваниях глаз и почек. Это вкусно средство вы можете с успехом использовать для профилактики острых респираторных заболеваний, которым так подвержен наш организм в зимний период и ранней весной, когда свежие фрукты и ягоды чаще всего недоступны.

Требуется:

3 кг ягоды рябины красной или черноплодной;

2,3 кг сахара.

Способ приготовления. Ягоды спелой рябины промойте и обсушите. Насыпьте их в тазик для варенья и тщательно разомните ложкой. Затем прикройте тазик широкой крышкой и поставьте в умеренно разогретую духовку. Помешивайте ягоды, когда заметите отделение сока. Размягченные в духовке ягоды протрите через сито, слегка охладите, а затем начинайте взбивать ягодную массу, добавляя небольшими порциями сахарный песок. Взбивайте до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Затем выложите смесь на противень, покрытый белой плотной бумагой, и подсушивайте при комнатной температуре, а еще лучше – на открытом воздухе (разумеется, в сухую и теплую погоду). Когда десерт будет готов, нарежьте подсушенную массу отдельными небольшими прямоугольниками или полосками и храните в коробках, дно которых застлано пергаментной бумагой.

Десерт из лепестков шиповника

Полезен при кожных заболеваниях. Благотворно влияет на желудок (при гастритах и язве), кишечник.

Способствует заживлению язв на слизистой оболочке кишечника.

Требуется:

1 стакан сиропа из лепестков шиповника;

1 стакан сливок;

1 ст. л. желатина.

Для ванильного крема :

1 стакан сливок;

1 ч. л. муки;

1/2 стакана молока;

2 желтка;

4 ст. л. сахара;

1 ч. л. желатина;

2 г ванилина.

Способ приготовления. Сначала приготовьте ванильный крем. Для этого желтки взбейте с большей частью сахара, добавьте муку, помешивая, тонкой струйкой введите горячее молоко и, непрерывно помешивая, подогрейте на водяной бане, пока масса немного не загустеет. Добавьте разбухший желатин и ванилин. Сливки взбейте с оставшимся сахаром, добавьте в них остывшую яично-молочную смесь и вылейте в

приготовленную форму. Когда ванильный крем загустеет, залейте его шиповниковым кремом. Нагрейте сироп из листьев шиповника, введите в него разбухший желатин. Массу остудите и перемешайте со взбитыми сливками. Залейте ею ванильный крем.

Остуженный десерт разделите на порции, положите на тарелки и подайте, полив сверху кислым фруктовым соком, к которому при желании добавьте ром или коньяк. Сверху десерт можно украсить засахаренными фруктами.

Десерт из шиповника и орехов

Полезен для профилактики простудных заболеваний, для укрепления сосудов, для повышения потенции у мужчин.

Требуется:

1 кг крупных плодов шиповника;

2 стакана грецких орехов;

1—1,6 кг сахара;

1,5 стакана воды;

4 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Очищенные от мякоти и семян свежие плоды шиповника начините грецкими или другими орехами и варите в сахарном сиропе в 3 приема до готовности. В конце варки добавьте лимонную кислоту.

Десерт из облепихи

Благотворен для людей с лучевыми поражениями, ожогами. Очень полезен женщинам при наличии гинекологических заболеваний. Используется в питании больных с язвой желудка.

Требуется:

6 яичных белков;

1 стакан сахара;

2 стакана свежих ягод облепихи;

1 ст. л. сливочного масла;

1 ст. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте и протрите через сито. Добавьте в полученную массу сахар и варите до загустения, после чего, не охлаждая, соедините со взбитыми белками. Порционную сковороду или формочку смажьте сливочным маслом, массу уложите горкой и запекайте в духовом шкафу.

Самбук «Корейский»

Полезен при заболевании глаз, сердечно-сосудистой системы. Используется для профилактики сезонных гиповитаминозов и для питания людей, ослабленных теми или иными заболеваниями (особенно инфекционными) *Требуется :*

700 г смородины;

1 стакан сахара;

1 белок;

1 ст. л. желатина;

3/4 стакана воды.

Способ приготовления. Смородину вымойте, удалите плодоножки. Подготовленную ягоду протрите через сито. В смородиновую массу всыпьте сахар и перемешайте. Когда сахар растворится в соке, добавьте сырой яичный белок и взбивайте.

Мезгу, которая осталась после выдавливания сока, залейте водой и варите около 12 мин. В отвар добавьте небольшое количество сахара.

Желатин залейте холодной водой и дайте ему набухнуть. Разбухший желатин залейте небольшим количеством отвара так, чтобы желатин растворился.

В готовый отвар добавьте растворенный желатин. Когда отвар с желатином немного остынет, влейте его тоненькой струйкой в смородиновую массу. Все хорошо перемешайте и поставьте в холодное место для охлаждения.

К столу самбук, как и мусс, подают охлажденным.

Самбук-крем «Феодосия»

Хорошо использовать при заболеваниях печени, желчного пузыря. Полезен после перенесенного гепатита.

Требуется:

2 стакана сока смородины;

3,5 ст. л. манки;

5 ст. л. сахара;

2,5 ч. л. желатина;

1 белок.

Способ приготовления. Смородину промойте, удалите плодоножки и выложите ее на марлевую салфетку.

Выдавите сок. Половину порции сока оставьте, а в другую часть положите указанное в рецепте количество манной крупы. Манка должна набухать около 5 ч.

Когда крупа разбухнет, поставьте сок на маленький огонь и варите, постоянно помешивая. Добавьте сахар.

Сваренную в соке манку оставьте для охлаждения.

В охлажденную манку добавьте яичный белок. Все взбейте миксером. Желатин залейте холодной водой и дайте ему набухнуть. Затем разведите желатин в небольшом количестве сока, который вы оставили в начале приготовления блюда, и хорошо перемешайте.

Сок с растворенным желатином тоненькой струйкой влейте в манку, взбитую с яйцом. После этого разложите самбук по формочкам и оставьте для застывания.

Самбук из шиповника

Полезен людям с дерматозами, тромбофлебитом, геморроем, неспецифическим язвенным колитом.

Требуется:

1 стакан сиропа шиповника;

2 яйца.

Способ приготовления. Яичные белки взбейте в крепкую пену и, продолжая взбивать, добавляйте по 1 ч. л.

сироп шиповника. Должна получиться белая густая масса, объем которой в 3 раза больше первоначального.

Самбук выложите в вазочки или розетки и подайте к столу с молоком или сливками.

Глава 6. Напитки

Молоко с травами

Требуется :

1 л холодного молока;

1 ст. л. петрушки;

1 ст. л. эстрагона.

Способ приготовления : в молоко добавьте мелко нарубленную зелень. Хорошо перемешайте смесь миксером и разлейте по стаканам.

Чай из плодов облепихи

Обладает тонизирующим, заживляющим язвы слизистой желудка и кишечника действием. Очень полезен при лучных поражениях и кожных болезнях.

Требуется :

1 ст. л. плодов облепихи;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Плоды облепихи заварите стаканом кипятка и настаивайте в течение 1 ч, затем процедите.

Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай витаминный

Кроме витаминного и профилактического при простуде действия, способствует повышению иммунитета, снижению воспаления на всех слизистых оболочках организма, улучшению мозгового кровообращения.

Требуется:

1 ст. л. ягод облепихи;

1 ст. л. плодов шиповника;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Облепиху и шиповник залейте 2 стаканами кипятка и кипятите в течение 10 мин. Настаивайте в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте 4 ч, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Фруктовый чай «Беседа»

Прекрасное профилактическое средство от любой инфекции. Особенно полезен ослабленным детям в любом возрасте. Ведь любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

Требуется :

2 стакана свежезаваренного чая;

100 г черной смородины;

2 яблока;

2 стакана воды;

1 лимон;

1 апельсин.

Способ приготовления. Сначала нужно заварить чай из расчета 2 ч. л. чая на 2 стакана воды. Остудите чай и процедите его. В воду опустите черную смородину, нарезанные дольками яблоки и сахар, доведите до кипения и прокипятите в течение 10 мин. Остудите и процедите. Смешайте фруктовый отвар с чаем.

Ошпарьте кипятком апельсин и лимон, нарежьте их тонкими ломтиками, залейте чайно-фруктовой смесью и охладите.

Витаминные чаи с рябиной

Чай с рябиной прекрасно помогает при весеннем авитаминозе, поносах и запорах, почечных камнях, ревматизме и геморрое. Следует лишь учесть, что с этой целью необходимо приготовить для начала отвар или настой рябины в отдельности, а уж потом добавлять его в состав витаминного чая. Рябина также обладает и выраженным противогрибковым действием, что делает ее незаменимой в зимнем меню, так как дубильные вещества, содержащиеся в рябине, способствуют накоплению в организме витамина С.

Для начала рассмотрим способы приготовления отваров и настоев из плодов рябины. Для того чтобы витаминный состав напитка был более действенным и гармоничным, к рябине неплохо будет добавить сушеные плоды шиповника. Как правило, шиповник и рябина смешиваются в равных частях. Наиболее употребительны следующие рецепты.

Отвар из рябины

Требуется:

1/2 ст. л. измельченных плодов рябины;

1/2 ст. л. плодов шиповника;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Рябину и шиповник залейте кипятком и настаивайте в закрытом сосуде 1 сутки. У вас получится прекрасный настой, в который вы можете добавлять по вкусу сахар и пить его по 1/2 стакана несколько раз в день.

Чай из рябины с шиповником и медом

Во время простуды вам всегда поможет чай из рябины и шиповника с медом.

Требуется:

1/2 стакана ягод рябины;

1/2 кг ягод шиповника;

2 стакана воды;

1/2 стакана молока;

1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Рябину и шиповник отварите в течение 10 мин на медленном огне, полученный отвар процедите. На 1/3 стакана добавьте мед и долейте молоко. Принимайте отвар 2—3 раза в день.

Чай из рябины и черной смородины

Этот чай рекомендуют пить при авитаминозах, хронической усталости, простудных заболеваниях и воспалениях полости рта (можно в качестве полоскания).

Требуется:

1/2 стакана ягод рябины;

1/2 стакана ягод смородины;

1/2 стакана воды;

50 г малинового сиропа.

Способ приготовления. Залейте ягоды кипятком и поставьте настаиваться в темное место на 1—2 ч. Чай полезно принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Смешав настой с 50 г малинового сиропа, вы получите отличный жаропонижающий и противовоспалительный напиток, который снизит высокую температуру у ребенка и благотворно подействует на угнетение воспалительных процессов в горле и верхних дыхательных путях.

Витаминный чай из рябины и ромашки

Прекрасное противовоспалительное средство, особенно при ангинах, фарингитах, заболеваниях бронхов и легких. Хорошо помогает при заболеваниях полости рта, особенно при гнойничковых.

Требуется:

3 ст. л. цветов ромашки;

3 ст. л. ягод рябины;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Высушенные на солнце цветы ромашки и зрелые плоды рябины заварите крутым кипятком и, настояв 2 ч, добавляйте в чай по 2—3 ч. л. Лучше, если вы заварите таким образом зеленый чай. В напиток можно добавьте 50 г сока черной смородины или 1 ст. л. клубничного сиропа.

Чай «Ароматный»

Этот ароматный и полезный напиток вы можете пить при простуде, болях в желудке, диарее и обострении геморроя.

Требуется:

1/2 стакана ягод красной смородины;

1/2 стакана ягод черной смородины;

1 ст. л. листового чая;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Отварите в кипятке ягоды красной и черноплодной рябины, процедите отвар и смешайте в заварочном чайнике с листовым чаем. На стандартный чайник требуется 1 стакан отвара, остальное должна составлять заварка. Долейте 1/3 стакана этого настоя горячей водой, как обычный чай.

Пейте 3—4 раза в день.

Чай «Великолепный»

Прекрасное как витаминное, так и успокаивающее средство. Хорошо его применять при неврозах, неврастениях. Он не только улучшит общее состояние, но и поможет заснуть.

Требуется:

3 ст. л. травы пустырника;

3 ст. л. травы сушеницы;

3 ст. л. цветков боярышника;

1 ст. л. цветочных корзинок ромашки аптечной;

1 ст. л. мяты перечной;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты должны быть достаточно просушены. Тщательно измельчите все ингредиенты и перемешайте до получения однородной массы.

Заварите в стакане крутого кипятка 2 ч. л. полученной смеси, накройте блюдечком, дайте настояться в течение 10 мин. После этого ваш чай готов. Процедите его через ситечко, добавьте 1 ч. л. сахара или меда и пейте 3—4 раза в день.

Чай «Каро»

Этот чай является замечательным лекарственным средством. Его можно использовать при простудах, бронхитах, пневмониях и многих других легочных заболеваниях.

Требуется:

300 г листьев подорожника;

300 г корня солодки;

400 г листьев мать-и-мачехи;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно перемешайте. 1 ст. л. смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаиваете в течение 20 мин, затем процедите. Пейте чай в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 3 ч (вместо воды и обычного чая для утоления жажды).

Чай «Лекарь»

Этот чай рекомендуется при хронических бронхитах и бронхиальной астме.

Требуется:

100 г цветков бузины;

100 г травы росянки;

100 г листьев подорожника;

100 г травы фиалки трехцветной;

1 стакана кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно перемешайте и измельчите. 4 ч. л. измельченного сбора цветов бузины, травы росянки, листьев подорожника и травы фиалки трехцветной залейте кипятком и настаивайте в течение 1 ч. Затем процедите и пейте 3 раза в день по 1/3 стакана.

Чай «Загадка»

Настоящая помощь вашим почкам! Обладает противовоспалительным действием, и самое главное, способствует выведению камней при мочекаменной болезни. При желании можно использовать в виде отхаркивающего средства при сухом кашле.

Требуется:

100 г травы спорыша;

100 г травы лапчатки гусиной;

100 г листьев подорожника;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Травы перемешайте и измельчите. 2 ст. л. смеси заварите кипятком, настаивайте 1 ч и процедите. Пейте чай по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чай из мяты и мелиссы

Для лечения неврастении можно принимать чай из мяты и мелиссы лекарственной.

Требуется :

30 г листьев мяты;

50 г мелиссы лекарственной;

1 л воды.

Способ приготовления. Возьмите листья мяты и листья мелиссы вместе с побегами мелиссы, залейте кипятком и настаивайте в течение 1 ч. Принимайте по 1 стакану 3—4 раза в день.

Чай «Полезный»

Витаминный чай, который рекомендуется беременным женщинам. Также обладает антисептическим и заживляющим действием на заболеваниях полости рта.

Требуется :

3 ст. л. мяты;

3 ст. л. зверобоя;

3 ст. л. душицы;

1 ст. л. листьев шиповника;

1 ст. л. плодов шиповника;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы измельчите и тщательно перемешайте. 1 ст. л. смеси залейте кипятком.

Настаивайте чай в течение 20 мин и принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Чай из мяты и рябины

Является хорошим средством при гипертонической болезни и атеросклерозе. Кроме того, способствует повышению гемоглобина крови.

Требуется:

2 ст. л. ягод красной рябины;

1 ст. л. мяты;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Ягоды рябины и мяту перемешайте, добавьте в смесь 1 стакан кипятка и настаивайте в течение 1 ч.

Пейте чай по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Чай «Витаминка»

Хорошо помогает при простудных заболеваниях, как потогонное, отхаркивающее и противовоспалительное средство, которое, к тому же, восполняет при этом образующийся дефицит витаминов.

Требуется :

3 ст. л. мяты;

3 ст. л. зверобоя;

3 ст. л. душицы;

1 ст. л. черной бузины;

1 ст. л. ягод шиповника;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы смешайте. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка. Настаивайте чай в течение 30 мин и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай «Успокаивающий»

Чай полезен при бессоннице, нервных расстройствах, раздражительности.

Требуется:

3 ст. л. мяты;

3 ст. л. пустырника сердечного;

2 ст. л. валерианы лекарственной;

2 ст. л. хмеля обыкновенного (шишки);

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы перемешайте и измельчите. 3 ст. л. смеси залейте кипятком и дайте чаю настояться в течение 1 ч. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай «Любимый»

Хорош при заболеваниях кишечника, сопровождающихся метеоризмом. Кроме того, обладает противовоспалительным действием на желудочно-кишечный тракт.

Требуется:

1 ст. л. мяты;

1 ст. л. ромашки аптечной (цветки);

1 ст. л. фенхеля (плоды);

1 ст. л. валерианы лекарственной (корни и корневища);

1 ст. л. тмина обыкновенного (плоды);

2 стакана кипятка.

Способ приготовления . Травы смешайте и заварите кипятком. Настаивайте 1 ч.

Чай рекомендуется принимать 2 раза в день – утром и вечером, по 1 стакану.

Чай «Нежность»

Чай является хорошим потогонным и мочегонным средством.

Требуется:

1 ст. л. мяты;

1 ст. л. липы (цветки);

1 ст. л. бузины черной (цветки);

1 ст. л. ромашки (цветки);

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы смешайте. Возьмите 1 ст. л. смеси и залейте кипятком. Настаивайте в течение 1 ч. Употребляйте по 1/2 стакана 1 раз в день.

Чай «Оригинальный»

Чай является прекрасным средством от метеоризма.

Требуется:

1 ст. л. мяты;

1 ст. л. тмина (плоды);

1 ст. л. фенхеля (плоды);

1 ст. л. валерианы лекарственной (корни и корневища);

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Травы измельчите, перемешайте и насыпьте в заварочный чайник. Залейте смесь кипятком и настаивайте 1 ч.

Принимайте его 2 раза в день – утром и вечером, по 1 стакану.

Чай «Слабительный»

Чай нормализует работу кишечника.

Требуется:

2 ст. л. мяты;

3 ст. л. крапивы;

3 ст. л. крушины ольховидной (кора);

1 ст. л. аира обыкновенного (корневище);

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы тщательно перемешайте. Возьмите 2 ст. л. смеси и заварите кипятком. Дайте чаю настояться в течение 2 ч.

Принимайте 2 раза в день – утром и вечером, по 1/2 стакана.

Чай «Общеукрепляющий»

Чай применяется как средство, возбуждающее аппетит и уменьшающее тошноту, что будет полезно беременным женщинам с токсикозом.

Требуется:

1 ст. л. мяты;

2 ст. л. аира болотного (корневище);

2 ст. л. льна посевного (семена);

1 ст. л. липы (цветки);

2 ст. л. солодки голой (корневище и корни);

2 ст. л. фенхеля (плоды);

1 стакан воды.

Способ приготовления. Травы перемешайте и возьмите 2 ст. л. смеси. Залейте смесь водой и поставьте на водяную баню на 25 мин. Затем дайте чаю настояться в течение 1 ч.

Чай рекомендуется принимать по 2/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

Чай «На здоровье»

Этот профилактический чай обладает общеукрепляющим действием. Кроме того, этот чай можно использовать при лечении простуды.

Требуется:

1 ст. л. мяты;

1 ст. л. липы (цветки);

1 ст. л. мать-и-мачехи;

1 ст. л. череды;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы перемешайте и заварите кипятком. Дайте чаю отстояться 30 мин. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Далее перечислены основные успокаивающие чаи, которые можно также использовать при бессоннице.

Чай «Царский»

Обладает мочегонным, потогонным действием, поэтому хорошо использовать при заболевании почек.

Требуется:

2 ст. л. мяты;

2 ст. л. душицы;

2 ст. л. череды;

1 ст. л. зверобоя;

1 ст. л. пустырника;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы смешайте, возьмите 2 ст. л. смеси, добавьте кипяток и настаивайте в течение 1 ч.

Пейте по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Чай «Наслаждение»

Прекрасное успокаивающее средство, помогающее при неврастении, бессоннице и просто общем тревожном состоянии.

Требуется:

2 ст. л. мяты;

2 ст. л. трилистника;

1 ст. л. валерианы лекарственной (корни);

1 ст. л. хмеля;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Тот же, что и в предыдущем рецепте.

Чай из укропа

Этот чай обладает снотворным эффектом, который обусловлен присутствием в составе укропа эфирного масла. Способность укропа понижать артериальное давление также усиливает его.

Требуется:

2 ч. л. семян укропа;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Хорошо измельченные семена укропа залейте кипятком и настаивайте в течение 10 мин. Сосуд плотно закройте, иначе присутствующие в семенах эфирные масла быстро улетучатся.

Процедив настой, принимайте его до еды по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из укропа и мать-и-мачехи

Укроп весьма эффективен при простудных заболеваниях и воспалительных процессах дыхательных путей.

Используются в основном семена. Содержащиеся в них флавоноиды обладают отхаркивающим и смягчающим действием на бронхиальный секрет, который образуется при простудных заболеваниях.

Требуется:

4 ст. л. измельченных семян укропа;

30 г листьев мать-и-мачехи;

1,5 л воды.

Способ приготовления. Измельченные семена укропа хорошо перемешайте с листьями мать-и-мачехи, после чего полученную смесь отварите в 1 стакане воды. Настаивайте отвар в течение 1 ч, затем добавьте в него кипяченой воды до 1 л и принимайте чай по 1/2 стакана 4 раза в день.

Чай из зверобоя

Прекрасным обезболивающим средством при хроническом гастрите является следующий лекарственный сбор, в состав которого входит зверобой.

Требуется:

1 ст. л. зверобоя;

1 ст. л. крапивы;

1 ст. л. таволги вязолистной;

1/2 л кипятка.

Способ приготовления. Для приготовления этого целебного сбора возьмите по 1 части листьев крапивы, цветков таволги вязолистной и травы зверобоя. Полученную смесь из сухих трав залейте кипятком и настаивайте в течение 4—6 ч. Принимайте настой по 1/2 стакана 5 раз в день.

Чай от изжоги

Бывает так, что боли в желудке сопровождаются изжогой. В таком случае вам снова поможет растительный сбор со зверобоем.

Требуется:

1 ст. л. зверобоя;

1 ст. л. тысячелистника;

1 ст. л. сушеницы;

1 л воды.

Способ приготовления. Для приготовления этого лекарственного средства возьмите по 1 части травы зверобоя, тысячелистника и сушеницы. Для однодневной порции вам понадобится 3 ст. л. смеси. Залейте смесь кипятком. Принимайте чай 4—5 раз в день по 1/2 стакана.

Чай «Слабительный»

Чай из зверобоя является прекрасным средством, нормализующим деятельность пищеварительной системы. Растительные сборы, в состав которых входит зверобой, помогают справиться с запорами.

Требуется:

4 ст. л. донника;

2 ст. л. аниса;

2 ст. л. валерианы;

3 ст. л. зверобоя;

3 ст. л. крушины;

5 ст. л. лопуха;

4 ст. л. одуванчика;

1 ст. л. укропа;

1 л воды.

Способ приготовления. Травы измельчите и тщательно перемешайте. 2 ст. л. сбора залейте кипятком и настаивайте в течение 1 ч.

Данный сбор принимайте за 5—10 мин перед едой в объеме 1/2 стакана.

Чайный напиток из зверобоя

Обладает противовоспалительным действием, особенно хорошо помогает при заболеваниях полости рта (стоматитах, гингивитах и др.).

Требуется:

1 л кипятка;

3 ст. л. чая;

1 ст. л. зверобоя;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Чай смешайте с сухим зверобоем, залейте кипятком и заварите в течение 5 мин. В чай добавьте варенье или сахар по вкусу.

«Лесной чай»

Имеет очень сильное противовоспалительное действие при простудных и инфекционных заболеваниях легочной системы, помогает лечить кашель, снимает боли за грудиной, снижает повышенную температуру.

Требуется:

1 л воды;

40 г чаги;

2 ст. л. зверобоя;

2 ст. л. душицы;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Заварите чагу кипятком, добавьте в отвар сухой зверобой, листочки малины и душицы.

Настаивайте чай в течение 2 ч. Принимайте по 1/2 стакана 1 раз в день.

Чай «Дневной»

Хорошо помогает при почечных заболеваниях – снимает отеки, увеличивает диурез, что способствует уменьшению воспаления ткани.

Требуется:

1 ст. л. травы пустырника;

3 ст. л. листьев толокнянки;

1 ст. л. лепестков цветка василька;

1 ст. л. корня солодки;

300 г кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты сбора тщательно перемешайте. 2 ст. л. сбора заварите кипятком.

Пейте этот чай так же, как и обычный.

Чай «Для пользы тела»

Также используется при нефритах различного происхождения. устраняет отеки, уменьшает воспаление в почке за счет мочегонного эффекта.

Требуется:

1 ст. л. травы пустырника;

3 ст. л. листьев толокнянки;

1 ст. л. лепестков цветка василька;

1 ст. л. корня солодки;

300 г кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты сбора перемешайте, 3 ст. л. смеси заварите 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 1 ч. Пейте чай 3—4 раза в день после еды.

Чай «Узорчатый»

Хорошо использовать как мочегонный так и противовоспалительный эффект, оказываемый на весь организм при любом заболевании, сопровождающемся повышением температуры, ознобом.

Требуется:

1 ст. л. травы пустырника;

3 ст. л. листьев толокнянки;

1 ст. л. лепестков цветка василька;

1 ст. л. корня солодки;

300 г кипятка.

Способ приготовления. Травы измельчите и перемешайте. 100 г смеси заварите кипятком и настаивайте 20 мин. Принимайте чай натошак по 1/2 стакана ежедневно.

Чай из каланхоэ и мяты

При болях, вызванных гастритом, очень помогает лекарственный чай из мяты и свежего сока каланхоэ, который следует принимать в течение 1 месяца, после чего, сделав перерыв на 1—2 недели, по необходимости возобновить прием.

Требуется:

50 г листьев мяты перечной;

2 ст. л. свежего сока каланхоэ;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте мяту горячей водой, дайте настояться в течение 20 мин, после чего настой процедите, охладите и добавьте к нему сок каланхоэ. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чай из шалфея, лопуха и одуванчика

При экземе хорошо помогает чай из шалфея, лопуха, одуванчика. Залейте указанные травы водой, доведите до кипения и оставьте настаиваться.

Требуется:

1 ст. л. шалфея;

1 ст. л. корней лопуха;

1 ст. л. одуванчика;

3 стакана воды.

Способ приготовления. Травы перемешайте и залейте водой. Доведите до кипения и оставьте на 3 ч. Затем прокипятите отвар еще в течение 5 мин и выпейте эту порцию за день в 3 приема.

Чай из тысячелистника

Этот чай хорошо помогает при хронических бронхитах, трахеитах.

Требуется:

2 ст. л. листьев дуба и травы тысячелистника;

1 ст. л. травы душицы и листьев подорожник;

2 л воды.

Способ приготовления. Смешайте травы и листья дуба. Залейте их кипятком. Настаивайте 1 ч, после чего процедите через двойной слой марли.

Принимайте чай по 1/2 стакана через каждые 4 ч.

Чай «Лечебный»

Тысячелистник с успехом применяется для улучшения процессов пищеварения. Для этого пьют отвары и лечебные чаи, в состав которых входит эта трава.

Требуется:

100 г тысячелистника;

200 г листьев малины;

600 г ежевики;

500 мл воды.

Способ приготовления. Тысячелистник и листья малины промойте под струей проточной воды, обсушите, заварочный чайник обдайте кипящей водой и положите в него траву, а также ягоды ежевики. Заварите крутым кипятком, накройте чайник крышкой и заверните чем-нибудь теплым. Через некоторое время чай процедите.

Употребляйте чай в охлажденном виде 3—4 раза в день после еды. Через неделю вы заметите, что исчезли проблемы с пищеварением, улучшился аппетит.

Чай «Оздоровительный»

Этот чай хорошо помогает при желудочно-кишечных расстройствах, мочекаменной болезни, замечательно улучшает аппетит.

Требуется:

3 ст. л. тысячелистника и укропа;

2 ч. л. петрушки;

400 мл кипяченой воды.

Способ приготовления. Травы в свежем виде перемешайте, измельчите. Заварите кипящей водой и оставьте настаиваться на 40—50 мин.

Процеженный чай пейте в горячем виде до еды, лучше всего натощак, 5—6 раз в день 2—3 недели подряд.

Чай «Целительный»

Это хорошее средство при болезнях желудка, снижении кислотности, для улучшения аппетита.

Требуется:

1 ст. л. тысячелистника;

4 ст. л. листьев крыжовника;

2 ст. л. листьев липы;

2 л воды.

Способ приготовления. Листья тысячелистника, крыжовника, липы обдайте кипятком, остудите, вытащите из воды, мелко нарежьте и положите обратно в чайник. Заново залейте кипятком. Настаивайте.

Принимайте 3 раза в день по 1 стакану за 1 прием.

Чай с полынью

Такой чай возбуждает аппетит и нормализует пищеварение, а также помогает при пониженной кислотности.

Требуется:

1/2 ч. л. полыни;

1 ч. л. тысячелистника;

1 л воды;

1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Свежесобранную полынь мелко нарежьте, смешайте с тысячелистником, положите в термос, залейте крутым кипятком, настаивайте 1—2 ч, затем процедите и подсластите медом.

Чай принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за час до еды.

Чай с календулой

Не только от желтухи может спасти календула, но и вообще от гепатита. В данном случае она применяется в сочетании с не менее известным и популярным средством – зеленым чаем.

Этот напиток является и тонизирующим средством. Готовьте его при общей слабости, быстрой утомляемости, этот настой нормализует нарушенный обмен веществ.

Требуется :

4 ч. л. зеленого чая;

2 ч. л. календулы;

200 мл воды.

Способ приготовления. Заварите зеленый чай. Календулу залейте в отдельной посуде холодной кипяченой водой. По истечении 2 ч оба напитка процедите и смешайте.

Пейте напиток охлажденным несколько раз в день.

Чай с семенами моркови

Хорошее средство при заболеваниях печени и желчного пузыря, способствует желчеотделению и уменьшению воспаления при холециститах и гепатитах.

Требуется:

2 ст. л. цветков календулы;

200 мл кипятка;

1 ст. л. семян моркови;

400 мл горячего молока.

Способ приготовления . Сделайте настой цветков календулы, залив их кипятком и оставив на 2 ч. Семена моркови залейте почти кипящим молоком, после чего уберите в темное место на 1 ч. После этого процедите оба раствора и перемешайте.

Пейте по 1/2 стакана 6 дней, после чего сделайте перерыв на 3 дня и повторите курс лечения. Лучше всего выпивать эту смесь утром, перед едой.

Фиточай

Такой чай превосходно утолит жажду, обладает потогонным и мочегонным действием, поэтому очень полезен при заболеваниях почек и при простуде.

Требуется:

4 ст. л. травы зверобоя;

2 ст. л. травы лабазника;

1 ст. л. мелиссы лимонной;

1 ст. л. мяты;

1/2 ч. л. шалфея мускатного;

1/2 ч. л. ромашки;

1/2 ч. л. календулы;

1/2 ч. л. тысячелистника;

1/2 ч. л. шиповника;

1/2 ч. л. душицы.

Способ приготовления. Травы перемешайте. 1—1,5 ч. л. смеси насыпьте в заварной фарфоровый чайник, предварительно ополоснутый кипятком, и залейте горячей водой. Настаивайте около 30 мин, после чего напиток готов к употреблению. 1 ч. л. сбора рассчитана на 4 стакана чая. Лучше настаивать чай около 2 ч. После этого настой можно держать в холодильнике 1—2 суток. Принимать чай не ранее чем за 1,5—2 ч до еды.

Поливитаминный чай

Требуется:

3 ст. л. плодов шиповника;

1 ст. л. ягод смородины или рябины;

3 ст. л. листьев крапивы двудомной;

3 ст. л. моркови;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 4 ч. л. смеси залейте 2 стаканами кипятка и накройте полотенцем, чтобы чай был теплый. Настаивайте в течение 1 ч, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Готовьте чай только в эмалированной или стеклянной посуде.

Витаминный чай

Снабжает организм витаминами, нормализует артериальное давление, очищает сосуды от атеросклеротических бляшек, снижает тромбообразование.

Требуется:

1 ст. л. плодов шиповника;

1 ст. л. плодов рябины;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залейте кипятком, кипятите 10 мин и настаивайте 4—5 ч. Процедите и выпейте за 2—3 раза, как чай. Храните в темном и прохладном месте.

Чай оздоровительный

Чай также хорошо помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и болезнях крови.

Требуется:

1 кг плодов шиповника;

1 кг черноплодной рябины;

3 кг сахара;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Плоды шиповника и рябины разотрите в ступке, добавьте сахар, размешайте и храните в плотно закрытой посуде. Перед употреблением 1 ст. л. смеси заварите в 1 стакане кипятка и настаивайте в течение 2 ч. Пейте настой теплым.

Зеленый чай

Также хорошо использовать при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Требуется:

1 ч. л. зеленого чая;

1 ч. л. препарата «Холосас»;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Чай заварите, прокипятите в течение 30 мин, пейте с холосасом. Можно добавьте мед или варенье из черной смородины.

Карпатский чай

Хорошее средство при простудных заболеваниях легких, имеющее противовоспалительный, отхаркивающий эффект. Может использоваться при заболеваниях желудка, печени, почек, поджелудочной железы.

Требуется:

1 ст. л. травы астрагала;

1 ст. л. цвета бузины;

1 ст. л. зверобоя;

1 ст. л. крапивы двудомной;

1 ст. л. цвета липы;

1 ст. л. плодов шиповника;

1 ст. л. череды;

1 ст. л. девясила;

1 ст. л. цвета боярышника;

1 ст. л. мяты;

1 ст. л. корня одуванчика;

1 л кипятка.

Способ приготовления. Все травы смешайте. Возьмите 4 ст. л. сбора и заварите кипятком. Настаивайте в течение 1 ч. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Попробуйте разные сочетания компонентов, выберите наиболее

предпочтительные для себя, и тогда уже можно экспериментировать, добавляя все новые и новые продукты и добиваясь неповторимого аромата, крепости и приятного вкуса. Каждая добавка внесет свою лепту в рождение отменного напитка.

Чай для восстановления зрения

Настой и сок плодов шиповника применяется при лечении гастритов с пониженной кислотностью.

Требуется:

1 ст. л. сухих молотых плодов шиповника;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Сухие молотые плоды шиповника заварите кипятком, прокипятите в течение 5 мин, настаивайте 1 ч. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день. Свежий чай хорошо пить детям по 1/2—1 стакану в день.

Чай из цветков шиповника и липы

Этот отвар употребляется и как противовоспалительное средство для полоскания горла при тонзиллитах и фарингитах.

Требуется:

30 г лепестков шиповника;

20 г липового цвета;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Заварите 2 ст. л. цветов 2 стаканами кипящей воды, кипятите 7—10 мин, после чего процедите и пейте, как чай, в качестве потогонного и жаропонижающего средства по 1—2 стакана в горячем виде, на ночь.

Чай из ягод калины

Ягоды калины усиливают сокращения сердца и считаются мочегонным и общеукрепляющим средством.

Требуется :

2 ст. л. сухих плодов калины;

1 стакан воды.

Способ приготовления. Ягоды разотрите в ступке. Залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 4 ч.

Употребляйте по 3—4 стакана такого чая в течение дня продолжительное время.

Чай от угнетенного состояния

Рекомендуется при угнетенном состоянии во время климакса.

Требуется:

3 ст. л. цветков боярышника;

3 стакана кипяченой воды.

Способ приготовления. Залейте цветки остуженной кипяченой водой и настаивайте всю ночь. Утром поставьте на огонь и дайте прокипеть 5—7 мин. Снимите с огня, укутайте на 30 мин, процедите, отожмите.

Принимайте 1 стакан чай утром натощак, а остальную жидкость — после еды по 1 стакану.

Чай «Душистый»

Кроме витаминного средства, чай содержит вещества, улучшающие работу сосудов, снижающее уровень холестерина в крови.

Требуется:

1 ст. л. плодов шиповника майского;

1 ст. л. плодов брусники обыкновенной;

1 ст. л. плодов боярышника;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте смесь плодов 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и дайте настояться 2 ч, процедите. Принимайте по 1 стакану за 1 ч до еды 3—4 раза в день.

Чай «Бодрящий»

Этот чай следует принимать после тяжелых простудных заболеваний как восстанавливающее витаминное средство, а также в весенний период при авитаминозе.

Требуется:

1 ст. л. плодов майского шиповника;

1 ст. л. плодов малины обыкновенной;

1 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте 2 ст. л. сбора плодов кипятком, дайте настояться 2 ч с закрытой крышкой, процедите через марлю. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день через 1 ч после еды в течение месяца, затем сделайте перерыв на 1 месяц и снова повторите курс лечения настоем.

Чай «Релаксирующий»

Хорош при заболеваниях сердца, как общеукрепляющее и тонизирующее средство, при авитаминозах и для профилактики простудных заболеваний.

Требуется:

2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного;

2 ст. л. цветков гречихи посевной;

3 ст. л. плодов шиповника;

2 ст. л. листьев черной смородины;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Поместите сбор трав в заварочный чайник и залейте кипятком. Дайте настояться 20—30 мин и пейте, как чай.

Напиток «Знахарка»

Этот напиток не только утолит вашу жажду, но и послужит укреплению здоровья.

Требуется:

3 ст. л. листьев крапивы;

1 ст. л. плодов рябины;

2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Смешайте крапиву и рябину, залейте кипятком, дайте настояться, затем процедите и пейте как чай.

Ягодный напиток

Полезен при весенних авитаминозах.

Требуется :

200 г ягод красной смородины;

200 г ягод черной смородины;

200 г малины;

0,3 л настоя чайного гриба.

Способ приготовления . Промойте и переберите ягоды малины, красной или черной смородины. Затем ягодами наполните стеклянную банку с плотно прилегающей крышкой и залейте их настоем чайного гриба, так чтобы ягоды полностью утопали в настое. Теперь закройте крышку и поставьте банку на неделю в холодильник. Через неделю процедите содержимое банки через несколько слоев марли, при этом как следует отжав сок из ягод. У вас получится своеобразная смесь настоя чайного гриба с соком ягод. При желании можете добавить минеральной воды и сахара по вкусу.

Витаминный напиток

Помогает при гастритах, язвенных поражениях слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, геморрое и как тонизирующее средство.

Требуется:

1 ст. л. плодов шиповника;

1 ст. л. ягод облепихи;

1 ст. л. ягод боярышника;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Плоды шиповника, облепихи и боярышника промойте и заварите 1 стаканом кипятка. Кипятите в закрытой эмалированной посуде в течение 10 мин, затем отвар вместе с ягодами перелейте в стеклянную посуду, накройте марлей и настаивайте в темном месте не менее 10 ч. Процедите через двойной слой марли, плоды отожмите, добавьте мед по вкусу.

Принимайте не менее 2 стаканов напитка в день. Этот напиток используется в течение 12 ч.

Тонизирующий напиток

Этот напиток вернет вам бодрость и энергию, но помогает и при заболеваниях желудка, печени, поджелудочной железы.

Требуется:

1 стакан свежих корней девясила;

3 ст. л. сахара;

1/2 стакана сока облепихи;

1 л минерализованной воды.

Способ приготовления. Корни девясила измельчите, опустите в кипяток и варите на медленном огне в течение 15—20 мин. Затем отвар остудите, процедите через марлю, добавьте сахар, облепиховый сок и поставьте в холодильник.

Этот напиток пейте утром перед приемом пищи.

Напиток «Витаминный»

Прекрасное тонизирующее и утоляющее жажду средство.

Требуется:

100 г сока черной смородины;

100 г сока красной смородины;

100 г апельсинового сока;

1 ч. л. меда;

1 стакан минеральной воды.

Способ приготовления. Смешайте сок черной смородины, сок красной смородины, апельсиновый сок и мед. В бокал положите кубики замороженного апельсинового сока и залейте смесью соков. При желании можно разбавить минеральной водой.

Напиток «Бабушкин»

Кроме того, что напиток содержит массу витаминов, он еще очень хорош при дисбактериозах, связанных с ним воспалительных процессах в кишечнике. способствует регуляции пищеварения.

Требуется:

100 г черной смородины;

100 г слив;

2 яблока;

3 смородиновых и вишневых листа;

1 л воды;

1 стакан сахара.

Способ приготовления. Смородину переберите и промойте под проточной водой. У слив удалите косточки, яблоки нарежьте ломтиками. Залейте водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, положите вымытые смородиновые и вишневые листики и прокипятите 10 мин. Немного остудите напиток, процедите его, добавьте сахар и снова прокипятите. К столу подавайте охлажденным.

Напиток «Ассорти»

Хорошо утоляет жажду, придает бодрость, увеличивает гемоглобин в крови и усиливает иммунитет.

Требуется:

100 г черной смородины;

100 г красной смородины

100 г малины;

100 г яблоки;

5—6 абрикосов;

1,5—2 л воды;

сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Промойте ягоды черной и красной смородины и переберите их. Абрикосы разрежьте пополам и удалите косточки. Яблоки разрежьте на 6—8 частей и удалите сердцевину. Малину переберите и промойте. В кипящую воду опустите яблоки, сразу после закипания положите абрикосы и ягоды смородины, уменьшите огонь, и после закипания добавьте ягоды малины и сахар. Потомите на медленном огне 2—3 мин и добавьте несколько листиков мяты или мелиссы. Подавать к столу следует в охлажденном виде с ложечками.

Напиток из зверобоя со смородиновым вкусом

Такой напиток придаст новые силы и повысит защитные силы организма.

Требуется:

1 л кипятка;

2 ст. л. сухого зверобоя;

1 ст. л. листьев или ягод смородины;

1 лимон;

сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Заварите зверобой и добавьте в него смородиновые листочки или плоды, сок лимона, сахар по вкусу.

Напиток «Мятный зверобой»

Обладает успокаивающим эффектом и, вместе с тем, поддерживает сердечно-сосудистую деятельность. *Требуется:*

1 л воды;

2 ст. л. чая;

2 ст. л. зверобоя;

1 ст. л. мяты сухой или свежей;

1 ст. л. плодов шиповника;

1 ст. л. коньяка;

сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Заварите чай вместе со зверобоем, добавьте в него свежей или сухой мяты, а также плоды шиповника. К такому напитку можно добавьте немного коньяка.

Напиток «Золотистый зверобой»

«Золотистый зверобой» оказывает тонизирующее воздействие на организм.

Требуется:

1 л воды;

2 ст. л. чая;

2 ст. л. зверобоя;

3 ст. л. абрикосового варенья;

1 ч. л. сока лимона – 1 ч. л.

Способ приготовления. Сначала заварите чай с добавлением зверобоя, а затем растворите в нем абрикосовое варенье. Напитку дайте настояться, после чего процедите через марлю. Такой напиток лучше пить охлажденным.

Напиток из каланхоэ

Этот напиток хорош для профилактики сердечных и простудных, а также после перенесенных заболеваний.

Требуется:

3 ч. л. ягод клюквы;

100 г листьев березы;

150 г листьев каланхоэ;

1 ст. л. меда;

1 л гранатового сока.

Способ приготовления. Листья березы и каланхоэ залейте кипяченой водой.

Ягоды клюквы разомните ложкой, залейте свежеприготовленным соком каланхоэ, добавьте мед, тщательно все перемешайте. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

Напиток из шиповника

Дает организму витамины, повышает иммунитет, тонус сосудов. Улучшает работу сердца, желудка, печени, поджелудочной железы. При постоянном приеме кожа приобретает здоровый вид.

Требуется:

3 ст. л. плодов шиповник:

1 стакан воды.

Способ приготовления. Высушенные плоды шиповника измельчите в ступке, заварите 1 стаканом кипятка, прокипятите 2—3 мин и поместите в термос для настаивания. Через 3—4 ч процедите через марлю и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Напиток из шиповника с медом

Дает прекрасный тонизирующий эффект, кроме того обладает противовоспалительным действием при заболеваниях полости рта, ангинах, фарингитах.

Требуется:

2 ст. л. сухих плодов шиповника;

2 ст. л. меда;

3 стакана воды.

Способ приготовления. Плоды шиповника измельчите в кофемолке, залейте крутым кипятком и настаивайте 10—15 мин. Отвар слейте, а плоды снова залейте горячей водой и снова доведите до кипения. Оба отвара соедините и добавьте мед.

Напиток «Нектар»

Помогает при заболеваниях почек, мочевого пузыря, эндокринных нарушениях. Полезен при простудных заболеваниях легких.

Требуется:

1 ст. л. сиропа из лепестков шиповника;

1 ст. л. меда;

1 стакан воды.

Способ приготовления. Сироп из лепестков шиповника (рецепт см. в главе «Блюда из шиповника») смешайте с медом, добавьте 1 стакан теплой кипяченой воды. Все перемешайте, охладите – напиток готов к употреблению. Его хорошо подавать к ягодам или мороженому.

Напиток из калины

Предлагаем приготовить простой, но необыкновенно полезный и лечебный напиток из калины. Этот напиток особенно полезен для людей, страдающих хроническими заболеваниями желудка.

Требуется:

1 кг ягод калины;

200 г сахара;

200 г воды.

Способ приготовления. Из перебранных чистых ягод калины отожмите сок. Получившийся сок вылейте в глубокий сосуд (пластмассовую, металлическую посуду желательно не использовать). Оставшуюся мезгу залейте водой и кипятите 15 мин. Затем отвар процедите. Соедините сок с отваром. Добавьте сахар и размешайте. Напиток охладите.

Напиток «Успокаивающий»

Для людей, подверженных нервозности, перевозбудимости, предлагаем успокоительный сбор. Он является прекрасным витаминным напитком.

Требуется:

10 г плодов калины;

50 г плодов шиповника;

5 г листьев мяты;

2 стакана воды.

Способ приготовления. Растолките плоды шиповника и залейте в термосе 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 30—40 мин. Потом добавьте в термос листья мяты и растолченные ягоды калины. Залейте еще 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 30 мин.

Пейте по 1 стакану 2 раза в день. Перед употреблением процедите.

Напиток из боярышника с квасом

Хорош для поддержания тонуса сердечно-сосудистой мышцы и сосудов, способствует уменьшению аритмии.

Требуется:

4 ст. л. пюре из боярышника;

4 ст. л. концентрата кваса промышленного производства;

4 ч. л. меда;

4 стакана холодной воды.

Способ приготовления. Возьмите свежие плоды боярышника кроваво-красного, помойте их и обдайте кипятком, затем разомните толкушкой в пюре (однородную массу), добавьте все остальные компоненты, тщательно перемешайте и подавайте с кубиками льда. Такой напиток идеально утолит жажду в жаркое время года, а его приятный сладкий вкус очень понравится вашим детям и станет их любимым напитком.

Но главное, что этот напиток очень питательный, содержит много витаминов и полезных веществ, необходимых для здоровья организма.

Напиток безалкогольный из плодов и цветков боярышника

Как и все средства из боярышника, полезен сердечникам и людям с поражением мозговых сосудов, кроме того содержит массу витаминов и микроэлементов.

Требуется:

50 г свежих цветков и плодов боярышника;

60 г меда;

1 л воды.

Способ приготовления. Промойте цветки и плоды и залейте их водой. Доведите до кипения, дайте настояться 30 мин, добавьте мед. Принимайте в холодном виде.

Сок из рябины

В народной медицине сок рябины обыкновенной применяют при гастрите с пониженной кислотностью и атеросклерозе.

Свежеотжатый сок рябины является превосходным витаминным и тонизирующим средством, особенно в зимний период, когда у большинства населения возникает авитаминоз.

Свежий рябиновый сок считается старинным русским средством от внутреннего и внешнего геморроя.

Известно, что рябиновый сок действует гораздо лучше, чем многие слабительные средства.

Требуется:

2 кг рябины;

2 л воды.

Способ приготовления. Ягоды промойте и залейте водой, проварите их до размягчения. Затем массу протрите через сито и отожмите.

Обычно свежий сок принимают вместе с медом: для этого смешивают четверть стакана сока и 1/2 ч. л. меда. Рябиновый сок также помогает людям с пониженной кислотностью желудочного сока. В этом случае сок принимают по 1/2 стакана за 30 мин до приема пищи.

Чтобы вызвать должный эффект при лечении запоров, его следует пить с небольшим количеством сахара 3 раза в день по 1/2 стакана, запивая его 1 стаканом чистой воды.

Сок шиповника с мякотью

Содержит большое количество витамина С, что необходимо для поддержания сосудистого тонуса, гемоглобина в крови.

Требуется:

2 ст. л. плодов шиповника;

1 ст. л. сахара;

1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Для приготовления такого сока требуются плоды шиповника. Проваренные 10 мин плоды протрите через сито, смешайте с водой, в которой они варились, и добавьте сахар по вкусу.

При кипячении сухих плодов в течение 10 мин в раствор переходит 80 % витамина С. Особенно быстро и полно высвобождаются витамин С и Р-активные вещества при кипячении плодов в 1%-ном растворе лимонной кислоты (2 г на 1 стакан воды) в течение 10—15 мин. В таком растворе они дольше сохраняются.

Если протереть мякоть через тонкое волосяное сито и добавить к отвару, то получится особенно ценный поливитаминный напиток.

Сок из свежего шиповника

Сок шиповника имеет приятный вкус, по консистенции напоминает мед, обладает высокой активностью витамина С.

Требуется:

1 кг шиповника;

250 мл воды;

сахарный сироп.

Способ приготовления. Сок из плодов шиповника коричневого изготавливается путем пропаривания очищенных от семян и волосков плодов в воде (1 часть воды на 4 части плодов). После закипания дайте отстояться шиповнику примерно 1 ч. Остывший пропаренный шиповник залейте сахарным сиропом в отношении 1: 1 и настаивайте 20—24 ч. После этого массу отожмите. Полученный сок отфильтруйте и соедините с равным количеством горячего сахарного сиропа.

Сок из плодов боярышника кроваво-красного

Такой сок оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

Требуется :

1/2 кг зрелых плодов боярышника кроваво-красного;

100 мл воды.

Способ приготовления. Помойте плоды и подробите их деревянным пестиком (толкушкой) в любой деревянной посуде. Добавьте 100 мл воды, нагрейте до 40 °С и прессуйте соковыжималкой. Полученный сок пейте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Сок облепихи с боярышником и сахаром

Прекрасно помогает при заболеваниях кишечника атонического характера.

Требуется:

1,5 кг сока облепихи;

0,2 кг измельченных в пюре плодов боярышника;

2 кг сахарного песка.

Способ приготовления. Сок облепихи засыпьте сахаром и помешивайте, до полного растворения сахара.

Добавьте в полученный сок пюре из плодов боярышника и вновь тщательно перемешайте (можно пропустить все через соковыжималку). После этого сок залейте в стеклянные банки, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в прохладном месте.

Сок из каланхоэ

После перенесенных заболеваний и тяжелых операций каланхоэ поможет быстро войти в норму благодаря целебным веществам, которые входят в его состав.

Этот сок является отличным средством для укрепления организма, поддержания иммунитета, для профилактики простудных заболеваний, расстройств нервной системы и вышеперечисленных заболеваний.

Требуется:

20 г свежего сока каланхоэ;

1 стакан апельсинового сока;

1/2 стакана сока лимона.

Способ приготовления. Смешайте все компоненты. Принимайте 1 раз в день в течение 1 месяца.

Жидкий кисель из облепихи

Очень хорош для людей, страдающих зарубцевавшейся язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, геморроем. Также полезен при заболеваниях ротовой полости гнойникового или язвенного характера.

Требуется:

1,5 стакана свежих плодов облепихи;

1 стакан сахара;

3 ст. л. крахмала;

7 стаканов воды.

Способ приготовления. Плоды облепихи переберите и промойте, отожмите сок и слейте в отдельную посуду, накройте крышкой и поставьте на холод. Оставшуюся мезгу положите в кастрюлю, залейте горячей водой и кипятите в течение 4—6 мин, после чего процедите через частое сито. В отвар добавьте сахар, снова нагрейте до кипения и снимите пену.

Потом крахмал разведите охлажденной кипяченой водой и процедите. Затем влейте в него горячий сироп из облепихи, непрерывно перемешивая, не доводя до кипения. В конце варки добавьте охлажденный облепиховый сок.

Если у вас имеются только высушенные плоды облепихи, кисель готовится по тому же рецепту, только вместо сока вам следует сделать отвар из плодов, он заменит сок облепихи. Оставшаяся мезга пойдет на приготовление сиропа.

Густой кисель из облепихи

Используется при диетическом питании, даже при обострении язвенной болезни, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Требуется:

1,5 стакана ягод облепихи;

4—5 ст. л. крахмала;

1 л воды.

Способ приготовления. Аналогично тому, как готовят любые кисели, делается и густой кисель. Из 1,5 стаканов плодов облепихи отжимается сок, а из мезги готовится сироп. Если плоды сушеные, сок замените отваром.

Крахмал следует приготавливать из расчета 80—90 г (4—5 ст. л.) на 1 л воды. Смесь варите на слабом огне в течение 5—6 мин, ее надо непрерывно помешивать веселкой или кондитерским венчиком.

Кисель витаминный

Используется в диетическом питании больных, страдающих нефритами и заболеваниями мочевыводящих путей. Обладает противовоспалительным, мочегонным эффектом.

Требуется:

2 стакана свежих ягод;

1 стакан сахара;

3 ст. л. картофельного крахмала;

2 г лимонной кислоты;

7 стаканов воды.

Способ приготовления. Ягоды (клюкву, бруснику, облепиху) переберите и промойте. Отожмите сок, слейте его в стеклянную посуду, накройте крышкой и поставьте на холод. Оставшуюся мезгу положите в кастрюлю, залейте горячей водой и кипятите в течение 5 мин, после чего процедите через частое сито. В приготовленный отвар всыпьте сахар, опять нагрейте до кипения и удалите пену.

Крахмал всыпьте в отдельную посуду, разведите холодной водой и процедите. Затем влейте его в горячий ягодный сироп, непрерывно помешивая. Добавьте отжатый и охлажденный сок.

Кисель ягодный

Полезен людям, страдающим кожными заболеваниями.

Требуется:

1/2 стакана сушеных плодов облепихи;

4 ст. л. сахара;

1 ст. л. крахмала;

лимонная кислота на кончике ножа;

5 стаканов воды.

Способ приготовления. Сушеные ягоды облепихи залейте горячей водой, закройте крышкой и оставьте на 15 мин для набухания. Плоды облепихи варите в этой же воде до размягчения. Готовый отвар процедите. Плоды облепихи протрите через сито, соедините с отваром, добавьте сахар, лимонную кислоту, нагрейте до кипения и соедините с крахмалом. Охладите.

Кисель из ягодного экстракта

Рекомендован в тех же случаях, что и предыдущий рецепт киселя.

Требуется:

1/2 стакана экстракта облепихи;

1/2 стакана сахара;

1 ст. л. крахмала;

5 стаканов воды.

Способ приготовления. Экстракт облепихи процедите через марлю, затем влейте в посуду, разведите горячей водой, добавьте в раствор сахар и нагрейте до кипения. Когда жидкость закипит, нагревание прекратите, соедините с крахмалом, разлейте в посуду и охладите.

Молочный кисель

Рекомендован людям с любыми типами гастритов, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенным колитом. Способствует лучшей работе желудочно-кишечного тракта, восстановлению его функций.

Требуется:

5 стаканов молока;

1 стакан сахара;

1/2 стакана сиропа облепихи;

2 ст. л. крахмала.

Способ приготовления. Молоко нагрейте до кипения и всыпьте в него сахар. Затем, когда молоко закипит, снимите молоко с огня и влейте разведенный холодным молоком крахмал. Смесь варите, помешивая, при слабом кипении в течение 4 мин.

Готовый молочный кисель полейте сиропом из облепихи.

Кисель «Садовый»

Повышает иммунитет, гемоглобин крови при анемии, улучшает функционирование печени, желчного пузыря, поджелудочной железы. Способствует лечению кожных заболеваний.

Требуется:

2 стакана смородины;

5 стаканов воды;

1 стакан сахара;

2 ст. л. крахмала.

Способ приготовления. Ягоды смородины, желательно одного сорта, промойте, удалите плодоножки.

После этого выложите смородину в марлевую салфетку и выжмите сок.

Мезгу смородины выложите в кастрюлю, а сок потребуется вам немного позже. Залейте мезгу водой и поставьте на средний огонь. После того как вода закипит, всыпьте сахар и варите на маленьком огне еще около 5 мин. Готовый отвар нужно процедить.

В отвар влейте смородиновый сок с мякотью и займитесь подготовкой крахмала. Сначала разведите его в холодной воде и процедите через ситечко. Процеженный крахмал влейте в отвар смородины. При этом отвар нужно помешивать. Поставьте кастрюльку снова на огонь и доведите до кипения.

Кисель «Сударушка»

Полезен в использовании в диетическом питании при гастритах, восстанавливает нормальную функцию кишечника, облегчает течение геморроя.

Требуется:

2 стакана ягод смородины;

5 стаканов воды;

3 яблока;

2,5 ст. л. крахмала.

Способ приготовления. Ягоды смородины вымойте и удалите плодоножки. Выложите ее в кастрюлю и подавите толкушкой. После этого залейте ягоды водой и варите. Перед закипанием всыпьте сахар.

Яблоки очистите от кожицы, порежьте небольшими кубиками и выложите их в кипящий отвар. Теперь залейте крахмал водой и процедите через ситечко. Помешивая отвар, влейте в него тоненькой струйкой крахмал. Доведите до кипения на медленном огне и снимайте с огня. Яблоки должны быть немного жестковаты. Не допускайте, чтобы яблочные дольки разварились.

Кисель из шиповника

Восполняет в организме недостаток витаминов, способствует профилактике простудных и инфекционных заболеваний. Помогает при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеворение.

Требуется:

1 ст. л. толченых ягод шиповника;

2 ст. л. сушеных плодов шиповника;

1 стакан сахара;

1,5 ст. л. крахмала.

Способ приготовления. Порошок шиповника просейте через сито. Сушеные плоды и оставшийся на сите крупный порошок шиповника всыпьте в кипящую воду и кипятите 5—10 мин в закрытой посуде, затем процедите. Для более полного извлечения витаминов операцию повторите: плоды хорошо разомните деревянным пестиком или ложкой, вновь залейте 1 стаканом воды, вскипятите и отожмите. Первый и второй отвар соедините. Прибавьте отсеянный мелкий порошок шиповника, сахар и разведенный картофельный крахмал.

Кисель из смородины, клюквы и шиповника

Очень полезен при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, обладает мочегонным, противовоспалительным эффектом. Восполняет недостаток витаминов в организме, особенно после перенесенных инфекционных заболеваний.

Требуется:

125 г ягод смородины и клюквы;

25 г свежих плодов шиповника;

5 ст. л. сахара;

2 ст. л. крахмала;

1 л воды.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте и отожмите сок. Плоды шиповника разрежьте пополам и удалите волоски и семена, залейте кипятком, добавьте выжимки ягод и все вместе проварите 10—15 мин. Отвар процедите, добавьте сахар, снова доведите до кипения и, помешивая, влейте разведенный небольшим количеством воды крахмал и сок ягод. Затем в кисель добавьте сахар и быстро охладите. При таком способе варки сохраняется цвет, запах ягод и меньше разрушаются витамины.

Кисель из плодов боярышника

Хорош для диетического питания при сердечных заболеваниях, особенно связанных с аритмией и кардионеврозом.

Требуется:

100 г плодов;

100 г сахарного песка;

40 г крахмала;

4 стакана воды.

Способ приготовления. Вымойте плоды боярышника, разомните, отожмите сок. Выжимки прокипятите, отвар процедите, добавьте в него сахарный песок. Во время кипения отвара добавьте в него, помешивая, разведенный крахмал, доведите до кипения и снимите с огня. Влейте в готовый кисель отжатый сок.

Подавайте в охлажденном виде.

Компот из свежих ягод облепихи

Обладает заживляющим действием на слизистую оболочку рта, пищевода, желудочно-кишечного тракта.

Способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

Требуется:

1 стакан свежих ягод облепихи;

1 стакан сахара;

4 стакана воды.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте в холодной воде, после чего разложите в порционную посуду, залейте теплым сахарным сиропом и дайте настояться. В сироп добавьте немного лимонной кислоты.

Компот из брусники с облепихой

Очень хорошее средство при хронических заболеваниях почек и при этом восполняет потерю микроэлементов и витаминов, связанную с заболеванием.

Требуется:

3/4 стакана брусники;

1/2 стакана ягод облепихи;

1 стакан сахара;

4 стакана воды.

Способ приготовления. Моченую бруснику положите в сахарный сироп и доведите до кипения. Затем положите в него свежие ягоды облепихи и еще раз вскипятите.

Компот «Ароматный»

Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.

Требуется:

1,5 стакана ягод смородины;

3—4 груши;

1 стакан сахара;

5 стаканов воды.

Способ приготовления. Возьмите смородину вместе с плодоножками. Промойте смородиновые веточки и выложите их в кастрюлю. Положите один смородиновый листочек.

Груши порежьте мелкими кубиками и выложите их в кастрюлю со смородиной. Залейте водой и поставьте на несильный огонь. Положите сахар. После закипания огонь убавьте и варите еще 7—10 мин.

Компот «Чудо»

Прекрасное витаминизирующее средство, обладающее и к тому же противовоспалительным эффектом при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей.

Требуется:

2 стакана ягод смородины;

1 стакан апельсинового сока;

1/2 стакана сахара;

4 стакана воды.

Способ приготовления. Смородину промойте, удалите плодоножки. Залейте водой, всыпьте сахар и поставьте варить.

Из апельсинов выжмите сок. После того как вода в кастрюле закипит, добавьте сок апельсина и небольшой кусочек апельсиновой цедры. Варите компот еще 7 мин и снимите с огня.

Компот из плодов боярышника

Полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, общей слабости. Укрепляет сосуды и снижает тромбообразование.

Требуется:

3 стакана плодов боярышника;

120 г сахара;

1 г лимонной кислоты;

1 л воды.

Способ приготовления. Растворите в горячей воде сахар и лимонную кислоту, доведите до кипения, залейте этим сиропом приготовленные ягоды и выдержите 40 мин.

Морс «Жажда»

Хорошо утоляет жажду, улучшает самочувствие при интенсивной физической и умственной работе.

Требуется:

2 стакана ягод смородины;

5 ст. л. сахара;

6 стаканов воды.

Способ приготовления. Смородину промойте и отожмите из ягоды сок. Мезгу, оставшуюся после отжатия сока, залейте водой и варите, добавив сахар, в течение 10 мин. Отвар оставьте на некоторое время для охлаждения, затем процедите его.

В слегка охлажденный отвар влейте отжатый из ягод сок и снова доведите до кипения. После этого снимайте кастрюлю с огня и оставляйте охлаждаться.

Морс «Летний сад»

Улучшает функционирование кишечника, устраняет запоры, восполняет недостаток витаминов в организме.

Требуется:

1,5 стакана сока смородины;

3—4 яблока;

6 ст. л. сахара;

4 стакана воды.

Способ приготовления. Яблоки нарежьте небольшими кусочками, залейте водой. Добавьте сахар и поставьте на огонь.

Смородину промойте, удалите плодоножки и отожмите сок. Когда вода закипит, влейте сок смородины и варите еще 5 мин. После этого кастрюлю снимайте с огня. Охладившийся отвар процедите и оставьте охлаждаться.

Морс из плодов боярышника

Полезен для больных, страдающих аритмией, сердечно-легочной недостаточностью.

Требуется :

1/2 стакана сока любых ягод;

1 ст. л. плодов боярышника

1 л воды;

сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Сок смешайте с горячей кипяченой водой, добавьте измельченные промытые плоды боярышника, сахар по вкусу и оставьте на 3—5 ч. Подавайте в холодном виде.

Морс из плодов шиповника и яблок

Хорошее жаждоутоляющее средство, повышающее работоспособность, уменьшающее потоотделение в жаркую погоду.

Требуется:

4 ст. л. свежих плодов шиповника;

4—5 кислых яблок;

3—4 ст. л. сахара или меда;

1 л воды;

лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота – по вкусу.

Способ приготовления. Плоды шиповника и яблоки мелко нарежьте, залейте холодной водой, прокипятите несколько минут, процедите. В отвар добавьте сахар или мед, немного апельсиновой или лимонной цедры, по вкусу – лимонный сок или лимонную кислоту.

Подавайте охлажденным, можно добавить кусочки льда.

Квас из плодов облепихи

Способствует повышению кислотности при анацидных гастритах. Хорошо утоляет жажду, уменьшает испарение влаги на поверхность.

Требуется:

3 л воды;

1 стакан ягод облепихи;

3/4 стакана сахара;

1 ст. л. дрожжей;

1 стручок ванили;

лимонная кислота на кончике ножа.

Способ приготовления. Зрелые ягоды облепихи разотрите с сахаром, залейте кипяченой теплой водой, добавьте ваниль и лимонную кислоту по вкусу. Все размешайте, оставьте в теплом месте. Когда появится пена, процедите сквозь марлю, разлейте в бутылки, плотно закройте и поставьте в холодное место.

Квас «Чудесный»

Хорошо утоляет жажду, способствует восполнению микроэлементов и витаминов в организме.

Восстанавливает полезную микрофлору кишечника при дисбактериозе.

Требуется:

1 кг черной смородины;

4 л воды;

1/2 кг сахара;

30 г дрожжей.

Способ приготовления. Черную смородину переберите, промойте и раздавите деревянным пестиком в эмалированной посуде. Отожмите сок через марлю, а выжимки залейте водой, поставьте на огонь и прокипятите 15—20 мин. Снимите с огня, слегка остудите и процедите. В полученный сок всыпьте сахар и снова прокипятите, чтобы сахар полностью разошелся. Сироп немного остудите и соедините с сырым соком. Когда смесь остынет до температуры парного молока, добавьте в нее дрожжи. Все хорошенько размешайте и разлейте по бутылкам, заткните плотно пробками, а потом еще и обвяжите веревками. Это делается для того, чтобы забродивший напиток не вышиб пробку. Квас готов к употреблению через 3 суток.

Квас из боярышника

Утоляет жажду в жаркую погоду, что особенно полезно для больных – сердечников, т. к. не перегружает организм жидкостью и способствует нормальному функционированию сердечной мышцы.

Требуется:

1 кг плодов боярышника;

2 стакана сахара;

4 л воды;

10 г дрожжей.

Способ приготовления. Выберите и хорошо промойте плоды боярышника, разомните их в пюре. Залейте пюре водой и варите 10 мин. Сок процедите, добавьте в него сахарный песок, охладите. Влейте разведенные дрожжи, хорошо перемешайте и залейте в бутылки, закройте пробками и поставьте на 3 дня в прохладное место.

Калиново-свекольный квас

Калиново-свекольный квас широко используется как сосудорасширяющее средство и к тому же обладает слабительным действием.

Требуется: 1 кг калины;

1 кг свеклы;

1 стакан сахара или меда;

3 л воды.

Способ приготовления. Натрите свеклу на терке. Залейте ее 1 л воды и сварите. Калину переберите и промойте проточной водой. Недолго прокипятите ягоды в 1 л воды. Смешайте оба отвара сока и добавьте сахар. Полученную смесь доведите до кипения. Готовый квас охладите, разлейте по бутылкам для хранения на холоде. Калиново-свекольный квас рекомендуется пить холодным.

ШИПОВНИКОВЫЙ КВАС

Стимулирует иммунную систему организма, уменьшает потоотделение и тем самым сохраняет в организме микроэлементы и витамины. Способствует нормализации микрофлоры в кишечнике, особенно после перенесенных инфекций.

Требуется:

1,2 кг ягод шиповника;

0,3 кг ягод смородины;

10 л воды;

1 кг сахара;

150 г дрожжей.

Способ приготовления. Отобранные плоды залейте 8—10-кратным количеством воды (примерно 12—15 л), прокипятите 10 мин и настаивайте при комнатной температуре 6—10 ч. Настой слейте, а плоды вновь залейте 6-кратным количеством воды (8—9 л) и снова прокипятите. Дайте отвару настояться в течение 1 ч.

Полученные настои слейте, к ним добавьте истолченные и протертые через крупное сито плоды, после чего всю массу залейте в какую-либо емкость (эмалированную или стеклянную), куда добавьте хлебопекарные дрожжи и сахар. В течение 2—3 суток при комнатной температуре происходит брожение. По окончании процесса брожения квас отфильтруйте и разлейте по бутылкам. В течение суток надо дать ему настояться в прохладном месте, для того чтобы квас приобрел специфические вкусовые качества. Из указанного количества продуктов получается 10—12 л напитка.

Вино «Домашнее»

Возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи.

Требуется:

для закваски:

2 стакана немытых ягод смородины;

1/2 стакана сахара;

1 стакан воды.

Для мезги:

2 кг черной смородины;

2 л воды;

1 кг сахара.

Способ приготовления. Вино можно приготовить как из красной и белой, так и из черной смородины. Из черной смородины получается очень вкусное вино, густое, с сильным ароматом. А из ягод красной и белой смородины вина выходят прозрачные и красиво окрашенные. Вино получается очень нежное, с тонким букетом, легкое и гармоничное.

Приготовьте закваску за 10 дней до начала приготовления вина. 2 стакана немытых ягоды разомните, поместите в стеклянную посуду, добавьте воду и сахар. Посуду следует прикрыть марлей и поставить для брожения в теплое место. Через несколько дней (когда сок хорошо забродит) процедите его через марлю и используйте в качестве закваски.

Теперь приготовьте сырье для виноделия. Ягоды нужно отсортировать, промыть и перебрать. Раздавите ягоды смородины деревянным пестиком в эмалированной посуде. После этого в полученную массу добавьте воду

(300 мл на 2 кг полученной массы), тщательно перемешайте и тут же процедите и выложите оставшуюся мезгу под пресс. Если пресса нет, то можно поступить следующим образом: откиньте мезгу на эмалированный дуршлаг и, когда отделится сок, оставшуюся мезгу выложите в марлевый мешочек и руками отожмите сок. К полученной массе добавьте немного воды и снова отожмите через марлю. Чтобы быстрее и лучше отделить сок от мезги, можно подогреть воду с ягодами до температуры примерно 60 °С и только потом прессовать оставшуюся массу.

Теперь нужно взвесить полученную массу и вычесть из нее количество добавляемой воды. Это нужно для того, чтобы добавить в вино именно то количество воды и сахара, которое необходимо. Из общего объема требующегося для вина воды вычтите то количество воды, которое вы использовали для добавления к соку, и добавьте в сусло. Сусло немного подогрейте и добавьте закваску, а потом 600 г сахара. Тщательно перемешайте смесь и поставьте в теплое место для брожения. Горлышко бутылки нужно заткнуть ватой. На 4-й, 7-й и 10-й день досыпайте в вино оставшийся сахар равными частями.

Сначала происходит бурное брожение, а через 3—4 недели брожение стихает. Брожение окончено тогда, когда сахар на вкус уже не определяется, а вино становится светлым. На дне обычно выпадает осадок. Вино нужно осторожно, чтобы не взболтать осадок, перелить в другую емкость с помощью резиновой трубки – снять с осадка. Опять дайте вину отстояться и повторите процедуру. Переигравшее вино нужно закрыть плотно пробкой и поставить в холодное помещение, чтобы оно созрело. Примерно через месяц придется вновь избавиться от осадка. Вино готово к употреблению только через 3 месяца.

Вино «Дамское»

Способствует повышению аппетита, улучшает пищеварение.

Требуется:

1 стакан шиповника;

1 стакан изюма;

3 л воды;

15 г дрожжей;

800 г сахара.

Способ приготовления. Шиповник и изюм бланшируйте в половинном количестве воды 2—3 мин.

Перелейте в подготовленную посуду, добавьте сахар, залейте доверху водой и добавьте дрожжи.

Прикройте горлышко марлей и поставьте вино на 45 суток в темное теплое место. Для лучшего брожения используйте посуду большей емкости.

Ягодница

В небольших дозах может использоваться при лучевых поражениях, т. к. выводит из организма радионуклеиды.

Требуется:

4 кг плодов шиповника;

2,5 кг сахара;

1,2 л воды;

1,5 л водки.

Способ приготовления. Подготовленные плоды залейте кипящей водой, остудите, добавьте водку. Посуду накройте марлей и выдержите на солнце до тех пор, пока ягоды не всплывут. Жидкость процедите, засыпьте сахар. Когда сахар растворится, перелейте в другую бутыл, долейте водой, чтобы она была заполнена по «плечики», и поставьте на 18 дней в холодное место. Затем разлейте в бутылки, закройте пробкой, залейте смолой или парафином. Храните в холодном месте.

Вино из инжира и шиповника полусладкое

Способствует работе кишечника, оказывает послабляющее действие при атонических колитах.

Требуется:

450 г сушеного инжира;

225 г сушеных плодов шиповника или кожуры;

675 г сахара;

5 г лимонной кислоты;

5 пектинового энзима;

5 г питательного вещества;

5 г винных дрожжей для токайского вина.

Способ приготовления. Порежьте инжир, смешайте с шиповником и положите в пластиковое ведро.

Залейте 2,5 л кипящей воды и оставьте на 1 ночь для настаивания. На следующий день растворите сахар в 6 л кипящей воды и вылейте сироп в ведро. Добавьте лимонную кислоту, хорошо перемешайте, накройте марлей и оставьте на 12 ч.

Одновременно приготовьте так называемую разводку: залейте дрожжи 280 мл теплой воды, добавьте 2 ч. л. (10 г) сахара, заткните бутылочку ватным тампоном и также оставьте на 12 ч.

Через 12 ч вылейте разводку в ведро и поставьте в теплое место, держите накрытым 7 дней, ежедневно помешивая сусло.

Затем сцедите сусло в большую оплетенную бутылку, закройте пробкой

с отводной трубкой и держите так до конца брожения. Когда вино начнет осветляться, перенесите бутыл в прохладное место, удалите осадок и добавьте размельченную таблетку кампдена.

Вино будет готово через несколько месяцев. За это время его требуется периодически сливать с осадка, пока оно не станет совершенно прозрачным. Можно подсластить его по вкусу и добавить 1 ч. л. сорбита калия в качестве стабилизирующего вещества. Снимая вино с осадка, нужно каждый раз доливать его яблочным или виноградным соком. Плоды шиповника можно заменить сиропом шиповника фабричного производства.

Вино из сладкого базилика и шиповника (столовое полусухое вино)

Может использоваться как средство, повышающее аппетит.

Требуется:

1 кг свежих листьев сладкого базилика;

175 г сушеных плодов шиповника;

2 апельсина;

2 лимона;

1 кг сахара;

5 г пектинового энзима;

5 г танина;

5 г питательного вещества (тронозимола);

5 г винных дрожжей.

Способ приготовления. Промойте листья базилика и крупно порубите. Положите в кастрюлю с плодами шиповника, залейте 2 л кипящей воды. Снимите с огня, оставьте на ночь настаиваться. Из сахара и 1/2 л воды приготовьте сироп, вылейте его в сосуд для брожения. Туда же добавьте жидкость, полученную после отжатия листьев базилика и шиповника, апельсиновый и лимонный сок и накройте марлей. Охладите до 21 °С, введите пектиновый энзим, дрожжи, разведенные водой с небольшим количеством сахара, питательное вещество и цедру.

Накройте сосуд для брожения, поставьте в теплое место, ежедневно помешивая. Через 7 дней слейте сусло в бутыль емкостью 4,5 л, добавьте

до «плечиков» холодной воды, накройте резиновой пробкой с отверстием и газоотводной трубкой, оставьте до окончания процесса брожения.

Когда вино станет светлым, снимите с осадка, добавьте измельченную таблетку кампдена и выдержите его несколько месяцев. Добавление яблочного, апельсинового или грейпфрутового сока повысит крепость вина и улучшит его вкус. Количество воды в этом случае следует уменьшить. Количество воды может изменяться также за счет растворения сахара в настое сладкого базилика.

Вино из шиповника полусладкое

Как и любое средство, содержащее шиповник, обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

900 г плодов шиповника;

1,4 кг сахара;

5 г лимонной кислоты;

5 г пектинового энзима;

5 г питательного вещества;

5 г винных дрожжей.

Способ приготовления. Плоды шиповника промойте, разрежьте пополам, разомните деревянной толкушкой. Не следует использовать для измельчения плодов миксер, так как при этом семена могут разрушиться, что придаст вину горький вкус.

Поместите подготовленные плоды в чистое ведро, добавьте сахар и 3 л кипящей воды. Размешайте до полного растворения сахара. Охладите смесь до 20 °С, добавьте остальные ингредиенты и дрожжи, разведение водой. Посуду накройте и поставьте в теплое место на 7 дней, периодически помешивайте.

Процедите жидкость в бутыль через сетку, натянутую на воронку. Закройте пробкой с отводной трубкой и оставьте для брожения.

Примерно через 3 месяца, когда вино осветлится, процедите в другую бутыль и добавьте таблетку кампдена. Оставьте еще на 3 месяца, после чего снова снимите осадок разлейте по бутылкам, плотно закупорьте каждую.

Вино из свежих плодов шиповника

Способствует насыщению организма витамином С.

Требуется:

2 кг спелых плодов шиповника;

3 кг сахара;

7 л воды.

Способ приготовления. В подготовленную посуду сложите очищенные от плодоножек, промытые и слегка надрезанные с двух сторон плоды шиповника. В отдельной посуде приготовьте сахарный сироп в указанных пропорциях. Снятый с огня сироп процедите через ткань, охладите и влейте в посуду с шиповником. Бутыль накройте пергаментной бумагой и оставьте для брожения при постоянной температуре, не переставляя на другое место.

По мере оседания ягод на дно определяют готовность вина. Затем жидкость осторожно слейте, процедите и разлейте в предназначенные для хранения бутылки, которые плотно закройте пробковыми крышками и поставьте в погреб.

Наливка «Ягодка»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

1 кг клубники;

1 кг абрикосов;

1 кг малины;

1 кг вишни;

1 кг черной смородины;

2,5 кг сахара;

5 л водки.

Способ приготовления. Приготовьте большую бутыль и засыпьте в нее сначала клубнику, пересыпав ее 500 г сахара, потом абрикосы. Засыпьте абрикосы сверху таким же количеством сахара, потом засыпайте таким же образом в ту же посуду слой малины, вишни и черной смородины.

Как только в бутылки появился первый слой ягод, ее горлышко прикройте марлей и поставьте на солнце. После того как вы засыпали в бутылку последний слой ягод, бутылку нужно продержать на солнце еще 2 недели. После этого добавьте в бутылку водку из расчета 1 л на 1 кг ягод, плотно закупорьте и поставьте в холодное место. Через месяц наливку процедите, разлейте по бутылкам, плотно закупорьте пробками и поставьте в прохладное место. Наливка годна к употреблению через 3—4 месяца.

Наливка «Черные глаза»

В небольших дозах обладает противовоспалительным и сосудорасширяющим действием. Может использоваться при простудах, сопровождающихся сухим кашлем.

Требуется:

2 кг черной смородины;

1,5 кг сахара;

2 л водки.

Способ приготовления. Смородину промойте, подавите деревянным пестиком, пересыпьте сахаром и поставьте в теплое место для брожения. Спустя 2—3 недели, когда брожение прекратится, в посуду влейте водку и поставьте на 1 месяц в прохладное место. Через 1 месяц наливку процедите и разлейте по бутылкам. Наливка будет полностью готова спустя 6 месяцев.

Наливка рябиновая

В небольших дозах расширяет сосуды мозга, что способствует уменьшению головных болей.

Требуется :

200 г ягод рябины;

1/2 л водки;

200 г сахара.

Способ приготовления. Рябину тщательно обработайте и слегка просушите, чтобы она не успела стать совсем твердой. Возьмите бутылку и на 1/3 заполните ее ягодами. Затем залейте их водкой и настаивайте до тех пор, пока водка не приобретет янтарный оттенок. После настойку процедите и подсластите по вкусу.

Наливка из плодов и цветков боярышника

Обладает сильным влиянием на сократительную функцию сердца – усиливает силу и частоту сердечных сокращений, поднимает артериальное давление, что, при нечастом применении может быть полезно людям, страдающим гипертонией.

Требуется :

100 г плодов боярышника кроваво-красного;

1 ст. л. сухих цветков боярышника;

1/2 л водки или чистого 40%-ного спирта;

2 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Поместите на дно бутылки плоды и залейте их водкой или спиртом. Сверху насыпьте цветки и плотно закройте крышкой. Поместите бутылку в темное прохладное место на 10—15 дней. Затем процедите наливку через марлю, избавив ее от ягод и цветков. Бутылку поместите в холодильник или другое холодное место.

Наливка из плодов боярышника и рябины

Наливка из плодов боярышника с добавлением целебных трав улучшает циркуляцию крови и работу сердца.

Требуется :

200 г ягод рябины;

200 г боярышника;

1 л водки;

200 г сахара.

Способ приготовления. Плоды промойте и просушите. Бутылку заполните плодами, залейте водкой или спиртом и настаивайте 10—15 дней в сухом прохладном месте, пока наливка не станет прозрачной.

Процедите, добавьте сахар и настаивайте еще 1 день. Затем поместите наливку в холодильник или другое холодное место и подавайте к столу как вино.

Целебная наливка

Обладает тонизирующим действием, при частых гастритах с пониженной кислотностью способствует более активной работе желудка.

Требуется :

100 г плодов боярышника кроваво-красного;

10 г травы пустырника;

10 г травы аниса обыкновенного;

10 г цветков ромашки аптечной;

1 л водки или чистого спирта;

200 г сахара.

Способ приготовления. Промойте плоды боярышника, измельчите травы и поместите их в стеклянную бутылку, залейте спиртом или водкой, закройте крышкой. Выдерживайте при комнатной температуре 7– 10 суток в темном месте. После отстаивания наливку процедите, хорошо отожмите остатки растений и профильтруйте через несколько слоев марли. Профильтрованная наливка должна быть прозрачной.

Наливка «Ароматная»

Требуется:

50 г плодов боярышника кроваво-красного;

10 г травы горца;

10 г травы хвоща полевого;

10 г листьев пустырника сердечного;

10 г листьев аниса обыкновенного;

1 л водки или чистого спирта;

200 г сахара.

Способ приготовления. Помойте плоды и измельчите травы. Заполните сбором стеклянную бутылку, залейте ее спиртом или водкой, закройте крышкой. Выдерживайте в темном прохладном месте в течение 10—15 дней. После того как наливка настоится, процедите ее через несколько слоев марли растений.

Принимать следует небольшими дозами (1—2 маленьких рюмочки) после еды для повышения аппетита.

Настойка рябиновая

Является отличным средством для повышения аппетита.

Требуется:

20 г плодов рябины;

200 мл водки.

Способ приготовления. Залейте плоды водкой, дайте настояться в течение недели и процедите.

Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день перед приемом пищи.

Настойка из тысячелистника

Обладает противовоспалительным действием при воздушно-капельных инфекциях.

Требуется :

1 ч. л. корня алтея;

1 ст. л. тысячелистника;

200 мл водки.

Способ приготовления. Сырой корень алтея измельчите, соцветия и листья тысячелистника мелко нарежьте. Полученную кашицу залейте водкой и настаивайте в темном прохладном месте 5—6 дней. После этого настойку процедите.

Принимайте при любых начинающихся простудных явлениях по 10 капель 3—4 раза в день. Спиртовые капли разбавьте водой в пропорции 1:10.

Лимонад из чайного гриба

Чайный гриб в качестве напитка и сам по себе, и в сочетании с медом может заменить нам и компоты, и соки, и прочие десерты. Но можно значительно расширить свой рацион, готовя на основе настоя чайного гриба самые разнообразные виды напитков.

Требуется:

1 стакан настоя чайного гриба;

1 ст. л. меда или сахара;

1/3 ч. л. соды.

Способ приготовления . Налейте в стакан настой чайного гриба, при добавьте сахар или мед. Затем добавьте в стакан соду. Сода начнет шипеть, пениться, появятся пузырьки, что и придаст напитку сходство с лимонадом. Этот напиток обычно с большим удовольствием пьют дети.

Ликер «Искуситель»

Содержит много витамина С.

Требуется:

1 кг черной смородины;

1 кг сахара;

600—700 мл воды;

750 мл водки.

Способ приготовления. Ягоды черной смородины тщательно переберите, вымойте и растолките деревянным пестиком. Избегайте использования железной или оцинкованной посуды. Толченую смородину положите в марлевый мешочек, чтобы стек сок. Тем временем сварите из сахара и воды сироп, все время снимая пену, уваривая его, чтобы сироп получился достаточно густым. В готовый сироп влейте полученный сок, доведите до кипения и прокипятите 2 мин. Потом влейте в сироп с соком водку, размешайте и, поставив на маленький огонь, непрерывно помешивая, варите до загустения. Наливка не должна кипеть. После этого наливку остудите и разлейте по бутылкам. Бутылки нужно плотно закупорить. Эта наливка хороша тем, что для ее приготовления не требуется много времени.

Крюшон «Моя мечта»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

1 кг черной смородины;

2 стакана сахара;

2 апельсина;

2 л воды;

1 стакан смородинового ликера;

1 бутылка шампанского.

Способ приготовления. Черную смородину переберите, вымойте, раздавите деревянным пестиком, сложите в глубокую посуду, добавьте сок апельсинов и сахар, залейте чистой родниковой или в крайнем случае холодной кипяченой водой и поставьте в холодное место.

Крюшон нужно начинать приготавливать за сутки до употребления. Ягоды выдержите в холодном месте сутки, после чего перелейте все в крюшонницу, добавьте смородиновый ликер и шампанское. Все компоненты тщательно перемешайте. К столу подавайте со льдом и соломинками.

Крюшон «Праздничный»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

1 дыня;

1 кг ягод красной и черной смородина;

1 кг сахара;

1/2 бутылки коньяка;

2 бутылки белого вина;

1 л минеральной воды;

1 бутылка шампанского.

Способ приготовления. Большую душистую спелую дыню хорошо промойте проточной водой, срежьте верхушку и удалите из нее семена. Смородину промойте в нескольких водах, слегка разомните и выложите в дыню слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Ягоды должны заполнить дыню доверху. Залейте их коньяком и поставьте в холодильник на сутки. На следующий день вылейте полученный сок с ягодами в крюшонницу, а дыню очистите от кожуры и нарежьте мелкими кусочками. Красиво, когда дыня нарезана фигурками: ромбиками, звездочками, треугольничками. Кусочки дыни тоже положите в крюшонницу, залейте все белым вином, а потом добавьте минеральную воду и шампанское.

Крюшон «С днем рождения»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

350 г черной смородины;

350 г малины;

350 г клубники;

3 апельсина;

1 л свежесваренного чая;

1,5 л минеральной воды;

сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Приготовьте все ягоды, перебрав их и тщательно промыв водой. Смородину слегка разомните. Апельсины очистите от кожуры и косточек и нарежьте кружочками. Все сложите в одну посуду засыпьте по вкусу сахаром и поставьте на сутки на лед в крюшонницу. На следующий день заварите чай, остудите его, процедите и добавьте к ягодам. Влейте в крюшонницу минеральную воду. Тщательно перемешайте, чтобы разошелся сахар.

Пунш «Морозко»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

1/2 кг ягод красной смородины;

1/2 кг ягод черной смородины;

300 г сахара;

1/2 л воды;

1 апельсин;

4 яичных белка;

1,5 стакана рома.

Способ приготовления. Переберите ягоды красной и черной смородины, тщательно промойте их, сложите в эмалированную посуду и разомните пестиком, отделите сок. Теперь сварите сироп из сахара и воды. В теплый сироп добавьте сок красной и черной смородины и сок одного апельсина. Смесь процедите, остудите, слейте в высокую узкую кастрюлю, поставьте в другую большую кастрюлю со льдом, а если дело происходит зимой, то просто в снежный сугроб и вращайте кастрюлю то в одну, то в другую сторону.

Жидкость должна загустеть и приобрести консистенцию кашицы. Взбейте белки до образования пены и осторожно перемешайте с застуженной массой и ромом. Пунш подавайте к столу в высоких фужерах с «изморозью» по краям. «Изморозь» сделать очень легко: перед тем как налить пунш в фужеры, протрите край фужера лимонным или апельсиновым соком и окуните фужер в сахарную пудру.

Пунш «Изумительный»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

1 л крепкого чая;

1 стакан варенья из черной смородины;

3 г ванильного сахара;

5 яичных желтков;

1,5 стакана рома.

Способ приготовления. Заварите крепкий чай, положите в него варенье из черной смородины и ванильный сахар, поставьте на огонь, закройте крышкой и дайте несколько раз хорошо вскипеть. Чай с вареньем процедите. Желтки хорошо взбейте венчиком, пока они не побелеют и не увеличатся в объеме в 2—3 раза.

В желтки, непрерывно помешивая, небольшими порциями добавьте чай с вареньем. Кастрюлю со смесью поставьте на паровую баню и, все время помешивая, варите до загустения. Снимите кастрюлю со смеси с огня, немного остудите и, не прекращая мешать, влейте ром. Пунш тут же разлейте по специальным бокалам для пунша и подавайте к столу.

Коктейль «Ламбада»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

300 г клубники;

300 г черной смородины;

200 г сахара;

1 апельсин;

1/2 лимона;

1/2 стакана смородинового ликера;

1/2 бутылки шампанского;

1/2 л газированной воды.

Способ приготовления. Тщательно помойте проточной водой черную смородину и клубнику. Клубнику протрите сквозь сито, а смородину пропустите через соковыжималку. Смешайте полученное пюре и сок смородины. Перемешайте с сахаром. Добавьте сок апельсина, лимонный сок, шампанское, смородиновый ликер и газированную воду.

Коктейль «Анжелика»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

1 стакан смородинового вина;

1/2 стакана шампанского;

1/2 стакана газированной воды.

Способ приготовления. Возьмите смородиновое вино домашнего приготовления, влейте его в широкие фужеры. Добавьте несколько кубиков льда и долейте фужеры доверху шампанским и газированной водой.

Украсьте каждый фужер кружочком апельсина, разрезав его пополам и надев на край фужера.

Коктейль «Лесное лакомство»

Полезно принимать в небольших дозах при заболеваниях крови и нарушениях пищеварения.

Требуется:

1 стакан ягод черной смородины;

3 ст. л. сахара;

10 мл красного вина;

50 мл смородиновой наливки;

1 стакан мелких кубиков льда;

1 стакан газированной воды.

Способ приготовления. Ягоды смородины переберите, промойте и обсушите. Взбейте желтки с сахаром до образования пышной пены. Влейте в желтки вино, наливку и перемешайте. Коктейль разлейте по стаканам, добавив в каждый несколько ягодок смородины и пищевой лед. Долейте газированной воды. Подавать к столу следует с соломинкой и ложечкой.

Коктейль «Малыш»

Можно использовать при восстановлении функций организма после инфекционных и простудных заболеваний. Повышает иммунитет. Уменьшает проницаемость сосудов.

Требуется:

3 ст. л. ягод черной смородины;

1 стакан сока черной смородины;

1/2 стакана сахара;

1 яйцо.

Способ приготовления. Очищенные и промытые ягоды смородины хорошенько разомните с сахаром до пюреобразного состояния. Залейте кашицу соком черной смородины и все перемешайте миксером. Яйцо хорошо взбейте миксером в пену, смешайте все вместе и разлейте по фужерам. В каждый фужер следует добавить по кубику льда.

Коктейль «Лето»

В небольших дозах обладает витаминонасыщающим действием.

Требуется:

1/2 стакана смородиновой наливки;

1/2 л молока;

200 г мороженого;

1/2 стакана ягод смородины;

1/2 стакана шампанского.

Способ приготовления. Возьмите смородиновую наливку, молоко и мороженое и миксером взбейте все до однородной пышной массы. На дно фужеров положите вымытые ягоды черной и красной смородины, залейте небольшим количеством шампанского, а сверху вылейте приготовленную смесь. Подавать к столу в охлажденном виде.

Молочный коктейль «Чудо-юдо»

Хорош для нормализации функции кишечника, склонного к запорам. Можно рекомендовать к использованию при любых желудочно-кишечных заболеваниях.

Требуется:

500 г черной смородины;

1/2 стакана воды;

150 г сахара;

1/2 стакана молока;

1/2 стакана сливок.

Способ приготовления. Черную смородину помойте, залейте водой так, чтобы только покрыла ягоды и уварите до мягкости. Протрите сквозь сито, а потом полученное пюре размешайте с сахаром, чтобы сахар полностью разошелся. Массу охладите в холодильнике, потом влейте в нее молоко, размешайте, добавьте сливки, снова размешайте, и разлив по стаканчикам, охладите в холодильнике. Коктейль подается к столу очень холодным.

Коктейль «Солнышко»

Хорошее витаминное средство, которое можно использовать как для утоления жажды, так и для профилактики гиповитаминоза, нормализации артериального давления и, одновременно, улучшения пищеварения.

Требуется:

300 г черной смородины;

300 г красной смородины;

2 стакана газированной или минеральной воды;

1 апельсин,

5 ст. л. меда.

Способ приготовления. Ягоды черной и красной смородины помойте, переберите, протрите сквозь частое сито и перемешайте полученное пюре с медом. В массу влейте газированную воду, сок апельсина и перемешайте. Подавать к столу коктейль нужно в высоких фужерах, добавив в каждый фужер пищевой лед и украсив фужер листиками мяты или мелиссы.

Коктейль «Причуда»

Очень хорошо применять больным с поражением органа зрения.

Требуется:

300 г ежевики;

300 г красной смородины;

1/2 стакана сахара;

1 стакан минеральной или газированной воды.

Способ приготовления. Ягоды ежевики промойте и разомните пестиком. Посыпьте массу сахарным песком. Смородину переберите, удалив стебельки, промойте и протрите сквозь сито вместе с ежевикой.

Массу смешайте с газированной или минеральной водой. Перед подачей положите в каждый стакан несколько ягод ежевики и красной смородины, а также кубики льда.

Коктейль от язвы

Этот рецепт пригоден только для больных с повышенной кислотностью.

Требуется:

50 г плодов шиповника;

50 г травы пустырника;

15 г травы зверобоя;

15 г травы сушеницы;

15 г листьев мяты;

2 стакана воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси трав залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и снимите с огня. Закройте плотно крышкой и настаивайте в течение 2—3 ч. Затем в процеженный отвар добавьте по вкусу любой сироп. Принимайте по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Коктейль «Витаминный»

Кроме того, что напиток насыщает организм витаминами и микроэлементами, он еще способствует нормализации функции желудочно-кишечного тракта, особенно у больных с гипо- и аноцидными гастритами.

Требуется:

2 ст. л. сока красной свеклы;

250 мл кефира;

2 ст. л. сока шиповника;

1/2 лимона.

Способ приготовления. Смешайте компоненты, выдавите сок половинки лимона. Вместо сока шиповника можно использовать сироп.

Коктейль «Тонизирующий»

В зимнее время года наш организм наиболее ослаблен и как никогда нуждается в поддержке. В этот период рекомендуется пить витаминные коктейли. Тонизирующий напиток из калины, мяты и меда – не только вкусный, но и полезный, обладает успокаивающим действием.

Требуется :

300 г калины;

1/2 стакана сахара;

2 ст. л. сухой перечной мяты;

3 ст. л. меда;

1,5 л воды;

5—10 кубиков пищевого льда.

Способ приготовления. Мятю заварите крутым кипятком, дайте 15 мин настояться, затем процедите и добавьте сахар по вкусу.

Ягоды калины переберите и промойте проточной водой, засыпьте сахаром, поставьте в прохладное место на 8—10 ч. За это время выделится сок. Отожмите сок и смешайте его с медом. Получившуюся смесь слейте в графин или кувшин, добавьте мятный настой и все тщательно перемешайте.

Положите в каждый бокал по несколько кубиков пищевого льда и разлейте коктейль.

Сироп из шиповника

Требуется:

1 кг плодов шиповника;

1 кг сахара;

6 стаканов воды.

Способ приготовления. Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промойте в холодной воде, затем очистите от волосков, измельчите. Прокипятите в воде в течение 10 мин, добавьте сахар и продолжайте варить еще 15—20 мин, процедите через сито и разлейте в стерилизованные бутылки.

Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов – для начинок и приправ.

Сироп из лепестков шиповника

Требуется:

30 г лепестков шиповника;

700 г сахара;

1 л воды.

Способ приготовления. Растворите сахар в воде, нагрейте до кипения и полученным сахарным сиропом залейте лепестки шиповника. Смесь доведите до кипения и оставьте для охлаждения в закрытой посуде на 10—12 ч. Храните в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

Глава 7. Домашние заготовки

Компот из яблок с шиповником, облепихой и калиной

Будет полезен женщинам, склонным к длительным и обильным менструациям, воспалительным заболеваниям в малом тазу. Хорош в питании больных с гастритом, язвой, колитом. Обладает успокаивающим действием.

Требуется:

200 г яблок;

100 г шиповника

100 г облепихи;

100 г калины

3 л воды.

Способ приготовления. Яблоки разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. Положите в эмалированную кастрюлю, залейте холодным сиропом и выдержите в прохладном месте 8 ч. Достаньте яблоки из сиропа, уложите в подготовленные банки, добавляя шиповник, облепиху и калину. Сироп доведите до кипения и разлейте по банкам. Пастеризуйте литровые банки 30 мин при температуре 90 °С.

Компот из шиповника

Полезен в виде витаминного средства для беременных женщин и кормящих матерей. Благотворное использование в питании детей младшего возраста, особенно недоношенных или страдающих рахитом, диатезом.

Требуется :

1 кг шиповника;

1,5 кг сахара;

5 л воды.

Способ приготовления. Очищенный от плодоножек и чашелистиков шиповник разрежьте на половинки и удалите семена и волоски. Промойте и опустите в кипящую воду. Варите до размягчения, затем выньте из воды и на отваре приготовьте сахарный сироп. Соедините его с шиповником, немного поварите и оставьте под крышкой на 12 ч. Снова прокипятите и разлейте в стерильные банки. Закройте банки крышками и оставьте для самопастеризации под одеялом.

Компот из шиповника и слив

Полезен при заболеваниях желудка и кишечника, особенно со склонностью к запорам. Со слабительной целью используется в питании детей старше 1,5 лет.

Требуется:

50 г зрелых плодов шиповника;

100 г сливы;

300 г сахара;

1 л воды;

2 г лимонной кислоты.

Способ приготовления . Плоды шиповника очистите от семян, промойте в холодной воде и бланшируйте в течение 2—3 мин. Сливы разрежьте пополам, удалите косточки, уложите в банки вместе с шиповником, залейте сиропом, приготовленным из расчета 300 г сахара на 1 л воды от бланширования с добавлением лимонной кислоты. Заполненные банки стерилизуйте 3—5 мин.

Сок из шиповника с мякотью

Очень полезен женщинам с токсикозом II половины беременности, при сниженной лактации. Как средство, содержащее большое количество витаминов используется при инфекционных заболеваниях, заболеваниях бронхо-легочной системы, заболеваниях печени и почек.

Требуется:

400 мл пюре шиповника;

400 мл воды;

150 г сахара.

Способ приготовления. Зрелые плоды очистите от чашелистиков, семян и волосков. Бланшируйте 2—3 мин и сразу же протрите через сито или пропустите через соковыжималку. Протертую массу смешайте с горячим сахарным сиропом, нагрейте до 70 °С и разлейте в подготовленные банки. Стерилизуйте банки емкостью 1/2 л в течение 15 мин, литровые – 25 мин.

Сироп из шиповника

Хорош при усиленном диетическом и умственном напряжении. Используется как лечебное средство при заболеваниях печени, желчевыводящих путей, дистрофиях различных органов. Для детей – прекрасное профилактическое средство от гиповитаминозов и простудных заболеваниях.

Требуется :

1 л сока шиповника;

2 кг сахара;

8 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Сок шиповника смешайте с сахаром, на сильном огне доведите до кипения, варите 5—6 мин, до полного растворения сахара. Затем добавьте лимонную кислоту, разлейте в подготовленную посуду и закройте крышками.

Варенье из облепихи с грецкими орехами

Полезно людям перенесшим или получающим лучевую терапию. Рекомендовано также при заболеваниях дыхательных путей.

Требуется:

1 кг ягод облепихи;

400 г грецких орехов;

1,5 кг сахара;

2 стакана воды.

Способ приготовления. Ядра орехов измельчите и в течение 20 мин поварите в сахарном сиропе, после чего добавьте плоды облепихи и варите еще 10—20 мин.

Варенье разложите в подготовленные банки и закройте крышками.

Варенье «Старооскольское»

Полезно использовать как лечебное средство при ангинах, ОРЗ, гриппе, бронхитах и пневмонии.

Прекрасное витаминосодержащее, вполне заменяющее приём аскорбиновой кислоты в таблетках или драже.

Требуется :

3 кг черной смородины;

3 кг сахара;

3 стакана воды.

Способ приготовления. Ягоды крупной черной смородины хорошенько сполосните. Удалите семечки и выложите их в отдельную посуду.

Сердцевину засыпьте сахаром (на 1 кг смородиновой сердцевины потребуется 1/2 кг сахарного песка).

Дайте сахару полностью раствориться.

Смешайте 2 кг сахара с 3 стаканами воды.

Сварите сироп. Когда сироп охладится, влейте его в очищенные половинки и оставьте на некоторое время.

Через 1—1,5 ч поставьте смородину в сиропе на несильный огонь и доведите до кипения.

После закипания снимите ягоды с огня и оставьте охлаждаться. Перед тем как поставить ягоды довариваться, залейте их сиропом, получившимся из смородиновой сердцевины. Доведите до кипения и оставьте охлаждаться.

С закипающего варенья необходимо собирать пену, иначе сироп не получится прозрачным.

Готовность варенья можно проверить по капельке сиропа. Капните на чистую тарелку сиропа из варенья.

Готовый сироп должен застыть и не стекать по тарелке.

Варенье «Ставропольское»

Хорошее дезинфицирующее средство при простудных заболеваниях, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек.

Требуется:

1 кг черной смородины;

1 кг красной смородины;

1 кг белой смородины;

3 кг сахара;

3 стакана воды.

Способ приготовления. Возьмите в одинаковых пропорциях смородину белую, черную и красную.

Смородину вымойте и пересыпьте в посуду для варки.

Поскольку у черной смородины более плотная кожица, то каждую ягодку необходимо проколоть, чтобы быстрее выделился сок, а также для того, чтобы черная смородина сварилась одновременно с белой и красной.

Подготовленную смородину засыпьте сахаром и влейте немного воды. Оставьте ягоды на некоторое время, чтобы выделился сок. После того как выделится достаточное количество сока, можно поставить ягоды на несильный огонь и довести до кипения.

После закипания снимите варенье с огня и оставьте охлаждаться. Для этого потребуется не меньше 6 ч. За это время варенье успеет не только охладиться – ягоды пропитаются сиропом и станут полупрозрачными.

Охлажденное варенье поставьте снова на плиту и, доведя до кипения, уменьшите огонь. Варите варенье до готовности. Ягоды в готовом варенье

должны быть прозрачными.

Варенье по-киевски

Полезно людям, страдающим сердечными заболеваниями, гипертонической болезнью, а также может использовать для лечения простудных заболеваний и их профилактики.

Требуется:

3 кг смородины;

3,3 кг сахара;

2 стакана воды.

Способ приготовления. Возьмите смородину, которая крепко держится на веточках, потому что смородина должна вариться вместе с веточками. Лучше всего взять смородину с тоненькими молодыми веточками, иначе ягоды сварятся быстрее черенков.

Веточки промойте и сложите в таз для варенья. В отдельной посуде сварите сироп из сахара и воды. Дайте сиропу охладиться, затем влейте его в таз с веточками смородины.

Оставьте смородину на некоторое время, чтобы ягоды дали сок. После этого поставьте таз на плиту и доведите до кипения. Закипевшее варенье снимите с огня и оставьте охлаждаться.

По истечении 5—6 ч варенье снова можно ставить на огонь и доводить до кипения. Сильно кипятить варенью нельзя, иначе ягоды отвалятся от веточек. Варите на слабом огне около 1,5 ч, затем оставьте охлаждаться.

Во время охлаждения ягоды впитывают сироп, становятся мягче. Охлажденное варенье снова поставьте на плиту и доведите до кипения.

Повторяйте циклы закипания и охлаждения варенья несколько раз, до тех пор, пока варенье не будет готово.

Варенье «Рубиновый вечер»

Это варенье очень полезно всем, но в особенности людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией (повышенным артериальным давлением), заболеваниями нервной системы.

Требуется :

2 кг ягод рябины красной;

3,5 кг сахара;

6 стаканов воды.

Способ приготовления. Замороженные ягоды рябины поместите на 7—10 мин в кипяток. Можете также поставить горшочек с ягодами на 15—20 мин в умеренно разогретую духовку, для того чтобы рябина «распарилась». После этого переложите ягоды в тазик для варки варенья, залейте их кипящим сиропом и оставьте на 8—12 ч. Затем поставьте ягоды на слабый огонь, доведите до кипения и на несколько минут снимите с огня. Эту «процедуру» повторите 5—6 раз. Когда варенье будет готово, дайте ему постоять в теплом месте в течение 8—10 ч и только потом разливайте по банкам. Следите за тем, чтобы сироп, используемый для приготовления варенья, не получился слишком жидким.

Варенье «Волшебница»

Данное лакомство также благоприятно воздействует на деятельность сердца и нормализует кровяное давление.

Требуется:

1 кг ягод рябины красной;

1,2 кг сахара;

1 стакан воды.

Способ приготовления . Для этого вида варенья вам лучше всего использовать ягоды рябины, собранные сразу после первых заморозков. Очистите ягоды от кожицы, тщательно промойте, залейте холодной водой и оставьте на 20—24 ч. После этого откиньте ягоды на дуршлаг, промойте несколько раз свежей холодной водой. Подготовленные таким образом ягоды залейте горячим сахарным сиропом и поставьте в холодное место на 12—14 ч. Затем поставьте ягоды на умеренный огонь и варите в течение 20—30 мин, до тех пор, пока сироп как следует не загустеет, а ягоды рябины не станут прозрачными. Дайте готовому варенью постоять в теплом месте 10—12 ч, затем разлейте в банки.

Варенье «Черное море»

Это варенье содержит в себе много витаминов и питательных веществ. Особенно рекомендуется людям, которые перенесли тяжелое заболевание, страдают пониженным содержанием гемоглобина в крови или анемией. Полезно это варенье и при заболеваниях глаз, нефритах, повышенном артериальном давлении (гипертонической болезни).

Требуется :

1 кг ягод рябины черноплодной;

1 кг ягод черной смородины;

3 кг сахара;

6 стаканов воды.

Способ приготовления. Ягоды черноплодной рябины отделите от кистей, ягоды черной смородины переберите, отделите от веточек, тщательно промойте, поместите в посуду с кипятком на 5—6 мин.

Готовым горячим сахарным сиропом залейте бланшированные ягоды и оставьте на 5—7 ч. Затем варите до готовности, снимая с огня каждый раз после закипания, снимая образовавшуюся пенку деревянной ложкой.

По окончании варки слегка охладите варенье и оставьте в теплом месте на 10—14 ч для лучшего впитывания сахара. После этого выньте ягоды и выложите в подготовленные слегка подогретые баночки.

Сироп проварите еще 2—3 раза до полного загустения и залейте горячим сиропом ягоды в банках.

Варенье «Уральские самоцветы»

Это замечательное варенье рекомендуют употреблять в пищу при заболеваниях печени, желчно-каменной болезни, гепатитах, холециститах. Также весьма полезно оно для беременных женщин и кормящих матерей, людей, страдающих авитаминозами и малокровием.

Требуется:

1 кг ягод рябины красной;

700 г ягод барбариса;

2 кг сахара;

2,5 стакана воды.

Способ приготовления. Ягоды красной рябины и барбариса хорошо промойте, залейте небольшим количеством кипятка на 8—10 мин, затем откиньте ягоды на дуршлаг. Приготовьте сахарный сироп и залейте все ягоды горячим сиропом. Выдерживайте ягоды в сиропе в течение суток. За это время они хорошо впитают в себя сахар. После этого варите ягоды до полной готовности 2—2,5 ч. Слегка охладите варенье и наполните им заранее подготовленные стеклянные банки. Закройте банки пергаментной бумагой и храните в прохладном помещении.

Варенье «Холодная рябина»

Полезно людям с заболеваниями сосудов, особенно нижних конечностей, при гипертонической болезни, для поддержания гемоглобина крови.

Требуется :

2 кг ягод рябины красной;

2 кг сахара;

3,5 стакана воды.

Способ приготовления . Ягоды рябины, слегка подмороженные, проколите иголкой в 2—3-х местах, залейте холодной водой и оставьте в ней до тех пор, пока рябина как следует не размякнет. Затем приготовьте густой сахарный сироп, откиньте размоченные ягоды на сито и опустите в сироп. Варите ягоды до прозрачности, затем слегка охладите, сложите в предварительно подогретые банки и залейте охлажденным до комнатной температуры сиропом. Банки завяжите сверху пергаментной бумагой и храните в прохладном месте.

Варенье из черноплодной рябины с яблоками

Хорошо помогает при гипертонической болезни; гастритах (особенно сопровождающихся запорами). Способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови.

Требуется:

1 кг яблок;

1 кг ягод черноплодной рябины;

2 кг сахара;

3 стакана воды.

Способ приготовления. Яблоки очистите от семенных гнезд и нарежьте дольками, рябину переберите. Яблочные дольки и ягоды бланшируйте 2—3 мин и охладите. Затем залейте их ранее приготовленным сахарным сиропом, доведенным до кипения. Доведите всю массу до кипения и варите до готовности.

Варенье из рябины с грушами и грецкими орехами

Издавна рябиновое варенье считалось успокаивающим и кровоостанавливающим средством.

Требуется:

1 кг рябины;

200 г грецких орехов;

1 кг груш;

2 кг сахара;

2 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Сварите рябиновое варенье в 3 приема с небольшими промежутками. Груши тщательно промойте, очистите от семенной доли, нарежьте на небольшие дольки и бланшируйте в течение 3—5 мин. Грецкие орехи сильно не измельчайте, прокипятите их 10 мин. Затем добавьте подготовленные груши и грецкие орехи в варенье. Перед последней варкой добавьте немного лимонной кислоты.

Варенье из плодов шиповника

Очень полезно беременным и кормящим женщинам. Обладает дезинтоксикационными свойствами при инфекционных и профессиональных заболеваниях, заживающих переломах и ранах.

Требуется:

1 кг плодов шиповника;

1 стакан воды;

1—1,2 кг сахара;

2—3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Очищенные от волосков и семян плоды промойте и бланшируйте в кипящей воде 2 —3 мин, после чего откиньте на сито и дайте воде стечь. Приготовьте сироп из сахара и воды, оставшейся от бланширования. В сироп опустите плоды и варите варенье в три приема до готовности, с перерывами между варкой. В конце варки добавьте лимонную кислоту.

Варенье из шиповника и клюквы

Полезно людям, страдающим анемией, заболеваниями почек, печени, желчных путей. Обладает успокаивающим действием.

Требуется :

700 г плодов шиповника;

300 г клюквы;

1,3 кг сахара;

1 стакан воды.

Способ приготовления. Подготовленные плоды шиповника бланшируйте вместе с клюквой в кипящей воде в течение 2—3 мин, откиньте на дуршлаг. Отвар используйте для приготовления сиропа. В приготовленный сироп опустите ягоды и варите в 3 приема до готовности.

Варенье из шиповника с рябиной

Способствует нормализации артериального давления, поддерживает сердечную мышцу. Благоприятно для использования в питании людей, страдающих заболеваниями глаз и центральной нервной системы.

Требуется :

600 г плодов шиповника;

400 г рябины;

1,3 кг сахара;

1 стакан воды.

Способ приготовления. Плоды шиповника, очищенные от волосков и семян, бланшируйте вместе с рябиной сорта «Невежинская» в течение 2 мин, а затем опустите в сироп и варите в 3 приема до готовности, с выстаиванием.

Варенье «Объеденье»

Рекомендовано употреблять больным язвенной болезнью, язвенным колитом. Используется в питании людей, страдающих легочными заболеваниями, заболеваниями крови.

Требуется :

1 кг очищенных плодов шиповника;

1 кг сахара;

3 стакана воды;

сок одного лимона.

Способ приготовления. Подготовленный шиповник бланшируйте 2—3 мин в кипящей воде, воду слейте.

На этой воде приготовьте сахарный сироп. Плоды опустите в горячий сироп, добавьте сок лимона и варите на медленном огне до тех пор, пока шиповник не начнет опускаться на дно. Плоды достаньте, уложите в подготовленные банки, сироп отфильтруйте и залейте им плоды.

Варенье из лепестков шиповника

Полезно для женщин и кормящих матерей. Способствует улучшению состояния нервной системы.

Требуется:

125 г лепестков шиповника;

1 кг сахара;

2,5 стакана воды;

5—8 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Лепестки промойте и опустите в приготовленный кипящий сахарный сироп. Варите на сильном огне за 1 прием. Перед окончанием варки добавьте лимонную кислоту. Готовое варенье в горячем виде разлейте в подготовленную посуду.

Варенье из цветочных лепестков «Лакомка»

Можно использовать, как прекрасное профилактическое средство при простудных и инфекционных заболеваниях. Восполняет дефицит витамина С в организме при любых недугах.

Требуется:

30 г сухих лепестков шиповника;

700 г сахара;

1 л воды.

Способ приготовления. Для получения ароматного, с нежными вкусовыми качествами варенья сначала готовится сахарный сироп: указанное количество сахара залейте водой и доведите до кипения при постоянном помешивании. Когда сахар растворится, залейте сиропом лепестки шиповника, доведите снова до кипения и продолжайте греть на слабом огне 3—5 мин, помешивая деревянной ложкой. В горячем виде разложите по банкам и закройте крышками.

Варенье яблочное с плодами боярышника

Рекомендовано больным с ЦБС, мерцательной аритмией. Обладает способностью поддерживать тонус сердечной мышцы и сосудов, ее питающих.

Требуется:

3 кг мелких яблок;

300 г плодов боярышника;

3 л 70%-ного сахарного сиропа.

Способ приготовления. Отварите в сахарном сиропе промытые и измельченные плоды боярышника (в течение 30 мин). После этого в сироп опустите яблоки (ранетки) вместе с плодоножками и варите до готовности на небольшом огне, постепенно помешивая. Разлейте варенье в подготовленные банки.

Повидло «Десертное»

Способствует избавлению от запоров. При длительных кровотечениях помогает организму восстановить запас гемоглобина.

Требуется :

2 кг яблок;

2 кг смородины;

4 кг сахара.

Способ приготовления. Яблоки и смородину промойте. Смородину очистите от плодоножек. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками.

Переложите все в таз и засыпьте сахаром. Когда начнет выделяться сок, поставьте таз на маленький огонь и уваривайте все до мягкости (яблоки и смородина должны превратиться в пюреобразную кашицу).

Перед тем как приступить к увариванию, можно добавить в повидло мелко натертую корочку апельсина или лимона.

Варите до готовности в течение 3—4 ч.

Повидло «Шансон»

Рекомендовано людям с повышенной возбудимостью нервной системы. Хорошо использовать в виде профилактического средства при заболеваниях сосудов, атеросклерозе.

Требуется:

2 кг ягод рябины красной;

1,5 кг сахара;

5—6 стаканов воды.

Способ приготовления. Хорошо промытые ягоды рябины залейте водой и варите на слабом огне до размягчения. Затем протрите их через сито. Полученную массу снова поставьте на слабый огонь, через 10 мин варки добавьте сахарный песок и, непрерывно помешивая деревянной ложкой или лопаточкой, взбивайте протертые ягоды в густую массу. После этого еще не остывшее повидло разложите в слегка подогретые баночки и, дав ему немного постоять, завяжите сверху пергаментной бумагой.

Повидло «Янтарный берег»

Благотворно влияет на людей с заболеваниями органов зрения.

Бутерброды с этим сортом повидла хотелось бы порекомендовать больным анемией, а также людям, истощенным и ослабленным после тяжелой болезни в период выздоровления. К тому же повидло из рябины можно включать в состав диетического питания, например для людей, страдающих заболеваниями печени и желчных путей, и желудка.

Требуется :

1,5 кг ягод рябины красной;

1,5 кг сахара;

4 крупных моркови;

1,5 стакана воды.

Способ приготовления. Тщательно промытые ягоды поставьте на 10—15 мин в духовку. Затем, когда ягоды распарятся и станут мягкими, протрите их через сито. Затем натрите на крупной терке морковь сладких сортов и смешайте с рябиновой массой. Добавьте в полученную смесь немного кипяченой воды и поставьте на слабый огонь. Через 10—15 мин добавьте сахарный песок небольшими порциями и, постоянно помешивая массу, доведите ее до густой консистенции. Готовую смесь разложите в подогретые баночки, слегка охладив ее. Выдержав повидло 2—3 ч, завяжите баночки сверху пергаментной бумагой.

Храните в темном прохладном месте. Повидло подавайте на десерт, используя его для приготовления сладких бутербродов к чаю.

Повидло «Изумительное»

Полезно беременным и кормящим женщинам, детям с геморрагическим диатезом; людям, склонным к кровоизлиянием и повышению артериального давления.

Требуется:

1 кг плодов шиповника;

1 стакана воды;

500—600 г сахара.

Способ приготовления. Очищенные от семян и волосков плоды варите до размягчения в воде и еще горячими протрите через сито. В полученную массу добавьте сахар и варите на медленном огне при температуре 105 °С, постоянно помешивая до готовности. В горячем виде разложите по горячим банкам и, прикрыв марлей, оставьте до образования на поверхности повидла пленки. После этого банки накройте пергаментной бумагой и поставьте в холодное место.

Повидло из плодов и цветков боярышника

Очень полезно при всех видах сердечных заболеваний, сопровождающихся аритмией, благотворно действует при заболеваниях сосудов мозга, атеросклерозе.

Требуется:

1 кг свежих плодов и подсушенных цветков боярышника;

50 г уксусной эссенции;

1 л воды.

Способ приготовления. В воду осторожно влейте уксусную эссенцию, доведите до кипения. В кипящую жидкость опустите очищенные и измельченные на мясорубке плоды и цветки боярышника. Варите 2—3 ч до исчезновения запаха уксусной кислоты. Готовое повидло охладите, переложите в банки и храните, как варенье.

Джем «Сладкая тайна»

Этот джем особенно рекомендуем людям, страдающим гипертонией. Содержащиеся в черноплодной рябине целебные вещества способствуют снижению артериального давления.

Требуется:

2 кг ягод рябины черноплодной;

2,5 кг сахара;

1 стакана воды.

Способ приготовления. Ягоды рябины промойте, опустите на 10 мин в крутой кипяток. Затем откиньте ягоды на дуршлаг и разомните в отдельной посуде, добавляя немного воды или рябинового отвара (не более 1 ст. л.). Небольшими порциями добавьте сахарный песок. Варите ягодную массу, постоянно помешивая деревянной ложкой или лопаточкой до готовности. Готовый джем не растекается по поверхности блюда и быстро застывает. Не давая джему сильно остыть, разложите его в банки, предварительно слегка подогрев их. Накройте банки плотной чистой тканью и оставьте на 3—4 ч, а затем плотно закройте банки сверху пергаментной или воощеной бумагой. Храните в темном прохладном месте.

Джем из рябины и яблок

Требуется:

1 кг рябины;

300 г яблок;

2 кг сахара;

4 стакана воды.²

Способ приготовления. Яблоки и ягоды тщательно промойте. Затем яблоки нарежьте на дольки и бланшируйте вместе с рябиной. Залейте их водой и варите до полуготовности, затем добавьте сахар.

Разлейте варенье в подготовленные банки и закройте крышками.

Джем из шиповника

Хорошо использовать в питании детей, перенесших инфекционные заболевания, при ослабленных от рождения (рахит, диатез, недоношенность в анамнезе). Прекрасное профилактическое средство от заболеваний крови.

Требуется :

1 кг плодов шиповника;

400 г сахара.

Способ приготовления. Плоды очистите от семян и волосков, промойте, уложите в кастрюлю, накройте крышкой и распарьте. Затем протрите через сито. Полученную массу опустите в горячий сахарный сироп.

Перемешайте и переложите в подготовленные банки.

Джем из плодов и цветков боярышника

Может использоваться в питании людей с мозговой патологией, сердечными заболеваниями.

Требуется :

1 кг плодов и цветков боярышника;

800 г сахара;

1/2 л воды.

Способ приготовления. Промойте плоды и цветки, подсушите и разотрите деревянным пестиком с сахарным песком. Добавьте воду и варите на небольшом огне до нужной густоты.

Джем из боярышника с яблоками

Будет полезно в виде десерта сердечным больным, страдающим от мерцательной аритмии.

Требуется:

1 кг плодов боярышника;

1 кг яблок;

500 г сахарного песка;

1 л воды.

Способ приготовления. Возьмите свежие плоды боярышника, тщательно промойте их, протрите через сито.

Потушите плоды на слабом огне, приготовив пюре, соедините с яблочным пюре, добавьте сахарный песок, перемешайте все компоненты и варите на слабом огне до получения джема нужной густоты.

Джем из плодов боярышника и облепихи

Очень полезен при лучевом поражении, во время курса рентгенотерапии, при появлении на коже трофических язв и язвенном поражении кишечника.

Требуется :

1 кг плодов боярышника кроваво-красного;

1 кг плодов облепихи;

1 кг сахара;

1 л воды.

Способ приготовления. Тщательно промойте и протрите плоды боярышника через сито. Потушите пюре на слабом огне, помешивая. Отожмите через льняное полотно сок облепихи и добавьте его в пюре из боярышника. Засыпьте пюре сахарным песком, перемешайте и варите на слабом огне до получения джема требуемой густоты.

Цукаты из черноплодной рябины

Рекомендованы для людей страдающих гипертонической болезнью, гепатитами, заболеваниями желчного пузыря. Повышают уровень гемоглобина в крови.

Требуется:

1 кг плодов рябины;

1 кг сахара;

1 стакан воды;

5 г лимонной кислоты;

1/2 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления. Вымочите ягоды в течение суток в холодной воде, причем ее следует сменить не менее чем 2 раза. Затем ягоды залейте готовым сахарным сиропом и варите на среднем огне до готовности.

Перед самым окончанием варки добавьте лимонную кислоту и ванилин. Готовые плоды переложите из сиропа в дуршлаг и оставьте на ночь, чтобы сироп полностью стек. Затем обваляйте ягоды в сахарной пудре. Можно оставить их на более длительное хранение, для этого просто засыпьте готовые цукаты сахарным песком.

Цукаты «Золотые шары»

Цукаты нужно включать в рацион детей, больных инфекционными и простудными заболеваниями или ослабленных тяжелой болезнью, а также детей с недостаточным весом и больных анемией и авитаминозами.

Требуется:

1 кг ягод рябины красной;

1,5 кг сахара;

1 стакан сахарной пудры;

2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Хорошо промытые ягоды рябины пометите на 10 мин в кипяток, затем откиньте на дуршлаг и облейте холодной водой. Сложите ягоды в тазик для варенья, залейте горячим сахарным сиропом и доведите до кипения. Добавьте лимонный сок и варите до тех пор, пока сироп не станет очень вязким. Снимите с огня и откиньте ягоды на сито, чтобы сироп стек в отдельную посуду. Затем подсушите ягоды в умеренно разогретой духовке и сразу же обваляйте их в сахарном песке. Обильно посыпанные сахаром ягоды поместите в духовку еще раз, слегка подсушите и, немного охладив, разложите в баночки. Оставшийся сироп вы можете использовать при варке варенья, желе или в качестве добавки к другим сладким блюдам и напиткам.

Рябина, протертая с сахаром

Хорошее профилактическое средство от заболеваний печени, поджелудочной железы, желчного пузыря.

Предотвращает развитие камней в почках и мочевом пузыре.

Требуется :

1 кг ягоды;

1 кг сахара.

Способ приготовления. Ягоды тщательно переберите, промойте и бланшируйте в течение 5—8 мин. Затем протрите ягоды через сито и добавьте сахар. Нагрейте массу почти до кипения, разложите по банкам и простерилизуйте в течение 15 мин и закатайте банки металлическими крышками.

Пюре из рябины без сахара

Можно использовать людям со здоровым желудком. Способствует нормализации артериального давления, восстановлению (после кровопотери) гемоглобина крови, насыщает организм необходимыми микроэлементами.

Требуется:

1 кг плодов рябины.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте и бланшируйте при температуре 100 °С в течение 5– 8 мин. Затем протрите их через сито, нагрейте до кипения и разложите в банки. Это пюре является универсальной заготовкой, которую можно использовать для начинок в пироги и пирожки, а также для варки желе, пастилы, компотов и киселей.

Пюре из шиповника

Рекомендовано людям, страдающими кожными хроническими и гнойничковыми заболеваниями.

Способствует быстрейшему выздоровлению при бронхо-легочных поражениях.

Требуется :

1 кг плодов шиповника;

1 стакан воды;

500 г сахара;

сок 1 лимона.

Способ приготовления. Плоды очистите от волосков и семян, промойте холодной водой. Залейте водой и варите до размягчения. В горячем виде быстро протрите плоды через сито, добавьте сахар, сок лимона.

Массу пастеризуйте при температуре 85 °С 5 мин и разложите в горячие простерилизованные банки.

Пюре можно приготовить с яблоками (50 % яблок и 50 % шиповника). В этом случае лимонную кислоту не добавлять.

Пюре из цветков боярышника

Полезно людям с анацидным гастритом, сниженной функцией желудка и желчного пузыря. Полезно при атеросклерозе.

Требуется:

1 кг цветков боярышника;

100 г щавеля;

100 г соли.

25 г укропа;

перец по вкусу.

Способ приготовления . Свежие цветки боярышника измельчите, порезав ножом или смолов на мясорубке, добавьте соль, перец, размельченный укроп и щавель. Все перемешайте и поместите в стеклянную банку.

Храните в холодильнике. Пюре используйте для приготовления супов, салатов и как приправу к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Мед из лепестков шиповника

Хорошее противовоспалительное средство при простудах, ангинах, сухом кашле. Полезно больным с гиперацидными гастритами и язвой желудка или 12-и перстной кишки.

Требуется:

80 г лепестков шиповника;

100 г липового меда;

1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Залейте лепестки кипятком, потомите на слабом огне 15 мин, дайте сутки настояться под крышкой. Затем добавьте мед, хорошо размешайте и прогрейте на водяной бане, пока масса не станет однородной.

Заправка для овощных блюд

Очень рекомендуем эту заправку для людей с повышенной кровоточивостью десен и склонностью к носовым кровотечениям. Кроме того, она полезна при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Требуется:

100 г крапивы – 100 г;

100 г моркови – 150 г;

50 г укропа;

50 г петрушки;

5 помидоров;

150 г соли.

Способ приготовления. Промытые и ошпаренные листья молодой крапивы, вымытые морковь, укроп, петрушку и помидоры мелко нарежьте и тщательно перемешайте. Уложите заправку рядами, обильно пересыпая каждый ряд солью. Храните ее в плотно закрытой посуде в холодном месте, используя по мере необходимости.

Смесь «Восхищение»

Хорошее витаминосодержащее средство. Очень полезно зимой и весной, когда мало витаминов, естественного происхождения полезна людям, склонным к запорам.

Требуется:

275 г капусты;

1 свекла;

2 моркови;

25 г петрушки;

5 г корня сельдерея;

3 луковицы;

2,5 г укропа;

2,5 г петрушки;

2 г подорожника.

Способ приготовления. Тот же.

Смесь «Объединение»

Кроме витаминной функции, полезной для всех без исключения, усиливает моторику кишечника при вялых колитах.

Требуется :

700 г капусты;

2 клубня картофеля;

2 моркови;

20 г корня петрушки

5 г корня сельдерея;

3 головки лука;

2,5 г укропа;

2,5 г петрушки;

2, г подорожника.

Способ приготовления. Тот же.

Шиповник маринованный

Способствует возбуждению аппетита при состояниях, подобных анорексии. В зимнее время года служит источником естественного витамина С.

Требуется :

1 кг плодов шиповника;

40—60 г сахара;

200 мл сока кислых ягод.

Для маринада :

1 л воды;

500 мл 6%-ного столового уксуса;

30 г соли;

пряности и приправы – по вкусу (душистый перец, лавровый лист, корица, гвоздика).

Способ приготовления. Отберите крупные и мясистые свежие плоды, очистите их от семян и волосков, промойте в холодной воде. Залейте соком какой-либо ягоды (например, красной смородины или клюквы), смешанной с соленой водой, и бланшируйте в течение 15—20 мин. После этого шиповник откиньте на решето и после остывания сложите в стеклянные бутылки, залив кипящим маринадом до краев. Маринад готовят следующим образом: к жидкости от бланширования добавьте сахар, пряности, уксус и доведите смесь до кипения.

Через 1 месяц шиповник готов.

Глава 8. Маринады, заправки для салатов и овощей

Чайный гриб можно использовать для приготовления маринадов. Они обладают лечебным эффектом, полезен при авитаминозах.

Для приготовления маринадов из настоя чайного гриба вам сначала придется изготовить из него самый настоящий концентрированный уксус.

Концентрированный чайный уксус

Настой чайного гриба, который мы использовали во всех вышеописанных рецептах и способ приготовления которого описан ранее, тоже, конечно, является чайным уксусом – ведь в его «производстве» принимают участие уксуснокислые бактерии, вырабатываемые чайным грибом. Но концентрация этого уксуса очень и очень низка. Если вы хотите получить более концентрированный уксус – чтобы и шашлыки замариновать, и в салаты добавить, – можно воспользоваться следующим рецептом.

Требуется:

1 л настоя чайного гриба.

Способ приготовления . Настаивайте чайный гриб в течение 2-х месяцев. Затем перелейте настой через марлю или ситечко в эмалированную кастрюлю и на медленном огне кипятите около 1 ч. Готовый раствор профильтруйте через марлю и остудите. Уксус готов. Можно добавить в него еще несколько кристалликов лимонной кислоты.

Полученный таким образом уксус гораздо полезнее обычного, а, кроме того, он действует естественнее и мягче и придает разным блюдам совершенно неповторимый нежный вкус.

Для того чтобы приготовить из уксуса маринад, надо учесть, что маринады бывают двух видов: предназначенные для консервирования и предназначенные для придания продуктам лучшего вкуса и размягчения их перед жаркой или тушением.

Маринад для шашлыков, курицы, рыбы

Требуется:

½ л воды;

½ л концентрированного чайного уксуса;

10 г корня сельдерея;

10 г корня петрушки;

10 г укропа;

1—2 головки лука;

цедра 1 лимона;

4—5 горошин черного перца;

2—3 лавровых листа;

Способ приготовления . Все компоненты смешайте, по желанию можете добавить горчицу, ягоды можжевельника, шалфей, тимьян и розмарин. Соль в маринад не добавляют, мясо солят уже после маринования.

Готовым маринадом залейте мясо (рыбу, курицу) так, чтобы оно было им полностью покрыто. Емкость с мясом и маринадом надо закрыть крышкой и поставить в холодильник. Мясо следует оставить в маринаде на 2—3 дня, ежедневно его переворачивая.

Если вы хотите чтобы мясо лучше размягчилось, маринад можно предварительно нагреть, доведя его до кипения и прокипятив 5 мин, и заливать мясо горячим маринадом. В этом случае посуду с мясом ставят в холодильник только после того, как маринад остынет, и держат его в маринаде лишь сутки. После этого мясо можно жарить и тушить.

Маринад для антрекотов

Требуется:

0,5 л концентрированного чайного уксуса;

2 ст. л. растительного масла;

1 зубчик чеснока.

Способ приготовления . Смешайте концентрированный чайный уксус, растительное масло и измельченный чеснок. В этой смеси держите мясо в течение 2 ч, время от времени переворачивая куски. После этого антрекоты кладут на раскаленную сковороду и жарят до готовности.

Заправка для салата из свежих сырых овощей

Требуется:

2 ст. л. оливкового или растительного масла;

1 ст. л. концентрированного чайного уксуса;

0,5 ч. л. меда;

0,5 ч. л. горчицы;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления . Смешайте масло, уксус, мед, горчицу, соль и перец и полейте этой заправкой салат.

Чесночная заправка

Требуется:

15—20 зубчиков чеснока;

1 корень петрушки;

1 ч. л. черного перца горошком;

3 лавровых листа;

1 ч. л. тимьяна;

1 ч. л. базилика;

1 л концентрированного чайного уксуса.

Способ приготовления . Уксус налейте в кастрюлю, добавьте очищенные и разрезанные пополам зубчики чеснока, нарезанный корень петрушки и остальные пряности, все это поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в течение 5 мин. Затем смесь процедите и перелейте в бутылку. Добавьте туда еще несколько зубчиков чеснока и несколько горошин перца, затем поставьте бутылку в холодильник. Через 1 месяц заправка будет готова к употреблению. Ею можно заправлять любые салаты из свежих овощей, особенно хорошо она подходит для зеленого листового салата – в этом случае чесночную заправку можно смешать в равных количествах со сметаной, добавить по вкусу еще соль и сахар.

Заправка к винегрету

Требуется:

2 вареных яйца;

3 ст. л. растительного масла;

2 ст. л. концентрированного чайного уксуса;

1 ч. л. горчицы;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления . Яйца разомните вилкой, добавьте масло, концентрированный чайный уксус, соль, перец, горчицу.

Все это тщательно перемешайте и разотрите в однородную массу. Можно добавить еще мелко нарезанный репчатый лук, раздавленный зубчик чеснока или мелко рубленую зелень (укроп, петрушку, базилик). Эту заправку можно применять не только для винегрета, но и для салатов из свежих помидоров и огурцов и листового зеленого салата.

Острый соус

Этот соус идеально подходит к мясу, жаренному в гриле, или к натуральному бифштексу.

Требуется:

1 стакана томатного соуса;

2—3 ст. л. виски;

1 ст. л. ягод облепихи;;

2—3 стручка красного жгучего перца;

4 ст. л. концентрированного чайного уксуса;

молотый черный перец – по вкусу.

Способ приготовления . Жгучий красный перец мелко нарежьте и все ингредиенты тщательно перемешайте и разотрите до однородной массы. По вкусу в этот соус можно еще добавить раздавленный зубчик чеснока, мелко нарезанный репчатый лук, свежий натертый хрен или тертое яблоко.

Соус «Карри»

Требуется:

20 г сливочного масла;

1 головка лука;

½ стакана куриного бульона;

2 ст. л. концентрированного чайного уксуса;

2 ч. л. приправ «карри»;

½ стакана свежих сливок.

Способ приготовления . Луковицу мелко порубите, затем положите ее на глубокую сковороду, добавьте туда сливочное масло и слегка обжарьте. Затем добавьте муку, размешайте и постепенно влейте куриный бульон. На слабом огне, постоянно помешивая, дайте смеси покипеть 5 мин. Затем добавьте приправу «карри» и концентрированный чайный уксус, все хорошо перемешайте. В самом конце добавьте сливки, сразу же как следует размешайте соус и снимите его с огня, не давая ему больше закипеть.

Употребляйте этот соус надо сразу, он не подлежит долгому хранению. Желательно не давать ему остыть перед подачей на стол.

Заключение

Лечение травами – часть медицины настолько древняя, как и сама медицина. И в этом ничего нет удивительного. Потому что травы, как часть этого мира, были уже тогда, когда нога первого человека еще только ступила на эту землю.... Но хочу предупредить вас о том, что принимая травы, вы должны учитывать особенности вашего организма. Природа не способна навредить человеку, но не всегда подобное доверие оправданно и безопасно. Следует отметить, что очень многие из лекарственных трав, таких как багульник, ландыш, чистотел, папоротник, дурман, белена и другие, ядовиты. **Поэтому к их дозировке нужно относиться с повышенным вниманием и осторожностью.**