

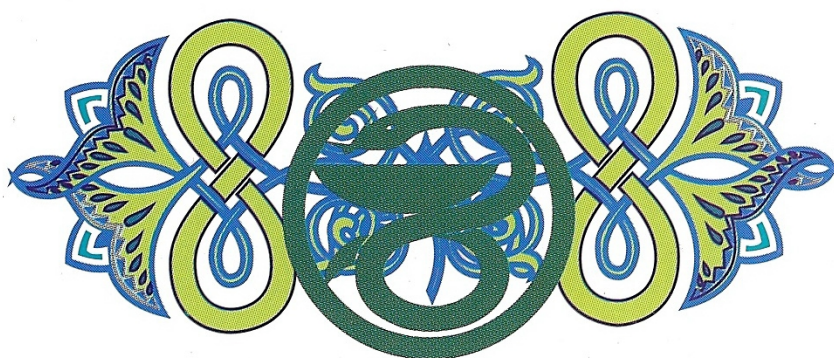
ЗДОРОВЬЕ

СЕРИЯ

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА лечение



Семь недугов лечит



**НАЦИЯ — историческая общность людей, складывающаяся в процессе формирования общности их территории, экономических связей, языка, этнических особенностей культуры и характера.
НАЦИЯ — это сплав национальностей, а не их сумма...**

Издательство «НАЦИЯ» ежемесячно выпускает познавательные материалы о культуре, науке, экономике и политике в сериях: Галактика Вести, Детектив, Досуг, Здоровье, Кулинария, Легенды спорта, Мастера искусств, Национальная безопасность, Патриоты России, Православие, Природа, Просвещение, Стилъ жизни

Концепция и программа Ярослава Аверина

**Автор Надежда ФЕДОРОВА
ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА**

Луковая шелуха обладает уникальным исцеляющим действием. Вы узнаете, как вылечить при помощи луковой шелухи стоматит и ангину, как избавиться от насморка и кашля, геморроя и мозолей. Поможет целебный отвар при атрофии глазного нерва, отслоении сетчатки глаз. Решит как женские, так и мужские проблемы в постели. Луковая шелуха — это лекарство, которое всегда под рукой.

Генеральный директор ООО «НАЦИЯ»
Коммерческий директор ООО «НАЦИЯ»
Директор издательства ООО «НАЦИЯ»
Исполнительный директор программ
Художник
Художественный редактор
Верстка

Аверин Я.
Донских И.
Рыжов В.
Афанасенко О.
Сургучева С.
Алифанова Л.
Алефирова И.

Отпечатано в ГУП РО «Рязанская областная типография».
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12. Заказ №1805.
Тираж 10 000.
Общий тираж 250 000.
Печать офсетная.
Гарнитура Кандара. Формат 64x84 1/16.
Подписано в печать 29.5.08.

ООО «НАЦИЯ»
Россия, Москва, 129346, а/я 4, тел. 8 (107) 963-659-32-87.

Материал подготовлен с использованием интернет-ресурсов.
Издательство не несет ответственности за содержание предоставленных автором материалов.

ISBN 978-5-91538-037-9

© ООО «НАЦИЯ»

Здоровье — это еще не все, но
без здоровья все — ничто.

лекарство от семи хворей

У настоящей хозяйки есть тысяча и один секрет, которые помогают ей содержать дом в чистоте и порядке, мужа — сытым, детей — здоровыми, и самой быть привлекательной. Но всем ли известно, что достичь этой семейной идиллии можно благодаря чудодейственной силе самой обыкновенной луковой шелухи?!

То, что лук — продукт весьма полезный, известно с давних времен. Из поколения в поколение передается поговорка: лук — от семи хворей друг. Современные ученые пришли к выводу, что одно из семи чудес света (знаменитую пирамиду Хеопса помните?) было создано при помощи ... лука. Если бы не его целительные свойства, туристам сегодня было бы просто нечего делать в Египте. Это лук делал строителей усыпальниц всемогущих фараонов выносливыми.

Не менее полезна и луковая шелуха.

Славянские ведуньи использовали ее исключительно как лекарственное средство. С давних пор народные целители применяют ее при лечении многих заболеваний человеческого организма, особенно наружных. Да и современная медицина подтверждает,

**Луковая шелуха в сухом
месте может храниться
годами.**

что отвары луковой шелухи весьма хороши как отхаркивающее, слабительное, мочегонное, желчегонное, спазмолитическое, витаминное, противомикробное, сосудоукрепляющее средство. Особенно полезен от-

ЗДОРОВЬЕ

вар при гипертонической болезни и атеросклерозе. Водный настой шелухи оказывает также благотворное влияние на работу сердца, способствует выведению из организма избытка хлоридов.

При экземе волосистой части головы таким настоем смазывали и ополаскивали ее или делали примочки.

При онкологических заболеваниях кожи повязки с вареным или печеным луком делают 1—4 раза в день.

Порошок из луковой шелухи можно употреблять для присыпания порезов, ран при бритье, опрелостей и потертостей.

Обычная луковая шелуха — прекрасное и очень простое средство, помогающее очистить организм от вредных токсических веществ, излишков натрия и хлоридов, свинцовых загрязнений.

Луковая шелуха — это лекарство, которое всегда под рукой.

Лечение гриппа и острых респираторных заболеваний

В стране начинается эпидемия гриппа? Пусть болезнь свирепствует — чтобы не прилипла к вам хвороба, раскроем секрет народной медицины! Залейте в эмалированной посуде двумя литрами воды горсть сосновой хвои, добавьте одну столовую ложку размельченной в муку луковой шелухи и одну чайную ложку нарезанного корня солодки. Все это зелье ставьте на слабый огонь и кипятите минут 15—20. Затем добавьте 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и дайте еще немножко прокипеть. Теперь снимайте кастрюлю с огня и укутывайте ее в одеяло. Можно перелить отвар в термос. Настаиваться целебное средство должно не меньше 10—12 часов. Потом его

**Славянские ведуньи
использовали луковую
шелуху исключительно как
лекарственное средство.**

надо процедить и снова довести до кипения, охладить и хранить в холодильнике. Ограничений для употребления нет: пейте чудо-лекарство для укрепления иммунной системы и в качестве профилакти-

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

ческого средства против гриппа сколько хотите — от одного до двух литров в сутки.

ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛЕНИЯ ПОЛОСТИ РТА. У ребенка болит горло? Поможет целебная настойка из луковой шелухи. А еще полоскание — отличное средство при стоматите, пародонтозе и флюсах. Приготовить ее совсем не сложно: 3 чайные ложки сухой измель-

Водный настой луковой шелухи оказывает благотворное влияние на работу сердца.

ченной луковой шелухи залейте 0,5 л горячей воды, доведите до кипения. Теперь нужно дать настояться полученному отвару в течение 7—8 часов и процедить. Про стоматит можно забыть! Кстати, про ангину тоже... А если этим

же раствором протирать загноившиеся раны, то они заживут гораздо быстрее. Чем не чудо-средство?!

Для большей эффективности в пол-литровую банку отвара шелухи можно добавить и 1 чайную ложку листьев шалфея. Шалфей следует засыпать в готовый отвар, который затем надо вновь довести до кипения и дать настояться в течение

Отвар смеси луковой шелухи с шалфеем действует гораздо быстрее, чем отвар одного только шалфея.

получаса. Полоскать рот следует недолго, но часто. Воспалительные процессы исчезают за 2—3 суток. Отмечено, что отвар смеси луковой шелухи с шалфеем воздействует гораздо быстрее, чем отвар одного только шалфея.

При лечении пародонтоза принимайте регулярно отвар, приготовленный из 5 ст. ложек мелко нарезанной сосновой хвои, 2 ст. ложек истолченных плодов шиповника и 1 ст. ложки мелко нарезанной луковой шелухи. Смесь надо залить 1,5 л кипятка, довести до кипения и кипятить еще 5 минут. Это ежедневная норма приема. Пить отвар в теплом виде, как чай.

ЗАБОРЫ

ЛЕЧЕНИЕ НАСМОРКА. Легко побеждает луковая шелуха насморк, как аллергический, так и простудный. Чтобы получить целебное средство, надо в кипящую воду всыпать 4 ст. ложки измельченной луковой шелухи и дышать над паром в течение 3—5 минут. Заложенности носа как не бывало.

ЛЕЧЕНИЕ КАШЛЯ. С помощью луковой шелухи можно бороться и с сухим кашлем. Залейте 2 ст. ложки шелухи двумя стака-

Луковая шелуха — прекрасное и очень простое средство, помогающее очистить организм от вредных токсических веществ, излишков натрия и хлоридов, свинцовых загрязнений.

нами воды и дайте прокипеть отвару 15 минут на слабом огне. Затем охладите при комнатной температуре и процедите. Чтобы избавиться от сухого кашля, отвар следует пить теплым по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Другой рецепт при сильном кашле: шелуху от 10 луковиц варите в 1 л

воды, пока не останется половина жидкости. Полученный отвар охладите и процедите. Пейте его с медом 3 раза в день по 2/3 стакана.

При упорном кашле, удушье, одышке рекомендуют употреблять луковицы, испеченные в шелухе на углях или в горячей золе, с сахаром или медом, со сливочным или миндальным маслом.

ЛЕЧЕНИЕ ОСЛАБЛЕНИЯ СЛУХА. Сок лука, запеченного с семенами тмина, помогает при ослаблении слуха (без боли в ушах). Отрежьте верхушку неочищенной луковицы и сделайте в ней углубление. Засыпьте в получившееся отверстие 1 чайную ложку тмина, закройте отрезанной верхушкой как крышечкой. Поставьте запекаться в духовку. Затем из горячей луковицы выжмите сок, немного его остудите. Полученный отвар закапывайте в слуховое отверстие, закрыв ухо кусочком ваты. Сок закапывают 2 раза в день до полного выздоровления.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК И ЦИСТИТА. Помогает настой луковой шелухи при нефрите, цистите, пиелонефрите и других заболеваниях почек и мочевого пузыря. Возьмите 3 чайные ложки

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

измельченной шелухи, заварите двумя стаканами крутого кипятка и дайте настояться в течение 30 минут.

При остром цистите принимайте лекарство по 1/4 стакана 2 раза в день в течение 3—5 дней. При хроническом цистите — по 2 ст. ложки 3—4 раза в день в течение 10 дней. Вы оцените мочегонные и противовоспалительные свойства луковой шелухи.

Легко побеждает луковая шелуха насморк.

залейте 700 мл воды, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 10 минут. Полученный отвар поставьте настаиваться на ночь, завернув в теплое. Процедите и пейте вместо воды по 1,5—2 л в сутки.

ЛЕЧЕНИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА. И от атеросклероза спасает настойка: 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 100 мл водки. Через неделю процедите, и лекарство готово. Принимать его следует по 20 капель обязательно с одной столовой ложкой нерафинированного подсолнечного масла 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 14 дней. Затем необходим 10-дневный перерыв, после чего курс можно повторить.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Настойкой луковой шелухи на водке можно смазывать пораженные места при грибке на ногтях. Чтобы получить лекарство, 8 ст. ложек луковой шелухи залейте 0,5 л водки. Настаивайте 10 минут и процедите. Смазывайте настойкой пораженные ногти 2—3 раза в день. Еще народная медицина для того, чтобы избавиться от грибковых

Луковая шелуха — это лекарство, которое всегда под рукой.

ЛЕЧЕНИЕ СТЕНАКОРДИИ.

5 ст. ложек мелко измельченных сосновых или еловых игол смешайте с 3 ст. ложками измельченного шиповника и 2 ст. ложками луковой шелухи. Смесь

заболеваний, рекомендует парить ноги или руки в крепком горячем растворе луковой шелухи в течение 20—30 минут.

ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ. За мучил геморрой? Целебное

ЗАПОРЫ

средство — чудо-шелуха. 4 ст. ложки луковой шелухи залейте двумя лами молока и прокипятите на слабом огне в течение 10 минут. Полученную жидкость остудите при комнатной температуре и процедите. Принимают сидячую ванну с отваром в течение 10 минут. И проблема решена!

Потеря веса в течение недели от 5 до 8 кг — это стресс для любого, даже самого здорового организма.

холодной водой нужно промыть 0,5 стакана луковой шелухи. Затем вскипятить 600 мл воды в эмалированной посуде и высыпать в нее шелуху. Кипятить 5 минут, настоять 1 час и процедить. Принимайте отвар за 30 минут до еды, по 50 г, каждый день. Общий очищающий курс — 1 месяц, в зависимости от состояния.

ЛЕЧЕНИЕ МОЗОЛЕЙ. У вас постоянно появляются болезненные мозоли? Положите луковую шелуху в стеклянную банку и залейте столовым уксусом. Завяжите банку пергаментной или компрессной бумагой и дайте снадобью настояться две не-

Пейте чудо-лекарство для укрепления иммунной системы и в качестве профилактического средства против гриппа.

дели. Затем сливайте уксус, а шелуху подсушите. Теперь само лечение, которым лучше заниматься на ночь глядя: смазывайте кожу вокруг мозоли вазелином или другим жирным размягчающим средством (например, детским кремом), положите на мозоль слой шелухи 2—3 мм и наденьте вязанный шерстяной носок. Утром надо ногу пропарить и осторожно убрать мозоль. Повторите эту процедуру несколько раз, и мозоли исчезнут.

Еще один рецепт при геморрое: 2 пригоршни луковой шелухи залейте 2 л горячей воды, прокипятите 20 минут, процедите и с теплым отваром делайте клизмы по 50 мл.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРОВ. Для того чтобы очистить кишечник, приготовьте отвар:

Затем сливайте уксус, а шелуху подсушите. Теперь само лечение, которым лучше заниматься на ночь глядя: смазывайте кожу вокруг мозоли вазелином или другим жирным размягчающим средством (например, детским кремом), положите на мозоль

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

ЛЕЧЕНИЕ ФУРУНКУЛОВ И КАРБУНКУЛОВ. Механизм приготовления лекарства прост: вначале в кипятке вымачивается шелуха, затем она тщательно перемешивается с измельченными листьями подорожника в пропорции 1:1. К полученной массе надо добавить мед и муку до консистенции густого теста. Лепешку из него накладывают на фурункул или долго незаживающий нарыв и закрепляют повязкой или лейкопластырем. Обычно фурун-

Сок лука, запеченного с семенами тмина, помогает при ослаблении слуха.

кул или нарыв безболезненно вскрывается через 1—2 суток. После процедуры кожу следует протереть спиртом или водкой.

Этими же лепешками хорошо вылечиваются глубокие трещины на пятках. Такую же чудо-мазь накла-

дывают на долго незаживающие и гноящиеся раны, и они хорошо очищаются и быстро заживают.

ЛЕЧЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. Лук усиливает деятельность половых желез, повышает половое влечение, поэтому рекомендуется съедать небольшую запеченную в шелухе головку лука в день при лечении предстательной железы и при половом бессилии.

Смешайте отвар луковой шелухи вместе со свежавыжатым соком лука, вы получите уникальное средство, стимулирующее выработку спермы и повышающее половую активность мужчин.

Чтобы избавиться от грибковых заболеваний, надо парить ноги или руки в крепком горячем растворе луковой шелухи.

ЛЕЧЕНИЕ АМЕНОРЕИ. Решит луковая шелуха и чисто женскую проблему. При аменорее (отсутствие менструации) следует 2 раза в день принимать специальный настой, который готовится следующим образом: две-три ст. ложки измельченной луковой шелухи за-

лейте 1 л воды, прокипятите на слабом огне в течение 15 минут и охладите при комнатной температуре. Процеженный отвар

ЗДОРОВЬЕ

принимают по 1/2 стакана (утром и вечером) за 30—40 минут до еды.

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА. Другая женская беда — «звездочки» на ногах. При варикозном расширении вен настойку луковой шелухи принимают в течение 10 дней. Для этого залейте 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи 100 мл водки. Настаивать нужно в течение недели. Настойку процеживают и принимают по 20 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Еще одно средство от «звездочек» готовится следующим образом: 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 400 мл кипятка, настаивайте в течение 6 часов, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7—10 дней. Повторный курс лечения следует провести после недельного перерыва.

ЛЕЧЕНИЕ СУДОРОГ. Отвар из луковой шелухи — отличное средство, чтобы избавиться от ночных судорог в ногах. Заварите щепотку шелухи в 1 стакане кипятка и пейте на ночь. Спокойный сон гарантирован!

Не забывайте:

ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОГЛАСОВАНЫ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

Научным языком

Хотите знать, как современная наука объясняет то, что знали еще наши прабабушки: почему луковая шелуха обладает таким уникальным исцеляющим действием? Ученые установили, что в луковой шелухе содержатся флавоноидные гликозиды — вещества, обладающие целебными свойствами.

**Чтобы очистить
кишечник, приготовьте
отвар из луковой шелухи.**

Экспериментально доказано, что в луковой шелухе содержится богатый набор макро- и микроэлементов: калий и кальций, магний и железо, марганец и медь, цинк и хром, алюминий, никель, свинец

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

и бор (почти вся таблица элементов Менделеева), которых так не хватает в человеческом организме. А красящее вещество квертецин обладает и бактериостатической активностью.

Чудо-мазь из луковой шелухи накладывают на долго незаживающие и гноящиеся раны.

Вы научились по народным рецептам готовить целебные отвары, а фармакологические компании из луковой шелухи получают препарат, оказывающий лечебный эффект при гипертонической болезни

и атеросклерозе, а также улучшающий эластичность кровеносных сосудов.

Луковая шелуха — эффективное лечебное средство, которое может применяться для очищения организма, предупреждения многих заболеваний. Она не только предотвращает развитие атеросклероза и инсульта, но укрепляет иммунитет и способствует восстановлению организма после перенесенных заболеваний.

Растения тоже будут здоровы...

Лечит луковая шелуха не только многочисленные заболевания человеческого организма. Это целительное средство и для растений.

... на подоконнике...

Если комнатные цветы «погрустнели» на глазах, достаточно полить их настоем луковой шелухи, чтобы хорошее настроение вернулось к вашим любимцам. Приготовить отвар и настой, как вы уже знаете, совсем нетрудно. В эмалированную посуду положи-

Лук усиливает деятельность половых желез, повышает половое влечение.

жите горсть шелухи, залейте 1,5 л кипятка, прокипятите еще 5—7 минут, дайте настояться в течение двух часов, процедите и охладите. Опытные цветоводы утверждают, что достаточно один

раз в месяц готовить отвар из луковой шелухи и опрыскивать им растения и верхний слой почвы в целях профилактического обеззараживания. Комнатные цветы воспринимают отвар как полноценное удобрение. Однако каждый раз целебное средство придется готовить заново: хранить настой нельзя. К советам профессионалов стоит прислушаться.

... на грядке...

Если вы добавите луковую шелуху в почву, в которой высаживают по весне рассаду, то не только убережете растения от многих заболеваний, но и значительно повысите урожай! И вообще, отвар луковой шелухи — средство номер один для садоводов-огородников.

**Луковая шелуха —
целительное средство и для
растений.**

Возьмите несколько основательных пригоршней луковой шелухи, засыпьте в эмалированное ведро и залейте теплой водой. Доведите до кипения и оставьте хорошенько пропариться под крышкой. Полученный настой остудите и про-

Настоем рекомендуют опрыскивать огурцы, когда у них начинают желтеть листья.

• Приготовить его так же не сложно, как и настойку для полоскания горла, только масштабы — промышленные. У вас получился целебный концентрат. Теперь для того, чтобы обработать парник, надо развести 2 л «лекарства» на ведро теплой воды. И прямо из лейки по листьям поливайте ваши огурцы, кабачки-цуккини. Сердце любого огородника будет радоваться: растения оживут прямо на глазах. И завязей после полива станет гораздо больше. Значит,

**В луковой шелухе
содержится богатый набор
макро- и микроэлементов:
калий, кальций, магний,
железо, марганец, медь,
цинк, хром, алюминий,
никель, свинец, бор (почти
вся таблица элементов
Менделеева).**

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

**Решит луковая шелуха
и чисто женскую проблему.**

и урожай будет на славу! Поливать настоем шелухи для повышения урожайности рекомендуют также помидоры и морковь.

У дачника обычно много проблем и бед. С одной

из них — грибок, от которого растения заболевают «черной ножкой», поможет справиться луковая шелуха. Все знают, что для уничтожения грибка почву следует обработать раствором марганцовки (3 г на 1 л воды). Но у вас же есть луковое лекарство от всех хворей!

- Рецепт прост, как и все предыдущие: залейте луковую шелуху одним литром воды, настаивайте смесь сутки, процедите и опрыскивайте свой сад-огород 2—3 раза каждые 6 дней. Настой убивает вредную микрофлору в почве, обогащает ее микроэлементами. Вы же помните — это кладезь полезных веществ!

Еще одна дачная напасть — паутинный клещик, тля, трипс и прочая гадость, омрачающая жизнь садовода-огородника. Оружие номер один, как вы правильно угадали, настой луковой шелухи.

- Все как обычно: заливаете ведро сухой луковой шелухи двумя ведрами теплой воды. В течение 3—5 суток ждете, пока жидкость настоится, и процеживаете полученный раствор, добавив в него обыкновенное хозяйственное мыло (из расчета 2 г мыла на 1 л раствора). Концентрированная смерть для садовых вредителей готова. Для опрыскивания концентрат стоит разводить 1:2. Трех литров настоя достаточно, чтобы заменить десятки литров ядохимикатов.

**Сельдерей притупляет
чувство голода.**

Если же нашествие тли требует принять меры быстрого реагирования, готовим другой раствор.

- Залейте 200 г луковой шелухи 10 л теплой воды и дайте настояться в течение 12—15 часов. Процедите настой и, не разбавляя, опрыскайте поврежденные растения.

Кстати, ни мошек, ни блошек, ни тлей не будет, если ведро с вареной луковой шелухой вы поставите прямо в парник. Время

от времени просто берите веничек, обмакивайте его в ведро и устраивайте своим тепличным растениям целебный душ.

Камера хранения

Покупая овощи в магазине или на рынке, храните их в холодильнике? Стоит ли тогда удивляться, что лук и чеснок у вас все время прорастают, а морковь скукоживается как старый ботинок,

**Комнатные цветы
воспринимают отвар как
полноценное удобрение.**

так что ее даже в суп потом класть страшно! Сегодня, в век химии на полях, нужно вспомнить старинные рецепты, благодаря которым продукты сохраняются дольше и выглядят куда привлекательней, чем лежа в холодильнике.

Долой морковь из полиэтиленовых пакетов или стеклянных банок с крышками. Конечно, она и в таком виде полежит некоторое время, но ведь перед этим ее придется хорошенько вымыть, окунуть в слабо разведенный раствор марганцовокислого калия и, разложив на чистой бумаге, высушить. У вас есть на это время? Тогда отправляемся к заветной плетеной корзинке, где у вас ле-

**Если комнатные цветы
«погрустнели» на глазах,
достаточно полить их
настоям луковой шелухи.**

жит луковая шелуха. Как, вы всегда выбрасываете ее как мусор? Очень не дальновидно. Ваши бабушки и прабабушки прекрасно знали: луковая рубашка пользой обладает, от любой беды спасает. Говоря современным языком, лу-

ковая шелуха обладает бактерицидными свойствами. И мы должны этим пользоваться.

Итак, морковь мы складываем в деревянный ящик, пересыпая корнеплоды луковой шелухой. Чистая луковая шелуха, снятая с абсолютно здоровых луковиц, в сухом месте может храниться годами, не теряя своего лечебного действия.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Второй способ (если время на то, чтобы чисто вымыть морковь, все-таки есть): окунуть ее в отвар из луковой шелухи.

В таком же ящике или плетеной корзинке можно хранить и сам лук.

Луковые рецепты

Обеспечив урожай, можно отправиться на кухню. Ведь луковая шелуха — весьма полезная вещь и в кулинарии. Вы уже знаете практически все про полезные свойства луковой одежды, но пока

Луковый суп — один из известнейших в мире вариантов супов.

не можете представить, как ее использовать на кухне? Вспоминайте бабушкины рецепты.

Яйца-крашенки. Луковая шелуха — лучший способ покрасить яйца на Пасху. Уже известным способом готовьте и настаивайте отвар. В него кладете чисто вымытые яйца и варите вкрутую в течение 10—15 минут, иногда их переворачивая, чтобы цвет был равномерный. Цвет яиц зависит от количества шелухи и «крепости» настоя. Перед концом варки можно добавить несколько капель растительного масла, тогда пасхальный стол украсят «мраморные» яйца.

Отвар луковой шелухи — средство номер один для садоводов-огородников.

Пасха, конечно, главный христианский праздник, но ведь она бывает раз в году, скажете вы. Однако поводов накрыть праздничный стол гораздо больше, ответим мы, и посоветуем приготовить фаршированные яйца в виде грибочков-боровичков, шляпка которых, естественно, красится в луковом отваре. Чайный концентрат (а именно в заварке большинство хозяек окрашивает половинки яиц для придания им схожести с боровиком) не так полезен для здоровья, а луковая шелуха не содержит никаких вредных веществ.

Грудинка, запеченная в луковой шелухе

Главный хит, достойный вашей «Книги рецептов». Рекомендуем запомнить женщинам, которые мечтают покорить сердце настоящего украинца (а они, как известно, знают толк в сале!).

- Понадобятся: 1,5 кг свиной грудинки или сала с прожилками, луковая шелуха с 5—7 луковиц, 1 стакан соли, 2 головки чеснока, 3—5 лавровых листа, 15 горошин черного перца, другие специи по вкусу. Если вы любите копченое сало с дымком, добавьте 1 чайную ложку «жидкого дыма».

Настой луковой шелухи убивает вредную микрофлору в почве, обогащает ее микроэлементами.

Способ приготовления: тщательно промойте и просушите грудинку. Поперчите, обсыпьте специями и обложите лавровыми листиками. Заверните ее в бумагу или пищевую пленку и отложите на два-три часа, если позволяет время, оставьте в холоде на ночь. Пропитавшуюся специями

грудинку теперь можно разделить на две части, если же вам хочется поразить всех своим мастерством и кулинарной фантазией — делите на большее количество частей (4/6/8) и потом каждый кусок готовьте с разными разносолами. Ваш труд обязательно оценят.

В глубокую эмалированную кастрюлю положите промытую луковую шелуху почти доверху и заливайте литром воды, в котором растворен стакан соли. В этот соляной раствор на луковую подушку кладите куски грудинки — они должны быть полностью покрыты водой. И все это — на медленный огонь. В такой соляной бане грудинка должна провариться минут 30 на электрической плите и 40 — на газовой. После чего ее надо еще 10 минут подержать под крышкой на выключенной конфорке. Грудинка теперь должна полностью

остыть. Лучше ее опять в холоде продержать ночь.

Утром извлеките грудинку из рассола и очистите от луковой шелухи. Обсушите кусочки бумажным полотенцем и натрите смесью чеснока со специями. Вот те-

Луковая шелуха — весьма полезная вещь и в кулинарии.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

перь самое время дать волю своей фантазии и сделать 4/6/8 видов смесей, в ход пойдет и паприка, и все виды перцев, и хмели-сунели, и сухой укроп. Не ограничивайте себя в творчестве. Каждый кусочек заверните в пергаментную бумагу и положите в холодильник. Отличная закуска у вас готова!

Таким же способом можно приготовить и свежее сало. Вкус необыкновенный!

Кстати...

Если использовать луковую шелуху вместо чайной заварки — получится вкусный витаминный напиток.

Луковый суп для диеты варится на воде.

Для этого на 0,5 л воды добавьте 0,5 стакана луковой шелухи и кипятите в течение 5 минут.

Вы не уверены в качестве питьевой воды? Вспомните про бактерицидные свойства луковой рубашки. Шелухой обеззараживают питьевую воду, превращая ее в лечебную минеральную.

...И будете неотразимы!

Когда вся семья здорова, гости накормлены, дачный урожай вне опасности, можно позаботиться и о себе, любимой. Еще одно чудесное свойство луковой шелухи — ее можно использовать и как косметическое средство. Например, если отвар (а вы уже хорошо знаете, как он готовится: горсть луковой шелухи на 1 стакан воды, варить 5—10 минут, процедить и охладить) втереть в корни волос, то это не только укрепит и усилит их рост, но и очистит от перхоти и придаст волосам приятную мягкость

и шелковистость. Так что отваром из луковой шелухи вполне эффективно можно заменить шампунь.

А еще отвар из луковой шелухи можно использовать как прекрасный при-

Луковая шелуха — лучший способ покрасить яйца на Пасху.

родный краситель. Он придаст волосам яркий каштановый оттенок в отличие от ярко-рыжего окраса, который дает хна. А заодно вылечит ваши волосы, если они секутся или начинают выпадать.

Чайный концентрат не так полезен для здоровья, а луковая шелуха не содержит никаких вредных веществ.

Рецепт чудо-отвара прост: эмалированную кастрюлю наполните примерно на треть луковой шелухой, залейте кипятком и протомите на огне, прикрыв крышкой. Затем дайте отвару остыть, процедите через два-три слоя марли и отожмите

шелуху, чтобы ни капли природной краски не пропало!

Дальше все как обычно: мойте голову, подсушивайте волосы, разделяя на пряди, и тщательно подкрашивайте. Затем наденьте банную шапочку или укутайте голову махровым полотенцем. Вы можете в течение полутора-двух часов красоваться в этом тюрбане, затем промойте волосы теплой водой.

Будьте бдительны, не дайте и капли луковой краски попасть на кожу лба и висков. Помните: никакое мыло или скраб не помогут, потому что луковый отвар — очень сильный краситель, он даст фору новомодным автозагарам! Чтобы на вашем лице

Весьма полезно в супы репчатый лук класть вместе с шелухой.

не появился тигровый раскрас, перед началом процедуры смажьте кожу на лбу и висках каким-нибудь жирным кремом, а затем приклейте к ним полоски марли для защиты от лукового отвара.

Если вы хотите добиться не яркого каштанового оттенка, а получить менее насыщенный цвет, можете сократить время или приготовить менее концентрированный раствор. Такую профилактику своим волосам можно устраивать раз в 2—3 месяца.

Специалисты рекомендуют обращаться к рецептам народной медицины при сухих, ломких волосах или при наличии каких-либо кожных заболеваний. В этих случаях следует пользоваться только растительными красками.

Правда о луке

Теперь, когда вы уже практически все знаете о пользе луковой одежды, поговорим о том, что скрывается под целительной шелухой.

Лук репчатый — пряное культурное растение, относящееся к семейству лилейных.

Все хозяйки знают, что репчатый лук издает характерный запах. В этом виноваты эфирные масла, включающие серу. Говоря научным языком, фитонциды лука убивают микробов, стрептококки, дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки. Так что скрытая под шелухой луковица не менее грозное оружие против болезней.

Запеченный лук — отличное средство при упорном кашле, удушье, одышке.

Кроме того, в луке имеются протеин, сахароза, мальтоза, фруктоза, полисахарид, белки, зола, жиры. Он богат витаминами С, А, D, B₁, B₂, B₆, E, PP, содержит кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо.

Из репчатого лука готовят спиртовую вытяжку для стимуляции сердечной деятельности, улучшении секреторной деятельности желез пищеварительного тракта. Лук успокаивающе действует на нервную систему.

Мужчинам не лишне будет знать, что лук укрепляет потенцию. Так что не ругайтесь с мужем, почистившим себе к салу луковичку — это он о продолжении рода печется.

При весеннем авитаминозе очень полезен зеленый лук, способный удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С.

Луковицы содержат йод, органические (лимонную, яблочную) кислоты. Фитонциды, содержащиеся в них, убивают микрофлору полости рта, благоприятно влияют на работу почек.

Внимание!

Лук, несомненно, приносит пользу здоровью, однако при серьезных заболеваниях печени, почек, желудка, сердца его (особенно острые сорта) лучше из меню ИСКЛЮЧИТЬ.

Репчатый лук незаменим на кухне — с его помощью готовится множество вкуснейших блюд. Лук используют в сыром, жареном, пассерованном, отварном, соленом и маринованном виде.

Луковицы добавляют практически в любые блюда, исключая напитки и сладкие десерты. Для приготовления салатов, гарниров, пряных смесей используют стрелки лука.

Знаменитый французский луковый суп был любимым лакомством при дворах многих монархов.

Сырым его добавляют в салаты из квашеной капусты, винегреты, салаты из свежих овощей, которым лук придает хороший вкус. Жаренный до золотистого цвета, он используется в качестве вкусовой добавки в различные супы, соусы,

подливки, фарши, начинки для пирогов. Лук добавляют к жареному мясу, рыбе, овощному рагу.

Чаще всего лук жарят на растительном масле, на сале. Он является одним из компонентов при изготовлении горячих бутербродов. Сырой лук дополнит колбасу, сыр, хлеб с салом.

Острые сорта лука в основном отваривают, сладкие используют в свежем или маринованном виде.

Луковая диета

Лук — основа для супермодной и одной из самых эффективных диет. Их существует несколько видов, но мы расскажем вам о той, которую придумали во Франции. И не удивительно, ведь луковая похлебка — это фирменное блюдо французской национальной кухни.

Чем привлекает луковая диета?

- Во-первых, ее результаты весьма ощутимы — потеря веса от 5 до 8 кг!
- Во-вторых, ощутить результат можно очень быстро — всего через неделю после того, как вы перейдете на эту диету!
- В-третьих, характер у луковой диеты — мягкий и щадящий!

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Особенности луковой диеты

В ход идут продукты, в основном не содержащие жиров. Но вы не обязаны себя контролировать! Сидя на луковой диете, не надо отказывать себе ни в рыбе, ни в мясе. Главное — строго следовать определенному графику, ничего не менять местами и соблюдать ограничения. И разумеется, верить в себя и не сомневаться, что результат будет превосходным!

Как действует диета?

Ваш организм перестает получать жирную пищу. В это время лук и зелень способствуют расщеплению уже накопленных жиров

Луковую шелуху можно использовать как косметическое средство.

в самых важных для женщины местах — на талии, животе, бедрах. К тому же зеленые овощи имеют отрицательную калорийность, а значит, на их переработку организм тратит больше энергии, чем в них заложено природой.

Порядок выполнения диеты

Как и новую жизнь начинать принято с понедельника, так и на диету лучше садиться в первый день недели. Во-первых, это дисциплинирует, во-вторых, так сложнее сбиться со счета. Достаточно просто прикрепить на дверце холодильника магнитиком листок с расписанием.

Кстати, советуем использовать магнит, купленный во время какой-нибудь поездки к морю. Мысли о том, что к отпуску нужно

Лук используют в сыром, жареном, пассерованном, отварном, соленом и маринованном виде.

как следует подготовиться, отлично влияют на процесс похудения. Если у вас такого сувенира еще нет, не отчаивайтесь, думайте о том, как неотразимы вы будете в бикини на пляже уже в этом году!

Итак, начинаем!

Понедельник. В этот день вы можете позволить себе луковый суп и любые фрукты, кроме бананов. Отличным дополнением будет арбуз (во-первых, в нем мало калорий, а во-вторых, эта полосатая ягода — отличное мочегонное средство, выводящее шлаки). А вот в винограде калорий предостаточно.

Вторник. В вашем меню луковый суп и любые овощи: свежие, тушеные (без масла), вареные. А вот от консервированных помидорчиков-огурчиков, баклажанчиков-цуккини желательно отказаться. Стоит воздержаться и от кукурузы, зеленого горошка и всех представителей семейства бобовых. Зато можно позволить себе немного печеной или отварной картошки с небольшим количеством растительного масла.

Луковый отвар — очень сильный краситель.

Среда. Как вы уже догадались, есть придется снова луковый суп. А еще можно овощи и фрукты. А картошке — красный свет.

Четверг. Все помнят, что четверг — рыбный день. На луковой диете об этом пока забудьте, ваш рацион все тот же: суп, овощи и фрукты. Можно позволить себе съесть 2 банана и выпить целый стакан молока, но только низкокалорийного. Так что следите за процентами жирности.

Пятница. Конечно, луковый суп. А еще мясо (наконец-то!) и помидоры. В первый перед выходными день можно не отказывать себе во внушительном (целых 400 или даже 500 г) куске отварной нежирной говядины, или курятины (без кожи), или рыбы. Свежие помидоры разрешается есть в любом количестве. А если нет свежих, то их вполне заменит банка консервированных в собственном соку. А вот фрукты в пятницу — табу!

Луковый суп тонизирует при ночной работе, неумеренных развлечениях, отлично подходит для ослабленных больных и для лиц, лишенных аппетита, с пониженным тонусом и угнетенной нервной системой.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Отваром из луковой шелухи вполне эффективно можно заменить шампунь.

всяческие листовые салаты, капуста, огурцы, болгарский перец (но не желтый или красный, а именно зеленый!). Полакомиться любимым фруктовым салатом в этот день вам не удастся.

Воскресенье. Ура! Снова ставший уже любимым суп. На второе коричневый (необдирный) рис с тушеными, вареными или консервированными овощами. Запивать все это можно фруктовыми соками без сахара.

В течение всей недели необходимо больше пить негазированной воды (как минимум 1,5—2 л в день), чай, кофе без сахара.

Лук успокаивающе действует на нервную систему.

с мужем вполне потом можете посидеть вместе. Пить алкоголь можно только через сутки после окончания диеты. Если вы чувствуете, что алкоголь сильнее желания похудеть, то диету лучше не начинать.

Еще вам придется отказаться как минимум на эту неделю от сахара, хлеба и сладкой газированной воды. Кисломолочные напитки на время диеты из рациона тоже исключаются. Так что йогурты и кефирчики — из холодильника долой!

Показания и противопоказания

Специалисты отмечают, что луковая диета помогает существенно снизить уровень холестерина и удалить из организма

Суббота. Какой у вас супчик в кастрюльке? Любимый — луковый. А еще говядина. Про помидоры в этот день забываем, а из холодильника достаем зеленые овощи: вспоминайте рецепты, где главным ингредиентом выступают

Под запретом. Мужчины назвали бы недостатком французской луковой диеты категорический запрет на алкоголь... даже пиво. Но ведь специально для них разработана винная диета, на которой вы

Если использовать луковую шелуху вместо чайной заварки — получится вкусный витаминный напиток.

линарных книгах предлагается варить луковый суп на основе капустного отвара, который стимулирует и без того повышенную желудочную секрецию. От такого рецепта при гастрите и язве лучше отказаться.

Главное блюдо диеты

Основу этой диеты, как вы уже поняли, составляет луковый суп, который можно есть в любом количестве — чем больше, тем лучше.

Луковый суп — один из известнейших в мире вариантов супов. Это одно из самых любимых блюд французских шеф-поваров. И не удивительно. Ведь авторство этой похлебки приписывают не кому-нибудь, а лично королю Франции Людовику XV. Говорят, что монарх, возвращаясь от одной из своих фавориток, захотел восстановить утраченные силы и хорошенько подкрепиться. Однако поздней ночью в королевской охотничьей резиденции не обнаружилось ничего, кроме лука, масла и, естественно, шампанского. Людовик, не раздумывая, велел смешать все это и подогреть. Результат ему пришелся по вкусу: утраченные силы и тонус вернулись, и он вновь отправился к фаворитке. Вслед за королем мода

Скрытая под шелухой луковица — не менее грозное оружие против болезней.

«плохие» липопротеиды. Поэтому французскую похлебку сердечникам даже рекомендуют. А вот если вы страдаете гастритом с повышенной кислотностью или язвенной болезнью, то нужно внимательней относиться к выбору рецепта. В некоторых ку-

повышать потенцию луковым супом подчинила себе всех дворян, которые и не догадывались, что луковая похлебка (правда, без шампанского) — основное блюдо французских крестьян.

ЛУКОВАЯ ШЕАУХА

**Чаще всего лук жарят
на растительном масле,
на сале.**

Даже если ваши близкие отговаривают вас от этой французской диеты, попробуйте хоть раз накормить их настоящим (не постным!) луковым супом, который тонизирует при ночной работе, неумеренных раз-

влечениях, отлично подходит для ослабленных больных и для лиц, лишенных аппетита, с пониженным тонусом и угнетенной нервной системой. И вся семья с радостью будет помогать вам терять килограммы, уплетая за обе щеки эту полезную вкуснятину.

Луковый суп для диеты варится на воде. Настоящая французская луковая похлебка отличается приятным мягким вкусом и насыщенным ароматом. После специальной обработки, которая занимает около часа, в луке не остается и следа горечи и он становится очень душистым.

Основные ингредиенты чудо-супа — овощи: лук, капуста, сладкие болгарские перцы зеленого цвета, помидоры и сельдерей, который также обладает отличным «похудательным» эффектом. К тому же сельдерей притупляет чувство голода. Он обладает небольшим мочегонным действием, то есть со всей жидкостью, которую вы будете пить в течение всей недели в больших количествах, из вашего организма в буквальном смысле слова будут вымываться все шлаки!

Луковую похлебку нужно есть 3 раза в день: на завтрак, обед и ужин. И даже если к выходным смотреть в тарелку уже невыносимо трудно, все равно есть суп нужно хотя бы раз в день.

Однако и отказывать себе во всем остальном нельзя! Ведь потеря веса в течение недели от 5 до 8 кг — это огромный стресс для любого, даже самого здорового организма. Чтобы частично восполнить потерю энергии, в меню включены мясо, рыба, овощи, фрукты. Главное, подбирать продукты с отрицательной калорийностью. Это значит, что на перева-

**Острые сорта лука
в основном отваривают,
сладкие используют
в свежем или
маринованном виде.**

ривание и усвоение такой пищи организм тратит больше энергии, чем эта пища в себе несет. Именно этим обусловлено снижение веса, которое наблюдается во время такой диеты.

Конечно, за недельку супец может вам и членам ваши семьи изрядно приесться. Но мы специально собрали для вас несколько разных рецептов приготовления этого блюда! Вам лучше остановиться на первом — самом **правильном** постном рецепте. Но вот для своих домочадцев луковый супчик можно и разнообразить.

Внимание!

Если вес снизился более чем на 8 кг, то сделайте перерыв в луковой диете на два дня, перед тем как вновь сварить полюбившуюся луковую французскую похлебку.

Рецепты

Луковый суп с капустой и сельдереем

- **Потребуется:** 1 некрупный кочан капусты, 6 средних луковиц, помидоры по вкусу, 2 зеленых перца, пучок сельдерея.

Способ приготовления: все овощи надо порезать, залить холодной водой и довести до кипения. 10 минут суп следует кипятить,

далее варите его на медленном огне, пока овощи не станут мягкими. По желанию домочадцев можете добавить соль и специи.

Разнообразить меню поможет соус карри или овощной бульонный кубик.

На луковой диете не надо отказывать себе ни в рыбе, ни в мясе.

Луковый суп с капустой и морковкой

- **Потребуется:** 10 головок репчатого лука, 500—600 г капусты, 100 г подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 л воды, 1 пучок укропа, 1 лимон, перец горошком, соль — по вкусу.

Способ приготовления: луковицы мелко нарежьте и обжарьте на подсолнечном масле в глубокой сковороде. Залейте водой, добавьте нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец,

ЛУКОВАЯ ШЗАУХА

лавровый лист, соль. Варите до готовности овощей. Заправьте мукой, поджаренной на подсолнечном масле, и снова доведите до кипения. Подавая на стол, посыпьте зеленью и добавьте сок лимона.

Луковый суп с яйцами и пряностями

- **Потребуется:** 4 луковицы репчатого лука, 200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, головка чеснока, 1 л воды, 40 г сливочного масла, перец, лавровый лист, гвоздика, зелень и соль — по вкусу.

Способ приготовления: нарежьте крупно лук и чеснок, поджарьте на сливочном масле и переложите в кастрюлю. Залейте горячей водой, посолите, прибавьте понемногу перца, лаврового листа, гвоздики и 2—3 раза доведите до кипения. Смешайте сырые яйца с тройным количеством холодной воды и влейте в бульон, остывший до температуры парного молока. Хорошенько размешайте, добавьте

пшеничный хлеб, нарезанный ровными ломтиками. Закройте кастрюльку крышкой и дайте бульону слегка подогреться. Когда хлеб хорошо разбухнет, засыпьте в похлебку рубленую зелень и подавайте ее к столу.

**На диету лучше садиться
в первый день недели.**

Луковый суп с плавленым сырком

- **Потребуется:** 10 луковиц, 100 г сливочного масла, 1 л молока, 140 г плавленого сыра, 0,5 л воды, соль и перец — по вкусу.

Способ приготовления: тонкими кольцами нарежьте луковицы и доведите их до золотистого цвета на масле в глубокой

сковороде на умеренном огне. Будьте внимательны, не пережарьте лук! Осторожно влейте в лук воду, затем молоко, помешивая так, чтобы оно не убежало. Консистенция лука должна напоминать пюре. Поперчите полученную смесь и постепенно введите предвари-

**Луковая похлебка —
фирменное блюдо
французской национальной
кухни.**

тельно растопленный плавленый сыр. Теперь быстро размешивайте, чтобы сыр не свернулся в молоке. Перелейте суп в фаянсовую супницу и подавайте к столу.

Тосканский луковый суп

- *Потребуется: 50 г мелко нарезанного бекона, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 больших белых луковицы, 3 зубчика чеснока, 850 мл горячего куриного бульона, 4 куска белого хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 75 г тертого сыра, соль, перец — по вкусу.*

Способ приготовления: обжарьте бекон без масла в большой кастрюле 3—4 минуты до коричневого цвета. Затем переложите обжаренный бекон в миску и влейте в кастрюлю оливковое масло.

Тонкими кольцами нарежьте лук и измельчите чеснок. Обжарьте вместе лук и чеснок на большом огне около 4 минут. Уменьшите огонь, накройте крышкой и готовьте еще 15 минут. Добавьте бульон в кастрюлю и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите,

накрыв крышкой, 10 минут. Подсушите на гриле кусочки хлеба 2—3 минуты, намажьте хлеб сливочным маслом, посыпьте сыром и нарежьте на небольшие кусочки. Добавьте в суп бекон, посолите и поперчите по вкусу. Разлейте по тарелкам и посыпьте сверху кусочками хлеба с маслом и сыром.

**Мужчины назвали
бы недостатком
французской луковой
диеты категорический
запрет на алкоголь.**

Луковый суп в горшочке

- *Потребуется: 500 мл бульона, 3—4 большие луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1—1,5 чайные ложки муки, соль, перец — по вкусу, пару ломтиков от французского батона, сыр, лавровый лист, 50 мл белого вина.*

Способ приготовления: лук нарежьте тонкими колечками. В сотейнике на слабом огне растопите масло и всыпьте луковые кольца, накройте крышкой и тушите лук на слабом огне примерно минут 15—20 до мягкости. Посолите и поперчите. После этого огонь стоит немного прибавить. Добавьте к луку муку, хорошо перемешайте (чтобы не было комочков) и, часто помешивая, доведите массу до золотистого цвета. Теперь пришло время влить бульон. Доведите до кипения и добавьте 50 мл белого вина, минут 10 тушите все вместе. Дальше суп надо перелить в глиняный горшочек, сверху накрыть поджаренными кусочками французского батона, посыпать натертым сыром и отправить в духовку, чтоб сыр приобрел золотистую корочку.

Рецепты луковых пирогов

И все-таки луковым бывает не только суп. Мы рекомендуем вам еще несколько блюд, где столь полезный продукт играет не последнюю роль.

Луковый пирог

- Потребуются: 0,5 кг лука, 5 яиц, 250 мл сметаны, 125 г маргарина, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сахара, 0,5 чайной ложки черного перца, 0,5 чайной ложки красного перца. ДЛЯ ТЕСТА: 3 ст. ложки сметаны, 125 г мягкого маргарина, 1 стакан муки.

Зеленые овощи имеют отрицательную калорийность.

Способ приготовления: замесите тесто и поставьте его на 1 час в холодильник. Нарежьте лук полукольцами и выложите на растопленное масло в сковородку, добавьте 1 чайную ложку сахара. Тушите на слабом огне в течение 10 минут.

Затем добавьте черный перец. Параллельно можно заняться приготовлением соуса: смешайте 200 г сметаны, 5 яиц, 0,5 чайной ложки красного перца. Полученную массу взбейте при помощи миксера. Теперь доставайте тесто из холодильника и выкладывайте его на противень так, чтобы получились бортики. Раскладывайте начинку и заливайте ее соусом. Пирог ставьте в духовку. 15 минут держите его на сильном огне и затем 30 минут на среднем.

Итальянский луковый пирог

- Потребуются: готовое слоеное тесто, 12 луковиц, 5 яиц, 250 г сливок, 200 г тертого сыра, оливковое масло, соль, перец.

Способ приготовления: разогрейте духовку и положите тесто в форму для выпекания. Почистите луковицы и порежьте их на мелкие кусочки. Две чайные ложки оливкового масла вылейте на сковороду и разогрейте ее на среднем огне. В сковороду положите нарезанный лук, слегка поджарьте его в течение 10 минут до состояния размягченной

Французскую похлебку сердечникам даже рекомендуют.

ЗДОРОВЬЕ

кашицы. В миску разбейте яйца. Добавьте туда соль, перец, сливки и тертый сыр. Смешайте полученную смесь с луком. Всю эту смесь вылейте на тесто и готовьте в духовке при большой температуре — 25 минут, и затем 15 минут доведите на медленном огне.

Яблочно-луковый пирог

- *Потребуется: мука, соль, 1 чайная ложка разрыхлителя, 100 г творога, 4 ст. ложки молока, 4 ст. ложки растительного масла, 3 яблока, 400 г репчатого лука, 150 г сала, 1 ст. ложка сливочного масла, перец, 200 г сметаны низкой жирности, 4 ст. ложки жирной сметаны, 3 яйца, 80 г тертого сыра, 2 ст. ложки зеленого лука.*

Лук и зелень способствуют расщеплению уже накопленных жиров в самых важных для женщины местах — на талии, животе, бедрах.

Способ приготовления: смешайте муку, соль и разрыхлитель, а затем замесите тесто, добавив творог, молоко и растительное масло. Поставьте тесто на холод на 20 мин. Обжарьте в сковороде сало, выньте его, добавьте в сковороду сливочное масло и 5 минут пассеруйте в полученной смеси нарезанный тонкими кольцами лук.

Смешайте пассерованный лук со сметаной (обычной и жирной), яйцами и сыром. Приправьте массу специями. Приготовьте круглую форму (диаметром 26 см). Яблочную смесь следует выложить поверх теста, сверху распределить сало. Нагрейте духовку до 200 градусов и поставьте в нее форму. Пирог выпекается 40 минут. Подавать пирог надо, посыпав зеленым луком.

Рецепты луковых соусов

Соус красный луковый

- *Потребуется: 0,5 л основного красного соуса, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, сок лимона или уксус, соль, сахар.*

Способ приготовления: лук следует нарезать кольцами и обжарить в масле. В пассерованный лук добавьте немного сока

ЛУКОВАЯ ШЕАУХА

лимона или уксуса, соль, сахар, припустите его до готовности и разведите красным основным соусом.

Основной красный соус

- **Потребуются:** 1 л коричневого бульона, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 50 г томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец черный душистый.

Лук — основа для супермодной и одной из самых эффективных диет.

Способ приготовления: жир нагревается в сотейнике, в него всыпается мука и пассеруется на умеренном огне до светло-коричневого цвета и появления аромата каленого ореха. Отдельно пассеруйте с жиром мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей и

петрушку. К пассерованным кореньям добавьте томатную пасту, предварительно разбавленную бульоном, и все это пропассеруйте еще 10 минут. В мучную пассеровку при непрерывном помешивании влейте горячий, процеженный коричневый бульон. Полученную однородную массу поварите 20 минут, затем добавьте к ней пассерованные коренья и перец и продолжайте варить, периодически снимая жир, еще 10—15 минут. После этого соус процедите через сито, а разваренные коренья протрите. Добавьте соль, сахар и доведите соус до кипения, снимите с огня и заправьте маслом.

Основа для лукового и многих других соусов у вас готова!

Соус луковый с горчицей

- **Потребуются:** 0,8 л красного основного соуса, 45 г сливочного маргарина, 30 г масла сливочного, 25 г готовой горчицы, 300 г репчатого лука, 50 г томатной пасты, перец, лавровый лист.

Пить алкоголь можно только через сутки после окончания диеты.

Способ приготовления: мелко нарубите лук, пропассеруйте его в масле. Добавьте по вкусу перец горошком, лавровый лист,

ЗАПОРЫ

красный основной соус, посолите и варите 10—15 минут. После этого заправьте соус столовой горчицей, томатной пастой и сливочным маслом. Готовый соус кипятить не следует, так как горчица свернется крупинками. Соус подается к мясным биточкам и котлетам, тушеному мясу, жареной колбасе, сосискам и сарделькам.

Луковый соус с грибами

- *Потребуется: 0,5 л основного красного соуса, 2 ст. ложки сливочного маргарина, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 40 г белых сушеных грибов или 100 г свежих шампиньонов, 100 г виноградного вина, перец черный горошком, лавровый лист, соль.*

Луковая диета помогает существенно снизить уровень холестерина и удалить из организма «плохие» липопротеиды.

Способ приготовления: лук необходимо мелко порубить и пассеровать. Грибы промойте, отварите и соедините с пассерованным луком, перцем, лавровым листом. Обжарьте все это в глубокой сковороде, после чего влейте виноградное вино. Тушите грибы и лук, пока масса не уварится.

Уваренную массу соедините с красным соусом, посолите и варите еще 10—15 минут при слабом кипении. Готовый соус необходимо заправить сливочным маслом.

Луковый соус с грибами используют для запекания овощей, рыбы, мяса.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

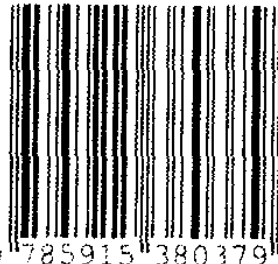
ПОСЛОВИЦЫ

- Лук да баня все правят.
- Лук с чесноком родные братья.
- Лук семь недугов лечит.
- Наешься луку, ступай в баню, натрись хреном, да запей квасом!
- Луковая рубашка пользой обладает, от любой беды спасает.
- Лук — от семи хворей друг.

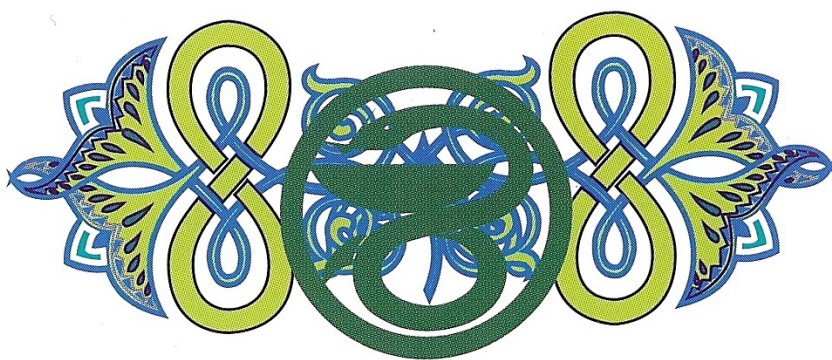
* * *

*Лук на Руси всегда высаживали
«на Луку» (5 мая).*

ISBN 978-5-91538-037-9



9 785915 380379



*Лекарство,
которое всегда под рукой*