

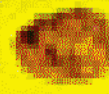
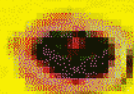
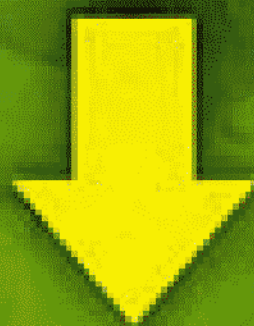
сахароснижающие

РАСТЕНИЯ

и

вкусные блюда

**для всех, кто хочет
контролировать
свой вес,
для предотвращения
сахарного диабета**



рипол классик

Л.В. Штукина

**Сахароснижающие растения и
вкусные блюда для всех, кто
хочет контролировать свой
вес, для предотвращения
сахарного диабета**

От автора

На земле наверно не существует народа, который не использовал бы растения для лечения заболеваний. Древние знахари хорошо разбирались в лекарственных травах и успешно применяли их для врачевания недугов. В народной памяти хранится много легенд и сказаний о чудесных исцелениях благодаря использованию растений.

Люди живут в единстве с природой. Как бы ни восхищали человека плоды цивилизации, он всегда будет тянуться к живому миру, пытаясь не только сохранить свои первоначальные связи с ним, но и углубить познания о нем. В огромном объеме накопленных знаний о природе важное место занимают сведения о лекарственных растениях, их целебных свойствах и способах применения.

В этой книге рассказывается о растениях, которые не только пригодны в пищу, но и оказывают целебное действие на организм. Подобраны конкретно те из растений, которые применяются официальной и народной медициной для лечения больных сахарным диабетом.

Сегодня сахарный диабет – заболевание распространенное, не щадящее ни старых, ни молодых, поэтому многим будет небезынтересно узнать о полезных растениях, чтобы расширить свою диету и повысить ее эффективность. А соблюдение диеты для больных диабетом, как известно, жизненно важно. Речь идет, разумеется, не о самолечении и самоуправстве в вопросах питания, а о целесообразности диетотерапии и фитолечения. В любом случае больные должны согласовывать свои решения с лечащим врачом.

В России, называемой родиной фитотерапии, были широко известны не только настои, отвары, припарки и прочие целебные средства из растений – спектр растений, используемых в пищу, был необычайно широк и насчитывал сотни видов. Чтобы убедиться в этом, достаточно заглянуть в старинные русские травники, где наряду с рецептами от болезней соседствуют рецепты приготовления пищи из растений.

Вкусы и пристрастия в питании должны определяться прежде всего биологической ценностью продукта, и определять эту ценность следует не только инстинктивно (а у больного человека вкусовая оценка часто

искажена, поэтому выбор падает на бесполезные продукты питания), но и разумно, пользуясь данными современной диетологии и медицины. С этой точки зрения использование в рационе современного человека дикорастущих растений, пригодных для употребления в пищу, до обидного мало. Не потому ли мы так часто и так подолгу болеем?

Исследования показывают, что дикорастущие растения содержат немало веществ, активно действующих на организм человека, например альдегиды, спирты, кетоны, фенолы и хиноны, органические кислоты и эфиры, липоиды и фосфатиды, фитостерины и углеводы, смолы и каучук, гликозиды и витамины, гормоны и ферменты, алкалоиды и белковые вещества. Даже этот небольшой (и далеко не полный!) перечень убедительно говорит о больших возможностях использования растений во благо человеку.

Особо следует отметить наличие в растениях фитонцидов. Фитонциды (от греч. *phytōn* – растение + лат. *caedo* – убиваю) – это образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших. Основатель учения о фитонцидах академик Б. П. Токин писал: «...медицине следует искать фитонцидные вещества, стимулирующие наши целебные силы, у пищевых растений, с которыми организм человека издавна соприкасается».

На Руси говаривали: «И сахарная болезнь не сладка». Врачи действительно относят это заболевание к сложным, трудноизлечимым, поскольку оно характеризуется прежде всего глубоким нарушением обмена веществ. Вот почему назначаемое диетическое питание должно оказывать еще и лечебное воздействие на больного. И в этом вопросе неоценимую помощь могут оказать растения, о которых упоминается в этой книге. Все они обладают сахароснижающим эффектом.

Употребление сахароснижающих растений имеет большое преимущество перед использованием даже традиционных лекарственных форм, приготовленных на основе растительного сырья. Рационально составленная диета из широкого спектра растений может существенно

улучшить состояние больного.

К блюдам из растений, популярных в рационе меньше, чем картофель, лук или морковь, следует внимательно присмотреться и здоровым людям: введенные в повседневное меню, они отлично послужат для профилактики диабета.

Овощи, злаковые и бобовые культуры

Артишок

Артишок – многолетнее травянистое растение, еще мало известное в России, хотя в странах Средиземноморья существует около 12 его видов. Особенно популярно это растение как пищевкусое в странах американского континента.

Артишок, кстати, был известен еще пять тысячелетий назад как питательное и целебное растение. Особенно увлекались его выращиванием в Древнем Риме. После падения Римской империи о существовании этого растения в Европе забыли, вплоть до Крестовых походов. И только в XV веке из Италии артишок распространился по всей Западной Европе. В России о нем услышали в начале XVIII века. Артишок выращивали в Летнем саду и на огородах для местной знати как декоративное и лечебное растение. И только позднее артишоки вошли в моду как пищевое растение.

Артишок по внешнему виду напоминает чертополох, но имеет более крупные соцветия сине-лилового цвета. В пищу употребляют мясистое цветоложе и нижние части чешуй молодых, еще не раскрытых соцветий.

Артишок содержит белки, углеводы, которые благотворно действуют на обмен веществ у больных сахарным диабетом.

Растение применяют для лечения сахарного диабета, атеросклероза, улучшения желчеотделения, функции почек, а также при истощении.

Артишок используют в сыром, вареном, тушеном и консервированном виде. В супермаркетах можно встретить даже муку из артишоков.

Салат из артишока и яблок

150 г донышек артишоков, 100 г яблок, 10 г лимонного сока, по вкусу – листья латука, растительное масло, перец, соль

Артишоки отварить, яблоки очистить и все нарезать кубиками. Овощи заправить перцем, солью, лимонным соком, растительным маслом и

перемешать. Сверху украсить листьями латука.

Салат из артишока и томатов

120 г артишока, 70 г томатов, лимонный сок, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Стебель артишока срезать у самого основания, удалить сердцевину, залить горячей подсоленной водой и отварить, добавив несколько капель сока лимона для сохранения цвета. Готовый артишок охладить, нарезать маленькими кусочками, добавить нарезанные помидоры.

Артишок, фаршированный грибами

5 артишоков, 70 г шампиньонов, 30 г лука репчатого, 8 г укропа, 15 г сливочного масла, по вкусу лимонная кислота, сметана, соль

Аккуратно обрезать верхние острые концы чешуй и стебель с частью донца артишока, место среза смочить лимонной кислотой. Удалить из сердцевины волокна. Соцветия промыть и перевязать каждое ниткой. В подкисленную лимонной кислотой и подсоленную воду опустить артишок и варить до тех пор, пока донышко не станет мягким.

Затем удалить нитки и нафаршировать артишок отваренными и обжаренными на сливочном масле с луком шампиньонами.

Готовое блюдо залить сметаной и посыпать зеленью.

Артишоки запеченные

6 артишоков, 60 г растительного масла, 150 г томатного соуса, по вкусу – соль

Подготовленные артишоки разрезать на 4 части, сварить в соленой воде до полуготовности и обсушить. Влить в сковороду растительное масло и поджарить на нем артишоки. Затем залить их томатным соусом и запечь в духовке.

Артишоки отварные

6 артишоков, лимонный сок, по вкусу – зелень, сливочное масло, соль

Из артишоков удалить сердцевину, затем уложить их в кастрюлю в один ряд, посолить, залить горячей водой так, чтобы она немного покрывала артишоки. В воду добавить несколько капель лимонного сока, чтобы артишоки не потемнели. Варить 15 минут.

Готовые артишоки осторожно переложить на дуршлаг донышками вверх и дать стечь воде, а затем выложить на блюдо донышками вниз и полить растопленным сливочным маслом и украсить зеленью.

Баклажаны

Баклажаны выращивали еще в Древней Индии и Египте. В период Средневековья их завезли в Европу, но долгие годы культивировали только как декоративное растение, считая ядовитым. И лишь после открытия Южной Америки европейцы узнали от древних индейских племен о способах употребления баклажанов в пищу. В России, и то в южных районах, баклажаны начали выращивать только в XIX веке.

Баклажаны бедны углеводами, зато богаты минеральными солями калия, кальция, магния, фосфора, железа, марганца, пектиновыми веществами, витаминами С, РР, витаминами В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, содержат эфирные вещества, придающие им горький привкус.

Баклажаны не рекомендуется употреблять в пищу больным с воспалительными процессами желудочно-кишечного тракта и язвенной болезнью. Прямого сахароснижающего эффекта баклажаны не имеют, однако низкий уровень сахаров, богатый минеральный и витаминный состав делают баклажаны незаменимым продуктом в диетическом питании больных сахарным диабетом.

Икра из баклажанов

300 г баклажанов, 80 г репчатого лука, 40 г зелени петрушки, 50 г растительного масла, по вкусу – зеленый лук, черный молотый перец, соль

Баклажаны испечь в духовке, затем очистить от кожицы и мелко нарезать. Добавить соль, перец, растительное масло, мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки. Все перемешать и посыпать зеленым луком.

Икра из баклажанов и помидоров

300 г баклажанов, 100 г репчатого лука, 100 г помидоров, 50 г растительного масла, по вкусу – перец, соль

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы и мелко нарезать. Помидоры и репчатый лук обжарить на растительном масле, добавить баклажаны. Затем посолить, поперчить и варить на слабом огне для удаления лишней жидкости.

Икра из баклажанов и граната

300 г баклажанов, 50 г сока граната, 50 г зерен граната, 1 долька чеснока, по вкусу – соль

Баклажаны испечь, снять кожицу и нарезать. Чеснок измельчить и смешать с соком граната, затем залить полученной смесью баклажаны, посолить, перемешать и посыпать зернами граната.

Салат из баклажанов и помидоров

150 г баклажанов, 60 г помидоров, 20 г репчатого лука, 20 г сладкого перца, 30 г растительного масла, сок лимона, по вкусу – зелень петрушки, черный перец, соль

Очищенные от кожицы баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью и дать постоять 20 минут, затем водой смыть соль. Баклажаны обжарить вместе с луком на растительном масле, сложить в салатницу, добавить нарезанные помидоры, сладкий перец, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона и все перемешать. Сверху посыпать салат нарезанной зеленью петрушки.

Суп с баклажанами

100 г баклажанов, 50 г картофеля, 20 г моркови, 15 г корня пастернака, 20 г репчатого лука, 5 г манной крупы, 10 г сладкого перца, 20 г сливочного масла, 10 г муки, по вкусу – соль

Очищенные баклажаны нарезать небольшими ломтиками, запанировать в муке и обжарить в масле. Морковь, корень пастернака, лук, сладкий перец мелко нарезать и также обжарить. Нарезанный картофель опустить в 1,5 л кипятка, сварить до полуготовности, затем добавить в кастрюлю обжаренные овощи, посолить, всыпать манную крупу и варить до готовности на слабом огне.

Суп из баклажанов и фасоли

200 г фасоли, 60 г стручковой фасоли, 40 г лука-порея, 100 г молока, 1 яичный желток, 1 л воды, по вкусу – сливочное масло, соль

Баклажаны нарезать кусочками, уложить в кастрюлю, добавить пассерованный лук-порей, залить водой, посолить, добавить сливочное

масло и припустить овощи на слабом огне. Затем овощи протереть через сито, снова опустить в кастрюлю, довести массу до кипения и снять с огня. Суп заправить смесью яичного желтка с молоком, посолить, добавить сливочное масло.

Стручки фасоли нарезать и отварить отдельно.

В тарелки с супом положить вареную фасоль.

Баклажаны тушеные

170 г баклажанов, 170 г помидоров, 60 г растительного масла, 60 г сметаны, по вкусу – перец, чеснок, зелень петрушки или укропа, соль

Баклажаны и помидоры нарезать, обжарить на растительном масле в сковороде, затем добавить немного воды, перец, чеснок. Все посолить, залить сметаной и тушить.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Баклажаны со взбитыми яйцами

200 г баклажанов, 50 г сливочного масла, 2 яйца, по вкусу – перец, соль

Очищенные баклажаны мелко нарезать, посолить и оставить на 30 минут для удаления горечи. Затем уложить их в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить масло и тушить до готовности. Яйца взбить, залить ими баклажаны и тушить еще 10 минут.

Запеканка из баклажанов

150 г баклажанов, 80 г помидоров, 50 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 20 г пшеничной муки, 2 яйца, 100 г молока, по вкусу – зелень петрушки, черный молотый перец, соль

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать и слегка обжарить в масле. Лук мелко нарезать и обжарить вместе с мукой. Затем к луку добавить баклажаны, нарезанные помидоры, зелень, перец, соль. Все перемешать. Яйца взбить с молоком, залить ими овощи и все запечь в духовке.

Плов с баклажанами

200 г баклажанов, 100 г риса, 80 г помидоров, 80 г сладкого перца, 80 г свежих грибов, 50 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, по вкусу – зелень, соль

Лук спассеровать на масле, добавить нарезанные грибы, сладкий перец, баклажаны, дольки помидоров, зелень. Овощи посолить, перемешать и тушить до готовности.

Рис засыпать в подсоленную кипящую воду, добавить немного сливочного масла и варить на небольшом огне, помешивая. Когда зерна набухнут, кастрюлю закрыть крышкой и варить до готовности.

При подаче к столу рис выложить на блюдо, сверху положить тушеные овощи.

Бобы

Бобы выращивали как культурное растение еще во времена легендарного царя Соломона. У древних римлян бобы являлись одним из важнейших продуктов питания. Ежегодно римские патриции, избранные в судьи, устраивали по этому поводу празднество, во время которого, разъезжая по городу, пригоршнями бросала бобы в толпу. На Руси бобы издавна были любимы и почитаемы: до появления картофеля они составляли основу питания сельского населения.

В состав бобов входит большое количество белка, а также углеводов в виде моносахаридов и крахмала. Содержатся минеральные соли калия и фосфора, что делает их полезными при сердечнососудистых заболеваниях и нарушениях нервной системы. В бобах также много витаминов С, А, РР, группы В. Все это делает блюда из бобов ценными для диетического питания.

В народной медицине издавна используют бобовые растения: пюре из вареных бобов применяли при расстройствах желудка, припарки использовали при нарывах, а отвары употребляли как мочегонное средство.

Употребление бобов в пищу противопоказано при острых воспалительных заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, хронической недостаточности кровообращения.

Салат из бобов с помидорами

150 г бобов, 200 г помидоров, по вкусу – зелень укропа, растительное масло, соль

Очищенные бобы залить небольшим количеством воды и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать ломтиками, соединить с бобами, посолить, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из бобов и яичных желтков

150 г бобов, 2 вареных яичных желтка, сок лимона, по вкусу – растительное масло, перец, сахар, соль, зелень укропа или петрушки

Бобы отварить, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем добавить растертые желтки, несколько капель сока лимона, растительное масло, перец, соль, сахар и все перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Бобы в томатном соусе

200 г бобов, 60 г репчатого лука, 60 г сливочного масла, 150 г томатного соуса, 2 дольки чеснока, по вкусу – зелень, соль

Бобы отварить. Лук поджарить на сливочном масле в глубокой сковороде, добавить туда бобы, томатный соус, измельченный чеснок, зелень, соль и тушить все вместе 10 минут.

Пюре из бобов

200 г бобов, по вкусу – сливочное масло, соль

Бобы замочить на 6 часов, а затем сварить. Вареные бобы протереть через сито, посолить и заправить сливочным маслом.

Оладьи из бобов

100 г бобов, 50 г пшеничной муки, дрожжи, растительное масло, по вкусу – соль

В теплой воде растворить дрожжи, соль, добавить пшеничную муку, замесить тесто и поставить на 1 час в теплое место. Бобы отварить, протереть через сито и смешать с подошедшим тестом. Выпекать на растительном масле как обычные оладьи.

Бобы, тушеные с морковью

100 г бобов, 50 г моркови, 6 г муки, 20 г сливочного масла, по вкусу – зелень укропа, соль

Бобы отварить в соленой воде. Морковь натереть на крупной терке и отварить. Уложить в кастрюлю бобы и морковь, всыпать муку, добавить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, соль, залить водой, перемешать и тушить на слабом огне до готовности.

Бобовый суп-пюре

70 г бобов, 15 г лука репчатого, 15 г сливочного масла, 10 г пшеничной муки, по вкусу – сметана, соль

Бобы отварить и протереть через дуршлаг. Лук нарезать и слегка поджарить на сливочном масле, затем добавить муку и перемешать, держать на огне еще 2 минуты. Протертые бобы, лук выложить в кастрюлю, развести кипяченой водой до консистенции супа-пюре, посолить и довести до кипения.

Готовый суп подавать к столу со сметаной.

Витлуф (цикорий салатный)

Цикорий салатный был популярен в Римской империи, Греции и Египте. Листья цикория салатного использовали именно для приготовления салата. Во Франции из него готовили, кроме того, еще и вкусный кофейный напиток.

Салатный цикорий благотворно влияет на состояние сердечно-

сосудистой системы, системы кроветворения, центральной нервной системы, на функции пищеварения. Употребление цикория в пищу помогает повысить устойчивость организма к различным болезням (иммунитет), ускоряет заживление гнойных ран.

Витлуф богат витаминами А, С, группы В, а также содержит инсулин, участвующий в обмене углеводов, что особенно важно при сахарном диабете. Страдающим диабетом рекомендуют обязательно включать в меню салатный цикорий, а также напитки из него.

Салатный цикорий богат калием, который в нем содержится в виде азотнокислых, солянокислых и сернокислых солей. Сочетание этих компонентов оказывает целебное действие при заболеваниях почек, сахарном мочеизнурении.

Корни цикория используют в пищу в чистом виде, в смеси с кофе и в составе коктейлей. Из кочанов салатного цикория с добавлением яблок, моркови, лимона, хрена и других овощей можно приготовить вкусные и целебные блюда. Сок свежего салатного цикория или настои из листьев свежего или сушеного цикория – эффективное сахароснижающее средство для диабетиков.

Салатный цикорий со сливками

150 г листьев цикория, 100 г сливок, 40 г сливочного масла, по вкусу – сахар, соль

В кастрюлю с кипящей водой опустить салатный цикорий и варить 15 минут. После этого откинуть его на дуршлаг, отжать и мелко нарезать. Добавить соль, сахар, сливки, масло и припустить на слабом огне под закрытой крышкой.

Салат из листьев цикория и моркови

120 г листьев цикория, 80 г моркови, по вкусу – майонез

Листья цикория мелко нарезать, соединить с натертой морковью и заправить майонезом.

Салат из листьев цикория и одуванчиков

120 г листьев цикория, 60 г листьев одуванчика, 30 г зеленого лука, сок лимона, 1 яйцо, по вкусу – сметана, соль

Мелко нарезать листья цикория, одуванчика, перья зеленого лука, выложить их в салатник, сбрызнуть соком лимона, посолить и заправить сметаной.

Посыпать сверху измельченным вареным яйцом.

Салат из листьев цикория, огурцов и помидоров

120 г листьев цикория, 40 г помидоров, 40 г огурцов, сок лимона, по вкусу – сметана, соль

Листья цикория мелко нарезать, добавить нарезанные помидоры и огурцы, все посолить, сбрызнуть соком лимона и заправить сметаной.

Пюре из листьев цикория и одуванчиков

150 г листьев цикория, 90 г листьев одуванчика, 30 г сливочного масла, сок лимона, по вкусу – зелень укропа, соль

Листья цикория нарезать и тушить, добавив сливочное масло. Нарезанные листья одуванчика тушить отдельно, затем соединить с цикорием и все протереть через сито. В получившееся пюре добавить мелко нарезанный укроп, соль и половину чайной ложки сока лимона.

Листья цикория, тушеные с морковью

120 г листьев цикория, 120 г моркови, 10 г сливочного масла, 70 г репчатого лука, 40 г растительного масла, по вкусу – зелень укропа, соль

Листья цикория тушить в сковороде с небольшим количеством воды и сливочного масла. Лук мелко нарезать, морковь натереть и поджарить их на растительном масле на отдельной сковороде. Затем соединить с тушеными листьями цикория и тушить все еще 5 минут.

Посыпать укропом при подаче к столу.

Пудинг из салатного цикория

150 г салатного цикория, 4 яйца, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, по вкусу – соль

Из салатного цикория приготовить пюре, добавить масло, соль и немного прогреть на слабом огне. Затем вбить в массу яйца, выложить в смазанную маслом форму и варить на водяной бане.

Готовый пудинг должен постоять несколько минут в форме, после чего его можно выложить на блюдо и полить сметаной.

Горох

Горох (принадлежит к семейству бобовых) известен очень давно. Родиной гороха считают Индию, Тибет, откуда он распространился в страны Европы. В Древней Греции и Древнем Риме горох заменял фактически хлеб для бедного населения.

Диетические сорта гороха начали культивировать еще в средневековой Голландии. В Древней Руси горох также был популярен как второй хлеб, а гороховую муку можно купить и сейчас.

В горохе содержится комплекс важнейших витаминов (С, РР, А, витамины группы В), соли железа, калия, фосфора, кальция, белок. Кроме того, горох богат углеводами.

Горох широко используется в меню для диабетических больных.

Салат из гороха и яблок

70 г гороха, 70 г яблок, 30 г моркови, по вкусу – майонез, соль

Вареный горох соединить с мелко нарезанными яблоками и натертой на крупной терке морковью, посолить, заправить майонезом.

Салат из зеленого горошка и цветной капусты

100 г свежемороженого зеленого горошка, 100 г свежемороженой цветной капусты, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, по вкусу – майонез, соль

Горошек и капусту подогреть на сковороде под крышкой до полного

размораживания. Добавить мелко нашинкованный лук, слегка посолить и заправить майонезом. Салат украсить дольками вареного яйца.

Салат из зеленого горошка и моркови

70 г свежемороженого зеленого горошка, 70 г вареной моркови, по вкусу – майонез, соль

Подогреть на сковороде под крышкой зеленый горошек, затем выложить в салатник. Добавить мелко нарезанную морковь, все посолить и заправить сметаной.

Салат из зеленого горошка и помидоров

70 г зеленого свежемороженого горошка, 70 г помидоров, по вкусу – зелень укропа, майонез

Подогреть на сковороде под крышкой зеленый горошек. Затем горошек выложить в салатник, перемешать с нарезанными помидорами, добавить укроп и заправить майонезом.

Салат из зеленого горошка с сыром

140 г зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 40 г сыра твердого сорта, 50 г панировочных сухарей, по вкусу – соль

Панировочные сухари поджарить в масле и смешать с зеленым консервированным горошком. Посолить, сверху посыпать тертым сыром.

Винегрет с зеленым горошком

80 г зеленого свежемороженого горошка, 80 г свеклы, 50 г моркови, 50 г соленых огурцов, 30 г репчатого лука, по вкусу – растительное масло, сахар, соль

Отдельно сварить свеклу и морковь. Затем очистить и нарезать их кубиками. Подогреть на сковороде под крышкой зеленый горошек. Нарезать мелко соленые огурцы и полукольцами – лук. Все ингредиенты смешать, посолить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Зеленый горошек с яйцами

150 г свежемороженого зеленого горошка, 2 яйца, 40 г сливочного масла

Зеленый горошек всыпать в кастрюлю, довести до кипения и снять с огня. Затем выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. Украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

Омлет с зеленым горошком

100 г свежемороженого зеленого горошка, 7 яиц, 200 г молока, 50 г сливочного масла, по вкусу – соль

Горошек довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Яйца взбить с солью, молоком и растопленным сливочным маслом, а затем поставить в духовку на 15–20 минут. В готовый омлет добавить горошек.

Зеленый горошек с куриной грудкой

160 г свежемороженого зеленого горошка, 2 яйца, 150 г куриной грудки, 15 г масла, по вкусу – перец, соль

Горошек подогреть на сковороде, выложить на смазанный маслом противень, сверху положить ровным слоем отваренную и измельченную куриную грудку, посолить, залить взбитыми яйцами, посыпать перцем и запечь в духовке.

Горох тушеный

100 г гороха, 60 г моркови, 6 г муки, 20 г сливочного масла, по вкусу – зелень укропа, соль

Горох отварить в соленой воде. Морковь натереть на крупной терке и варить 3 минуты. Затем соединить морковь с горохом, всыпать муку, добавить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, все посолить, залить водой и тушить до готовности.

Оладьи из гороха и яблок

70 г гороховой муки, 40 г пшеничной муки, 40 г яблок, дрожжи, по вкусу – соль

В теплой воде развести дрожжи, добавить соль, гороховую и

пшеничную муку, замесить тесто и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить мелко нарезанные яблоки и выпекать оладьи.

Гороховые вареники

100 г гороховой муки, 100 г пшеничной муки, 1 яйцо, 60 г творога, по вкусу – сметана, соль

Соединить гороховую и пшеничную муку, добавить яйцо, воду и замесить тесто. Раскатать и слепить вареники с начинкой из творога. Отварить в подсоленной воде и подать со сметаной.

Вермишель с зеленым горошком

100 г свежемороженого зеленого горошка, 200 г вермишели, 1 яйцо, по вкусу – сливочное масло, соль, черный перец

Отварить вермишель и добавить в нее сливочное масло. Подогреть на сковороде под крышкой зеленый горошек и перемешать с вермишелью. Залить вермишель взбитым яйцом и поставить в духовку на 5 минут.

Биточки гороховые

100 г гороха, 100 г моркови, 80 г манной крупы, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 0,4 л молока, панировочные сухари, по вкусу – сметана, сахар, соль

Отварить горох и морковь. Горох протереть вместе с морковью через сито. На молоке сварить густую манную кашу и соединить с протертыми овощами. Добавить сахар, яйца, сформовать биточки, запанировать их в сухарях и обжарить в масле.

Готовые биточки подать со сметаной.

Бабка гороховая

150 г гороха, 200 г творога, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 50 г манной крупы, 50 г сахара, панировочные сухари, по вкусу – сметана, соль

Вареный горох пропустить через мясорубку, добавить густо сваренную манную кашу, творог, сахар, соль, яйца, масло и перемешать до

однородной массы, а затем выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Бабку поставить в духовку и запечь.

Подавать к столу со сметаной.

Гороховый суп-пюре

80 г гороха, 15 г лука репчатого, 10 г муки, сливочное масло, по вкусу – сметана, перец, соль

Сварить горох и протереть через дуршлаг. Лук нарезать и поджарить на масле в сковороде, всыпать туда муку и, помешивая, подержать на огне еще 3 минуты. Горох соединить с поджаренным луком, развести кипяченой водой до желаемой густоты, посолить и довести до кипения.

Готовый суп-пюре заправить сметаной.

Суп-пюре из горошка с яичными желтками

150 г зеленого горошка, 30 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 3 желтка, 0,5 л молока, по вкусу – соль

Зеленый горошек отварить и протереть через сито. Затем горох положить в кастрюлю, добавить пшеничную муку, разведенную половиной (0,25 л) молока, и прокипятить смесь. Яичные желтки взбить с оставшимся молоком, сливочным маслом и заправить суп.

Суп гороховый с сушеными грибами

100 г гороха, 30 г сушеных грибов, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 1 л воды, по вкусу – соль

Грибы замочить на 6 часов, затем отварить. Предварительно замоченный горох отварить в грибном бульоне, затем добавить отваренные и нарезанные грибы, посолить и прокипятить. Морковь и лук нашинковать, поджарить на масле и добавить в суп в конце варки.

Гречиха

Родиной гречихи считается Центральная Азия. На Руси это растение

было известно еще в первом тысячелетии новой эры.

Трава гречихи в период цветения содержит много флавоноидов, в том числе высокую концентрацию рутина, хлорогеновую, галловую, пирокатехиновую кислоты. В период цветения из гречихи добывают рутин, который используют затем для приготовления лечебных препаратов. В народной медицине отвар из листьев и цветков гречихи применяют для лечения сахарного диабета.

Гречневая крупа содержит 63,7% углеводов, а также фосфор, железо, кальций, лимонную и другие органические кислоты, витамины группы В. Но что самое ценное для диетического питания – гречиха содержит белки, хорошо усваиваемые организмом человека, которые по составу и ценности приближаются к продуктам животного происхождения. Гречневая крупа поэтому является ценным продуктом, который диетологи вводят в обязательное меню при заболеваниях почек, печени, сахарном диабете.

Каша гречневая

100 г крупы гречневой, по вкусу – сливочное масло, соль

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу и варить до готовности. Затем заправить сливочным маслом и подать к столу.

Запеканка из творога и гречневой крупы

100 г нежирного творога, 50 г гречневой крупы, 150 г молока, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 30 г сметаны, панировочные сухари, по вкусу – сахар, соль

Сварить на молоке гречневую кашу и соединить ее с протертым творогом, яйцами, сметаной, сахаром, солью. Массу тщательно перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Затем поверхность разровнять, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке в течение 30 минут.

Запеканка гречневая с грибами

200 г гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 20 г сушеных грибов, 30 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 80 г сметаны, 30 г тертого твердого сыра, по вкусу – молотый черный перец, соль

Крупку промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и сварить. Грибы сварить в небольшом количестве воды, затем мелко нарезать. Лук нарезать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Соединить сваренную крупку с грибами и луком, перемешать и выложить в смазанную маслом форму, сверху полить сметаной, посолить, поперчить, посыпать сыром и запечь в духовке.

Кабачки и патиссоны

Родиной кабачков и патиссонов является Америка, а в Европе они появились только в XIX веке. В России истинную популярность эти овощные культуры завоевали в 70-е годы прошлого столетия, когда появились тысячи мелких пригородных земельных участков горожан, гордо именуемых ими «дачами».

В этот период на волне народного энтузиазма и творчества было создано много новых рецептов приготовления лечебных блюд из кабачков и патиссонов.

Кабачок является разновидностью тыквы. По минеральному и витаминному составу кабачки практически не отличаются от тыквы и уступают ей лишь по содержанию каротина, однако большое количество минеральных компонентов, причем с ошелачивающим действием, улучшающим обмен веществ, делает кабачки незаменимым продуктом питания в диетической кухне.

Патиссон с французского языка переводится как «пирог растительный».

Питательность патиссонов и кабачков примерно одинакова, однако мякоть патиссона плотнее и вкуснее, имеет грибной или огуречный привкус. Они отлично подходят для засолки и маринования.

Кабачки и патиссоны низкокалорийны, богаты минеральными

веществами и витаминами, что делает их незаменимыми в питании больных сахарным диабетом.

Салат из кабачков и яблок

150 г кабачков, 100 г яблок, 30 г лука репчатого, по вкусу – зелень укропа, сахар, майонез

Очищенный кабачок и яблоки натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, зелень укропа, сахар и заправить салат майонезом.

Салат из кабачков и помидоров

150 г кабачков, 60 г помидоров, 20 г лука репчатого, по вкусу – зелень укропа, майонез, соль

Очищенный кабачок и помидоры тонко нарезать, добавить мелко нашинкованный лук, зелень укропа, соль и заправить майонезом.

Салат из кабачков, моркови и хрена

150 г кабачков, 50 г моркови, 25 г хрена, по вкусу – зелень петрушки или укропа, сметана, соль

Очищенные кабачки и морковь натереть на крупной терке, добавить натертый хрен, посолить, заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью.

Суп-пюре с кабачками

150 г кабачков, 50 г картофеля, 50 г моркови, 50 г свежемороженого зеленого горошка, 100 г молока, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, по вкусу – соль

Кабачки, картофель и морковь отварить в небольшом количестве воды. Горошек довести до кипения, процедить и соединить с вареными овощами. Затем все овощи протереть через сито, добавить сливочное масло, заправить яично-молочной смесью, посолить.

Суп вегетарианский с кабачками

150 г кабачков, 100 г помидоров, 50 г корня петрушки, 50 г моркови, 50 г картофеля, 30 г шпината, 1 л воды, растительное масло, по вкусу – сметана, соль

Корень петрушки и морковь натереть на крупной терке, припустить в масле. Затем залить кипящей водой, добавить нарезанные кабачки и картофель и варить до готовности. В конце варки посолить, добавить нарезанные помидоры и шпинат.

Готовый суп подать со сметаной.

Кабачки с грибами

200 г кабачков, 40 г грибов, 30 г растительного масла, 20 г лука репчатого, по вкусу – сметана, зелень петрушки, черный перец, соль

Очищенные кабачки разрезать вдоль пополам, удалить ложкой семена, половинки опустить в кипяток на 15 минут. Сварить грибы, бульон слить в отдельную посуду. Поджарить лук до золотистого цвета. Грибы нарезать и смешать с зеленью петрушки, жареным луком, все посолить и поперчить. Полученным фаршем заполнить половинки кабачков, уложить их в сотейник, залить грибным бульоном, но так, чтобы он не покрывал фарш, и тушить, добавляя бульон по мере выкипания, пока кабачки не станут мягкими.

Готовые кабачки полить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Кабачки по-итальянски

200 г кабачков, 20 г лука репчатого, 20 г растительного масла, 1 яйцо, 30 г сыра, 150 мл воды, томатный соус, сало

Нарезанные кубиками кабачки тушить в растительном масле с мелко нашинкованным луком. Сало растопить отдельно на сковороде. Добавить к кабачкам и луку томатный соус, измельченное вареное яйцо и залить салом. Затем посыпать сверху смесь тертым сыром и запечь в духовке.

Кабачки запеченные

200 г кабачков, 30 г муки, 20 г масла, 40 г сыра, 20 г сливочного масла, 12 г муки, 100 г прокипяченной сметаны, по вкусу – соль

Очищенные кабачки нарезать кружочками, запанировать в муке и поджарить. Затем выложить их на противень, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Сметанный соус: в подсушенную на сковороде до золотистого цвета пшеничную муку вливать нежирную сметану, размешивая до получения однородной массы.

Кабачки, фаршированные творогом

400 г кабачков, 50 г нежирной сметаны, по вкусу —зелень, соль

Для фарша: 100 г творога, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока

Кабачки нарезать кружками толщиной 5 см. В каждой кружке удалить сердцевину с семенами. Подготовленные кабачки варить в подсоленной воде до полуготовности, затем вынуть и уложить в ряд на противень.

Творог смешать с измельченным яйцом и кашицей из чеснока, выложить ложкой эту смесь на кружки кабачка, сверху залить сметаной и запечь в духовке.

Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью.

Кабачковая икра

200 г кабачков, 70 г помидоров, 60 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 3 г чеснока, по вкусу – душистый перец, соль

Кабачки пропустить через мясорубку, выложить массу в глубокую сковороду, добавить растительное масло и тушить до готовности. Затем добавить пропущенные через мясорубку помидоры и лук, всю массу посолить, поперчить и тушить еще 10 минут.

Незадолго до окончания тушения добавить измельченный чеснок.

Кабачки в сметане

300 г кабачков, 100 г сливочного масла, 100 г нежирной сметаны, 20 г зеленого сыра (готовый в пакетах), по вкусу – соль, зелень укропа или петрушки

Очищенные кабачки нарезать тонкими кружками, слегка посолить и обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Затем залить сметаной,

смешанной с зеленым сыром и довести до кипения.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Патиссоны жареные

200 г патиссонов, 20 г муки, 20 г растительного масла, 30 г сметаны, по вкусу – соль, зелень

Патиссоны нарезать тонкими ломтиками, посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Затем добавить сметану и тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Икра из патиссонов

200 г патиссонов, 70 г помидоров, 40 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 3 г чеснока, по вкусу – перец душистый, соль

Нарезанные патиссоны пропустить через мясорубку, выложить в сотейник, добавить растительное масло и тушить до полуготовности. Затем добавить пропущенные через мясорубку помидоры и предварительно поджаренный лук, все посолить, поперчить и тушить до готовности. В конце добавить измельченный чеснок.

Капуста

Капуста – одна из главных овощных культур Европы, разводят и потребляют ее главным образом европейцы.

Археологические исследования свидетельствуют о том, что капуста распространилась по европейскому континенту из Древнего Рима. Название растения происходит от латинского «капутум» – голова. Римляне выращивали разные виды капусты: кочанную, листовую, брокколи. «Из всех овощей – первый» – так писал о капусте древнеримский полководец и писатель Марк Порций Катон Старший. Римляне полагали, что люди, регулярно употребляющие капусту, становятся крепкими телом, храбрыми духом, болезни обходят их

стороной. Капусту использовали и для питания, и для лечения.

На Руси белокочанная капуста всегда была особо почитаема, а квашеная капуста считается национальным продуктом. Но любят ее во всех видах: свежую, квашеную, тушеную, вареную, жареную.

О пользе капусты известно давно. В травнике XVII века «Прохладный вертоград» о лечебной силе капусты писали, что она «отверзает утробу, разбивает мокроты, побуждает мочу и ветры. Вареная нутрь смягчит». В современной фитотерапии капуста показана при язвенной болезни, заболеваниях печени, авитаминозах, водянке, подагре, воспалительных заболеваниях и сахарном диабете. Сок капусты способствует заживлению язв, ожогов, ран. Капустные листья прикладывают к месту боли при радикулите и ревматизме.

Целебные свойства капусты определяются ее химическим и биохимическим составом. Белокочанная капуста содержит клетчатку, что благотворно влияет на моторную функцию кишечника и микрофлору его содержимого, практически все витамины, в том числе метилметионин, способствующий эпителизации слизистой желудка и кишечника. Тартроновая кислота, которая содержится в капусте, препятствует ожирению (следует помнить, что кислота эта неустойчива, при тепловой обработке разрушается, но при квашении сохраняется). В капусте много солей калия, кальция, фосфора, марганца, магния, железа, органических кислот, ферментов, фитонцидов. В ней достаточно большое количество йода, что делает капусту незаменимой для питания больных с нарушением функции щитовидной железы. Имеющаяся в капусте медь делает ее незаменимой в питании больных с поражением нервной системы. В капусте мало азотистых соединений, поэтому она рекомендуется для питания больных сахарным диабетом, а также при заболеваниях почек.

В России, повторимся, издавна распространена капуста белокочанная. Но более высокими пищевыми и целебными свойствами обладает савойская капуста, которая по химическому составу богаче. Ее рекомендуют для диетического питания.

Разновидностью белокочанной капусты является краснокочанная

капуста. Из-за повышенного содержания красящего вещества антоцианина эта капуста имеет синевато-фиолетовые листья. Целебное действие капусты краснокочанной обусловлено богатым содержанием солей калия, магния, железа, ферментов, клетчатки, фитонцидов. Витамина С в краснокочанной капусте вдвое больше, чем в белокочанной, а по количеству каротина (провитамина А) она в 4 раза превосходит капусту белокочанную. Однако надо помнить, что клетчатка краснокочанной капусты гораздо грубее, чем у других видов капусты, поэтому для диетического питания ее используют в ограниченных количествах.

Цветную капусту некогда выращивали только в Сирии и странах арабского Востока. В XII веке арабы привезли ее в Испанию, а из Сирии эта капуста была завезена на Кипр, и много веков остров Кипр был едва ли не главным поставщиком ее семян в страны Европы. В XVI веке отдельные сорта цветной капусты начали выращивать во Франции, Италии, Голландии, Германии и Англии. В Россию цветная капуста была завезена при Екатерине II, и ее выращивали только для стола знатных вельмож. Распространение на территории бывшего СССР цветная капуста получила в 60—70-е годы прошлого столетия, когда появились так называемые дачи – небольшие земельные участки горожан.

Питательная ценность цветной капусты намного выше, чем капусты белокочанной. Более половины азотистых веществ в ней составляют легко усвояемые белки, клетчатки содержится мало, капуста богата витаминами (РР, С, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

), солями калия, магния, фосфора, в ней содержится кобальт, йод, ферментные вещества и вещества, регулирующие уровень сахара и холестерина в организме.

Цветная капуста является ценным диетическим продуктом и широко используется в диетическом питании больных с различными заболеваниями, в том числе и больных сахарным диабетом.

Брюссельская капуста была выведена из листовой бельгийскими огородниками и имеет красивый вид.

Брюссельская капуста считается самым вкусным и ценным овощем. Она содержит весь спектр витаминов, ферменты, органические кислоты, легко усвояемые белки. По содержанию витамина С брюссельская капуста втрое превосходит капусту белокочанную, а уровень магния, калия и железа в этой капусте выше, чем в других сортах.

Супы и бульоны из брюссельской капусты по вкусу и питательности не уступают куриным. Брюссельская капуста входит в меню

послеоперационных больных, полезна больным с патологией сердечнососудистой системы, очень полезна больным сахарным диабетом, особенно в сочетании с соком моркови, салатом, стручковой фасолью.

Кольраби была известна еще в Древнем Риме под названием «коулорапа», то есть «стеблевая репа». Название указывает на то, что капуста имеет разросшийся утолщенный стебель, или так называемый стеблеплод, с нежной и сочной мякотью. Окраска стеблеплода варьируется от светло-зеленой до темно-фиолетовой.

Эта капуста очень ценна для детского питания, поскольку содержит много кальция. А по содержанию витамина С кольраби богаче, чем апельсины.

Салат из белокочанной капусты и яблок

150 г капусты, 100 г яблок, по вкусу – сметана, соль

Капусту мелко нашинковать, посолить, добавить нарезанные соломкой яблоки и заправить сметаной.

Салат из белокочанной капусты и моркови

150 г капусты, 20 г моркови, по вкусу – майонез, соль

Капусту нашинковать, добавить натертую морковь, посолить и заправить салат майонезом.

Салат из белокочанной капусты и свеклы

150 г капусты, 50 г свеклы, сок лимона, по вкусу – растительное масло, соль

Тонко нашинковать капусту, посолить, отжать, смешать с натертой на крупной терке вареной свеклой. Добавить несколько капель сока лимона и заправить салат растительным маслом.

Салат из квашеной капусты и тыквы

150 г капусты, 100 г тыквы, по вкусу – зелень, растительное масло, соль

Капусту мелко нарезать, натереть на крупной терке тыкву, соединить

компоненты, посолить, заправить салат растительным маслом и украсить зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

150 г капусты краснокочанной, 10 г хрена, сок лимона, по вкусу – сметана, перец, соль

Нашинкованную капусту опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и обдать холодной кипяченой водой. Добавить натертый хрен, перец, сбрызнуть соком лимона и заправить салат сметаной.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

150 г капусты, 50 г яблок, 25 г лука, лимонный сок, по вкусу – зелень, соль

Капусту шинковать, залить кипятком и нагревать на слабом огне, непрерывно помешивая, пока капуста не осядет. Затем откинуть ее на дуршлаг и охладить. Лук мелко нарезать, яблоки натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, посолить, сбрызнуть соком лимона и посыпать зеленью.

Салат из цветной капусты

150 г капусты, 1 яйцо, по вкусу – зеленый лук, растительное масло, зелень, перец, соль

Отваренную капусту разделить на соцветия. Добавить мелко нарезанное яйцо, измельченный лук, соль, перец, полить растительным маслом и украсить салат зеленью.

Салат из цветной капусты и кабачков

150 г цветной капусты, 90 г кабачков, по вкусу – растительное масло, соль

Капусту сварить и разобрать на соцветия. Очищенный от кожицы и семян кабачок нарезать кубиками и варить в подсоленной воде до готовности. Затем откинуть кабачки на дуршлаг, соединить с капустой,

посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из савойской капусты

150 г савойской капусты, 50 г помидоров, 40 г сладкого перца, яичный желток, по вкусу – горчица, растительное масло, зелень, соль

Листья капусты мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кружочками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой. Соединить овощи, посолить, заправить растительным маслом, смешанным с горчицей, украсить мелко нарезанным яичным желтком и зеленью.

Салат из кольраби

150 г кольраби, 50 г помидоров, 20 г репчатого лука, по вкусу – зелень укропа, растительное масло, соль

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные помидоры, лук, зелень укропа, посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из кольраби и яблок

150 г кольраби, 60 г яблок, по вкусу – зелень петрушки, сметана, соль

Кольраби мелко нашинковать, добавить натертые на крупной терке яблоки, соль, сметану. Перемешать и украсить салат зеленью петрушки.

Салат из кольраби и сладкого перца

150 г кольраби, 60 г сладкого перца, 25 г репчатого лука, сок лимона, по вкусу – зелень, растительное масло, соль

Капусту и перец нарезать тонкой соломкой. Добавить к ним нарезанный лук, все посолить, сбрызнуть соком лимона, заправить салат растительным маслом и украсить зеленью.

Кольраби фаршированная

250 г кольраби, 30 г говядины, 1 яйцо, 20 г томатной пасты, по вкусу – зелень укропа или петрушки, растительное масло, соль

Кольраби очистить и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Чайной ложкой удалить сердцевину, а в образовавшееся углубление положить фарш.

Фарш: мелко нарезать говядину, яйцо, сердцевину капусты кольраби, добавить томатную пасту, все смешать и обжарить на масле в сотейнике.

Фаршированную кольраби уложить в кастрюлю, добавив немного воды, растительного масла, и тушить до готовности.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Котлеты из белокочанной капусты

200 г капусты, 10 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 15 г панировочных сухарей, 50 мл молока, 100 г сметаны, 1 яйцо, растительное масло, по вкусу – соль, зелень молодого укропа или петрушки

Мелко нашинковать капусту, опустить в сотейник, добавить молоко, сливочное масло и тушить до полуготовности. Всыпать манную крупу, тщательно размешать и томить на слабом огне еще 10 минут. Затем добавить сырые яйца и сметану, все перемешать. Готовую массу немного охладить и сформовать котлеты. Запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон. Подавать к столу со сметаной и измельченной зеленью.

Брюссельская отварная капуста

200 г капусты, 20 г сливочного масла, по вкусу – соль

Кочанчики отварить в подсоленной воде до мягкости (варить при открытой крышке). Затем слить воду, выложить капусту на блюдо и полить сливочным маслом.

Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным блюдам.

Бульон с брюссельской капустой

300 г мясного бульона, 70 г капусты, по вкусу – зелень укропа, соль

Кочанчики отварить в подсоленной воде до готовности. Готовую

капусту выложить в тарелку, залить мясным бульоном, приготовленным отдельно, посыпать мелко нарезанным укропом.

Капуста паровая с морковью и горошком

150 г капусты, 20 г зеленого горошка, 15 г моркови, 20 г сливочного масла, 40 г молока, 5 г муки

Нашинковать капусту, морковь нарезать кубиками, добавить сливочное масло и тушить до готовности. Затем добавить зеленый горошек и заправить молочным соусом.

Белый (молочный) соус: в подсушенную на сковороде до золотистого цвета пшеничную муку вливать тонкой струйкой горячее молоко, размешивая до получения однородной массы.

Молочный капустный суп

150 г капусты, 20 г моркови, 15 г корней петрушки, 250 мл молока, сливочное масло, мука, по вкусу – зелень петрушки, зелень укропа, соль

Капусту тонко нашинковать, морковь и корни петрушки мелко нарезать, соединить и варить в небольшом количестве воды до готовности. Затем влить молоко, добавить зелень петрушки и укропа. Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, затем добавить сливочное масло. Заправить ею суп и кипятить его, помешивая, 1 минуту.

Подать к столу, посыпав суп измельченной зеленью укропа.

Щи с грибами

70 г капусты, 20 г грибов, 60 г мяса, 15 г лука, 15 г моркови, по вкусу – сметана, пряности, соль

Из говядины сварить бульон (варить 2 часа на слабом огне). Заправить бульон грибами, нашинкованной капустой, натертой на терке морковью и обжаренным на масле луком. В конце варки можно добавить пряности.

Подать к столу со сметаной и зеленью.

Ленивые щи

200 г капусты, 50 г моркови, 10 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 0,5 л бульона, по вкусу – сметана, зелень, соль

Капусту тонко нашинковать и положить в кипящий бульон (приготовить отдельно из говядины или из курицы), добавить нарезанный картофель и варить до готовности. Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, добавить к ней растопленное сливочное масло, перемешать и заправить этой смесью щи.

При подаче к столу подать сметану и зелень.

Луковый суп с капустой

200 г свежей капусты, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 10 г лимонного сока, 10 г пшеничной муки, растительное масло, 0,5 л воды, по вкусу – лавровый лист, зелень укропа, перец, соль

Лук нашинковать и слегка обжарить в сотейнике на растительном масле. Затем добавить нарезанные капусту, морковь, перец, залить водой овощи, положить лавровый лист, посолить и варить до готовности. Муку поджарить на сухой сковороде, добавить растительное масло, смешать и заправить этой смесью суп.

При подаче к столу в суп влить лимонный сок и посыпать зеленью укропа.

Кориандр (кинза)

Кориандр был известен еще за 1000 лет до нашей эры. Родиной этого растения считают восточные области Средиземноморья.

В Египте, Палестине, Индии разводили кориандр как пряное и лекарственное растение.

В народной медицине кориандр применяют как желчегонное, антисептическое и усиливающее деятельность пищеварительных желез средство.

В плодах кориандра много эфирных масел, белков, углеводов. В

зелени кориандра много витаминов А, С, РР, Р, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, а также минеральных солей и фитонцидов.

Кориандр используют и в сыром виде, и в сушеном, как приправу к супам, гарнирам для мясных и рыбных блюд, к холодным блюдам из шпината, фасоли, баклажанов.

Салат из кинзы и помидоров

120 г помидоров, 50 г кинзы, 5 капель лимонного сока, по вкусу

– зелень укропа или петрушки, сметана, соль

Нарезать кинзу, помидоры, добавить лимонный сок, посолить, заправить салат сметаной и украсить зеленью.

Салат из кинзы, помидоров и зеленого горошка

120 г помидоров, 50 г кинзы, 30 г зеленого горошка, по вкусу –

майонез, соль

В нарезанные кинзу и помидоры добавить зеленый горошек, посолить и заправить салат майонезом.

Салат из кинзы, помидоров и яблок

100 г помидоров, 50 г кинзы, 50 г яблок, по вкусу – сметана, соль

Мелко нарезать кинзу, помидоры, яблоки. Посолить, перемешать и заправить салат сметаной.

Салат из кинзы и белокочанной капусты

120 г капусты, 50 г кинзы, 20 г моркови, по вкусу – майонез, соль

Капусту нашинковать, добавить нарезанную кинзу, натертую морковь, посолить и заправить салат майонезом.

Салат из кинзы и краснокочанной капусты

120 г капусты краснокочанной, 50 г кинзы, сок лимона, по вкусу – сметана, соль

Нашинкованную капусту опустить в кипящую воду на несколько минут, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной кипяченой водой.

Соединить капусту, нарезанные кинзу и перец, натертый хрен, сбрызнуть салат соком лимона и заправить сметаной.

Салат из кинзы, краснокочанной капусты и яблок

120 г капусты, 50 г кинзы, 50 г яблок, лимонный сок, по вкусу – растительное масло, зелень, соль

Капусту нашинковать, залить небольшим количеством кипящей воды и нагревать, непрерывно помешивая, пока капуста не осядет. Затем откинуть ее на дуршлаг и охладить. Кинзу нарезать, яблоки натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, посолить, сбрызнуть соком лимона, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Салат из кинзы и цветной капусты

120 г капусты, 50 г кинзы, 1 яйцо, по вкусу – растительное масло, зелень, соль

Отваренную капусту разобрать на соцветия. Добавить измельченное яйцо, нарезанную кинзу, соль, полить салат растительным маслом и

украсить зеленью.

Салат из кинзы и шпината

120 г шпината, 30 г кинзы, 15 г огурцов, 15 г помидоров, 1 яйцо,
по вкусу – сметана, соль

Листья шпината, кинзу нарезать, посолить, заправить сметаной,
выложить в салатник, украсить сверху кружочками помидоров, огурцов и
мелко нарезанным вареным яйцом.

Омлет из кинзы и шпината

120 г шпината, 30 г кинзы, 25 г лука репчатого, 20 г масла
сливочного, 30 г молока, 1 яйцо, 1 чайная ложка муки, по вкусу – соль

Листья шпината мелко нарезать и тушить в небольшом количестве
подсоленной воды. В конце тушения добавить измельченную кинзу,
сливочное масло, соль. В сотейник положить масло, растопить его,
вылить яйца, взбитые с молоком, и обжарить с обеих сторон. На
середину омлета выложить тушеный шпинат с кинзой, сбрызнуть сверху
маслом и поставить на несколько минут в духовку.

Кукуруза

Родиной кукурузы (маиса) является Центральная и Южная Америка. В
XIV веке кукурузу завезли и в Европу. Растение это из семейства
злаковых, на родине и в теплом климате Европы достигает 4 метров в
высоту.

Семена кукурузы богаты крахмалом, витаминами В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, содержат никотиновую кислоту, провитамин А, биотин. Кроме того, в семенах обнаружены биофлавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, стерины, сапонины. В кукурузе много солей калия, натрия, кальция, фосфора, железа. В кукурузных рыльцах содержится большое количество витамина К, сапонины, дубильные вещества, жиры, алкалоиды, стерины, витамин С, пантотеновая кислота.

Официальная медицина использует экстракт и настой из сухих рылец кукурузы.

В народной медицине кукурузные рыльца применяют при заболеваниях печени, желчевыводящих путей, кровотечениях, отеках, почечнокаменной болезни, для снижения аппетита у больных ожирением. Отмечается противодиабетическое действие препаратов из кукурузных рылец.

Кукурузная каша с корицей

150 г кукурузной крупы, 200 г молока, 50 г сметаны, по вкусу – корица, сливочное масло, сахар, соль

Кукурузную крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль, сливочное масло и варить на слабом огне 25 минут. Когда молоко

полностью впитается в крупу, поставить кашу в теплую духовку еще на 20 минут. Затем кашу остудить, соединить со сметаной, взбитой с сахаром, и посыпать сверху корицей.

Кукурузная каша с морковью и яблоками

200 г кукурузной крупы, 0,5 л молока, 200 г яблок, 100 г моркови, по вкусу – сливочное масло, сахар, соль

Сварить кукурузную кашу на молоке. Морковь отварить, яблоки очистить, нашинковать их, соединить и потушить в небольшом количестве подслащенной воды. Кукурузную кашу соединить с морковно-яблочной смесью. Добавить растопленное сливочное масло и подавать к столу в горячем виде.

Лазанки

200 г кукурузной муки (или гречневой, или пшеничной, или ржаной), 2 яйца, 5 столовых ложек воды, 1 столовая ложка зеленого сыра (сыр готовый в пакете), по вкусу – сливочное масло, соль

Муку просеять, вбить яйца, добавить соль, воду и замесить крутое тесто. Разделить тесто на части, тонко раскатать каждую часть и оставить на 20 минут. После этого посыпать каждую часть сверху немного мукой, свернуть в рулон и нарезать широкими полосками. Эти полоски затем разрезать на квадратики (лазанки). Пересыпать квадратики мукой и опустить в кипящую подсоленную воду, помешивая варить до готовности. Слить воду, заправить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленым сыром.

Яблоки с кукурузной крупой в абрикосовом соусе

400 г яблок, 200 г молока, 70 г кукурузной крупы, 40 г изюма, 1 яйцо, лимонный сок, 150 г кураги, 150 г сахара, по вкусу – сливочное масло, сахар, соль

Кукурузную крупу засыпать в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Затем слить воду и влить горячее молоко, добавить сливочное масло, сахар и варить до готовности. После этого добавить

изюм и вбить яйцо. Массу перемешать и поставить на 15 минут в духовку. Очищенные яблоки крупно нарезать и опустить на 15 минут в горячую воду, подкисленную лимонным соком. Готовую кукурузную кашу выложить на блюдо, сверху положить горячие яблоки и полить абрикосовым соусом.

Абрикосовый соус: курагу промыть в теплой воде, залить небольшим количеством горячей воды, сварить, протереть через сито и добавить сахар. Абрикосовое пюре кипятить на слабом огне до загустения.

Запеканка кукурузная с творогом

200 г кукурузной крупы, 2 сырых яичных желтка, 200 г творога, 0,5 л воды, 30 г растительного масла, 100 г сметаны, сливочное масло, по вкусу – соль

Кукурузную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, влить растительное масло и варить на слабом огне. Когда жидкость впитается в крупу, доварить кашу на водяной бане. Форму смазать маслом, положить в нее половину каши, сверху положить творог, растертый с желтком одного яйца, поверх творога еще слой каши. Сметану смешать со вторым желтком, посолить, залить этой смесью слои и поставить в нагретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Кисель молочный

2 стакана молока, 2 чайные ложки кукурузного крахмала, по вкусу – ванилин, сахар

Развести в небольшом количестве холодной воды крахмал и влить в кипящее молоко с сахаром, непрерывно помешивая. В готовый кисель добавить ванилин.

Лук

Родиной лука считают Среднюю Азию. Впоследствии это растение получило признание в Риме, Греции, Египте.

В Древнем Египте лук изображали даже на памятниках, считая это растение защитником от болезней. Римляне и греки использовали лук для возбуждения аппетита и как очищающее средство, приписывали луку способность возбуждать неистощимую жизненную силу, энергию, храбрость. Целебные свойства лука известны были и в странах Древнего Востока, где его считали ценным лекарством, причем почти от любой болезни. В период Средневековья лук использовали даже как талисман, способный предохранять от сглаза, колдовских чар, попадания стрел, ранения мечом, алебардой, копьем. Рыцари под металлическими доспехами в качестве оберега носили луковицу.

Древнерусская кухня широко использовала лук для приготовления разнообразных блюд. Лук выращивали в Киевской и Московской Руси. На территории России, в Сибири, произрастает и дикий лук. Он богат витаминами и микроэлементами и очень полезен. Многие с удовольствием употребляют его в пищу.

Лук издавна был одним из основных продуктов питания простых людей на Руси. Еще в рукописных травниках упоминалось лечебное свойство лука.

Целебная сила лука во многом стала понятна с открытием фитонцидов. Эти летучие вещества хорошо дезинфицируют окружающую среду, убивая многие группы микроорганизмов. Кроме того, лук содержит богатый набор витаминов: провитамин А, или каротин, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, РР, Е и ряд других. Наиболее богат аскорбиновой кислотой лук, и 100 г зеленого лука содержит суточную потребность в витамине С. В луке также содержится много минеральных солей, эфирных масел, сахаров, органических кислот, азотистых веществ.

Целительное действие лука заключается и в том, что его биологически активные вещества активизируют двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта, стимулируют сердечную деятельность, уменьшают уровень холестерина, способствуют нормализации давления. Свежеприготовленный луковый сок – лечебное средство при ангине, бронхите, пневмонии. Кашицей из натертого лука, завернутой в марлю, очищают раны и фурункулы, обкладывают обморожения и ожоги. Заживлению фурункулов и гнойничков на коже способствует печеный лук.

Сок лука питает кожу, корни волос, уменьшает гиперпигментацию.

Прямой сахароснижающий эффект лукового сока не очень выражен, но если сок используется в сочетании с другими растительными съедобными сахароснижающими средствами (салат из одуванчиков, подорожника, спорыша и др.), то наблюдается снижение гликемии в 1,5—2 раза.

Учитывая благотворное влияние лука на процессы обмена веществ, укрепление сосудистой стенки, деятельность органов пищеварения и сердечнососудистой системы, на снижение уровня холестерина, его рекомендуют в диетическом питании больных сахарным диабетом.

Лук можно класть в бульоны, супы, рассольники, борщи, что улучшает

вкус и аромат пищи. Его добавляют в салаты, гарниры, вторые блюда, соусы.

Далее приведено несколько рецептов диабетической кухни с использованием лука.

Салат из репчатого лука и базилика

50 г лука репчатого, 20 г зеленого базилика, по вкусу – растительное масло, соль

Мелко нашинковать лук и смешать с нарезанной зеленью базилика. Заправить салат растительным маслом и солью по вкусу.

Салат из репчатого лука и зелени петрушки

50 г лука репчатого, 15 г укропа или 20 г петрушки, по вкусу – растительное масло, соль

Лук ошпарить кипятком, нарезать тонкими кольцами и уложить в салатник. Добавить мелко нарезанные укроп (или петрушку), растительное масло, соль по вкусу.

Подавать как гарнир ко вторым блюдам.

Салат из репчатого лука с редисом

50 г репчатого лука, 50 г редиса, 10 г укропа, по вкусу – растительное масло, соль

Мелко нашинковать лук и смешать с натертым на крупной терке редисом. Добавить нарезанный укроп, растительное масло и соль по вкусу.

Салат из репчатого лука с яблоками

50 г лука репчатого, 130 г яблок, по вкусу – сметана

Лук мелко нашинковать и смешать с натертыми на крупной терке яблоками. Выложить в салатник и полить сметаной.

Салат из репчатого лука и зеленого горошка

50 г репчатого лука, 50 г зеленого горошка, по вкусу —майонез,
соль

Лук мелко нашинковать, смешать с зеленым горошком, посолить,
заправить салат майонезом.

Салат из лука-порея

80 г лука-порея, лимонная кислота, по вкусу – зелень петрушки,
растительное масло, соль

Мелко нарезать листья молодого лука-порея, сбрызнуть лимонной
кислотой, перемешать с мелко нарезанной петрушкой. Посолить и
заправить салат растительным маслом.

Лук-порей с орехами и зеленым сыром

80 г лука-порея, 20 г очищенных грецких орехов, 20 г зеленого
сыра (готовый в пакете), 20 г морковного сока, по вкусу – лимонная
кислота, соль, зелень молодого укропа

В кипящую воду опустить лук-порей и варить 30 минут. Затем
откинуть на дуршлаг, остудить. Каждую луковичку разрезать пополам, а
зелень нарезать полосками. Орехи измельчить, сбрызнуть лимонной
кислотой, посолить, добавить к ним морковный сок и зеленый сыр,
перемешать. Залить полученной смесью выложенный на блюдо вареный
лук, сверху посыпать зеленью укропа.

Лук-порей с гранатовым соком

80 г лука-порея, 30 г очищенных грецких орехов, 20 г
гранатового сока, по вкусу – соль, зелень кинзы

Лук-порей опустить в кипящую воду и отварить. Затем мелко нарезать,
добавить соль, измельченные орехи и полить гранатовым соком. Все
перемешать и сверху посыпать зеленью кинзы.

Салат из лука-порея и вареной спаржевой фасоли

80 г лука-порея, 60 г спаржевой фасоли, по вкусу – зелень
петрушки, растительное масло, соль

Мелко нарезать листья молодого лука-порея, сложить в салатник. Спаржевую фасоль отварить, охладить, мелко нарезать, смешать с луком-пореем. Добавить измельченную зелень петрушки, соль и растительное масло.

Салат из лука-батуна и моркови

70 г лука-батуна, 50 г моркови, 1 ядро грецкого ореха, по вкусу – майонез

Листья лука-батуна мелко нарезать, соединить с натертой свежей или вареной морковью. Добавить измельченное ядро грецкого ореха и заправить майонезом.

Салат из зеленого лука и одуванчиков

50 г зеленого лука, 30 г листьев одуванчика, по вкусу – растительное масло, соль

Зеленые перья лука мелко нарезать, соединить с нарезанными листьями одуванчика. Заправить салат солью и растительным маслом.

Салат из зеленого лука, одуванчиков и крапивы

50 г лука, 20 г листьев крапивы, 20 г листьев одуванчиков, лимонная кислота, по вкусу – растительное масло, соль

Мелко нарезать зеленый лук, листья одуванчиков, листья крапивы. Все смешать, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и заправить салат растительным маслом.

Салат из зеленого лука, крапивы и яблок

60 г зеленого лука, 15 г листьев крапивы, 100 г яблок, по вкусу — сметана, соль

Мелко нарезать перья зеленого лука, листья крапивы и натереть на крупной терке яблоко. Смешать все в салатнике, посолить и заправить сметаной.

Салат из первоцвета крапивы, одуванчика с зеленым луком

50 г зеленого лука, 10 листьев первоцвета, 10 листьев крапивы двудомной, 10 листьев одуванчика, 1 вареное яйцо, по вкусу – растительное масло, соль

Мелко нарезать перья лука, листья первоцвета, крапивы и одуванчика. Уложить их в салатник, перемешать, посолить, заправить растительным маслом и мелко нарезанным яйцом.

Салат из зеленого лука и яиц

50 г зеленого лука, 2 яйца, по вкусу – майонез, соль

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, соединить с нарезанным луком, заправить салат майонезом и солью и поставить в холодильник на 30 минут перед подачей к столу.

Лук репчатый тушеный

150 г репчатого лука, 30 г нежирной сметаны, 1 яйцо, 20 г растительного масла, 20 г панировочных сухарей, по вкусу – соль

Нарезать лук кольцами, посолить и тушить в масле до готовности. Затем уложить лук ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить сметаной, смешанной с сырым яйцом, посыпать сухарями сверху и подрумянить в духовке.

Тушеные лук и морковь

40 г репчатого лука, 80 г моркови, 15 г томатного пюре, растительное масло, по вкусу – лавровый лист, душистый перец, соль

Репчатый лук нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью и тушить с добавлением растительного масла до полуготовности. Затем добавить томатное пюре, соль, перец, лавровый лист и тушить до готовности.

Тушеные лук и спаржевая фасоль

50 г репчатого лука, 50 г спаржевой фасоли, 50 г риса, 15 г сливочного масла, по вкусу – зелень укропа, соль

Спаржевую фасоль отварить, мелко нарезать. Нашинкованный лук соединить с фасолью и тушить с добавлением сливочного масла. Рис отварить, добавить к фасоли и луку и тушить еще 5 минут.

Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью укропа.

Омлет с зеленым луком

40 г зеленого лука, 2 яйца, 15 г сливочного масла, 50 г молока, по вкусу – соль

Яйца взбить с молоком, посолить, добавить мелко нарезанный зеленый лук. Готовую массу вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и поджарить с обеих сторон.

При подаче к столу омлет посыпать зеленым луком.

Морковь

Морковь принадлежит к семейству зонтичных и известна уже более 4000 лет. Она является одним из самых распространенных и одним из самых любимых корнеплодов в мире.

В Древней Греции семена моркови применяли для лечения заболеваний легких. Греки называли морковь «даукус» (жгучая) за горький жгучий вкус ее семян. В Древнем Риме поэты слагали морковке оды, о ее полезных свойствах создавали обширные трактаты, кулинары готовили из моркови изысканные блюда, а врачи активно применяли ее как лекарственное средство.

В первое столетие нашей эры морковь стала широко известна в странах Европы, а оттуда была завезена в Америку, Австралию и Новую Зеландию. Затем она появилась в Причерноморье, в Приднепровье, откуда в XIV веке ее привезли в русские земли.

Морковь богата витаминами (А, В -----

|-----
|

, B -----
bookZ.ru collection

, B -----
bookZ.ru collection

, B -----
bookZ.ru collection

, B -----
bookZ.ru collection

, С, Е, К, РР), минеральными солями калия, кобальта, железа, меди, йода, фосфора, азотистыми веществами, в ней содержится до 15% фруктозы и глюкозы, много растительного инсулина. В моркови много фитонцидов (достаточно пожевать кусочек моркови, как количество микробов во рту резко уменьшится), она весьма богата каротином, недостаток которого в пище человека может привести к задержке роста, нарушению обмена веществ, функций нервной системы и желез внутренней секреции, понижению сопротивляемости организма к инфекциям и снижению остроты зрения. Морковь благоприятно действует на органы пищеварения, в том числе на поджелудочную железу, улучшает функцию печени, почек. Смешанная с медом, она полезна при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Ее должны включать в свой рацион больные стенокардией. Сок моркови хорошо заживляет гнойные раны и ожоги.

Морковь нормализует функции желудочно-кишечного тракта, укрепляет сосуды, способствует нормальному кроветворению, является незаменимым продуктом в диетическом и лечебном питании больных сахарным диабетом.

Помните, что морковь надо сочетать с приемом жира, поскольку один из важнейших компонентов моркови – каротин – усваивается только в присутствии жира.

Морковно-фруктовое пюре

100 г моркови, 100 г яблок, 2 столовые ложки размятой клюквы, по вкусу – сахар, сахарная пудра с корицей (готовая в пакетах)

Очищенные сырую морковь и яблоки натереть на мелкой терке и соединить с размятой клюквой и сахаром.

При подаче к столу припудрить сахарной пудрой с корицей.

Морковно-творожное пюре

100 г моркови, 100 г творога, по вкусу – сметана, сахар, ванилин

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить творог,

сахар, ванилин и сметану, хорошо перемешать.

Морковь с медом и орехами

100 г моркови, 40 г меда, 20 г очищенных грецких орехов

Очищенную сырую морковь натереть на мелкой терке, полить подогретым на водяной бане медом, перемешать и посыпать измельченными орехами.

Салат из моркови с клюквенным вареньем

200 г моркови, 60 г клюквенного варенья, 40 г очищенных грецких орехов

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с клюквенным вареньем и посыпать поджаренными измельченными орехами.

Салат из моркови и яблок

100 г моркови, 70 г яблок, по вкусу – зелень петрушки, майонез, соль

Очищенные морковь и яблоки натереть на крупной терке, посолить, перемешать и заправить майонезом. Украсить салат зеленью петрушки.

Салат из моркови и петрушки

100 г моркови, 80 г корня петрушки, лимонный сок, по вкусу – зелень, сметана, соль

Очищенные морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, посолить, добавить несколько капель лимонного сока, салат заправить сметаной и украсить зеленью.

Салат из моркови с горошком

100 г моркови, 40 г зеленого горошка, 1 долька чеснока, по вкусу – майонез

Морковь натереть на крупной терке, соединить с зеленым горошком и измельченным чесноком. Заправить салат майонезом.

Салат из моркови и яблок с горошком

100 г моркови, 60 г яблок, 50 г зеленого горошка, по вкусу – сметана, зелень укропа (или петрушки, или кинзы, или базилика)

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, смешать с зеленым консервированным горошком, заправить салат сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Салат морковно-мясной

100 г моркови, 40 г мяса, 20 г лука репчатого, 50 г соленых огурцов, 50 г зеленого горошка, по вкусу – зелень, майонез, соль

Нарезать огурцы, вареное нежирное мясо. Морковь отварить и нарезать кубиками, добавить к ней огурцы, нарезанный полукольцами лук, зеленый горошек, мясо. Салат посолить, заправить майонезом и зеленью.

Суп из моркови и риса

100 г моркови, 50 г риса, 150 г молока, 10 г сливочного масла, 1 желток, по вкусу – сахар, соль

Очищенную морковь нарезать тонкими ломтиками, слегка поджарить на масле, заправить сахаром и солью. Затем переложить в кастрюлю, залить водой, добавить рис и варить на слабом огне до готовности.

После этого заправить суп смесью яичного желтка с молоком и варить еще 5 минут.

Суп-пюре овощной

100 г моркови, 100 г картофеля, 100 г белокочанной капусты, по вкусу – сливочное масло, сметана, соль

Подготовить овощи, залить 3 стаканами воды и варить до готовности. Отвар слить в отдельную посуду.

Овощи протереть через дуршлаг, развести слитым отваром, посолить и снова прокипятить.

Готовый суп заправить сливочным маслом и сметаной.

Морковь со сливками

200 г моркови, 20 г сливочного масла, 100 г 22%-ных сливок, по вкусу – сахар, соль

Очищенную морковь сварить в воде с добавлением сахара. Затем нарезать ломтиками и слегка припустить в сливочном масле.

При подаче к столу залить сливками.

Суфле морковно-яблочное

100 г моркови, 100 г яблок, 50 г сливочного масла, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 100 г молока, по вкусу – сахар

Очищенную морковь нарезать, залить молоком и тушить до готовности. Подготовленные яблоки пропустить через мясорубку вместе с морковью. Затем добавить в массу манную крупу, сахар, сырой желток, масло и взбитый белок. Все осторожно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Морковь, тушенная с черносливом

150 г моркови, 30 г чернослива, 10 г сливочного масла, 50 г молока, по вкусу – соль

Очищенную морковь нарезать кубиками и тушить в молоке до полуготовности, добавив сливочное масло и соль. Затем добавить предварительно замоченный чернослив и довести блюдо до готовности.

Морковный омлет

5 яиц, 80 г моркови, 100 г молока, 20 г сливочного масла, по вкусу – соль

Очищенную морковь нарезать и припустить в небольшом количестве молока с добавлением масла. После этого морковь пропустить через мясорубку. Яйца взбить с молоком и солью и смешать с морковной массой. Выложить ее на противень и запечь в духовке.

Морковные оладьи

200 г моркови, 1 яйцо, 30 г растительного масла, 100 г муки, по вкусу – соль

Очищенную морковь натереть на терке, добавить яйца, соль, муку. Массу хорошо перемешать и жарить оладьи.

Запеканка из моркови и творога

200 г моркови, 2 столовые ложки масла, 50 г манной крупы, 2 яйца, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 100 г творога, 2 столовые ложки панировочных сухарей, по вкусу – соль

Морковь очистить, нарезать кубиками и тушить с небольшим количеством воды и сливочного масла. Сварить густую манную кашу и соединить с морковью. Добавить творог, яйца, соль и все тщательно перемешать.

Сливочным маслом смазать форму, обсыпать панировочными сухарями и выложить в форму приготовленную массу. Разровнять ее, посыпать сверху сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку полить сметаной.

Запеканка из моркови и фасоли

200 г моркови, 100 г фасоли, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 30 г панировочных сухарей, 100 г нежирной сметаны, по вкусу – сахар, соль

Очищенную и мелко нарезанную морковь припустить с маслом. Фасоль сварить, протереть через дуршлаг, смешать с морковью, маслом, яйцами, сахаром, солью и сухарями. Готовую массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, затем поставить в духовку и запечь.

Готовую запеканку полить сметаной.

Морковные котлеты

200 г моркови, 50 г манной крупы, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 40 г панировочных сухарей, 100 г молока, по вкусу – сметана, соль

Очищенную морковь нарезать и припустить в небольшом количестве

воды. Затем пропустить через мясорубку, добавить масло, молоко и довести до кипения. Всыпать манную крупу и варить, помешивая, 15 минут. В готовую массу вбить яйцо, соль и сформовать котлеты.

Запанировать котлеты в сухарях и обжарить на масле.

Подавать со сметаной.

Биточки из моркови и зеленого горошка

200 г моркови, 200 г свежемороженого зеленого горошка, 50 г манной крупы, 2 яйца, 80 г топленого масла, панировочные сухари, сметана, по вкусу – сахар, соль

Очищенную морковь отварить и протереть вместе с зеленым горошком через дуршлаг. Сварить густую манную кашу и соединить с протертыми овощами. Добавить сахар, соль, вбить яйца, сформовать биточки, запанировать их в сухарях и обжарить на масле.

Подавать со сметаной.

Зразы морковные с яблоками

100 г моркови, 100 г яблок, 100 г молока, 20 г манной крупы, панировочные сухари, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, по вкусу – сметана, сахар, соль

Очищенную морковь нашинковать соломкой и тушить в молоке с добавлением масла до готовности. Затем всыпать туда манную крупу, сахар, соль, добавить взбитые венчиком яйца, все перемешать и сделать лепешки.

Яблоки мелко нарезать, смешать с сахаром, положить на середину каждой лепешки и соединить края. После этого запанировать в сухарях и обжарить на масле.

Зразы подавать к столу со сметаной.

Морковный пудинг

200 г моркови, 50 г манной крупы, 100 г молока, 1 яйцо, панировочные сухари, по вкусу – сливочное масло, сметана, сахар, соль

Очищенную морковь мелко нарезать и припустить в небольшом

количестве воды. Сварить густую молочную манную кашу, добавить в нее сахар, соль, растопленное масло, яичные желтки и припущенную морковь. Яичные белки охладить, взбить и ввести в подготовленную массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить на нее смесь и варить на пару до готовности.

При подаче к столу пудинг вынуть из формы и выложить на блюдо. Подавать со сметаной.

Овощное рагу

100 г моркови, 100 г картофеля, 100 г кабачков, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 50 г репчатого лука, 100 г свежемороженого зеленого горошка, 150 г томатного соуса, 50 г сливочного масла, по вкусу – зелень петрушки, специи, соль

Очищенные и измельченные коренья, кабачки, морковь и лук, а также зеленый горошек слегка обжарить в сотейнике. Картофель нарезать соломкой и отдельно обжарить на масле, а затем смешать с остальными компонентами. Добавить томатный соус, специи и тушить все вместе 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Овес культурный

Родиной овса культурного считают Монголию и Северный Китай. Это растение из семейства злаковых.

Зерно овса богато белком (17%) и жиром (7%), содержит много углеводов, отличается высоким содержанием микроэлементов: калия, магния, железа, фосфора, а также содержит натрий, кальций. В овсе обнаружены витамины РР, Е, а также витамины группы В. Овес богат стеринами, которые положительно влияют на жировой обмен.

В народной медицине используют отвар из соломы овса как сахароснижающее средство. Отвар овса с медом рекомендуют при тиреотоксикозе, в период после инфекционного заболевания.

В гомеопатии используют эссенцию из свежего растения.

Медики рекомендуют овес для диетического питания больных с нарушением функций желудочно-кишечного тракта, а также при заболеваниях печени, подагре, ожирении, сахарном диабете.

Салат из овсяных хлопьев

200 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 40 г натурального меда, 5 грецких орехов, 2 яблока, 200 г нежирной сметаны, по вкусу – сахар

Овсяные хлопья залить кипяченым остуженным молоком и оставить на несколько часов. Орехи измельчить, яблоки очистить и натереть на крупной терке, добавить разбухшие овсяные хлопья, разогретый на водяной бане мед и перемешать.

Готовый салат подавать со сметаной, взбитой с сахаром.

Суп с овсяной крупой

1 пучок зелени, 50 г моркови, 50 г картофеля, 50 г лука, 0,5 стакана овсяной крупы, 6 стаканов воды, по вкусу – сливочное масло, соль

Зелень и овощи нарезать, залить кипящей водой, посолить и варить до полуготовности. Овсяную крупу всыпать в кипящий отвар и варить до готовности. В готовый горячий суп добавить сливочное масло.

Каша овсяная с черносливом

150 г овсяной крупы, 300 г молока, 100 г воды, 80 г чернослива, по вкусу – сливочное масло, сахар, соль

Овсяную крупу всыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, затем слить воду и влить кипящее молоко. Варить кашу до готовности. Чернослив промыть, удалить косточки, нарезать соломкой и добавить в кашу, посолить, всыпать сахар и варить еще 10 минут. Заправить кашу сливочным маслом.

Оладьи из овсяных хлопьев с яблоками

150 г овсяных хлопьев, 150 г яблок, 150 г молока, 2 яйца, 40 г сливочного масла, по вкусу – сметана, сахар, соль

Овсяные хлопья залить кипящим молоком и оставить на 1 час в кастрюле под закрытой крышкой. Яблоки очистить, нарезать небольшими кубиками, засыпать сахаром и дать постоять. В овсяные хлопья ввести яичные желтки, посолить и перемешать, затем добавить взбитые белки и яблочные кубики. В нагретой и смазанной маслом сковороде выпекать оладьи.

Готовые оладьи подавать к столу со сметаной.

Пудинг геркулесовый с творогом и изюмом

120 г геркулеса, 200 г молока, 2 яйца, 120 г нежирного творога, 30 г изюма, 40 г сливочного масла, по вкусу – ванилин, сметана, сахар, соль

Геркулес всыпать в кипящее молоко и варить 35 минут на слабом огне, часто помешивая. В конце варки добавить соль. Затем кашу остудить, добавить творог, яичные желтки, сахар, изюм, ванилин, взбитые белки и все перемешать. Полученную массу выложить в сотейник, смазанный сливочным маслом, и запечь в духовке.

Готовый пудинг подать со сметаной.

Овсяный кисель

200 г овсяной муки или геркулеса, 2 стакана теплой воды, корочка ржаного хлеба, 1 чайная ложка крахмала

Геркулес замочить на сутки в теплой воде, добавив корочку хлеба. Дождаться, чтобы он немного закис. Затем процедить, отжать и довести отцеженную жидкость (сулой) до кипения, постоянно помешивая. Сварить густой кисель. Разлить в формочки.

Подавать к столу охлажденным с молоком, сметаной или клюквенным вареньем.

Овсяный отвар с красным вином

20 г овса, 30 г красного сухого вина, 15 г сахара, 300 г воды

Промытый овес опустить в кипящую воду и варить до готовности, затем процедить, смешать с красным вином и сахаром, еще раз прокипятить, процедить и подавать в горячем виде.

Огурцы

Родиной огурцов считается Индия. Это одно из самых древних культурных растений. Известны огурцы уже более 6000 лет. В северо-западной Индии встречаются и дикие заросли этого растения, вьющегося по деревьям, словно лиана, и достигающего 20-метровой высоты.

Из Индии растение попало в Древнюю Грецию, а затем распространилось по всему земному шару.

В России огурцы узнали в XV веке, а распространение они получили во времена царствования Петра I, при котором в Подмосковье были учреждены так называемые царские сады, где выращивали овощи и экзотические растения.

Питательная ценность огурцов невысока. Они состоят на 95% из воды, содержат небольшое количество витаминов А, С, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, а также клетчатку, пектин, белки. Огурцы содержат также калий (15 мг/100 г), фосфор, кальций, магний и железо. Богаты микроэлементами (медь, кобальт, марганец, цинк, йод). Медь необходима для нормального функционирования центральной нервной системы, регуляции дыхательной функции организма. Йод обеспечивает нормальную функцию щитовидной железы и оказывает противосклеротическое действие. Содержание цинка обеспечивает процессы выработки

инсулина, необходимого для регуляции углеводного процесса.

Соотношение солей, макро- и микроэлементов обеспечивает щелочной баланс организма, оказывает послабляющее и мочегонное действие.

В народной медицине свежий огуречный сок применяют при желудочно-кишечных коликах как болеутоляющее и успокаивающее средство, в смеси с медом принимают при кашле и катаре верхних дыхательных путей, а также используют в косметике. Благоприятное действие на организм оказывают свежие огурцы при нарушении сердечной деятельности. Огурцы полезны людям со склонностью к ожирению.

Соленые и маринованные огурцы возбуждают аппетит, в связи с чем при ожирении их употреблять не следует. При заболеваниях желудка, кишечника, пороках сердца, нарушении функции печени, атеросклерозе, гипертонии, нарушениях водно-солевого обмена, особенно эндокринного происхождения, при снижении функции щитовидной железы также не следует употреблять соленые и маринованные огурцы.

Как правило, свежие огурцы добавляют в салаты, но в XVIII веке их любили жарить на сливочном масле (как картофель). Это блюдо подавали в ресторациях, баснописец и гурман Иван Андреевич Крылов считал жареные огурцы неплохим гарниром к тетеревам.

Огурцы со сметаной

200 г свежих огурцов, 60 г сметаны, по вкусу – сахар, соль

Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Затем посолить и заправить сметаной, смешанной с сахаром.

Салат из огурцов

200 г свежих огурцов, 1 яйцо, по вкусу – сметана, зелень укропа или петрушки, соль

Огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать зеленью и измельченным сваренным вкрутую яйцом.

Салат из огурцов и зеленого лука

200 г свежих огурцов, 40 г зеленого лука, 20 г 10%-ной сметаны, 10 г морковного сока, по вкусу – зелень укропа, соль, сахар

Огурцы нарезать тонкими кружочками, добавить мелко нарезанный лук, укроп. Сметану соединить с морковным соком, посолить, добавить сахар, взбить и заправить салат.

Салат из огурцов и сладкого перца

200 г свежих огурцов, 70 г сладкого перца, по вкусу – майонез

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, перемешать и заправить салат майонезом.

Салат из огурцов, редиса и зелени

150 г свежих огурцов, 60 г редиса, 50 г зеленого лука, по вкусу – зелень укропа, зелень петрушки, сметаны, соль

Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, укроп, петрушку посолить и заправить салат сметаной.

Салат из огурцов и помидоров

150 г свежих огурцов, 70 г помидоров, 30 г зеленого лука, по вкусу – зелень укропа, сметана, соль

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, добавить нарезанный лук, посолить, заправить салат сметаной и украсить сверху мелко нарезанным укропом.

Салат из огурцов и листьев салата

150 г свежих огурцов, 40 г листьев салата, 30 г зеленого лука, по вкусу – сметана, соль

Огурцы натереть на крупной терке, зеленый салат и лук мелко нарезать, все перемешать, посолить, заправить салат сметаной.

Салат из огурцов и творога со сметаной

150 г свежих огурцов, 80 г мягкого творога, 40 г сметаны, 20 г морковного сока, по вкусу – зелень укропа, соль

Нарезать огурцы кружочками, посолить и дать постоять несколько минут. Затем слить появившийся сок, добавить его к творогу, сметане и морковному соку, все перемешать и соединить с кружочками огурцов. Перед подачей к столу посыпать измельченным укропом.

Огурцы, фаршированные яйцами

200 г свежих огурцов, 2 яйца, 60 г репчатого лука, по вкусу – майонез, зелень укропа, соль

Яйца сварить вкрутую, искрошить. Лук мелко нарезать, смешать с яйцами, посолить и заправить майонезом. Огурцы разрезать вдоль на половины, ложкой удалить семена и добавить их к приготовленному яичному фаршу, все еще раз перемешать. Наполнить «лодочки» фаршем, сверху посыпать измельченной зеленью укропа.

Огурцы, фаршированные овощами

200 г свежих огурцов, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 40 г помидоров, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – зелень укропа, майонез, соль

Огурцы разрезать вдоль на половины, удалить семена. Измельчить с помощью блендера морковь, помидоры, лук, заправить полученный фарш майонезом и добавить измельченное яйцо. Украсить «лодочки» измельченной зеленью укропа.

Огурцы тушеные

300 г свежих огурцов, 50 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 100 г сметаны, по вкусу – зелень, соль, зеленый сыр (готовый в пакете)

Огурцы нарезать ломтиками, посолить, добавить к ним нашинкованный лук и тушить с добавлением растительного масла. В конце тушения добавить сметану.

Подавать к столу, посыпав сверху зеленым сыром.

Пастернак

В Греции и Древнем Риме пастернак под названием «пастинака» использовали в пищу и с лечебной целью. Древние греки, считая пастернак ценнейшим лекарственным растением, советовали употреблять его в пищу для восстановления сил после болезни, спортивных тренировок и военных баталий. На Руси пастернак называли полевым борщом и тоже использовали в лечебных целях.

Учеными установлено, что сок пастернака улучшает пищеварение, укрепляет стенки капиллярных сосудов, является болеутоляющим, тонизирующим средством, способствует отхаркиванию мокроты при легочных заболеваниях.

Пастернак рекомендуют употреблять в пищу при бронхите, пневмонии, туберкулезе и эмфиземе легких. Пастернак способствует нормализации обмена веществ, в том числе благотворно действует на организм при лечении сахарного диабета. Он обладает сахароснижающим эффектом и оказывает укрепляющее действие на сосуды, что также важно для диабетиков.

В пастернаке содержатся витамины С, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, РР, минеральные соли. Эфирные масла придают блюдам с пастернаком своеобразный аромат.

В кулинарии применяют корни, листья и стебли. Из-за резкого вкуса пастернак обычно употребляют с другими овощами.

Салат из пастернака и моркови

100 г пастернака, 100 г моркови, по вкусу – майонез, соль

Пастернак и морковь натереть на крупной терке, посолить и заправить салат майонезом.

Салат из пастернака и яблок

100 г пастернака, 120 г яблок, сок лимона, по вкусу – зелень укропа, майонез, соль

Пастернак и яблоки натереть на крупной терке, соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, заправить салат майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из пастернака, огурцов и помидоров

80 г пастернака, 70 г свежих огурцов, 70 г помидоров, по вкусу – зелень укропа, сметана, соль

Пастернак натереть на крупной терке, перемешать с нарезанными огурцами и помидорами, посолить и заправить салат сметаной. Посыпать сверху салат мелко нарезанным укропом.

Салат из пастернака, помидоров и лука

80 г пастернака, 80 г помидоров, 25 г репчатого лука, по вкусу – зелень укропа, сметана, соль

Пастернак натереть на крупной терке, добавить нарезанные помидоры и полукольца репчатого лука. Посолить, заправить сметаной и украсить салат измельченной зеленью укропа.

Салат из пастернака и огурцов

100 г пастернака, 70 г свежих огурцов, сок лимона, по вкусу – сметана, соль

Пастернак натереть на крупной терке, перемешать с нарезанными огурцами, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат сметаной.

Пастернак с маслом и сухарями

120 г пастернака, 20 г сливочного масла, 10 г панировочных сухарей, по вкусу – соль, зелень петрушки (или укропа, или кинзы, или базилика)

Нарезанный мелкими кубиками пастернак залить водой, посолить и варить до мягкости. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить панировочные сухари, перемешать и добавить к пастернаку.

Подавать в горячем виде, добавив измельченную зелень.

Перец

Предполагаемая родина перца – страны Южной Америки и Южной Азии. Там он культивируется как многолетнее растение.

Насчитывается около 2000 видов перца. Сладкий перец является любимым продуктом питания во многих странах. Жгучие и полужгучие сорта столь же широко известны и почитаемы – в качестве специй.

В страны Европы перец попал благодаря Колумбу. Испанцы вначале выращивали его как лекарственное и садово-декоративное растение. Начиная с XVI века, перец стали культивировать во всех странах Европы.

Сладкий перец богат витаминами. По количеству витамина С некоторые сорта превосходят лимоны и даже черную смородину. Витамин С в перце не разрушается при консервировании, так как в нем нет ферментов, разрушающих витамин С. Сочетание в сладком перце витамина С с витамином Р способствует укреплению стенок сосудов. Это

важно при сахарном диабете, когда разрушению подвергается капиллярная сеть. Суточную потребность в витаминах С и Р можно удовлетворить, если употреблять 50 г сладкого перца в день. В перце также много витаминов: А, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, РР, фолиевой кислоты, а также минеральных солей, пектиновых веществ, лимонной и яблочной кислот.

В народной, традиционной медицине чаще применяют горькие сорта перца. Жгучий перец оказывает бактерицидное действие, а также возбуждает аппетит.

Используют горький перец и как болеутоляющее и отвлекающее средство при ишиасе, миозитах, ревматических болях в суставах, при катарах верхних дыхательных путей.

Сладкий перец используют в основном как поливитаминное средство при угнетении кроветворения, гипотонии, авитаминозах, для возбуждения аппетита. Смесь сока сладкого перца и сока моркови помогает избавиться от пигментных пятен на коже. Сок зеленого сладкого перца рекомендуется при сахарном диабете.

Салат из маринованного перца

150 г сладкого маринованного перца, 100 г соленых огурцов, 1 долька чеснока, по вкусу – растительное масло

Маринованный перец и соленые огурцы нарезать соломкой, добавить чесночную кашицу и заправить салат растительным маслом.

Салат из сладкого перца и риса

150 г перца, 100 г свежих огурцов, 100 г помидоров, 50 г сваренного рассыпчатого риса, 50 г репчатого лука, по вкусу – зелень укропа, майонез, соль

Сладкий перец и огурцы нарезать соломкой, добавить нарезанные кружками помидоры, рис, нашинкованный лук, зелень укропа. Посолить и заправить салат майонезом.

Салат из сладкого перца

170 г перца, сок лимона, 1 долька чеснока, по вкусу – растительное масло, соль

Сладкий перец испечь, выложить на блюдо, посолить и поставить в холодильник на 30 минут. Затем очистить от кожуры, посыпать измельченным чесноком, сбрызнуть соком лимона и заправить растительным маслом.

Салат из сладкого перца с помидорами

120 г перца, 60 г помидоров, 20 г репчатого лука, по вкусу – зелень, растительное масло, соль

Перец и помидоры мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, посолить, заправить салат растительным маслом и украсить зеленью.

Салат из сладкого перца и орехов

170 г перца, 20 г грецких орехов, сок лимона, по вкусу – сметана, чеснок, черный перец, зелень петрушки или укропа, соль

Перец нарезать соломкой, испечь, охладить и очистить от кожицы. Выложить перец на блюдо, посолить, посыпать черным перцем, измельченным чесноком и грецкими орехами, залить салат сметаной и

посыпать сверху зеленью.

Салат из сладкого перца и огурцов

120 г перца, 80 г огурцов, 20 г лука репчатого, по вкусу – сметана, соль

Сладкий перец нарезать соломкой, огурцы нарезать кубиками, нашинковать лук. Добавить соль, заправить салат сметаной.

Перец, тушенный с овощами

200 г сладкого перца, 100 г баклажанов, 100 г помидоров, 60 г репчатого лука, 100 г растительного масла, по вкусу – зелень укропа, соль, натертый сыр

Лук нарезать и обжарить на растительном масле. Затем добавить к нему нарезанные баклажаны, подлить еще масла и тушить овощи 15 минут. Добавить нарезанный соломкой сладкий перец, зелень укропа, протертые через сито помидоры и тушить смесь до готовности.

Подавать к столу, посыпав натертым сыром.

Петрушка

Древние греки называли петрушку «петроселинум», то есть «растущее на камне». Они, пожалуй, первыми воспели ее в стихах. В Греции и Древнем Риме петрушку долгое время выращивали как декоративное растение, ее красивую ажурную зелень использовали для плетения венков, украшения жилищ, при составлении букетов.

На обрядовых праздниках девушки и юноши Древней Руси украшали себя венками, сплетенными из петрушки, поэтому петрушку называли еще русалочьей травой. С XVI века петрушку, как свидетельствуют источники того времени, начинают широко использовать в пищу во Франции, Голландии, Германии. Но особая популярность петрушки объясняется не столько красивым видом, сколько ее лечебными свойствами.

В травнике «Прохладный вертоград» упоминается, что отвар травы петрушки способен «камень из пузыря и почек выгнать, легость уринову творить, немочь печеночную выводить, брашну сласть творить».

В медицине петрушку применяют для повышения аппетита, усиления секреции пищеварительных желез, как мочегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство при болезнях печени, желчного пузыря, почек и сердца. Сок петрушки влияет на процессы окисления в организме, поддерживает нормальную функцию надпочечников и щитовидной железы, снимает воспаление и боль при укусах комаров, пчел, ос.

Отмечается укрепляющее действие петрушки на сосуды, прежде всего на капилляры, что имеет особое значение при сахарном диабете. Зелень петрушки и ее корень обладают сахароснижающим эффектом. Петрушка устраняет неприятный запах изо рта, поскольку обладает бактерицидным эффектом, с этой же точки зрения она полезна при воспалительных процессах в деснах и на слизистой рта при диабете.

Многостороннее действие петрушки объясняется тем, что растение богато полезными веществами. По содержанию витамина С петрушка превосходит многие овощи и фрукты. В 100 г зелени петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С, что в 10 раз больше, чем в листьях салата, и почти в 4 раза больше, чем в лимонах. По содержанию провитамина А петрушка не уступает моркови: в 100 г листьев петрушки содержится две суточные нормы каротина – 8 мг. В петрушке имеются также витамины В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, К, РР, фолиевая кислота, соли калия, магния, железа, ферментные вещества, в том числе инсулин. Например, калия в петрушке содержится 340 мг/100 г растения, что делает ее незаменимой в диетическом питании при нарушениях сердечно-сосудистой системы и мочевыделения, а также при сахарном диабете.

Петрушка – желанная гостья и на столе у здоровых людей. Это правильно: растение не только дарит свой неповторимый аромат блюдам, но и укрепляет иммунитет.

Салат из корня петрушки, зелени петрушки и укропа

100 г корня петрушки, 50 г зелени петрушки, 20 г укропа, по вкусу – сметана, соль

Корень петрушки натереть на крупной терке, добавить нарезанную зелень петрушки, укропа, соль. Заправить салат сметаной.

Салат из петрушки и моркови

120 г корня петрушки, 120 г моркови, сок лимона, по вкусу – зелень укропа, сметана, соль

Корень петрушки и морковь натереть на крупной терке, посолить, сбрызнуть соком лимона, заправить салат сметаной и посыпать укропом.

Салат из петрушки и яблок

100 г корня петрушки, 80 г яблок, сок лимона, по вкусу – сметана, соль

Корень петрушки натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные яблоки, соль, несколько капель сока лимона и заправить салат сметаной.

Салат из петрушки и огурцов

80 г зелени петрушки, 70 г свежих огурцов, сок лимона, по вкусу – сметана, соль

Зелень петрушки мелко нарезать, перемешать с нарезанными соломкой огурцами, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат сметаной.

Салат из петрушки и помидоров

80 г зелени петрушки, 80 г помидоров, по вкусу – сметана (или фитомайонез), душистый перец, соль

Помидоры нарезать кружками, зелень петрушки измельчить и соединить с помидорами, добавить душистый смолотый в меленке перец, соль и заправить салат сметаной (или фитомайонезом).

Салат из петрушки, моркови и орехов

100 г корня петрушки, 80 г моркови, 2 ядра грецкого ореха, сок лимона, по вкусу – сметана, соль

Корень петрушки и морковь натереть на крупной терке, добавить измельченные ядра грецкого ореха, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат сметаной.

Салат из петрушки, грибов и зеленого лука

60 г зелени петрушки, 60 г зеленого лука, 60 г грибов, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Зелень петрушки и зеленый лук мелко нарезать, добавить измельченные охлажденные жареные грибы, посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из петрушки и одуванчиков

60 г петрушки, 60 г листьев одуванчика, 6 г укропа, 30 г сметаны (или фитомайонеза), по вкусу – соль

Зелень петрушки и листья одуванчика мелко нарезать, добавить

укроп, посолить и заправить салат сметаной (или фитомайонезом).

Салат из петрушки, цикория и зеленых огурцов

60 г зелени петрушки, 35 г листьев цикория, 60 г огурцов, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Зелень петрушки и листья молодого цикория мелко нарезать, добавить нарезанные соломкой огурцы, посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из петрушки, помидоров и репчатого лука

60 г петрушки, 80 г помидоров, 25 г репчатого лука, 50 г вареного картофеля, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Нарезать и соединить помидоры, лук, вареный картофель, зелень петрушки.

Все посолить, заправить сметаной и украсить сверху укропом.

Петрушка фаршированная

250 г корня петрушки, 40 г мяса, 40 г моркови, 30 г лука, 150 г воды, 20 г сливочного масла, по вкусу – лавровый лист, соль

Корень петрушки очистить, не разрушая наружной кожицы. Извлечь сердцевину корня, натереть ее на терке, соединить с мясным фаршем, измельченными морковью и луком.

Все посолить, полить растопленным сливочным маслом, начинить полученной смесью корень, залить водой, добавить лавровый лист и поставить в духовку для тушения.

Огурцы, фаршированные петрушкой и морковью

200 г огурцов, 70 г моркови, 70 г зелени петрушки, 2 яйца, 40 г фитомайонеза, по вкусу – соль, натертый на мелкой терке сыр

Крупные огурцы разрезать вдоль на 2 части, извлечь семена и мякоть, соединить их с мелко нарезанной петрушкой и натертой на терке морковью. Готовый фарш посолить, заправить фитомайонезом и начинить им «лодочки». Сверху накрыть фарш кружками вареного яйца

и посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные петрушкой и огурцами

200 г помидоров, 60 г свежих огурцов, 60 г зелени петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, 20 г тертого сыра, по вкусу – сметана, соль

У помидоров срезать верхушки, вынуть мякоть, соединить мякоть с мелко нарезанной зеленью петрушки, натертыми на терке огурцами, мелко искрошенным яйцом и тертым сыром. Фарш посолить, заправить сметаной и нафаршировать подготовленные помидоры. Сверху помидоры можно накрыть срезанными верхушками.

Подавать к столу в сыром или тушеном виде.

Холодный суп из петрушки

100 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 0,5 л воды, 20 г растительного масла, 10 г лимонного сока, по вкусу – зелень петрушки, соль

Лук обжарить на растительном масле, смешать с измельченным корнем петрушки, залить кипящей водой, посолить и довести до готовности петрушки. Затем суп охладить, влить лимонный сок, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и нарезанный зеленый лук.

Помидоры

Родиной помидоров считают Мексику и Перу, жители которых издавна используют в пищу плоды этого растения. Позднее испанские конкистадоры завезли помидоры в Европу, где их начали высаживать на клумбы, газоны, полагая, что это просто-напросто декоративное растение с красивыми красными плодами. Еще в конце XVIII века можно было встретить растение в комнатных вазонах – цветочных горшках. Более того, в XVIII столетии в Европе, да и в США помидоры считали ядовитыми. На самом деле у томатов ядовиты только стебли, настой из них и сейчас применяют для уничтожения многих сельскохозяйственных

вредителей, в том числе колорадского жука.

В России о помидорах стало известно во времена царствования императрицы Екатерины II, но прошло еще около столетия, прежде чем начали выращивать помидоры для употребления в пищу. В настоящее время помидоры выращивают повсеместно.

Помидоры содержат большое количество витамина С и каротина. По количеству аскорбиновой кислоты они не уступают лимонам. Помидоры богаты также витаминами К, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, РР и фолиевой кислотой. Помидоры содержат соли и микроэлементы: калий, кальций, железо, фосфор, цинк, медь, фтор, йод. По содержанию железа помидоры в несколько раз превосходят куриное мясо, рыбные продукты, молоко и являются лечебным продуктом при малокровии. Благодаря большому содержанию микроэлементов они важный продукт питания больных сахарным диабетом.

В состав помидоров входят белки, клетчатка, сахара, пектиновые вещества, фитонциды, органические кислоты, в том числе яблочная и лимонная, возбуждающие аппетит, активизирующие процесс пищеварения, подавляюще действующие на кишечные микроорганизмы. Уровень щавелевой кислоты и пуринов в помидорах незначителен.

Лечебные свойства помидоров признаны современной медициной, поэтому их включают в диетическое питание при многих заболеваниях, в том числе и при сахарном диабете. Томатный сок благоприятно действует на состояние больных гипертонией, при перенапряжении нервной системы.

В народной медицине помидоры используются при лечении чесотки, глазных и желудочно-кишечных заболеваний. Помидоры обладают фитонцидными свойствами, их сок губительно действует на ряд микроорганизмов, в связи с чем его широко используют при лечении ран, а также гнойных язв на поверхности кожи.

Наиболее полезны свежие помидоры. Из них готовят салаты, их включают в состав многих овощных блюд. Помидоры вкусны и маринованные, и фаршированные, и жареные.

В диабетической кухне и в детском питании преимущественно используют свежие и тушеные помидоры, а также томатный сок.

Салат из помидоров и яблок

150 г помидоров, 100 г яблок, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Помидоры и очищенные яблоки нарезать, перемешать, посолить,

заправить сметаной и посыпать укропом.

Салат из помидоров со сметаной

150 г помидоров, 20 г зеленого лука, 5 капель лимонного сока, по вкусу – зелень укропа или петрушки, сметана, соль

Нарезать помидоры и лук, соединить их и добавить лимонный сок, посолить, заправить сметаной и украсить зеленью.

Салат из помидоров и зеленого горошка

150 г помидоров, 30 г зеленого горошка, по вкусу – зелень петрушки или укропа, майонез, соль

К нарезанным помидорам добавить зеленый горошек, посолить и заправить майонезом. Сверху салат украсить зеленью.

Салат из помидоров и яблок

150 г помидоров, 50 г яблок, 20 г зеленого лука, по вкусу – фитомайонез, соль

Мелко нарезать помидоры, яблоки и зеленый лук. Посолить, перемешать и заправить фитомайонезом.

Салат из помидоров с грецкими орехами

150 г помидоров, 6 грецких орехов, 15 г зеленого лука, по вкусу – растительное масло, зелень, перец, соль

Помидоры и лук нарезать, добавить соль, перец и соединить с измельченными орехами. Салат заправить растительным маслом и поставить в холодильник на 30 минут перед подачей к столу. Украсить зеленью.

Салат из соленых помидоров и огурцов

120 г соленых помидоров, 50 г вареного картофеля, 15 г лука, по вкусу – зелень, оливковое масло, соль

Помидоры и картофель нарезать ломтиками, добавить мелко

нашинкованный лук, заправить оливковым маслом и украсить зеленью.

Помидоры с чесночной подливой

150 г помидоров, 15 г зеленого лука, 10 г чеснока, 1 сваренное вкрутую яйцо, 10 капель лимонного сока, по вкусу – зелень петрушки или укропа, душистый молотый перец, соль

Помидоры нарезать кружками, на них положить кружки вареного яйца. Залить чесночной подливой и украсить луком и зеленью петрушки (или укропа).

Подлива: измельчить в кашицу чеснок, добавить душистый молотый перец, влить несколько ложек кипяченой воды и подкислить лимонным соком.

Помидоры жареные

200 г зрелых помидоров, 20 г растительного масла, 20 г тертого сыра, по вкусу – перец, соль

Помидоры разрезать пополам, посыпать солью и перцем. На разогретую с маслом сковороду выложить помидоры разрезом вверх. Затем помидоры перевернуть и обжарить с другой стороны.

При подаче к столу посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные горошком и ветчиной

200 г помидоров, 15 г лука, 30 г свежего зеленого горошка, 40 г ветчины, по вкусу – фитомайонез, зелень, перец, соль

Срезать у помидоров верхнюю часть и аккуратно удалить сердцевину. Смешать мякоть с нарезанным луком, истолченным до мякоти зеленым горошком и нарезанной мелкими кубиками ветчиной. Посолить, поперчить смесь и заправить фитомайонезом. Смесью нафаршировать помидоры и украсить зеленью.

Помидоры, фаршированные овощами

200 г помидоров, 40 г огурцов, 25 г лука, 1 яйцо, 30 г сладкого перца, 20 г зеленого сыра (готовый в пакете), по вкусу – зелень

петрушки, сметана, соль, молотый душистый перец

Выбрать ложкой аккуратно сердцевину помидоров, мякоть соединить с мелко нарезанными луком, огурцами, сладким перцем, зеленью, зеленым сыром, душистым перцем. Добавить измельченные сваренные вкрутую яйца, перемешать, посолить и нафаршировать смесью помидоры. Сверху полить сметаной и украсить зеленью.

Помидоры, фаршированные баклажанами

300 г помидоров, 150 г баклажанов, 20 г репчатого лука, растительное масло, панировочные сухари, 1 долька чеснока, мускатный орех, по вкусу – соль

Баклажаны ошпарить кипятком, нарезать ломтиками и обжарить на масле. Затем смешать с поджаренным луком, измельченным чесноком, солью и тертым мускатным орехом.

С помидоров срезать верхушки, осторожно вынуть ложечкой мякоть и наполнить их подготовленным фаршем из баклажанов, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Зеленые помидоры, запеченные с орехами

300 г зеленых помидоров, 80 г очищенных грецких орехов, 100 г зелени, 1 долька чеснока, по вкусу – перец, соль, сметана

Зелень петрушки или укропа мелко нарезать, посолить, добавить измельченные чеснок, орехи, поперчить смесь и нафаршировать этой массой подготовленные зеленые помидоры. Выложить их на противень и запекать в духовке.

Подавать к столу со сметаной.

Суп-пюре из помидоров

200 г помидоров, 300 г томатного сока, 50 г молока, 20 г пшеничной муки, 1 яичный желток, по вкусу – соль, молотый душистый перец

Помидоры очистить от кожицы, протереть через дуршлаг и соединить с томатным соком. Кипятить несколько минут, затем поперчить и посолить.

Муку поджарить на сухой сковороде, развести горячим молоком и, осторожно помешивая, влить в суп, затем варить еще 2 минуты. Яичный желток взбить с молоком и заправить готовый суп.

Суп-пюре томатно-перловый

150 г помидоров, 25 г моркови, 25 г лука репчатого, 30 г крупы перловой, 15 г корня петрушки, 20 г сливочного масла, 400 мл воды, по вкусу – сметана, душистый перец горошком, соль

Помидоры сварить в кастрюле, а затем протереть их через сито и добавить сливочное масло, натертые корни петрушки, горошины душистого перца, предварительно отваренную перловую крупу, залить водой, учитывая желаемую густоту супа, и довести до кипения.

При подаче к столу заправить сметаной.

Суп из помидоров с чесноком

150 г помидоров, 1 долька чеснока, 20 г риса, 35 г репчатого лука, 35 г моркови, 15 г корней петрушки, 15 г сливочного масла, по вкусу – соль, зелень на выбор

Обжарить лук в сотейнике, добавить туда нарезанные помидоры и тушить под закрытой крышкой. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним пассерованные морковь и петрушку, посолить и снять с огня.

Отварить в полулитре воды рис, добавить тушеные овощи и корни, довести объем супа теплой кипяченой водой до желаемого, добавить измельченный чеснок и прокипятить суп, непрерывно помешивая.

Подавать к столу, посыпав зеленью по вкусу.

Суп-пюре из помидоров и яблок

200 г помидоров, 0,5 л воды, 150 г яблок, 50 г моркови, 20 г муки, 20 г сливочного масла, по вкусу – соль

Очищенную морковь нарезать и слегка обжарить на масле, добавить муку и жарить еще 1 минуту. Морковь переложить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить ломтики помидоров и яблок и варить около 30

минут. Затем овощи протереть, снова положить в кастрюлю и довести до кипения. В конце варки посолить суп.

Напиток из помидоров и кефира

100 г помидоров, 20 г морковного сока, 200 г кефира (или айрана, или кумыса), по вкусу – зелень укропа и петрушки, соль

В кефир добавить мелко нарезанную зелень, нарезанные дольками помидоры, влить морковный сок, перемешать.

Густой напиток из помидоров со сливками и сыром

200 г помидоров, 200 г 10%-ных сливок, 20 г тертого сыра, по вкусу – соль, молотый душистый перец

Из помидоров приготовить сок, смешать с охлажденными сливками, натертым на мелкой терке сыром, посолить и поперчить.

Ревень

В Северной Монголии и Центральном Китае издавна применяли ревень для лечебных целей. В Англию его завезли в XVI веке и стали выращивать как лекарственное растение. Позднее ревень появился и в других европейских странах. В России ревень стал широко известен в середине XIX века – это многолетнее растение завез к нам из Центрального Китая знаменитый исследователь Н. М. Пржевальский.

Для употребления используют только молодые черешки ревеня, в составе которых преобладают яблочная и лимонная кислоты. У старых черешков увеличивается количество щавелевой кислоты, которая оказывает нежелательное, особенно при сахарном диабете, воздействие на организм.

В ревене содержатся также витамины А, С, группы В. Черешки растения и его корни содержат минеральные соли, среди которых преобладают соли калия.

Из корня ревеня готовят желудочные препараты (их можно купить в

аптеке), слабительные средства.

Ревень с рисом

150 г ревеня, 50 г риса, по вкусу – корица, соль

Очищенные от кожицы стебли ревеня мелко нарезать и отварить в подсоленной воде. Затем протереть их через сито, а отвар процедить. Предварительно вымоченный в воде рис опустить в отвар и сварить до готовности. В конце варки добавить в рис корицу. Рис охладить, выложить на блюдо, а сверху – пюре из ревеня.

Кисель из ревеня

300 г ревеня, 1 л воды, 150 г сахарного песка, 40 г картофельного крахмала, по вкусу – молотая корица

Стебли ревеня очистить от кожицы и нарезать кубиками. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить горячую воду и вскипятить. Нарезанный ремень опустить в сахарный сироп и кипятить на слабом огне 10 минут. Затем заварить в холодной воде картофельный крахмал и медленно влить в горячий сироп, непрерывно помешивая. Готовый кисель охладить.

Подать к столу, припудрив молотой корицей.

Редис

Редис – ближайший родственник редьки, но полагают, что он появился в результате селекции. В отличие от редьки редис бывает не только черным и белым, но и коричневым, серым, лиловым, розовым, красным.

Родиной редиса считают Китай. В Европу его завез Марко Поло. Растение быстро распространилось во Франции, Германии, Италии, Голландии и других странах Европы. В России редис появился благодаря Петру I. По его распоряжению этот овощ выращивали и включали в меню царской семьи.

Редис по своим пищевым и лечебным свойствам сходен с редькой. Этот

овощ также богат углеводами, белками, органическими кислотами, ферментами, клетчаткой, витаминами (С, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, РР), солями калия, кальция, магния, железа. Сок редиса активизирует пищеварение, улучшает обмен веществ, что особенно помогает при подагре, ожирении, сахарном диабете. Сок из листьев редиса и корнеплодов, смешанный с морковным соком, восстанавливает тонус слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, нормализует функцию толстого кишечника.

Редис с маслом

100 г редиса, 50 г сливочного масла, пищевой лед

Подготовленный редис опустить на 15 минут в холодную воду, затем выложить в салатник с мелко наколотым пищевым льдом.

Масло подать на отдельной тарелочке.

Редис со сметаной

100 г редиса, по вкусу – сметана (или фитомайонез), соль

Редис нарезать тонкими кружками, посолить и заправить сметаной.

Редис с цветной капустой

100 г редиса, 100 г цветной капусты, 10 г лимонного сока, по вкусу – оливковое масло, соль, сахар

Сварить цветную капусту, измельчить, добавить нарезанный дольками редис, посолить салат, добавить сахар, сбрызнуть лимонным соком и заправить оливковым маслом.

Редис с зеленым луком и яйцами

100 г редиса, 40 г зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – сметана, соль

Редис нарезать маленькими кусочками, добавить мелко нарезанный зеленый лук и кружочки яйца. Посолить салат и сверху полить сметаной.

Редис с яйцом, заправленный сметаной

100 г редиса, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Нарезать красный редис тонкими ломтиками, посолить и заправить сметаной. Выложить горкой в салатник, украсить сверху дольками яйца и посыпать зеленью.

Редис со свежими огурцами

100 г редиса, 60 г свежих огурцов, 30 г зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 10 г грибной заправки (готовая в пакете), по вкусу – сметана, соль

Редис, огурцы и лук мелко нарезать, добавить измельченное яйцо, посолить и перемешать. Заправить сметаной, предварительно смешанной с грибной заправкой.

Редис с яблоками и маринованными огурцами

100 г редиса, 60 г маринованных огурцов, 50 г яблок, 30 г репчатого лука, по вкусу – зелень петрушки или укропа, фитомайонез, соль

Редис, яблоки и огурцы натереть на терке, добавить нарезанный репчатый лук. Посолить, заправить фитомайонезом и посыпать мелко

нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из редиса с зеленым горошком

100 г редиса, 50 г латук-салата, 40 г свежемороженого зеленого горошка, 20 г зеленого лука, по вкусу – оливковое масло, соль

Зеленый горошек подогреть на сковороде под крышкой. Редис, латук-салат, зеленый лук нарезать, добавить зеленый горошек, посолить и заправить оливковым маслом.

Салат из редиса с огурцами и помидорами

80 г редиса, 60 г помидоров, 60 г огурцов, 20 г зеленого лука, по вкусу – зелень укропа, сметана, соль

Редис, огурцы, помидоры, лук мелко нарезать. Посолить, добавить зелень, сметану и перемешать.

Перец, фаршированный редисом и овощами

100 г сладкого желтого перца, 50 г редиса, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 20 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, по вкусу – зелень укропа, сметана или растительное масло, соль

Мелко нарезать редис, помидоры, огурцы, лук, зелень, вареные яйца. Все посолить, перемешать, заправить растительным маслом (сметаной). Нафаршировать смесью очищенный от семян перец, дать настояться 30 минут и подавать к столу.

Помидоры с редисом и огурцами

100 г помидоров, 40 г редиса, 40 г огурцов, 40 г тыквы, 15 г репчатого лука, 2 яйца, по вкусу – сметана, соль, молотый душистый перец, зелень укропа

Нарезать помидоры, огурцы, тыкву, репчатый лук, уложить в сотейник, добавить немного воды, посолить, поперчить и тушить до готовности овощей (вода должна выпариться). Взбить яйца, залить ими овощи и поставить в духовку на 5—7 минут. Редис натереть на мелкой терке, смешать со сметаной и измельченной зеленью укропа.

Подавать к столу тушеные овощи с ломтями пшеничного хлеба, намазанного «редисочным маслом».

Окрошка овощная с редисом

500 г хлебного кваса, 7 редисок, 1 свежий огурец, 1 морковь, 2 столовые ложки измельченного зеленого лука, 80 г сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, по вкусу – соль, зелень на выбор

Морковь отварить, очистить и нарезать кубиками, добавить нарезанные редис, огурец и зеленый лук, а также измельченные яйца. Все посолить, развести квасом, добавить сметану и измельченную зелень.

Редька

Известно, что родиной редьки является побережье Средиземного моря. В Древней Греции отлитую из золота редьку даровали богу Аполлону. Врачи древности рекомендовали использовать редьку для улучшения пищеварения, зрения, смягчения и успокоения кашля. Они справедливо полагали, что редька способствует растворению камней в почках.

В Древнем Египте славилась редька, выращенная в пойме реки Нил. Эта редька обладала особенным вкусом и ароматом, потому что египтяне использовали для подкормки посевов природные азотные удобрения и сапропель. Из семян редьки в Египте приготавливалось растительное масло. Древние евреи употребляли редьку в пасхальные дни. Редька использовалась в питании народов Древнего Китая и Японии.

На Руси редька долгое время была основной пищей бедняков, а солдат для укрепления духа и тела кормили редькой с квасом.

Сок или натертую редьку используют как отвлекающее средство при болях в суставах, нарушениях солевого обмена, подагре, радикулите, для заживления ран, язв, что обусловлено наличием в ней фитонцидов и лизоцима – фермента, активно уничтожающего ряд болезнетворных микроорганизмов. Редьку широко применяют в народной медицине как

мочегонное и желчегонное средство, как средство, улучшающее пищеварение.

В редьке содержится вещество, регулирующее уровень холестерина в крови и процессы жирового обмена. Активный углеводный обмен в растении обеспечивает высокую сахароснижающую активность его соков. Использование редьки в систематическом питании больного сахарным диабетом позволяет полноценно пополнять запасы минеральных солей и витаминов в организме, она также оказывает очищающее действие на слизистую оболочку полости рта, имеет сахароснижающий эффект.

Редьку не рекомендуют употреблять лицам с заболеваниями печени, воспалительными процессами в ней и желчных путях, при язвенной болезни, а также при тяжелых заболеваниях сердца.

Редька с маслом

100 г редьки, 20 г репчатого лука, по вкусу – растительное масло, зелень петрушки или укропа, соль

Очищенную редьку опустить в холодную воду на 20 минут. Затем обсушить и натереть на терке, добавить лук, обжаренный на растительном масле. Посолить смесь и заправить растительным маслом. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Редька с медом

100 г редьки, 20 г меда, по вкусу – зелень петрушки и укропа

Очищенную редьку натереть на терке, заправить разогретым на водяной бане медом. Уложить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Редька с квасом

100 г редьки, 150 г кваса, 10 г зеленого лука, по вкусу – растительное масло, соль, сахар

Редьку натереть на терке, посолить, добавить сахар, заправить

растительным маслом, залить квасом и посыпать зеленым луком.

Редька с клюквенным соком

100 г редьки, 2 столовые ложки клюквенного сока, по вкусу – растительное масло, соль

Редьку натереть на терке, добавить клюквенный сок и растительное масло. Посолить и перемешать. Дать настояться 30 минут перед подачей к столу.

Редька со сметаной и морковью

100 г редьки, 50 г моркови, по вкусу – зелень укропа, сметана, соль

Редьку натереть на крупной терке, добавить свежую тертую морковь, посолить, заправить сметаной.

Сверху украсить зеленью.

Редька с яблоками

100 г редьки, 80 г яблок, 1 зубок чеснока, 20 г лимонного сока, по вкусу – соль, тертая цедра лимона

Редьку и яблоки натереть на терке, добавить измельченный в кашицу чеснок, щепотку тертой цедры лимона, посолить салат и заправить лимонным соком.

Редька с морковью и свеклой

100 г редьки, 40 г моркови, 50 г свеклы, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Натереть на терке редьку, морковь и свеклу. Посолить, перемешать, заправить салат сметаной и посыпать укропом.

Редька с зеленью укропа и петрушки

100 г редьки, по вкусу – зелень укропа, петрушки, сметана, соль
Натереть на терке редьку, перемешать с мелко нарезанной зеленью,

посолить и заправить сметаной.

Редька с капустой

60 г редьки, 60 г капусты, по вкусу – растительное масло, зелень укропа или петрушки, соль

Натереть редьку, добавить капусту, обжаренную на масле, посолить. Сверху украсить салат свежей зеленью.

Редька с помидорами

100 г редьки, 60 г помидоров, 25 г репчатого лука, 50 г рассыпчатого творога, по вкусу – фитомайонез, соль

Редьку натереть на терке, отжать, посолить. Добавить нарезанные помидоры, лук.

Салат заправить фитомайонезом и посыпать творогом.

Редька с грецкими орехами

100 г редьки, 50 г моркови, 30 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 20 г сока лимона, по вкусу – цедра лимона, соль, оливковое масло

Редьку и морковь натереть на терке, соединить с измельченными орехами и чесноком. Все компоненты перемешать, сбрызнуть лимонным соком, добавить щепотку лимонной цедры и посолить. При желании можно заправить оливковым маслом для салатов.

Салат

Салат еще в глубокой древности выращивали византийцы, египтяне, римляне, греки, используя его как пищевое и лекарственное средство.

В XVI веке салат стал известен в Испании и Франции, а затем его начали выращивать в странах Западной Европы.

Салат является ценным диетическим и целебным растением при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушениях водно-солевого

обмена, функции мочеотделения, ожирении, заболеваниях центральной нервной системы, бессоннице, сахарном диабете.

В салате много витаминов группы В, витаминов РР, К, Е, каротина, а также минеральных солей кальция, калия, железа. В свежем соке салата много лимонной кислоты, поэтому он успокаивающе действует на центральную нервную систему. То же действие оказывает лактуцин, которым особенно богат салат. Сочетание витаминов Р и С помогает укреплению стенок мелких сосудов и капилляров, что особенно важно при сахарном диабете. В салате также содержатся вещества, влияющие на уровень холестерина, что препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, ожирения.

В питании салат чаще используют в сыром виде.

Салат из листьев салата и зеленого горошка

120 г листьев салата, 100 г зеленого горошка, 20 г репчатого лука, 20 г зеленых маринованных оливок, по вкусу – зелень петрушки и укропа, майонез, соль

Мелко нашинковать листья салата и лука, нарезать кусочками оливки, соединить все с зеленым горошком, нарезанной зеленью укропа и петрушки, посолить и заправить майонезом.

Салат из листьев салата и моркови

120 г листьев салата, 30 г моркови, по вкусу – майонез, зелень укропа, соль

Нарезать листья салата, добавить натертую морковь, посолить и заправить майонезом. Сверху посыпать нарезанной зеленью укропа.

Салат из листьев салата и яблок

120 г листьев салата, 50 г яблок, 50 г авокадо, 20 г соленого сыра (типа брынзы), по вкусу – майонез, соль

Мелко нарезать листья салата, добавить натертые яблоки, авокадо, соленый сыр. Заправить салат майонезом.

Салат из листьев салата и огурцов

120 г салата, 80 г огурцов, 20 г лука репчатого, по вкусу – сметана, соль, сахар

Листья салата измельчить, нарезать огурцы и лук кубиками. Посолить, добавить сахар, заправить сметаной.

Салат из листьев салата и помидоров

80 г листьев салата, 80 г помидоров, 20 г тертого сыра, по вкусу – сметана, душистый перец, соль

Листья салата и помидоры нарезать, добавить тертый сыр, молотый душистый перец, соль и заправить салат сметаной.

Салат из листьев салата, огурцов и помидоров

120 г листьев салата, 40 г помидоров, 40 г огурцов, 40 г сладкой молодой тыквы, по вкусу – соль, сок лимона, фитомайонез

Листья салата, помидоры, огурцы и тыкву мелко нарезать, посолить, сбрызнуть соком лимона и заправить фитомайонезом.

Яйца, фаршированные салатом

4 сваренных вкрутую яйца, по вкусу – листья салата, зеленый лук или зелень петрушки и укропа, соль

Яйца очистить, разрезать поперек и вынуть желтки. Половинки яиц заполнить мелко искрошенным салатом и украсить измельченным зеленым луком или зеленью петрушки и укропа.

Свекла столовая

И в настоящее время дикая свекла встречается на побережье Средиземного и Черного морей. А выращивать столовую свеклу на огородах начали еще два тысячелетия назад в Армении, Иране, Вавилоне, Ассирии. В то время корнеплоды свеклы использовали как лекарственное средство, а листья употребляли в пищу. Арабскими

врачами растение было завезено в Индию и в Афганистан, откуда оно перекочевало в Грецию и Древний Рим.

В Греции поначалу свекла служила символом неприятностей: если хотели посмеяться над кем-либо, ему посылали в дар свеклу. В Риме корнеплоды сразу оценили как деликатес, и император Тиберий требовал, чтобы покоренные германские народы поставляли ему дань свеклой. На Руси свеклу узнали в IX веке, и именно как пищевое растение. В Великом Новгороде и Пскове выращивали свеклу на полях и в садах.

Столовую свеклу широко используют как в народной, так и в официальной медицине. Свекла содержит белки, углеводы, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, пектиновые вещества, органические кислоты, она богата минеральными солями натрия, калия, кальция, фосфора, магния, марганца, железа, кобальта.

В свекле содержатся бетаин и бетанин, которые в сочетании с другими веществами способствуют укреплению сосудистой стенки капилляров, снижению кровяного давления, уменьшению холестерина в крови, улучшению жирового обмена и функции печени. Все эти вещества имеют особую ценность для больных сахарным диабетом. Нужно учитывать только, что свекла имеет высокое содержание углеводов.

Сок столовой свеклы используют при малокровии, он эффективен при повышенном артериальном давлении, повышенной возбудимости, воспалительных заболеваниях легких. Свекла также обладает слабительным действием.

Икра из свеклы

200 г свеклы, 50 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 50 г растительного масла, по вкусу – сахар, перец, соль

Печеную свеклу очистить и натереть на терке. Соединить с нашинкованным луком, солью, перцем, сахаром, томатной пастой. Перемешать ингредиенты и заправить растительным маслом, положить смесь в сотейник и тушить на слабом огне под закрытой крышкой 20

минут.

Салат из свеклы

100 г свеклы, по вкусу – растительное масло, зелень укропа, белый перец, соль

Вареную свеклу нарезать соломкой, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать зеленью укропа.

Салат из свеклы и соленых огурцов

100 г свеклы, 50 г соленых огурцов, 1 зубчик чеснока, по вкусу – растительное масло, зелень укропа, соль

Вареную свеклу натереть на крупной терке, добавить нарезанные соленые огурцы, измельченный чеснок, мелко нарезанный укроп, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из свеклы и яблок

100 г свеклы, 70 г яблок, сок половины лимона, по вкусу – зелень петрушки или укропа, фитомайонез, соль

Свеклу отварить и соединить с нарезанным яблоком, посолить, сбрызнуть выжатым из лимона соком, заправить фитомайонезом и посыпать зеленью.

Салат из свеклы и редьки

100 г свеклы, 100 г редьки, 50 г груши, сок половины лимона, по вкусу – зелень, растительное масло, соль

Сырые свеклу и редьку натереть на крупной терке, натереть также грушу, соединить компоненты, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Свекольная икра с яблоками

100 г свеклы, 60 г яблок, 20 г зеленого лука, сок лимона, по вкусу – зелень укропа, растительное масло, соль

Вареную свеклу натереть на терке, добавить нарезанное соломкой

яблоко, мелко нарезанный зеленый лук, посолить, сбрызнуть соком лимона, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Салат из свекольной ботвы

120 г свекольной ботвы, 40 г зеленого салата, 2 сваренных вкрутую яйца, по вкусу – зелень укропа (или петрушки), растительное масло, соль

Свекольную ботву, зеленый салат, укроп (или петрушку) мелко нарезать, добавить измельченные вареные яйца, салат посолить и заправить растительным маслом.

Свекла с орехами

200 г свеклы, 100 г очищенных грецких орехов, 1 долька чеснока, 10 г лимонного сока, по вкусу – зелень петрушки, оливковое масло, соль

Печеную свеклу очистить от кожуры и мелко нарезать. Грецкие орехи и чеснок измельчить, смешать с лимонным соком, посолить и соединить со свеклой. Салат заправить оливковым маслом и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Свекла, запеченная с яйцом

200 г свеклы, 80 г сметаны, 40 г сливочного масла, пшеничная мука, 2 яйца, по вкусу – соль

Вареную свеклу очистить от кожуры, нарезать крупными дольками, запанировать в муке и обжарить на сливочном масле. Затем взбить яйца с подсоленной сметаной, залить этой смесью свеклу и запечь в духовке.

Ботвинья по-русски

50 г корнеплодов свеклы, 50 г молодых листьев свеклы, 20 г огурцов, 250 г кваса, по вкусу – зеленый лук, хрен, зелень укропа, соль

Свекольные листья слегка отварить, затем мелко нарезать и залить квасом. Добавить тертый хрен, мелко нарезанные лук, укроп, огурцы,

вареную свеклу. Посолить по вкусу и заправить при желании сметаной.

Свекольник холодный

80 г свеклы, 40 г огурцов, 20 г зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 0,3 л кваса, сок четверти лимона, по вкусу – зелень укропа, соль

Свеклу нарезать соломкой, мелко нарезать свекольные листья и все залить водой, варить до полуготовности. Затем добавить измельченное вареное яйцо, мелко нарезанный зеленый лук и довести свекольник до готовности. Охладить, добавить квас до желаемого объема, ввести сок лимона, нарезанные свежие огурцы, укроп.

Борщ с черносливом

150 г свеклы, 80 г чернослива без косточек, 100 г капусты, 50 г моркови, 40 г сушеных белых грибов, 40 г репчатого лука, 30 г томатной пасты, по вкусу – сметана, специи, сахар, соль

Сварить грибной бульон. Добавить в него нарезанные соломкой овощи, чернослив и варить до готовности. Вареные грибы мелко нарезать и добавить в борщ вместе со специями, сахаром и солью в конце варки.

Готовый борщ подать к столу со сметаной.

Суп из свеклы с овсяными хлопьями

200 г свеклы, 40 г овсяных хлопьев, 1 л воды, по вкусу – сметана, соль

Сваренную свеклу очистить от кожуры, нашинковать, залить водой до желаемого объема супа, посолить, добавить овсяные хлопья и варить до готовности.

Суп подать к столу со сметаной.

Сельдерей

Дикий сельдерей встречается в странах Средиземноморья, а также в

Алжире, Египте, Эфиопии, Швеции и на Северном Кавказе.

Древние греки ценили сельдерей за целебные свойства, им украшали храмы и жилища. В Греции и на Сицилии некогда чеканили монеты с изображением сельдерея. Сельдерей воспевали поэты Греции и Древнего Рима.

В эпоху Средневековья это растение начали выращивать в странах Европы. В начале XVIII века растение завезли в Россию. О сельдерее наши предки писали: «Употребление кореньев согревает, они полезны желудку, содействуют испарине, позыву на еду, исцеляют ослабление желудка, кишок и предохраняют от загнилости. Настойка семян, как чай, гонит мочу».

И в настоящее время в народной медицине сельдерей используют как мочегонное средство. Наиболее сильным мочегонным действием обладает свежее растение, его натуральный сок. Кроме того, сок сельдерея возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и активизирует деятельность толстого кишечника.

Полезен сок сельдерея при болезнях почек, в том числе диабетического происхождения, при ожирении, сахарном диабете, аллергической крапивнице, дерматитах, цинге, ревматизме. Кашицу из листьев сельдерея накладывают на раны и язвенные поверхности для скорейшего заживления. Свежий сок сельдерея уменьшает жажду, его полезно пить диабетическим больным.

В сельдерее содержится около 40 вкусовых и ароматических соединений, которые вызывают аппетит и способствуют пищеварению. Неудивительно поэтому, что сельдерей популярен в кулинарии.

В сельдерее активно протекает углеводный обмен, что делает его ценным диабетическим продуктом, снижающим уровень сахара в крови. Сельдерей полезен при нарушениях в сердечно-сосудистой и нервной системах, а также показан для кроветворения, поскольку содержит много минеральных солей калия, магния, железа.

Салат из сельдерея и капусты

120 г корня сельдерея, 100 г белокочанной капусты, 10 г лимонного сока, по вкусу – сахар, соль

Корень сельдерея нарезать соломкой. Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками, затем соединить с сельдереем, добавить немного сахара и влить лимонный сок. Все перемешать.

Салат из сельдерея и ананаса

100 г корня сельдерея, 50 г листьев сельдерея, 100 г ананасов, по вкусу – растительное масло, сахарная пудра, соль

Сельдерей (корень и листья) и ананас мелко нарезать. Посолить, добавить сахарную пудру, заправить растительным маслом.

Салат из вареного сельдерея и яблок

120 г корня сельдерея, 60 г яблок, по вкусу – майонез, соль

Отварить сельдерей. Яблоки и сельдерей мелко нарезать, добавить соль, заправить майонезом.

Салат из сельдерея, яблок и моркови

120 г корня сельдерея, 60 г яблок, 60 г моркови, сок лимона, по вкусу – сметана, зелень петрушки, соль

Корень сельдерея, морковь и яблоки натереть на крупной терке, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Салат из сельдерея, яблок и орехов

120 г корня сельдерея, 60 г яблок, 60 г авокадо, 50 г орехов (любых), сок половины лимона, по вкусу – зелень укропа, майонез, соль

Отварить сельдерей. Яблоки, сельдерей и авокадо мелко нарезать, добавить измельченные ядра орехов, все перемешать, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом и посыпать сверху зеленью.

Салат из сырого сельдерея и яблок

120 г корня сельдерея, 100 г яблок, 20 г зеленого лука, лимонный сок, по вкусу – зелень укропа, сметана, соль

Корень сельдерея и яблоки натереть на крупной терке, добавить нарезанные зеленый лук и укроп, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

Салат из сельдерея и картофеля

120 г корня сельдерея, 70 г картофеля, по вкусу – майонез, зелень укропа, соль

Отварить сельдерей и картофель, мелко нарезать. Уложить слоями, смазав каждый слой майонезом, посолить, посыпать сверху нарезанным укропом.

Салат из сельдерея и грибов

80 г корня сельдерея, 70 г грибов, 60 г картофеля, 1 яйцо, по вкусу – майонез, перец, соль

Отваренные сельдерей и картофель нарезать мелкими ломтиками, а отваренные грибы – соломкой. Все компоненты соединить, посолить, поперчить и заправить майонезом. Сверху посыпать измельченным яйцом и укропом.

Салат из сельдерея, яблок и картофеля

120 г корня сельдерея, 60 г яблок, 60 г картофеля, сок четверти лимона, по вкусу – зелень укропа или петрушки, сметана, соль

Корень сельдерея и картофель отварить, мелко нарезать. Яблоки натереть на терке. Все компоненты соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и заправить сметаной, сверху салат посыпать зеленью укропа или петрушки.

Бульон мясной с сельдереем

120 г корня сельдерея, 80 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 л мясного прозрачного бульона, 50 г 20%-ных сливок, по вкусу – соль, специи

В кипящий бульон добавить очищенные корни, нарезанную соломкой морковь и варить до готовности. Готовый бульон процедить, посолить и добавить специи.

При подаче к столу заправить сливками.

Бульон куриный с сельдереем

200 г корня сельдерея, 1 л куриного бульона, по вкусу – соль

В процессе варки куриного бульона добавить в него нарезанный корень сельдерея. Дать сваренному бульону настояться, процедить, посолить и подавать к столу.

Суп из сельдерея и кукурузы

150 г корня сельдерея, 150 г зерен кукурузы из банки, 50 г репчатого лука, 20 г пшеничной муки, 1 яичный желток, 150 г молока, 20 г сливочного соленого масла, по вкусу – соль, измельченная зелень укропа

Сельдерей и лук нарезать соломкой, слегка обжарить на сливочном масле, добавить кукурузу, влить немного воды и тушить 20 минут. Затем компоненты залить смесью яичных желтков с молоком и подержать на огне еще 7 минут.

При подаче к столу посыпать измельченной зеленью укропа.

Котлеты из сельдерея

200 г корня сельдерея, 100 г овсяных хлопьев, 100 г молока, 50 г репчатого лука, 30 г зелени сельдерея, 2 яйца, панировочные сухари, растительное масло, по вкусу – соль

Овсяные хлопья залить горячим молоком и оставить на 40 минут. Корни сельдерея мелко нашинковать, соединить с нарезанными зеленью сельдерея, репчатым луком, взбитыми яйцами, все посолить. Массу перемешать, добавить овсяные хлопья, сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на масле.

Сельдерей, тушенный с овощами

200 г сельдерея, 100 г помидоров, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г рассыпчатого творога, 100 г воды, по вкусу – перец, соль

Очищенный корень сельдерея со стеблем нарезать на кусочки. Лук и морковь нарезать и обжарить. Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками.

Все подготовленные овощи уложить в кастрюлю, поперчить, посолить, залить небольшим количеством воды и тушить 40 минут.

При подаче к столу посыпать рассыпчатым творогом.

Спаржа

Насчитывается свыше 100 видов спаржи.

Спаржу как целебное растение выращивали древние египтяне, греки, римляне. В Древней Греции из спаржи плели венки для новобрачных.

В России спаржу начали возделывать в начале XVIII столетия, и вскоре она стала модным овощем на царском столе.

Побеги спаржи напоминают по вкусу зеленый горошек, полезны и богаты по химическому составу, содержат растительный белок, минеральные соли, витамины А, С, РР и витамины группы В. В спарже найден аспарагин, который нормализует уровень кровяного давления, работу сердца, сосудов, почек.

В народной медицине применяют настой из побегов и отвар корней спаржи при ревматизме, болезнях почек и мочевого пузыря. Спаржа полезна для больных диабетом при включении в лечебные сборы, в диетическом питании.

Салат со спаржей

100 г спаржи, 50 г вареной моркови, 50 г свежих огурцов, 50 г листьев зеленого салата, 20 г зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г нежирной сметаны, по вкусу – зелень укропа, сахарная пудра, перец, соль

Вареную спаржу нарезать кусочками и уложить горкой на середину салатника. Вокруг расположить горками нарезанные огурцы, листья салата, зеленый лук, вареную морковь. На спаржу положить кружки вареных яиц и посыпать зеленью укропа.

Сметану посолить, поперчить, добавить сахарную пудру и подать в соуснике.

Спаржа с чесноком

160 г спаржи, 5 г чеснока, по вкусу – растительное масло, соль

Спаржу отварить в подсоленной воде, добавить измельченный чеснок и заправить маслом.

Спаржа в сухарном соусе

160 г спаржи, 25 г сливочного масла, 25 г панировочных сухарей, сок четверти лимона, по вкусу – зелень петрушки или укропа, соль

Побеги спаржи очистить, связать в пучки и сварить в подсоленной воде. Затем вынуть, выложить на блюдо и полить сухарным соусом. Сверху посыпать измельченной зеленью.

Соус: к поджаренным панировочным сухарям добавить растопленное сливочное масло, небольшое количество лимонного сока, посолить.

Салат из спаржи и цветной капусты

120 г спаржи, 70 г цветной капусты, 40 г 22%-ных сливок, по вкусу – зелень, соль

Побеги спаржи очистить, связать в пучки и сварить в подсоленной воде вместе с капустой, затем вынуть, нашинковать и уложить в салатник, заправить сливками и посыпать зеленью.

Салат из спаржи, моркови и зеленого горошка

120 г спаржи, 100 г зеленого горошка, 30 г моркови, по вкусу – майонез, соль

Очищенные побеги спаржи нарезать кусочками и тушить с

добавлением масла. Соединить с зеленым горошком, натертой морковью, посолить и заправить майонезом.

Суп овощной со спаржей

60 г спаржи, 60 г цветной капусты, 30 г моркови, 15 г сливочного масла, 400 г воды, по вкусу – салат, щавель, 40 г лука репчатого, зелень петрушки, соль, лавровый лист

Лук и морковь нарезать и обжарить на сливочном масле. Добавить нашинкованную спаржу и цветную капусту, влить воду до желаемого объема супа, посолить и варить до готовности. Незадолго до окончания варки добавить в суп нашинкованные салат, щавель. После окончания варки добавить зелень укропа и кусочек лаврового листа.

Суп-пюре из спаржи

150 г спаржи, 200 г молока, 100 г воды, 20 г соленого сливочного масла, 10 г пшеничной муки, по вкусу – соль

Спаржу промыть, нарезать, залить водой, посолить и варить 30 минут, затем протереть через дуршлаг. Пшеничную муку поджарить в сухой глубокой сковороде до золотистого цвета, развести ее молоком, прокипятить и соединить с протертой спаржей. Добавить кусочек соленого сливочного масла.

Тыква

Тыкву начали выращивать в Мексике. Известно также, что ее знали и в Древнем Египте.

По калорийности тыкву можно приравнять к цветной капусте, а полезных для человека веществ в ней чуть меньше. Но тыква способствует усвоению полезных веществ из других продуктов питания.

В пищу используют мякоть и семена. Мякоть тыквы богата углеводами, пектином, а каротина в ней больше, чем в моркови. В тыкве содержатся также витамины С, Е, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, белки, ферменты, минеральные соли, много кальция, магния, фосфора, железа, кобальта, меди. Семена тыквы богаты витаминами А, С, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, белками.

Тыквенная мякоть обладает легким слабительным действием, полезна при воспалении толстого кишечника, улучшает пищеварение, используется как мочегонное и желчегонное средства при атонии желчного пузыря, отеках вследствие заболеваний сердечно-сосудистой

системы, почек и печени.

Отвар цветков тыквы хорошо заживляет раны. Компрессы и повязки с таким отваром используют диабетики при трофических язвах на конечностях. Тыкву используют также при атеросклерозе, так как она благотворно влияет на обменные процессы и систему пищеварения.

Тыква – прекрасный диетический продукт в меню больных диабетом.

Салат из тыквы и моркови

120 г тыквы, 50 г моркови, 10 г сока лимона, по вкусу – соль

Очищенные тыкву и морковь натереть на крупной терке, слегка посолить и заправить соком лимона.

Салат из тыквы, яблок и моркови

120 г тыквы, 50 г яблок, 40 г моркови, 40 г банана, по вкусу –

зелень укропа, сметана, соль

Тыкву очистить от кожуры и сердцевинки, натереть на крупной терке, добавить натертые яблоко, морковь, кусочки банана, салат посолить, заправить сметаной и посыпать сверху зеленью укропа.

Салат из тыквы, яблок и орехов

120 г тыквы, 80 г яблок, 30 г грецких орехов, 10 г сока лимона,

по вкусу – корица

Очищенные тыкву и яблоки натереть на терке, добавить измельченные орехи, корицу на кончике ножа, заправить соком лимона.

Поставить в холодильник на 1 час перед подачей к столу.

Суп тыквенный сладкий

200 г тыквы, 200 г молока, 100 г воды, 20 г толочна, 10 г

натертой лимонной цедры, по вкусу – сливочное масло, молотая ваниль, сахар, соль

Очищенную тыкву нарезать кусочками, залить небольшим количеством воды, слегка посолить и тушить до готовности. Затем протереть через сито, залить молоком, добавить сахар и лимонную цедру и заправить

толокном.

В готовый суп добавить сливочное масло и ваниль на кончике ножа.

Каша из тыквы

150 г тыквы, 20 г пшена, 0,5 стакана молока, по вкусу – сливочное масло, соль

Очищенную тыкву нарезать кусочками, залить горячим молоком и варить 10 минут, затем добавить промытое пшено, соль и варить кашу до готовности.

Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Тыква печеная

250 г тыквы, по вкусу – корица

Очищенную тыкву нарезать дольками, выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке.

Перед подачей к столу посыпать сахаром и корицей.

Тыквенная запеканка с творогом

150 г тыквы, 70 г творога, 20 г манной крупы, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 30 г сметаны, 50 г молока, 15 г изюма, по вкусу – соль

Очищенную тыкву нарезать кубиками и на слабом огне жарить на сливочном масле до готовности. В кипящее молоко всыпать манную крупу и сварить густую кашу.

Тыкву протереть через дуршлаг, добавить творог, изюм, сметану, вбить 1 яйцо, посолить и хорошо перемешать. Готовую массу выложить на смазанный маслом противень, разровнять, смазать взбитым яйцом и запечь в духовке.

Тыква с фруктами

150 г тыквы, 40 г яблок, 40 г слив, 15 г изюма, 10 г сливочного масла, 40 г 30%-ной сметаны, по вкусу – корица

Очищенную тыкву и фрукты нарезать дольками и припустить в масле с небольшим количеством воды. Добавить изюм, корицу и заправить

густой сметаной.

Тыква тушеная

150 г тыквы, 40 г яблок, 50 г 22%-ных сливок, по вкусу – соль, молотая ваниль

Тыкву нарезать кубиками, поместить в сотейник, добавить немного воды, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности. Добавить сливки и насыпать сверху натертые на крупной терке яблоки, припудрить ванилью.

Тыква с соусом из гречневой муки

200 г тыквы, 15 г гречневой муки, 40 мл огуречного рассола, по вкусу – перец, зелень укропа, нежирная сметана, соль

Мякоть тыквы нарезать крупными кусками, опустить в сите в кипящую подсоленную воду. Вынуть, когда тыква станет мягкой. Выложить тыкву на сковороду, посолить, поперчить, залить гречневым соусом и держать на слабом огне под крышкой 10 минут.

Соус: гречневую муку подсушить на отдельной сухой сковороде и разбавить огуречным рассолом до густоты сметаны.

При подаче к столу посыпать тыкву укропом и залить нежирной сметаной.

Тыква жареная

200 г тыквы, 30 г растительного масла, пшеничная мука, по вкусу – сметана, тертый сыр

Очистить тыкву и нарезать тонкими ломтиками, запанировать в муке и обжарить в масле.

При подаче к столу полить сметаной, смешанной с тертым сыром.

Тыква, запеченная с яйцом

200 г тыквы, 2 яйца, 20 г молока, 40 г сливочного масла, по вкусу – соль

Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками и поджарить на масле.

Затем посыпать тыкву солью, залить взбитыми с молоком яйцами и запечь в духовке.

Укроп

Родиной укропа считается южная Европа. Его издавна выращивали там как пряность, лекарственное и овощное растение. Укроп приобрел популярность благодаря приятному аромату и нежному вкусу зелени.

В древнеегипетских папирусах встречается упоминание об укропе, как о средстве, утоляющем головную боль.

Зелень укропа богата витаминами. Например, витамина С в укропе втрое больше, чем в лимоне. По содержанию каротина укроп приравнивается к помидорам. Богат он также витаминами Р, РР, фолиевой кислотой и группы В. Из минеральных солей в укропе особенно много калия, железа, фосфора, кальция.

В народной медицине используют стебли, листья и семена укропа. Он улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает отхаркивающим и легким мочегонным эффектом, успокаивающе действует на нервную систему. Настой укропа рекомендуют кормящим матерям как молокогонное средство. В официальной медицине укроп в виде настоя (листья и стебли) используют для лечения гипертонической болезни. Экстракт из семян укропа обладает спазмолитическим действием и используется для приготовления фармакологических средств.

Укроп обладает также противорвотным действием и используется при нарастающей интоксикации у больных сахарным диабетом, при почечных и печеночных нарушениях, а также при заболеваниях центральной нервной системы.

Укроп добавляют в первые блюда, ко вторым блюдам и гарнирам, используют как приправу к салатам. Используют укроп и при консервировании овощей, а также для приготовления маринадов.

Укропная смесь для несладких блюд

40 г укропа, 40 г репчатого лука, 1 долька чеснока, по вкусу – черный перец горошком, соль

Зелень укропа мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, измельченный чеснок, поперчить смесь и посолить.

Добавлять в готовые несладкие блюда.

Укропная смесь для овощных блюд

50 г укропа, 2 дольки чеснока, 5 г кориандра, 5 г красного молотого перца, 5 г мяты

Зелень укропа мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, перемешать, добавить также кориандр, молотый красный перец, мяту.

Смесь использовать для приготовления овощных блюд.

Таратор

20 г укропа, 30 г соленых огурцов, 300 г варенца (или простокваши, или ряженки, или ацидофилина), по вкусу – зеленый лук, перец, соль

Зелень укропа измельчить, соединить с мелко нарезанными огурцами и луком, залить варенцом и взбивать до вспенивания.

Укропное пюре с огурцами

70 г укропа, 70 г огурцов, 20 г сливочного масла

Мелко нарезанный укроп смешать с натертым на терке свежим огурцом. Добавить растопленное сливочное масло, перемешать, поставить в холодильник.

Намазывать пюре на хлеб и подавать в виде бутербродов.

Фасоль

Родиной фасоли считается Южная Америка. В Древнем Риме фасоль использовали и как продукт питания, и как косметическое средство,

освежающее кожу, а порошок из зерен фасоли служил в качестве пудры. В течение долгого времени фасолевая мука входила в состав дамских белил.

В России фасоль вначале выращивали как декоративное растение, и сейчас в стране немало прекрасных сортов для клумб, беседок и балконов, а как овощная культура она известна с XVII века.

В плодах фасоли много белка, а также инулина, флавоноидов, органических кислот, пиридоксина, никотиновой и аскорбиновой кислот. В плодах фасоли имеется аргинин, который влияет на обмен веществ у больных сахарным диабетом. Бобы фасоли содержат также бетаин, тирозин, лейцин, лизин, триптофан, холин, которые регулируют обмен веществ и белковый синтез.

Бобы фасоли используют как сахароснижающее средство в диетической кухне больных сахарным диабетом.

Салат из фасоли

120 г бобов фасоли, 2 яичных желтка, по вкусу – майонез, соль

Бобы фасоли отварить в воде, в конце варки посолить. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Фасоль соединить с растертыми яичными желтками, посолить и заправить майонезом.

Салат из стручков фасоли

120 г стручков фасоли, 50 г репчатого лука, 10 г лимонного сока, по вкусу – зелень укропа, перец, соль

Очищенные стручки фасоли нарезать и сварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг. Уложить фасоль в салатник, поперчить, добавить мелко нашинкованный лук, влить лимонный сок, все перемешать и посыпать зеленью.

Салат из фасоли с помидорами

150 г стручков фасоли, 200 г помидоров, по вкусу – зелень укропа, растительное масло, соль

Фасоль залить небольшим количеством воды и тушить до готовности.

Помидоры нарезать ломтиками, соединить с фасолью, посолить, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из фасоли и огурцов

150 г стручков фасоли, 150 г огурцов, 1 зубчик чеснока, по вкусу – зелень петрушки, оливковое масло, соль

Фасоль залить небольшим количеством воды и тушить до готовности.

Огурцы нарезать ломтиками, соединить с фасолью, посолить, заправить маслом и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат из фасоли и сладкого перца

150 г бобов фасоли, 150 г красного сладкого перца, 50 г риса, по вкусу – зелень укропа, растительное масло, соль, зеленый сыр (готовый в пакете)

Фасоль залить небольшим количеством воды, посолить и тушить до готовности. Рис отварить. Перец нарезать соломкой, соединить с фасолью и рисом, все посыпать зеленым сыром, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Суп-пюре из фасоли

150 г бобов фасоли, 0,5 л воды, 50 г репчатого лука, 30 г растительного масла, по вкусу – соль

Фасоль отварить, протереть через сито и соединить с отваром, в котором она варилась. Лук поджарить на растительном масле. Фасоль посолить и заправить поджаренным луком.

Суп из стручковой фасоли

150 г молодой стручковой фасоли, 0,5 л сливок, 1 яичный желток, по вкусу – сливочное масло, зелень укропа, соль

Стручковую фасоль нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде. Желток взбить с солью и сливками, затем нагреть на слабом огне, не доводя до кипения, и соединить с вареной фасолью. Добавить в суп

сливочное масло и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Котлеты из фасоли

400 г бобов фасоли, 3 вареные картофелины, 1 яйцо, 30 г лука репчатого, панировочные сухари, по вкусу – молотый душистый перец, соль

Фасоль отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить и натереть на терке, измельчить яйцо, обжарить лук и соединить их с фасолью. Массу тщательно перемешать, поперчить, посолить.

Сформовать котлеты, запанировать в сухарях и приготовить в духовке.

Пирожки из фасоли

250 г белой фасоли, 150 г свежих грибов, 2 яичных желтка, 40 г сыра, 50 г репчатого лука, 40 г корня петрушки, 60 г соленого сливочного масла, по вкусу – молотый черный перец, соль

Грибы мелко нарезать и поджарить на соленом сливочном масле. Фасоль с луком и корнем петрушки варить в подсоленной воде до готовности. Затем слить отвар, фасоль протереть через сито, добавить к ней перец, слегка взбитые желтки и все перемешать. Из приготовленной массы сделать лепешки, положить на них грибы, посыпать сверху тертым сыром и сформовать пирожки. Пирожки полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Стручковая фасоль с помидорами

150 г стручковой фасоли, 150 г помидоров, 50 г репчатого лука, по вкусу – зелень петрушки, белый молотый перец, соль

Помидоры нарезать ломтиками и опустить в горячую воду, затем протереть через дуршлаг.

Фасоль нарезать кусочками, нашинковать лук, соединить с протертыми помидорами, посолить, поперчить, добавить зелень и тушить до готовности фасоли.

Стручковая фасоль с яйцами

200 г стручковой фасоли, 2 яйца, 20 г сливочного масла, по вкусу – соль

Нарезанные стручки фасоли положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Тушить в сотейнике 10 минут с добавлением масла. Яйца взбить с солью и залить ими фасоль. Жарить на среднем огне до готовности яиц.

Фенхель

Фенхель по внешнему виду, свойствам и лечебному воздействию похож на огородный укроп. По запаху и сильному сладковатому вкусу фенхель близок к анису.

Свежие листья фенхеля богаты витамином С и каротином.

Стебли фенхеля используют при засолке кабачков, патиссонов, огурцов, их также можно тушить. Корни фенхеля можно использовать в отварном виде. Семена фенхеля добавляют в напитки, тесто, соленья. Фенхель используют в диете больных сахарным диабетом.

Салат из листьев фенхеля и огурцов

20 г листьев фенхеля, 30 г огурцов, по вкусу – зеленый лук, майонез, соль

Листья фенхеля мелко нарезать, соединить с мелко нарезанными огурцами и луком, посолить, заправить майонезом.

Салат из листьев фенхеля с соленым огурцом

70 г листьев фенхеля, 70 г соленых огурцов, 4 сваренных вкрутую перепелиных яйца, 20 г оливкового масла

Мелко нарезанные листья фенхеля смешать с натертым на терке соленым огурцом и измельченными вареными перепелиными яйцами. Заправить салат оливковым маслом.

Салат из листьев фенхеля и помидоров

80 г листьев фенхеля, 80 г помидоров, 20 г брынзы, 40 г нежирной сметаны

Мелко нарезать листья фенхеля, помидоры, измельчить брынзу, соединить компоненты и заправить сметаной.

Салат из листьев фенхеля, моркови и орехов

100 г листьев фенхеля, 80 г моркови, 2 грецких ореха, сок четверти лимона, по вкусу – сметана, соль, зелень на выбор

Листья фенхеля мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, добавить измельченные ядра грецкого ореха, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной. Сверху посыпать измельченную зелень.

Салат из листьев фенхеля, грибов и зеленого лука

60 г листьев фенхеля, 60 г зеленого лука, 60 г шампиньонов, 30 г сметаны, по вкусу – соль

Листья фенхеля и зеленый лук мелко нарезать, добавить к ним обжаренные, охлажденные и измельченные грибы. Заправить подсоленной сметаной.

Салат из листьев фенхеля и одуванчиков

60 г листьев фенхеля, 60 г листьев одуванчика, по вкусу – зелень укропа, сметана, соль

Листья фенхеля и листья одуванчика мелко нарезать, добавить укроп, посолить и заправить салат сметаной.

Салат из листьев фенхеля, цикория и огурцов

60 г листьев фенхеля, 35 г листьев цикория, 60 г огурцов, по вкусу – растительное масло, соль

Листья фенхеля и листья молодого цикория мелко нарезать, добавить нарезанные огурцы, посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из листьев фенхеля, помидоров и репчатого лука

60 г листьев фенхеля, 80 г помидоров, 25 г репчатого лука, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Мелко нарезать листья фенхеля, помидоры и лук. Все посолить, заправить сметаной и посыпать сверху укропом.

Хрен

Хрен в диком виде встречается на территории современной России, но как культурное растение он пришел к нам из Западной Европы. В XIV веке его начали разводить на огородах в Германии, а в XVI веке открыли для себя французы и англичане, причем англичане долгое время выращивали его только как лекарственное растение.

Хрен обладает фитонцидной активностью. Растение богато витамином С, ферментами, минеральными солями.

В традиционной медицине корень и листья растения используют для лечения гиповитаминозов, цинги. Рекомендуют его для улучшения пищеварения, стимуляции аппетита, как отхаркивающее и мочегонное средство. Хрен имеет также сахаропонижающий эффект. Сок хрена, разбавленный водой (1:1), используют для полоскания полости рта при стоматитах, пародонтозе, ангине. Натертый хрен применяют для компрессов. Свежие листья прикладывают к больному месту при радикулите, ишиасе и невралгии.

Хрен широко применяется в кулинарии. Это отличная приправа к мясным, рыбным блюдам, закускам. В пищу используют корни и молодые листья хрена. Но необходимо учитывать, что хрен противопоказан при гастритах, язвенной болезни, колитах, заболеваниях печени и почек.

Масло с хреном

100 г тертого хрена, 200 г сливочного масла

Сливочное масло тщательно взбить и смешать с натертым хреном.

Полученную массу намазывать на хлеб и подавать к мясным блюдам.

Хрен со взбитыми сливками

50 г тертого хрена, 200 г сливок

Тертый хрен смешать со взбитыми сливками.

Использовать в качестве приправы.

Приправа из хрена

250 г хрена, 1 г лимонной кислоты, 1 стакан холодной кипяченой воды, по вкусу – соль

Корни хрена очистить и пропустить через мясорубку. Добавить воду, лимонную кислоту, соль, перемешать до однородной массы.

Соус из хрена со свеклой

200 г тертого хрена, 100 г свеклы, 20 г уксуса, 2 стакана кипятка, по вкусу – сахар, соль

Хрен натереть на терке, опустить в кастрюлю, добавить вареную натертую свеклу, залить кипятком и закрыть крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, сахар, соль и размешать. Соус подавать к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Соус из хрена со сметаной

200 г хрена, 400 г сметаны, по вкусу – сахар, соль

Хрен натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар, сметану и перемешать.

Хрен с яблоками

50 г хрена, 200 г яблок

Хрен и яблоки натереть на терке, перемешать.

Подавать отдельно к рыбе.

Салат из свеклы с хреном

2 столовые ложки приправы из хрена, 100 г свеклы, по вкусу – сметана, зелень укропа

Свеклу сварить, натереть на терке, добавить приправу из хрена (рецепт на с. 153), заправить сметаной и посыпать укропом.

Салат из свеклы с хреном и огурцами

2 столовые ложки приправы из хрена, 100 г свеклы, 50 г свежих огурцов, по вкусу – растительное масло, зелень петрушки

Натереть на терке вареную свеклу, добавить приправу из хрена (рецепт на с. 153) и мелко нарезанные свежие огурцы. Заправить салат растительным маслом и посыпать петрушкой.

Салат из яиц, зелени и хрена

2 сваренных вкрутую яйца, 50 г приправы из хрена, 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, по вкусу – сметана, соль

Измельчить яйца, добавить приправу из хрена (рецепт на с. 153), зелень петрушки и заправить сметаной.

Салат из грибов с хреном

100 г сушеных грибов, 25 г приправы из хрена, по вкусу – сметана, соль

Сушеные грибы замочить на 6 часов, затем сварить, мелко нарезать и посолить. В приправу из хрена (рецепт на с. 153) добавить сметану и полить полученным соусом грибы.

Салат из хрена и моркови

100 г моркови, 20 г приправы из хрена, по вкусу – зелень укропа, растительного масла, соль

Морковь натереть на крупной терке и соединить с приправой из хрена (рецепт на с. 153), измельченной зеленью укропа, все посолить и заправить растительным маслом.

Салат из хрена, моркови и яблок

50 г корня хрена, 100 г моркови, 100 г яблок, 20 г лимонного сока, по вкусу – сахар, соль

Корень хрена и морковь натереть на мелкой терке. Очищенные яблоки натереть на крупной терке и все соединить, посолить, влить лимонный сок и перемешать.

Огурцы, фаршированные свеклой и хреном

300 г мелких кабачков, 120 г свеклы, 50 г хрена, по вкусу – зелень укропа, сметана

Кабачки разрезать вдоль на 2 части, вычистить середину, натертую вареную свеклу соединить с приправой из хрена (рецепт на с. 153). Половинки кабачков заполнить подготовленным фаршем, полить сметаной и посыпать зеленью.

Помидоры, фаршированные огурцами и хреном

300 г помидоров, 80 г огурцов, 50 г хрена, по вкусу – зелень укропа, сметана

У помидоров срезать верхушки, выбрать и измельчить серединки и смешать с мелко нарезанными огурцами и натертым хреном. Смесью нафаршировать подготовленные помидоры, полить сметаной и посыпать зеленью.

Сельдерей с яблоками, хреном и кабачками

300 г яблок, 70 г корня сельдерея, 70 г хрена, 70 г кабачков, по вкусу – сметана, соль

Яблоки и молодой кабачок очистить и натереть на крупной терке. Добавить натертые корень сельдерея, хрен, посолить салат и заправить сметаной.

Свекла с хреном и вареными яйцами

3 сваренных вкрутую яйца, 60 г вареной свеклы, 50 г маринованных огурцов, 20 г хрена, по вкусу – майонез, зелень на выбор

Натереть на терке вареную свеклу, смешать ее с мелко натертым хреном, вареными яйцами и мелко нарезанными маринованными огурцами.

Салат заправить майонезом и посыпать сверху зеленью.

Голубцы со свеклой и хреном

300 г капусты, 300 г свеклы, 100 г хрена, 150 г сметаны, по вкусу – зелень укропа (или петрушки), соль, зеленый сыр (готовый в пакете)

Листья капусты пропарить в кипятке. Свеклу и хрен натереть на терке и перемешать. Полученную смесь положить на капустные листья, завернуть их, потушить в сметане.

При подаче к столу посыпать сверху зеленью и зеленым сыром.

Салат из трески с хреном

150 г трески, 50 г картофеля, 70 г соленых огурцов, по вкусу – хрен, майонез, зелень

Рыбу сварить, отделить от костей и нарезать кусочками. Добавить нарезанные ломтиками картофель и огурцы. Зелень мелко нарезать и все компоненты перемешать. Соединить тертый хрен с майонезом и заправить салат.

Карп с хреном и яблоками

300 г карпа, 20 г виноградного уксуса, репчатый лук, по вкусу – перец, лавровый лист

Для гарнира: 120 г яблок, 60 г хрена, 50 г зелени

Нарезанного на порции карпа полить уксусом, смешанным с 3 столовыми ложками воды. Затем сварить рыбу, добавив репчатый лук, петрушку, лавровый лист, перец.

Хрен и яблоки натереть на терке, зелень мелко нарезать и все смешать.

Готовую рыбу остудить и подать к столу с гарниром из хрена и яблок с

зеленью.

Карась, тушенный с хреном

300 г рыбы, 4 столовые ложки тертого хрена, 20 г сливочного масла, 6 г муки, 100 г сметаны, по вкусу – перец, лавровый лист, соль

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и посыпать молотым перцем. Растопить в сотейнике сливочное масло, уложить рыбу в один ряд, посыпать ее тертым хреном, добавить лавровый лист, влить немного воды и тушить на слабом огне.

Поджарить на сухой сковороде муку, разбавить ее небольшим количеством рыбного бульона, добавить сметану и залить полученной смесью рыбу. Затем тушить рыбу еще несколько минут.

Треска, тушенная с хреном

300 г трески, 80 г тертого хрена, 300 г воды, 20 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 80 г сметаны, по вкусу – зелень, соль

На дно сотейника, смазанного сливочным маслом, насыпать тонким слоем хрен, уложить на него куски подготовленной рыбы. Затем посыпать рыбу сверху тертым хреном и залить водой. Тушить на слабом огне 1 час. Затем слить часть бульона, соединить его со сметаной, нагреть до кипения, добавить подсушенную на сухой сковороде муку, прокипятить и залить полученным соусом рыбу. Тушить еще 20 минут.

Готовую рыбу посыпать зеленью.

Салака жареная с хреном

300 г салаки, 70 г тертого хрена, 20 г пшеничной муки, 50 г растительного масла, по вкусу – зелень, соль

Салаку запанировать в муке и поджарить на растительном масле. В тертый хрен добавить соль, перемешать и выложить на жареную салаку. Сверху посыпать зеленью.

Сельдь со свеклой и хреном

100 г слабосоленой сельди, 150 г свеклы, 50 г хрена, по вкусу – растительное масло, зелень

Ломтики соленой сельди выложить на блюдо. Добавить гарнир из натертых на терке свеклы и хрена, заправленных растительным маслом.

Чеснок

Чеснок можно рассматривать как один из видов лука (вегетативно размножаемый лук). Полагают, что родиной чеснока является Южная Азия.

Как лекарственное растение чеснок известен давно: в Древнем Египте рабов заставляли есть чеснок, чтобы они были сильными и не болели. Римляне знали, что чеснок вселяет в человека смелость и бодрость духа, поэтому чеснок брали с собой в военные походы, им лечили болезни почек и печени. Древние греки полагали, что чеснок предохраняет от укусов змей. В Индии и Китае чесноком лечили заболевания дыхательных путей, органов пищеварения, использовали его при эпидемиях чумы и холеры. Во многих лечебниках прошлых столетий можно встретить упоминание о чесноке как прекрасном, широкого спектра действия растении.

На Руси чеснок давно известен и очень популярен до настоящего времени. Им лечили от дизентерии, брюшного тифа, от неустойчивости в кишках, при кожных заболеваниях. В странах Востока по сию пору мази, приготовленные с использованием чеснока, применяют для косметических операций, удаления пигментных пятен и веснушек, мозолей и бородавок, а также чеснок популярен при укусах скорпионов, змей и ядовитой мошкары.

Доказаны сахароснижающий эффект чеснока при сахарном диабете, его мочегонное свойство и укрепляющее действие на мелкие сосуды и капилляры.

Чеснок имеет богатый химический состав. Углеводов и азотистых веществ в чесноке больше, чем в луке. В нем много связанного йода, что

полезно для нормального функционирования щитовидной железы. Чеснок богат витаминами С, В и Д. Важным активным веществом в чесноке является эфирное масло – аллицин, обладающее фитонцидной активностью.

Чеснок лучше употреблять в сыром виде. В вареные блюда его добавляют, как правило, в конце варки. Чеснок широко используют при консервировании овощей и грибов благодаря его антимикробным свойствам. Чеснок благоприятствует оздоровлению организма. Но следует соблюдать осторожность тем, кто страдает нарушением сердечной деятельности, чтобы не вызвать спазма сосудов сердца и головного мозга.

Чесночное масло с базиликом

2 головки чеснока, 100 г сливочного масла, 4 веточки зеленого базилика, по вкусу – соль

Чеснок обварить кипятком, обсушить, растолочь, добавить мелко нарезанную зелень базилика, сливочное масло и размешать до получения однородной массы.

Подавать на хлебе.

Чеснок с орехами

1 головка чеснока, 100 г сливочного масла, 80 г очищенных грецких орехов, по вкусу – зелень петрушки (или укропа)

Чеснок и орехи пропустить через мясорубку. Добавить размягченное масло, все перемешать и всыпать измельченную зелень.

Подавать на хлебе.

Маринованный чеснок

5 головок чеснока, четверть стакана воды, 25 г сахара, 30 г соли, 0,5 стакана 6 %-ного уксуса, 5 горошин душистого перца, 4 гвоздики, корица

Маринад: в воду добавить соль, сахар, уксус, перец, гвоздику, корицу и вскипятить. Зубчики чеснока очистить от кожицы, вымыть и залить

горячим маринадом.

Салат из свеклы с чесноком

100 г свеклы, 3 зубка чеснока, 2 ядра грецкого ореха, по вкусу – майонез, перец, соль

Вареную свеклу нарезать кубиками или натереть на крупной терке, добавить измельченный чеснок и истолченные в ступке ядра орехов. Перемешать, посолить, добавить перец и заправить салат майонезом.

Салат из моркови с чесноком

100 г моркови, 3 зубка чеснока, по вкусу – майонез

Натереть на мелкой терке свежую морковь, смешать с измельченным чесноком и заправить майонезом.

Салат из помидоров с чесноком

100 г помидоров, 3 зубка чеснока, 50 г фитосыра, по вкусу – сметана, перец, соль

Свежие помидоры нарезать кружками, добавить мелко нарезанный чеснок, измельченный фитосыр, посолить, поперчить и заправить сметаной.

Салат из одуванчиков с чесноком

50 г одуванчиков, 15 г крапивы, 15 г первоцвета, 3 зубка чеснока, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – майонез

Мелко нарезать листья одуванчиков, крапивы, первоцвета, посолить и перемешать. Добавить мелко нарезанный чеснок и заправить салат майонезом.

Сверху украсить измельченным сваренным вкрутую яйцом.

Фасоль с чесноком

100 г стручковой фасоли, 2 зубка чеснока, 50 г рассыпчатого творога, 20 г тертого сыра, по вкусу – зелень укропа, соль

Очищенные стручки фасоли нарезать и варить в подсоленной воде.

После этого откинуть на дуршлаг и охладить. Затем добавить толченый чеснок и мелко нарезанный укроп.

Заправить салат творогом, смешанным с тертым сыром.

Шпинат с чесноком

100 г шпината, 2 зубка чеснока, 1 желток вареного яйца, 30 г обезжиренного творога (в тубе), по вкусу – зелень укропа, соль

Шпинат отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Добавить к нему толченый чеснок, мелко нарезанный укроп и желток вареного яйца.

Заправить обезжиренным творогом.

Шпинат

Родиной шпината считают Иран и регионы Кавказа. Дикорастущие формы шпината встречаются в Средней Азии.

Еще в X—XI веках врачеватели рекомендовали шпинат для лечения болезней. Арабы называли его «королем овощей». В XI веке растение завезли в Испанию, позднее – во Францию и другие страны Европы. В России шпинат появился во время царствования Петра I.

Шпинат богат витаминами С, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, Р, содержит никотиновую кислоту (РР), витамины К, D, Е, Н, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, пантотеновую кислоту (В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

). Витамины С и А в шпинате не разрушаются при тепловой обработке. Растение богато железом и фолиевой кислотой, что делает его незаменимым в питании больных с нарушением кроветворения.

Шпинат следует постоянно употреблять в пищу при заболеваниях нервной системы и нарушениях роста у детей, он включен в диетические столы больных диабетом и ожирением.

Салат из шпината и лука

130 г шпината, 50 г репчатого лука, 10 г лимонного сока, по вкусу – зелень укропа, растительное масло, соль

Листья шпината мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, измельченный укроп, лимонный сок, соль и заправить салат растительным маслом.

Салат из шпината и орехов

120 г шпината, 50 г очищенных грецких орехов, 30 г гранатового сока, по вкусу – зелень кинзы, петрушки, соль

Листья шпината мелко нарезать, добавить измельченные орехи, нарезанную зелень кинзы и петрушки, соль и заправить салат гранатовым соком.

Салат из шпината и овощей

130 г шпината, 15 г огурцов, 15 г помидоров, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – зеленый лук, сметана, соль

Листья шпината нарезать, добавить нашинкованный лук, заправить подсоленной сметаной, выложить в салатник, украсить кружочками помидоров, огурцов и мелко искрошенным вареным яйцом.

Омлет со шпинатом

120 г шпината, 25 г лука репчатого, 20 г масла сливочного, 30 г молока, 1 яйцо, 1 чайная ложка муки, по вкусу – соль, зелень на выбор

Листья шпината мелко нарезать и тушить в небольшом количестве подсоленной воды. В конце тушения добавить нарезанный лук. В сковороде распустить сливочное масло, вылить взбитые с молоком яйца и приготовить омлет. На середину омлета выложить тушеный шпинат и поставить на несколько минут в духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Котлеты из шпината

150 г шпината, 70 г картофеля, 10 г лука репчатого, 15 г панировочных сухарей, 20 г растительного масла, 1 яйцо, по вкусу – зелень петрушки, соль

Крупно нарезанный шпинат держать в горячей воде 5 минут, затем отжать, добавить натертый картофель, панировочные сухари, нашинкованный лук, зелень петрушки, вбить яйцо и посолить.

Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на сливочном масле.

Щи зеленые из шпината

80 г шпината, 15 г моркови, 15 г корня петрушки, 15 г лука репчатого, 400 мл мясного бульона, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – зелень укропа, соль

В бульон опустить мелко нарезанные корень петрушки, морковь, лук и протертый шпинат. Щи варить 20 минут.

За 3 минуты до окончания варки добавить соль и зелень укропа.

Подавать к столу с вареным яйцом, разрезанным вдоль на 2 части.

Пюре из шпината

150 г шпината, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 40 г молока, 2 сваренных вкрутую яйца, 10 г зеленого сыра (готовый в пакете), по вкусу – соль

Шпинат отварить в подсоленной воде, отжать, мелко нарезать и уложить в ситечко. Муку обжарить на сухой сковороде, добавить масло, перемешать, развести молоком, влить соус в шпинат и кипятить 10 минут на слабом огне.

Готовое пюре выложить на блюдо и посыпать сверху мелко нарезанными вареными яйцами, смешанными с зеленым сыром.

Ячмень

Народам Закавказья и Тибета ячмень известен с давних времен. В России ячмень культивируют с конца X века, из него варили пиво.

Из ячменя путем переработки получают ячневую и перловую крупы, которые рекомендуют и для диетического питания.

Ячменный кофе с цикорием оказывает лечебное воздействие на больных сахарным диабетом.

Суп с перловой крупой

1 л мясного бульона, 0,5 стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, растительное масло, по вкусу – зелень укропа, лавровый лист, перец, соль

Крупку промыть и поставить для набухания на 2 часа, залив ее 2 стаканами холодной воды. Затем слить воду и всыпать крупку в заранее сваренный мясной бульон.

Через 15 минут после закипания положить в бульон поджаренные на масле коренья, морковь, лук, перец, лавровый лист, посолить и варить до готовности.

При подаче к столу, посыпать суп укропом.

Каша ячневая

250 г мелкой ячневой крупы, 600 г воды, по вкусу – сливочное масло, соль

Крупку промыть, залить водой, посолить и варить на слабом огне.

Когда вода впитается, добавить сливочное масло, перемешать и поставить в предварительно нагретую духовку на 40 минут.

Каша ячневая с черносливом

150 г ячневой крупы, 300 г молока, 100 г воды, 80 г чернослива, по вкусу – сливочное масло, сахар, соль

Ячневую крупку засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, затем влить кипящее молоко и довести до готовности. Чернослив промыть, удалить косточки, нарезать и положить в кашу, заправить сахаром, солью и варить еще 20 минут.

В готовую горячую кашу положить сливочное масло.

Фрукто-ягодные растения

Фрукты и ягоды – это прежде всего источники разнообразных витаминов. В большинстве фруктов содержание витамина С колеблется в пределах 5–15 мг/100 г, но в цитрусовых (апельсины, лимоны, мандарины) – до 60 мг/100 г, облепихе – до 300 мг/100 г, шиповнике – 200 мг/100 г, в ягодах черной смородины – 220 мг/100 г. Многие

плодовые и ягодные культуры богаты к тому же провитамином А, играющим важную роль в обмене веществ, например, в синтезе тканевых белков, стимуляции роста и обеспечении полноценных процессов функции зрительного анализатора. Каротином богаты облепиха (10 мг/100 г), шиповник (12 мг/100 г), абрикосы (1,6 мг/100 г), арония и хурма (по 1,2 мг/100 г), айва (0,4 мг/100 г), красная смородина, крыжовник и малина (по 0,2 мг/100 г). В некоторых фруктах и ягодах достаточно много витамина РР (абрикосы, малина, слива, шиповник).

Многие ягоды, в том числе черная смородина, черника, малина, земляника, красный виноград, содержат большое количество биофлавоноидов, помогающих восстановить нарушения в системе капиллярного кровоснабжения, например при сахарном диабете.

Из углеводов в плодах и ягодах преобладают глюкоза и фруктоза. Ценно и то, что плоды содержат большое количество клетчатки, пектина, ряда других веществ, способствующих нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта. Пектины, кроме того, способствуют обезвреживанию ядовитых веществ в организме, оказывают бактерицидное действие.

В плодах и ягодах содержатся также органические кислоты, которые благоприятно влияют на обмен липидов, активизируют деятельность пищеварительного тракта.

Абрикос обыкновенный

Предполагается, что родина абрикоса – предгорья Тянь-Шаня. Этот плод пришелся по вкусу народам всего мира, и сегодня его можно встретить даже в садах Подмосковья. До революции абрикосы выращивали в теплицах северных областей России, включая Архангельск и Вологду.

Плоды абрикоса богаты сахарами, общее количество которых достигает 27%, но поскольку преобладает сахароза, то больные сахарным диабетом должны строго учитывать общее количество углеводов в диете.

В плодах абрикосов найдены кислоты – яблочная, янтарная, лимонная, они богаты также флавоноидами, содержат витамины А, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, РР и С. В абрикосах также много калия, железа и других микроэлементов.

Плоды абрикосов применяют при нарушениях сердечно-сосудистой системы, малокровии, при заболеваниях печени, а также при повышенном артериальном давлении.

Айва

Айва – это дерево или кустарник из семейства розоцветных с яблокообразной формы плодами лимонного или темно-желтого цвета, имеющими приятный аромат и сладковатый терпкий вкус.

В диком виде айва произрастает в Северном Иране, некоторых странах Европы. Культивируют айву в странах Балканского полуострова, странах Западной Европы, Средиземноморья и в США. Айву выращивают также на Кавказе, в Поволжье, Средней Азии, Закарпатье, на юге Украины.

Химический состав айвы очень богат: большое количество фруктозы (6,2%), глюкозы (3,3%), сахарозы (2,6%), яблочной, лимонной, винной, фумаровой и других органических кислот. В плодах найдены витамины В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, С, каротин, а также различные флавоноиды, аминокислоты. Айва содержит такие микроэлементы, как калий, железо, кобальт, алюминий, бор, марганец, никель, титан, медь.

Айву рекомендуют при заболеваниях органов дыхания, болезнях желудочно-кишечного тракта и при сахарном диабете.

Используют плоды айвы в сыром виде, печеном, вареном и в виде настоев.

Алыча

Алыча широко распространена на Кавказе, не редкость она и в средней полосе России.

В плодах алычи содержатся витамин С, провитамин А. Поскольку в ней мало сахара – от 2 до 6%, то алычу рекомендуют использовать в питании больных сахарным диабетом. В народной медицине алычу применяют при кашле и заболеваниях горла. Свежая и сушеная алыча обладает легким послабляющим действием.

В пищу ее употребляют в сыром виде, печеную, сушеную, используют для приготовления компотов, повидла, варенья, мармелада, в кондитерской промышленности.

Аралия маньчжурская

Аралия маньчжурская, как видно даже из названия, растет только на Дальнем Востоке. Это довольно быстрорастущее дерево, ствол которого усажен многочисленными шипами. Поэтому часто аралию называют шип-деревом. Плоды аралии сине-черного цвета, мелкие, содержат по пять кос точек.

Среди растений-адаптогенов, то есть оказывающих на организм общеукрепляющее действие, аралия – настоящая королева. Она превосходит по некоторым данным даже известный всем женьшень, а корни аралии маньчжурской – полноценный заменитель женьшеня. Во всех частях растения обнаружены гликозиды и сапонины. В коре содержатся эфирные масла и камеди, в корнях много крахмала, в коре корней и стеблей, в листьях найдены алкалоиды.

Аралию широко используют для лечения сахарного диабета. Корневища с корнями аралии включены в состав многих противодиабетических сборов. В народной и официальной медицине используют настойку аралии маньчжурской как тонизирующее и регулирующее функции центральной нервной системы средство, применяют при атеросклерозе, склерозе головного мозга, шизофрении, сахарном диабете. У больных повышается аппетит, улучшается сон, уменьшаются головные боли, боли в области сердца.

Однако необходимо помнить, что принимать препараты из аралии следует по рекомендации врача.

Брусника

Брусника относится к семейству вересковых и представляет собой невысокий кустарник с ползучим корневищем. В России произрастает почти повсеместно. Ценится брусника своими плодами и листьями. Ягоды богаты бензойной кислотой, что позволяет их хранить длительное время даже без сахара. Листья брусники содержат органические кислоты и флавоноиды, дубильные вещества и аскорбиновую кислоту.

В народной медицине бруснику используют при лечении ревматизма,

авитаминозов, малокровия, почечнокаменной болезни, туберкулеза легких, гнойничковых заболеваний. Ягоды брусники улучшают зрение.

В официальной медицине листья брусники применяют при мочекаменной болезни, циститах, сахарном диабете, ожирении, заболеваниях печени.

Бузина черная

В Средневековье бузина в Европе считалась священным деревом.

Цветки бузины содержат витамин С, эфирные масла, холин, валериановую, кофейную, яблочную и уксусную кислоты. Плоды бузины содержат витамин С, антоциановые, карбоновые и дубильные вещества, аминокислоты, каротин. В листьях бузины наличествует витамин С, эфирные масла, каротин.

В народной медицине цветки бузины применяют при воспалительных заболеваниях бронхов и легких, при ревматизме и мочекаменной болезни. Цветки бузины входят в состав готовых, продаваемых в аптечной сети сборов и чаев: потогонных, мягчительных, слабительных, а также для полоскания горла при воспалениях носоглотки.

Свежие молодые листья бузины уменьшают боль в местах воспалений. Сваренные с медом молодые листья бузины применяют как слабительное средство, а отваренные в молоке – для лечения ожоговых поверхностей, воспаленных мест и опрелостей. Отвар коры бузины рекомендуют как мочегонное средство. Ягоды бузины черной используют при сахарном диабете, отеках, водянке, дизентерии.

Бузину черную используют и в пищу. Например, молодые побеги, очищенные от зеленой кожицы, можно употреблять в вареном или маринованном виде. Ягоды бузины используются в питании больных сахарным диабетом. Из ягод готовят сиропы, джемы, кисели, кетчуп, уксус и вино. Цветки бузины черной кладут в тесто для улучшения вкусовых качеств хлеба.

Вишня обыкновенная

Родиной вишни считается Северная Америка. Благодаря работе селекционеров сейчас насчитываются сотни сортов этой замечательной культуры.

Плоды вишни содержат витамин С, органические кислоты (лимонную, яблочную, хинную), сахара, дубильные, пектиновые, красящие вещества. В плодоножках найдены танин и вещества, обладающие мочегонным действием.

В народной медицине плодоножки рекомендуют как мочегонное средство при водянке, мочекаменной болезни, как закрепляющее средство при расстройстве желудка.

Ягоды вишни используют в сыром виде, из них также готовят компоты, варенье, джем, повидло. Еще лет 20 назад в продаже можно было встретить сушеную вишню, используемую в пищевых и лекарственных целях.

Голубика

Голубика – это кустарник с крупными синеватыми ягодами. Встречается голубика в российских лесах повсеместно. Ягоды голубики богаты витаминами, причем по содержанию витамина С они превосходят лимоны и апельсины. В голубике имеются каротин, органические кислоты, дубильные вещества, бензойная кислота.

В народной медицине используют и плоды голубики, и ее листья. Ягоды и сок из ягод голубики используют как жаждоутоляющее средство при лихорадочных состояниях, при дизентерии, изнуряющих поносах вследствие нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

Ягоды голубики являются ценным поливитаминным продуктом питания. Ягоды и листья голубики имеют сахароснижающий эффект и используются в диетическом питании больных сахарным диабетом.

Ежевика

В народной медицине ежевику используют при склерозе, гипертонии, заболеваниях желудка, ангине, сахарном диабете. Отвар из листьев ежевики применяют как противовоспалительное средство при

заболеваниях полости рта и десен. Компрессы из листьев ежевики используют при некоторых кожных заболеваниях.

Ежевика содержит большое количество витаминов С, Е, а также витамины группы В, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, флавоноиды, калий, железо.

Ягоды используют в натуральном виде или готовят из них компоты, сок, джем, мармелад, напитки.

Из листьев ежевики готовят чай, обладающий потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим действием, улучшающий обмен веществ при сахарном диабете. Чай из ежевики усиливает аппетит, имеет бактерицидные свойства.

Земляника

Земляника использовалась как сильное лекарственное растение еще и тысячелетие назад.

В народной медицине землянику используют как мочегонное и вяжущее средство, а также способствующее кроветворению и общему повышению уровня иммунитета. Ягоды обладают противовоспалительным и желчегонным действием, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Земляника улучшает самочувствие больных гипертонией, склерозом и сахарным диабетом. Применяют землянику и наружно при заболевании экземой. Кроме того, земляника имеет сильные глистогонные свойства.

Современная медицина применяет с лечебной целью ягоды и листья земляники. При приеме внутрь настоя листьев земляники нормализуется деятельность сердечно-сосудистой системы, уменьшается в организме количество мочевой кислоты и ее солей. Настой листьев имеет также высокий сахароснижающий эффект, полезен при бронхиальной астме, туберкулезе легких. Ягоды земляники полезны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Землянику употребляют в свежем виде в любом количестве, но у людей, организм которых отягощен шлаками, земляника может вызвать

аллергию.

Калина обыкновенная

Калина в России распространена повсеместно и ценится высоко за свои пищевые и целебные свойства. В народной медицине плоды калины издавна применяли с лечебной целью. Свежие плоды снимают головную боль, слабят. Настой ягод калины применяют в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях в области сердца. Используют ягоды калины при нарушении обмена веществ, а также и при сахарном диабете.

В плодах калины витамина С вдвое больше, чем в малине, по содержанию железа она превосходит малину в 1,5 раза и сравнима с шиповником, черникой, костянкой. Содержание витамина С и провитамина А, железа и фосфора в калине выше, чем в цитрусовых. В народной медицине используют цветки, плоды, кору и стебли калины.

В официальной медицине плоды калины применяют для нормализации сердечной деятельности, они обладают сосудорасширяющим эффектом, оказывают общеукрепляющее и мочегонное действие. Кора калины используется в кровоостанавливающих препаратах. Из цветков калины готовят настой, который применяют при кашле, воспалении верхних дыхательных путей, а также при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Клюква болотная

По составу органических компонентов клюква близка к винограду. Она содержит железо, марганец, йод, алюминий, медь, серебро.

В народной медицине ягоды клюквы широко используют при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях мочевого пузыря, при болезнях почек и печени, сахарном диабете. Из свежих ягод готовят кислый морс для больных с лихорадками. Клюкву издавна использовали при отравлении угарным газом как первое средство помощи пострадавшим.

Многими свойствами наделяют клюкву народная и официальная

медицина, в том числе такими, как противовоспалительное, антитоксическое, противочинготное.

Костяника

Костяника представляет собой многолетнее травянистое растение с прямостоячими плодоносящими стеблями и длинными побегами, покрытыми жесткими волосками.

Костяника содержит в небольшом количестве углеводы, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, витамины С и Е.

В народной медицине костянику используют при болезнях желудочно-кишечного тракта, простудных болезнях, малокровии, авитаминозах, болезнях почек, геморрое, при сахарном диабете.

Плоды костяники используются в свежем и сушеном виде, из них готовят морс, соки, квас.

Крыжовник

На Руси крыжовник начали выращивать в монастырских садах, где он и получил название «северный виноград». Как доказывают современные исследования, действительно крыжовник по ценности сопоставим с виноградом и фактически заменял его северным народам в течение долгих столетий.

В народной и научной медицине ягоды и цветки крыжовника используют для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

Ягоды крыжовника – весьма ценный диетический продукт при сахарном диабете. В них много цинка, калия, магния, большое количество флавоноидов и катехинов, пектина и органических кислот, а также витамина С.

Лимонник китайский

Лимонник – это лиана семейства магнолиевых, она достигает 10 м в длину, при этом толщина ствола не превышает 2 см.

Плоды, семена, корни, кору лимонника используют в народной

медицине Китая и Японии как стимулирующее центральную нервную систему средство, при ряде нарушений сердечно-сосудистой системы, заболеваниях почек, при сахарном диабете. По целебным свойствам лимонник можно сравнить с женьшенем, элеутерококком, заманихой, золотым корнем (родиолой розовой). Это растение-адаптоген.

Плоды лимонника отличаются высоким содержанием витамина С, богаты лимонной, яблочной кислотами, сапонинами. Их можно употреблять свежими или делать из них сок.

Настой лимонника известен как эффективное сахароснижающее средство и является патентованным противодиабетическим растительным средством.

Малина

Малина, окультуренная садовая и дикая, растет на территории России повсеместно. Плоды малины имеют приятный нежно-сладкий вкус. Они содержат органические кислоты (яблочная, аскорбиновая, лимонная, салициловая, винная), сахара (до 12%), следы эфирного масла, пектиновые и белковые вещества, катехины. Плоды малины содержат витамины С, А, витамины группы В. В малине имеется много стероидов, которые способствуют снижению уровня холестерина, противостоят атеросклерозу.

В народной медицине плоды малины и отвары веточек и листьев рекомендуют при простудных заболеваниях, острых вирусных инфекциях, включая грипп, при ангине. Тибетская медицина рекомендует использовать листья и стебли при неврастении, неврите и в качестве жаропонижающего средства.

В научной медицине сушеные плоды малины используют как потогонное средство, сироп – для улучшения вкуса микстур.

Плоды малины богаты щелочными радикалами, что важно, наряду с преимущественным содержанием в них фруктозы, для ликвидации ацидоза при сахарном диабете. Поэтому больным сахарным диабетом рекомендуют употреблять плоды малины в свежем виде.

Из молодых листьев малины, которые содержат большое количество

витамина С, готовят заменитель чая.

Облепиха крушиновидная

Облепиха сегодня – не редкость в садах россиян. Особую популярность она приобрела в 70-е годы прошлого столетия, причем многие старались заполучить дальневосточные виды как наиболее морозоустойчивые. Многие садоводы в те же годы узнали, что не всякая облепиха плодоносит: это двудомное растение. Поэтому для нормального плодоношения необходимо посадить хотя бы одно мужское дерево.

Химический состав плодов облепихи необычайно богат и включает в себя облепиховое масло, органические кислоты, витамин С, каротин, витамины Р, Е, витамины группы В. Исследователи обнаружили в листьях облепихи витамины А, С и В.

В народной медицине плоды облепихи применяют как болеутоляющее и противовоспалительное средство. Отвар плодов употребляют при заболеваниях желудка, авитаминозах, сахарном диабете, ревматизме, он оказывает послабляющее действие.

В официальной медицине из плодов получают облепиховое масло, которое содержит витамин К, провитамин А, глицериды олеиновой, линолевой, пальмитиновой кислот и стерины. Облепиховое масло обладает противовоспалительным, болеутоляющим, ранозаживляющим действием, применяется в практике хирургических, ожоговых и акушерско-гинекологических клиник.

Орех грецкий

Родиной грецкого ореха считается Балканский полуостров, а сейчас его научились выращивать даже в Подмосковье. Грецкий орех, произрастающий на Кавказе, считается одним из самых ценных.

Для лечения заготавливают листья, незрелые плоды и околоплодники.

Листья заготавливают в момент развития, когда они обладают бальзамическим запахом. Их используют свежими или быстро сушат, но так, чтобы они не почернели. Листья грецкого ореха богаты витаминами

группы В, аскорбиновой кислотой, дубильными веществами, каротиноидами, эфирным маслом, флавоноидами. Листья применяют для заваривания чая при заболеваниях щитовидной железы.

Плоды грецкого ореха содержат жирное масло, белковые вещества, витамины К и Р, фитонциды, соли калия, магния, фосфора, кальция, железа. Ядра ореха содержат большое количество аминокислот. В ядрах ореха имеется также инулин, оказывающий сахароснижающее действие.

Препараты из ореха обладают возбуждающим, противогинготным, вяжущим свойствами, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта.

Грецкие орехи рекомендуют больным сахарным диабетом, атеросклерозом и ожирением. Орехи используют при рахите, экссудативном диатезе, кровотечениях. Грецкий орех применяют и как наружное средство при ранах и воспалительных процессах.

Рябина обыкновенная

Рябина – настолько замечательное дерево, что воспета в песнях, стихах, красуется на живописных полотнах.

В ягодах рябины содержится большое количество витамина С, провитамин А, витамин Р, органические кислоты, сахара, микроэлементы, пектиновые и дубильные вещества.

Плоды рябины издавна славятся как лечебное средство при малокровии, заболеваниях почек и печени, при сахарном диабете, нарушении работы желудочно-кишечного тракта.

Плоды рябины используют и в пищу, например для приготовления начинок для пирогов, наливок, соков, мармелада.

Смородина

Из ягод красной и белой смородины готовят соки, джемы, компоты. Их используют в свежем виде и свежемороженными.

Ягоды красной и белой смородины содержат около 10% сахара, витамины С и Р, большое количество органических кислот.

В народной медицине ягоды используют как потогонное, желчегонное,

мочегонное, противолихорадочное, кровоостанавливающее средство, а также как улучшающее обмен веществ при сахарном диабете.

На Руси черную смородину начали выращивать в монастырских садах в XI веке, а до этого ее собирали в лечебных целях в зарослях по берегам рек, озер. Это повсеместно распространенное и неприхотливое растение.

Ягоды черной смородины содержат витамины В -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В, Р, С, каротин, органические кислоты (лимонную, яблочную), пектиновые, дубильные, азотистые вещества, флавоноиды, антоцианы. В листьях черной смородины обнаружены витамин С, каротин, фитонциды, эфирное масло.

В народной медицине ягоды черной смородины используют как мочегонное, потогонное, вяжущее средство. Используют ягоды также для снижения уровня сахара в крови.

Листья смородины применяют в виде отвара для лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей, при заболевании сахарным диабетом.

В тибетской и русской медицине настой листьев пьют как чай при заболеваниях кожи, золотухе, а также как тонизирующее средство.

Официальная медицина рекомендует использовать ягоды смородины как поливитаминное средство для повышения сопротивляемости организма болезням, а также как средство противовоспалительное, мочегонное, потогонное и сахароснижающее.

Листья смородины добавляют в соленья и маринады.

Терн

Терн (слива колючая) – растение из семейства розоцветных – широко распространен в средней части России. Плоды терна имеют

шаровидную форму темно-синего цвета с терпкой зеленой мякотью. После заморозков мякоть плодов приобретает красный цвет и становится сладкой на вкус.

Плоды терна оказывают вяжущее действие, поэтому используются при поносах.

Цветки терна, наоборот, обладают небольшим послабляющим действием – их используют при запорах. Применяют цветки терна при заболеваниях печени, для лечения гнойничковых заболеваний кожи, а также при невралгии.

В народной медицине используют и корни терна, и молодую древесину как эффективное жаропонижающее средство. Отвар корней и молодых побегов применяют при гинекологических воспалительных заболеваниях для спринцеваний.

Листья терна необходимо заготавливать (еще лучше – использовать в свежем виде) в период цветения растения, тогда они оказывают наиболее сильное мочегонное и послабляющее действие.

Хурма

На протяжении многих лет хурму выращивали только в Китае, Японии, странах Восточной Азии. В конце XIX века ее привезли в Грузию, а затем она появилась в Азербайджане, Краснодарском крае, в Крыму и Средней Азии.

Плоды хурмы содержат большое количество углеводов, минеральных веществ (медь, железо, калий, марганец), витамина С, органических кислот (лимонная, яблочная), флавоноидов, а также каротин, белок и небольшое количество жиров.

В листьях хурмы много витаминов А и С.

Плоды хурмы активно влияют на обмен веществ, особенно при нарушениях функции щитовидной железы, так как содержат большое количество йода.

Сок хурмы обладает бактерицидным действием в отношении кишечной палочки, стафилококков.

Несомненно, что хурма полезна для больных сахарным диабетом, но

увлекаться ею не стоит из-за высокого содержания сахаров.

Черника

Черника прекрасно известна россиянам. Многие самостоятельно собирают ее в лесу и заготавливают на зиму.

Ягоды черники богаты органическими кислотами (лимонная, яблочная, янтарная, хинная, щавелевая, молочная), витаминами С, группы В, каротином. Семена ягод содержат протеины и жиры. Листья брусники богаты биофлавоноидами, гликозидами, органическими кислотами, а также сахароснижающими веществами.

В народной медицине свежие ягоды используют как легкое слабительное средство, а также при ревматизме. Кисель или настой сушеных плодов черники применяют как вяжущее средство при диарее, ночном недержании мочи, малокровии.

При ряде заболеваний кожи и ожогах применяют примочки из отвара свежих ягод или мазь из ягод.

Шиповник

Шиповник относится к семейству розоцветных и издавна применяется как лекарственное средство. Еще великий Авиценна более тысячи лет назад писал о шиповнике как о лекарственном растении.

По содержанию витамина С плоды шиповника занимают лидирующее место среди других плодов. Шиповник богат также витаминами группы В, витаминами Е, К, каротином и веществами с Р-витаминной активностью. В плодах шиповника достаточно много железа, калия, магния, кальция, марганца, фосфора.

Чай из шиповника оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм, обладает противосклеротическим, противовоспалительным свойством, нормализует деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем организма, а также органов желудочно-кишечного тракта, влияет на обменные процессы.

Масло шиповника обладает высоким ранозаживляющим эффектом, повышает сопротивляемость организма при облучении, нормализует

обмен веществ при сахарном диабете.

Травы-врачеватели

Обогащение рациона дикими растениями целесообразно, поскольку витаминные салаты из них содержат гораздо большее количество необходимых организму веществ, чем из окультуренных и нередко более изнеженных растений. Используйте одуванчик лекарственный, крапиву двудомную, первоцвет, подорожник, лопух, пастушью сумку, тмин обыкновенный, цикорий обыкновенный, щавель, бедренец-камнеломку, клевер луговой, мать-и-мачеху, лапчатку гусиную, эстрагон (тархун), яснотку белую, хвощ полевой. Эти растения известны также как лекарственные.

В состав растений входят как пищевые компоненты (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), так и множество биологически активных веществ, среди которых важная роль принадлежит сахароснижающим компонентам. Сахароснижающим действием обладают практически все растения, содержащие инсулиноподобные вещества, инозин и инулин.

Аир болотный

Родиной аира болотного считают Китай и Индию.

Еще задолго до новой эры целебные свойства аира болотного применялись индийскими врачевателями. Аир болотный высоко ценил греческий врач Диоскорид, используя его при заболеваниях печени, селезенки, дыхательных путей, а также как мочегонное и тонизирующее средство.

На территорию Древней Руси аир привезли монгольские завоеватели в XIII веке. Они считали, что аир, растущий у берегов, очищает воду, делает ее безопасной для здоровья, поэтому разбрасывали корневища аира по берегам рек и озер на местах своих стоянок. Таким образом аир

быстро распространился по всей территории, завоеванной Золотой Ордой.

Страны Западной Европы, не познавшие нашествия монголов, считали аир редким южным растением, засахаренные корневища которого в качестве дорогого деликатеса привозили из Константинополя.

В прошлые столетия корни аира употребляли как лечебное средство – их жевали для предохранения от инфекции во время эпидемий гриппа, тифа, холеры. Из корневищ аира до настоящего времени готовят отвары и настойки, которые используют для лечения заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, туберкулеза, нервных болезней, лихорадочных состояний, эпилепсии, ревматизма, кожных заболеваний. Порошок из корня аира снимает изжогу, зубную боль, предохраняет от выпадения волос. Настойкой промывают наружные раны и язвы.

Научная медицина хорошо изучила химический состав этого растения, и установлено, что корни аира содержат гликозиды, алкалоиды, витамин С, дубильные вещества, фитонциды.

В пищевой промышленности аир используют для приготовления безалкогольных напитков, ком потов.

Салат из аира

100 г листьев аира, 50 г зеленого лука, по вкусу – сметана, соль

Собранные внутренние молодые листья аира нарезать полосками, добавить измельченный лук, посолить и заправить салат сметаной.

Цукаты из корней аира

100 г корней аира, сахарный сироп

Свежие корни аира длиной 2—3 см расщепить на 4 части, опустить в сахарный сироп и парить 10 минут. Вынуть из сиропа и подсушить. Хранить в сухом месте в стеклянной или фаянсовой посуде.

Отвар из аира

25 г сухих корней аира, 1 л кипятка

Залить корни аира кипятком, кипятить 5 минут и настаивать 1 сутки.

Готовый отвар используется для придания аромата салатам, первым блюдам, хлебобулочным изделиям.

Квас с аиром

2 л кваса, 1 стакан отвара аира

Соединить обычный квас с отваром аира, охладить и использовать для окрошки, в качестве прохладительного напитка (если бросить туда несколько кубиков льда).

Бедренец-камнеломка

В России бедренец-камнеломка растет повсеместно. Корни растения содержат эфирные и жирные масла, сапонины, дубильные вещества.

Растение применяют для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, а также бронхиальной астмы. Используют его и при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, при почечных нарушениях, мочекаменной болезни, ревматизме, скарлатине, сахарном диабете.

Для салатов используют молодые прикорневые листья.

Цветки растения применяют при засолке огурцов и помидоров. Семена растения используют в хлебопекарном деле.

Салат из листьев бедренца и листьев одуванчика

60 г листьев бедренца, 60 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Листья бедренца, одуванчика и зеленый лук мелко нарезать, посолить, перемешать и заправить сметаной. Сверху посыпать измельченным вареным яйцом и зеленью укропа.

Приправа из корневищ бедренца

300 г корневищ бедренца

Корневища бедренца промыть, высушить и измельчить в кофемолке.
Применять как приправу к овощным, мясным и рыбным блюдам.

Приправа из листьев и корневищ бедренца

300 г листьев бедренца, 200 г корневищ бедренца, по вкусу –
соль

Промытые листья и корневища бедренца пропустить через мясорубку, крепко посолить, уложить в стерильные стеклянные банки, залить растительным маслом и хранить в холодильнике.

Использовать для первых блюд и салатов.

Борщевик рассеченный

Борщевик рассеченный – влаголюбивое растение с мощным желтовато-белым корнем. Стебель прямой, ребристый, полый, покрыт жесткими волосками, с зонтичным разветвлением в верхней части.

Растение богато эфирными маслами. Корень содержит глютамин, аргинин, арабан.

В народной медицине борщевик используют для регуляции пищеварения, возбуждения аппетита и в качестве спазмолитического средства при дизентерии, катаре желудка, болезнях кишечника, кожных заболеваниях, диабете.

Из очищенных от верхней кожицы стеблей готовят салаты, вместе с листьями кладут их в борщ или щи. Молодые листья хороши для начинки пирогов. Листья можно также засаливать на зиму, сушить впрок. Молодые стебли можно обжаривать и использовать в качестве экзотического гарнира к мясным блюдам. Корни борщевика применяют в свежем или сушеном виде как пряности для ароматизации блюд.

Салат из листьев борщевика

100 г листьев борщевика, 60 г вареного картофеля, 25 г зеленого лука, 25 г вареной моркови, по вкусу – растительное масло, перец, соль

Все ингредиенты мелко нарезать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Обжаренные стебли борщевика

120 г стеблей борщевика, 20 г растительного масла, по вкусу – зелень петрушки (или укропа), сметана, соль

Стебли очистить от кожицы, обдать кипятком, обжарить на растительном масле, посолить и заправить сметаной. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Заправка из борщевика

300 г листьев молодых растений, 60 г соли, растительное масло

Листья борщевика пропустить через мясорубку, добавить соль, перемешать и разложить в стеклянные простерилизованные банки, залить сверху растительным маслом.

Использовать для первых блюд и приправ.

Щи с борщевиком

100 г листьев борщевика, 50 г картофеля, 20 г лука репчатого, 20 г моркови, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – зелень петрушки, томатный соус, сметана, соль

Очищенный и нарезанный кубиками картофель опустить в кипящую воду, через 10 минут добавить пассерованные лук и морковь, листья борщевика и варить еще 15 минут. В конце варки добавить соль, томатный соус, заправить сметаной, разрезанным вдоль на 2 части яйцом и добавить зелень петрушки.

Буквица лекарственная

Буквица лекарственная (сорокозуб) – это многолетнее травянистое растение с коротким корневищем. Встречается в смешанных

лесах, на лугах.

Буквица содержит горькие и дубильные вещества, стахидрин, холин, бетоницин, алкалоиды, эфирные масла.

Используют для лечебных целей наземную и корневую части растения. Буквица оказывает мочегонное, желчегонное, легкое слабительное действие.

В пищу употребляют молодые листья растения, в том числе как компонент диетического питания при сахарном диабете.

Девясил высокий

Целебные свойства девясила известны издавна: растение использовали еще врачи школы Гиппократы. В Греции и Римской империи корневище девясила употребляли не только в лечебных целях, но и в пищу.

Растет девясил во влажных местах и вдоль рек, на полянах и среди зарослей кустарника.

Наиболее ценной частью растения считаются корни. Высушенные, они имеют своеобразный запах и пряный горьковатый вкус, что обусловлено высоким содержанием в них эфирных масел, частью которых является спирт алантол с характерным мятным запахом и антисептическими свойствами. Корни девясила содержат большую концентрацию инулина (свыше 40%), который и определяет сахароснижающий эффект растения.

В народной медицине настойка корней девясила используется при лечении гастритов, язв и туберкулеза легких. Настои и отвары девясила используют при простудных заболеваниях, астме, низкой кислотности желудочного сока, гипертонии, при истощении, заболеваниях сердца, сахарном диабете.

В связи с высоким содержанием инулина корень девясила является ценным сырьем для кондитерской и консервной промышленности.

Дрок красильный

Дрок – кустарник или полукустарник высотой до 150 см – встречается в сухих лесах, по опушкам, на лугах, среди кустарников.

Листья дрока содержат смолистые вещества, алкалоиды, цитизин, спартеин и другие органические кислоты, эфирные масла.

В народной медицине используют сушеные листья с цветками или семена дрока. Действие растения эффективно при водянке, заболеваниях почек, печени, при истощении, рахите, пониженном кровяном давлении.

Используют дрок при сахарном диабете и нарушении функций щитовидной железы.

Душица обыкновенная

Душица произрастает на лесных полянах и лугах по всей территории России. Во время цветения растение источает сильный приятный запах.

В душице содержатся эфирные масла, тимолы, дубильные вещества, витамин С, каротин.

Отвар, настой, чай из душицы используют для усиления и возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, повышения кислотности желудочного сока, от расстройств желудка, при заболеваниях печени, кашле, ангине, повышенном артериальном давлении, туберкулезе легких, при гриппе, бронхиальной астме.

Используют душицу при диабете.

Душица находит применение при лечении кожных заболеваний, при ранениях, а также для ароматических ванн.

Листья душицы используют для засолки огурцов, ароматизации кваса, водочных изделий, пьют как успокаивающий чай.

Зверобой

Зверобой продырявленный распространен практически на всей территории бывшего Советского Союза.

В XVII веке высушенную траву зверобоя как большую ценность привозили в Москву из Сибири купцы, не догадываясь, что это растение повсеместно встречается в подмосковных лесах.

В зверобое содержатся дубильные, смолистые и красящие вещества,

флавоноиды, каротин, витамин С, сапонины.

Знахари, травники-целители издавна используют зверобой в лечебных целях. Им лечат гастриты, язвенную болезнь, заболевания печени, расстройство желудка, используют при болезнях дыхательных путей, как тонизирующее средство при сердечнососудистой патологии, как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях и кровотечениях из десен (что часто наблюдается при тяжелых дистрофических формах сахарного диабета), как иммуностимулирующее средство.

Зверобой применяют и как наружное бактерицидное средство, способствующее заживлению ран, язв, ожогов.

Настой зверобоя – прекрасное сахароснижающее средство.

Следует отметить, что многие аптечные средства по заживлению ран, обладающие бактерицидным действием, созданы на основе зверобоя.

Зверобой широко используют и в пищевой промышленности для изготовления водки, горьких настоек, чая.

Золототысячник зонтичный

Золототысячник (центаврия) – это двулетнее растение с горьким вкусом, но с нежным фиалковым запахом.

В листьях и цветках растения содержатся горькие гликозидные вещества. Золототысячник стимулирует секрецию и перистальтику органов пищеварительного тракта, улучшает аппетит и регулирует пищеварение, оказывает слегка послабляющее действие.

Растение применяют и как противодиабетическое средство, а также для лечения алкоголизма, заболеваний печени, сердца, малярии.

Козлятник лекарственный

Козлятник лекарственный представляет собой многолетнее травянистое растение, которое можно встретить на опушке леса, на лугу, в зарослях кустарников, по берегам рек и лесных озер. Растение достигает высоты 90 см и цветет голубыми или светло-фиолетовыми цветками, собранными в густые кисти.

В козлятнике обнаружены алкалоиды, гликозиды, сапонины и горькие

вещества.

Для лекарственных целей используют наземную часть растения и семена. Применяют как мочегонное, потогонное и противоглистное средство.

Употребление козлятника лекарственного больными сахарным диабетом помогает им снизить дозы инсулина.

Крапива двудомная

Крапива двудомная растет повсеместно, а особая ее ценность заключается в том, что появляется крапива сразу после таяния снега.

В листьях крапивы много витамина С, К -----

| bookZ.ru collection

|-----

|

, В, провитамина А, а также достаточно много микроэлементов, в том числе железа, марганца, меди, имеются фитонциды, органические кислоты, дубильные вещества. В крапиве содержится столько же белков, сколько в горохе, фасоли, бобах.

Народная медицина применяет крапиву при гиповитаминозах, внутренних кровотечениях, как мочегонное средство, а также при сахарном диабете. Настой листьев крапивы с медом помогает при головной боли, его пьют для улучшения функций почек, печени, желудка, при проблемах с сердцем, а также применяют для укрепления волос.

В пищу используют листья и побеги молодой крапивы. Из них готовят зеленые щи, суп-пюре, приправу к мясным и рыбным блюдам, икру к картофельным блюдам, их можно заготавливать на зиму (солить, квасить, сушить).

Салат из крапивы с яйцом

180 г молодых листьев крапивы, 2 яйца, лимонная кислота, по вкусу – сметана, соль

Крапиву кипятить в воде 3 минуты, отцедить, измельчить (или даже протереть через дуршлаг), сбрызнуть лимонной кислотой, посолить, добавить ломтики вареного яйца и заправить сметаной.

Отвар крапивы пить как чай в течение дня.

Щи из крапивы

180 г крапивы, 60 г щавеля, 25 г лука репчатого, 60 г моркови, 20 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, растительное масло, по вкусу – зеленый лук, зелень петрушки, сметана, соль

Молодую крапиву варить 3 минуты, затем процедить, пропустить через мясорубку и тушить на сливочном масле 10 минут. Репчатый лук, морковь, петрушку обжарить на растительном масле. В кипящий отвар, доведенный до нужного объема горячей водой, положить подготовленную крапиву, обжаренные овощи и варить на слабом огне 15 минут. Затем добавить соль и щавель. Щи заправить сметаной, зеленым луком и нарезанным на дольки вареным яйцом.

Купена лекарственная

Купена лекарственная (соломонова печать) – многолетнее травянистое растение.

В состав купены входят алкалоиды, сердечные гликозиды, сапонины.

В народной медицине применяют купену лекарственную для лечения ревматизма, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, используют при остром бронхите, воспалении легких, как успокоительное средство. Отвар из сушеных корневищ или сок из свежих корней используют для орошения ран, а также для наружного применения при невралгических и ревматических болях.

Купена применяется и в лечении сахарного диабета.

В питании используют отваренные молодые побеги купены,

содержащие большое количество витамина С. Съедобны и корневища купены, отваренные в соленой воде.

Лапчатка гусиная

Лапчатка гусиная растет повсеместно по берегам рек, на лесных, пойменных лугах, у дорог.

Растение содержит витамин С, дубильные вещества, флавоноиды, калий, железо и ряд других ценных веществ.

Лапчатку гусиную используют как ранозаживляющее, кровоостанавливающее, обезболивающее, мочегонное, противосудорожное средство, а также при заболеваниях щитовидной железы, ожирении. Реже – при заболеваниях почек, печени и мочевого пузыря.

Используется лапчатка гусиная и для лечения сахарного диабета. Настой лапчатки применяют, например, для укрепления десен при диабетическом пародонтозе, дерматитах, язвах. С отваром травы принимают целебные ванны (особенно полезны при ожирении).

Лапчатку гусиную используют в пищу.

Салат из лапчатки гусиной

140 г молодых листьев лапчатки гусиной, 40 г щавеля, 40 г крапивы, 20 г зеленого лука, 20 г укропа, 5 г яблочного натурального уксуса, по вкусу – сметана, соль

Зелень мелко нарезать, посолить, сбрызнуть яблочным уксусом и заправить сметаной.

Приправа из корней и листьев лапчатки гусиной

300 г листьев лапчатки гусиной, 200 г корней лапчатки гусиной, 10 г натурального яблочного (или виноградного) уксуса, растительное масло, по вкусу – перец, соль

Листья и корни лапчатки гусиной пропустить через мясорубку, добавить уксус, перец, соль, перемешать и положить в стеклянную

простерилизованную банку, залить растительным маслом и поставить в холодильник на хранение.

Использовать для заправки супов, щей, а также в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

Щи из лапчатки гусиной

200 г молодых листьев лапчатки гусиной, 50 г крапивы, 25 г лука репчатого, 1 морковь, 15 г сливочного масла, по вкусу – зелень петрушки, зеленый лук, сметана, соль

Обжарить мелко нарезанные репчатый лук и морковь. В кипящую воду опустить мелко нарезанные листья лапчатки гусиной, крапивы, подготовленные овощи и зеленый лук. Варить до готовности, посолить и заправить сметаной.

Оладьи из корневища лапчатки гусиной

150 г высушенных корневищ лапчатки гусиной, 50 г пшеничной муки, 1 яйцо, кефир, растительное масло, по вкусу – сметана, соль

Корневища лапчатки гусиной смолоть в кофемолке. Добавить пшеничную муку, яйцо, соль и немного кефира. Испечь на растительном масле оладьи.

Готовые оладьи подавать к столу со сметаной.

Ластовень лекарственный

Ластовень лекарственный представляет собой многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. У растения полый, круглый, опушенный стебель, цветки желтовато-белые с неприятным запахом.

Ластовень лекарственный часто называют еще змеиным корнем, так как растение ядовито.

Ластовень содержит сапониноподобную кислоту, гликозиды, винцетоксин.

В гомеопатии для лечения сахарного диабета используют корневище

растения.

Лопух большой

Лопух большой (репейник) знаком каждому.

Лопух широко используется в народной медицине. Корни лопуха содержат дубильные вещества, эфирное масло, гликозиды и множество других полезных веществ. Настой из корней лопуха используют как стимулирующее обмен веществ, а также как потогонное, мочегонное средство, применяют растение при болезнях почек, гастрите, язве желудка, для изгнания камней из мочевого пузыря. Листья лопуха используют для компресса при ревматизме и отложении солей. Растение весьма эффективно для лечения сахарного диабета.

В пищу используют листья лопуха и молодые корни растения первого года жизни.

Салат из лопуха

120 г листьев лопуха, 50 г зеленого лука, 20 г хрена, 20 г подорожника, по вкусу – сметана, соль

Листья лопуха опустить на 1 минуту в кипяток, обсушить и мелко нарезать. Добавить измельченные лук и подорожник, натертый хрен, посолить и заправить салат сметаной.

Суп из лопуха

200 г листьев лопуха, 100 г картофеля, 60 г лука репчатого, 20 г риса, 20 г масла сливочного, по вкусу – соль

Нарезанный картофель и рис сварить до готовности. Обжаренный лук и мелко нарезанные листья лопуха добавить в суп незадолго до окончания варки.

Заправка из лопуха

500 г листьев лопуха, 80 г щавеля, 30 укропа, по вкусу – соль

Листья лопуха, щавель и укроп пропустить через мясорубку, посолить,

сложить в стеклянную простерилизованную банку и поставить в холодильник.

Заправку использовать для приготовления салатов, супов и как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Кофе из корней лопуха

300 г корней лопуха

Корни однолетнего лопуха промыть, обсушить и прожарить в духовке. Затем размолоть в кофемолке и высыпать в чистую сухую посуду.

Готовить как кофе из расчета 2 чайные ложки на 1 чашку кипятка.

Марена душистая

Марена душистая, или ясменник пахучий, относят к многолетним травянистым растениям. Произрастает марена в лиственных, иногда смешанных лесах, обычно в затемненных местах. Растение имеет тонкое ползучее корневище с запахом кумарина.

Марена содержит кумариновый гликозид, что и определяет приятный запах растения, а также содержит дубильные вещества, эфирное масло, смолы.

Растение используют для ароматизации чая, сыра, табака.

Свежие листья марены употребляют для приготовления салатов, что расширяет диабетическую диету. Мареной можно ароматизировать также компоты и сладкие блюда.

Медуница

Медуница – многолетнее растение. Цветки ее вначале красные, затем розовые и далее становятся фиолетовыми, синими – в зависимости от периода цветения.

Медуница богата минеральными и слизистыми веществами, танинами.

Медуницу используют при воспалениях дыхательных путей. Растение обладает также мочегонным действием, его применяют для стимуляции

кровоотостанавливающее, обволакивающее, смягчительное, вяжущее, противовоспалительное и регулирующее деятельность желез внутренней секреции, в частности поджелудочной и половых желез, а также для лечения болезней печени, почек, мочевого пузыря, дерматитов. Медуница считается прекрасным средством для лечения сахарного диабета.

Из прикорневых листьев медуницы готовят диетические блюда.

Салат из медуницы и зеленого лука

200 г зелени медуницы, 100 г зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 15 г тертого сыра, по вкусу – сметана, соль

Мелко нарезать медуницу и зеленый лук, добавить соль, измельченное вареное яйцо и заправить сметаной и тертым сыром.

Салат из медуницы, свеклы и хрена

200 г зелени медуницы, 100 г свеклы, 40 г тертого хрена, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Медуницу мелко нарезать, добавить натертую на терке свеклу и тертый хрен, посолить, перемешать и заправить салат сметаной. Сверху посыпать нарезанным яйцом и укропом.

Соленая медуница

500 г зелени медуницы, соль

Медуницу мелко нарезать, сложить в стеклянную банку и залить 10%-ным раствором поваренной соли. Хранить в холодильнике.

Использовать для приправ и соусов.

Приправа из медуницы

500 г зелени медуницы, растительное масло, по вкусу – соль

Медуницу пропустить через мясорубку, посолить и уложить в стеклянную банку, залить растительным маслом. Хранить в холодильнике.

Использовать к гарнирам.

Суп из медуницы

150 г зелени медуницы, 50 г картофеля, 10 г моркови, 10 г сливочного масла, 5 г муки, по вкусу – сметана, перец, соль

В кипящую воду опустить картофель и морковь. Варить до готовности, а затем добавить измельченную медуницу, посолить, поперчить суп. Муку обжарить на сухой сковороде, смешать со сливочным маслом и осторожно, постоянно помешивая, добавить к овощам.

Готовый суп заправить сметаной.

Одуванчик лекарственный

Одуванчик применялся как лечебное средство еще в Древней Греции. Использовали одуванчик и арабы. В период Средневековья в Германии одуванчик применяли как успокоительное и снотворное средство. В настоящее время в странах Западной Европы одуванчик используют как лечебное и пищевое растение. На территории России одуванчик лекарственный (растет повсеместно) используется в лечебных и пищевых целях.

По содержанию витаминов одуванчик занимает одно из ведущих мест в мире растений. В листьях одуванчика содержится большое количество витамина С, Е, провитамина А (каротина), соли железа, кальция, фосфора. Корни одуванчика богаты сахаром, инулином, смолой, воском, органическими кислотами. В одуванчике много йода, что делает его полезным при заболеваниях щитовидной железы.

В народной медицине одуванчик известен как средство, которое повышает аппетит, регулирует обмен веществ при сахарном диабете, обладает потогонным, желчегонным, слабительным, отхаркивающим, тонизирующим и активирующим защитные силы организма действием.

В официальной медицине одуванчик применяют как горечь, возбуждающую аппетит и улучшающую пищеварение, особенно при

снижении секреторной функции желудка, а также как желчегонное, в том числе и при желчнокаменной болезни.

Листья одуванчика, корни, завязи или цветочные бутоны используют в пищу. Из молодых листьев готовят салаты и пюре, их добавляют в приправы, щи, супы. Цветочные бутоны маринуют для приготовления винегретов, приправ. Из поджаренных корней одуванчика готовят вкусный напиток.

Из цветков одуванчика варят варенье, применяемое при простудных заболеваниях. Корень одуванчика входит в состав специальных чаев: аппетитного, желудочного, мочегонного и диабетического. Из корня одуванчика готовят лечебные салаты для больных сахарным диабетом и с заболеваниями щитовидной железы.

Салат из листьев одуванчика с зеленью

60 г одуванчика, по 20 г – крапивы, щавеля, петрушки, кресс-салата, огуречника (бораго), укропа, зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г кефира (или варенца, или простокваши), сок из четверти лимона, по вкусу – перец, соль

Всю свежую зелень мелко нарезать, добавить нарезанные вареные яйца, перемешать. В кефир добавить соль, перец, сок лимона, взбить венчиком и залить им приготовленный салат.

Кофейный напиток из корней одуванчика

300 г корней одуванчика

Корни одуванчика поджарить в духовке до бурого цвета. Затем смолоть в кофемолке.

Заваривать как кофе.

Салат из листьев одуванчика

120 г листьев одуванчика, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – зеленый лук, майонез, соль

Листья одуванчика замочить в теплой подсоленной воде на 30 минут, затем обсушить и мелко нарезать, добавить измельченное вареное яйцо,

зеленый лук, перемешать и заправить майонезом.

Папоротник орляк

Папоротник орляк относят к ядовитым растениям, но его используют не только в лечебных целях, он ценится, особенно в Японии, Китае и Корее, как деликатес.

Папоротник орляк богат лейцином и аспарагином, органическими кислотами, флавоноидами, дубильными веществами.

В кулинарии используют молодые побеги орляка, очищенные от нераспустившихся листочков. Их отваривают, тщательно промывают водой и используют для салатов, супов и в качестве приправы к блюдам.

Пастушья сумка

Пастушья сумка – весьма распространенное растение. В течение летнего сезона вырастает четыре поколения пастушьей сумки.

Растение содержит лимонную, яблочную, виннокаменную и другие кислоты, а также азотистые вещества, витамины К и С.

Из пастушьей сумки готовят лекарственные формы, используемые при кровотечениях, для снижения артериального давления и уровня сахара в крови. Молодые листья и побеги используют в пищу: для салатов и заправок к супам, мясным и рыбным блюдам.

Салат из пастушьей сумки

120 г молодых побегов пастушьей сумки, 30 г зеленого лука, 30 г салата, 20 г листьев свеклы столовой, 1 сваренное вкрутую яйцо, 15 г тертого сыра, по вкусу – сметана, соль

Побеги пастушьей сумки мелко нарезать, добавить измельченные салат, зеленый лук, листья свеклы, искрошенное и смешанное с тертым сыром вареное яйцо. Посолить салат и заправить сметаной.

Заправка из пастушьей сумки

400 г молодых побегов пастушьей сумки, по вкусу – соль

Побеги пастушьей сумки пропустить через мясорубку, посолить и уложить в простерилизованную стеклянную банку. Хранить в холодильнике.

Использовать в качестве приправы к супам и для приготовления соусов к тушеным овощам.

Первоцвет лекарственный

Древние греки называли первоцвет цветком двенадцати богов и считали его целебным.

Растение содержит витамин С и витамин А, высокое количество сапонинов и флавоноидов. В корнях первоцвета найдены эфирные масла и гликозиды.

Первоцвет используют при простудных заболеваниях, хронических запорах, как мочегонное средство и успокаивающее.

Первоцвет с успехом применяется в кулинарии: из молодых листьев растения можно приготовить полезные салаты, супы.

Салат из первоцвета

170 г листьев первоцвета, 25 г зеленого лука, 10 г щавеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, 15 г греческой брынзы, по вкусу – сметана, соль

Листья первоцвета, щавель и зеленый лук мелко нарезать, добавить нарезанное вареное яйцо, смешанное с размельченной брынзой, и заправить салат сметаной.

Салат из первоцвета с морковью

150 г листьев первоцвета, 50 г моркови, по вкусу – соус «1000 островов», соль

Нарезанные мелко листья первоцвета соединить с натертой морковью, посолить по вкусу и заправить соусом «1000 островов».

Пижма обыкновенная

Пижму обыкновенную можно встретить практически повсюду: она неприхотлива и живуча.

Пижма богата эфирными маслами, алкалоидами, витамином С, горькими и дубильными веществами, органическими кислотами, смолами и каротином.

В народной медицине пижму используют при заболеваниях желудка, желчных путей, как глистогонное средство, при эпилепсии, головных болях, малокровии, ревматизме, как потогонное средство, для лечения диабета. Цветки пижмы применяют как наружное средство для лечения язв, ран, опухолей суставов. В гомеопатии пижму используют при истерии, эпилепсии, заболеваниях половых органов у женщин.

В кулинарии листья пижмы применяют для ароматизации кондитерских и ликеро-водочных изделий, в рецептуре рыбных и мясных консервов. В салатах пижму используют вместо корицы, мускатного ореха или ванили.

Подорожник

Подорожник – многолетнее травянистое растение, хорошо известное каждому, потому что растет на обочинах всех дорог и тропинок. В Америку подорожник занесли европейцы в буквальном смысле на сапогах (семена). В настоящее время это растение можно встретить практически на всех континентах.

В листьях подорожника найдены гликозиды, горькие и дубильные вещества, лимонная кислота, алкалоиды, каротин, витамин С, витамин К, фитонциды. Листья также богаты сапонинами, олеиновой кислотой, содержат фруктозу, галактозу.

Народная медицина рекомендует прикладывать листья к ранам, порезам, ушибам, накладывать на мозоли.

Фармацевтическая промышленность из листьев подорожника получает

препарат плантаглюцид и готовит сок, назначаемые при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и колитах. Сок подорожника оказывает, кроме того, общетонизирующее действие, повышая аппетит, работоспособность, стимулируя образование гемоглобина.

Хороший результат наблюдается и при употреблении подорожника при сахарном диабете, сопровождаемом истощением.

Из молодых листьев подорожника готовят салаты в сочетании с различными овощами, а также запеканки, омлеты, каши, котлеты, щи.

Салат из подорожника

170 г листьев подорожника, 40 г зеленого лука, 40 г крапивы, 1 сваренное вкрутую яйцо, сок лимона, по вкусу – сметана, соль

Молодые листья подорожника и крапиву опустить в кипяток, затем вынуть из отвара и мелко нарезать, добавить нарезанный зеленый лук, измельченное яйцо, посолить, сбрызнуть соком лимона и заправить салат сметаной.

Отвар трав выпить в течение дня.

Щи из подорожника

170 г молодых листьев подорожника, 4 перепелиных яйца, по вкусу – зеленый лук, зелень укропа, сметана, соль

Листья подорожника мелко нарезать, залить кипятком, добавить нарезанный зеленый лук, укроп, посолить и варить 2 минуты. Осторожно ввести перед окончанием варки взбитые перепелиные яйца.

Заправить перед подачей к столу щи сметаной.

Заправка из подорожника

300 г листьев подорожника

Молодые листья подорожника высушить, измельчить, сложить в стеклянную посуду и использовать для заправки супов, щей и борщей.

Подорожник тушеный

170 г листьев подорожника, 50 г первоцвета, 40 г лука репчатого, 40 г моркови, 20 г щавеля, 10 г кукурузной муки, по вкусу – масло сливочное, перец, соль

Зелень указанных трав нарезать, залить небольшим количеством воды и тушить до полуготовности, затем добавить обжаренные лук, морковь и щавель. Когда зелень станет мягкой, заправить ее подсушенной кукурузной мукой, маслом, перцем и солью.

Полынь

Полынь горькая распространена повсеместно: в смешанных и лиственных лесах, на полянах, вдоль лесных дорог и просек, даже на городских газонах.

Трава полыни содержит гликозиды, дубильные вещества, янтарную и яблочную кислоты, белки, крахмал, смолы, эфирные масла.

Препараты из полыни используют для возбуждения аппетита, как желчегонное средство. Растение обладает противовоспалительным и спазмолитическим действием, применяется при экземах, рентгеновских ожогах, ревматизме и бронхиальной астме. Из полыни готовят водные настои или спиртовые настойки, которые применяют при кишечных заболеваниях, заболеваниях печени, почек, при водянке, геморрое, авитаминозе, диабете. Используют полынь для улучшения аппетита при лечении малокровия. Применяют растение для компрессов при ушибах, опухолях, для промывания ран, лечения чесотки.

Полынь горькая используется в ликеро-водочной промышленности, а также в качестве инсектицида и как красильное вещество.

Эстрагон (драгун-трава) представляет собой особый, негорький, вид полыни – это полынь эстрагоновая. В нем содержится большое количество эфирных масел, витамина С, каротина.

В народной медицине эстрагон применяют для повышения аппетита, улучшения пищеварения, как успокаивающее центральную нервную систему средство, как мочегонное средство при лечении водянки у больных с осложненным диабетом, при авитаминозах.

Ароматные свежие и высушенные листья, молодые побеги эстрагона используют как пряность для салатов, супов, борщей. Растение применяют при засолке огурцов, помидоров, грибов, баклажанов. Эстрагон едят и в свежем виде как салат.

Пырей ползучий

Пырей ползучий относится к семейству злаковых. Это многолетнее травянистое растение, известное как сорняк.

Пырей, находясь в фазе цветения, содержит много протеина, клетчатки, безазотистых экстрактивных веществ. В корневище растения найдены витамин С, камедь, яблочная и другие кислоты, эфирные масла, каротин, крахмал.

В народной медицине пырей применяют при заболеваниях дыхательных путей и почек, как кровоочистительный растительный препарат при нарушениях менструального цикла, ночном недержании мочи, нарушении зрения, туберкулезе легких, ревматизме, рахите, фурункулезе, сахарном диабете.

Отвар пырея ползучего рекомендуют также при диатезах, детских экземах, золотухе, хронических запорах, его добавляют в воду для купания ребенка. Пырей также используют в гомеопатии.

Мука из размолотых корневищ пырея применяется для приготовления пива, а также для выпечки хлеба.

Рогоз широколистный

Рогоз широколистный растет по берегам водоемов, на лесных болотах (многие называют его камышом, хотя это неверно).

И сейчас на рынках можно встретить изделия из рогоза: ажурные корзинки, циновки, шляпки.

Есть способы применения рогоза вместо брезента. Пухом шишек рогоза до недавнего времени набивали подкладки спасательных жилеток и курток.

В народной медицине рогоз известен очень хорошо: наземные части употребляют при дизентерии, пародонтозе, стоматитах. В гомеопатии

применяют свежее корневище рогоза.

Больным сахарным диабетом рекомендуют использовать в пищу корневища и молодые побеги рогоза. Их можно мариновать, корневища, кроме того, отваривать на пару и слегка поджаривать с небольшим количеством масла.

Спорыш

Спорыш (горец птичий) растет повсеместно и известен как целебное растение с давних времен, врачеватели применяли это растение для лечения заболеваний дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, при камнях в почках. Сегодня спорыш популярен как средство для быстрого заживления ран (кашицу из растения накладывают на больное место).

В наземной части растения содержится витамина С больше, чем в цитрусовых, кроме того присутствуют каротин, микроэлементы, кремниевая кислота, флавоноиды.

Спорыш оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, а также обладает мочегонным и противовоспалительным эффектом, укрепляет стенки капилляров, регулирует обменные нарушения при сахарном диабете, диатезах, ожирении.

В пищевых целях используют молодые побеги спорыша. Их применяют в свежем или сушеном виде.

Салат из спорыша

120 г листьев спорыша, 60 г зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 15 г обезжиренного творога, 10 г укропа, по вкусу – фитомайонез, соль

Молодые листья спорыша, зеленый лук и укроп мелко нарезать, посолить, добавить нарезанное вареное яйцо и заправить фитомайонезом, смешанным предварительно с обезжиренным творогом.

Суп из спорыша

120 г листьев спорыша, 60 г картофеля, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, сливочное масло, по вкусу – зелень укропа, соль

Сварить нарезанный картофель, затем в суп добавить мелко нарезанные молодые листья спорыша, обжаренные на сливочном масле лук и морковь, посолить суп и посыпать зеленью укропа.

Подавать к столу со сметаной.

Приправа из спорыша и щавеля

200 г листьев спорыша, 200 г щавеля, по вкусу – соль

Молодые листья спорыша и щавеля пропустить через мясорубку, посолить, уложить в стерилизованную стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Использовать как приправу к первым и вторым блюдам.

Сушеница топяная

Сушеница топяная (сушеница болотная, жабья травка) – однолетнее травянистое растение, покрытое серовато-блестящими пушинками. Соцветия собраны в маленькие корзинки.

В траве сушеницы болотной содержатся следы эфирных масел, смолы, жирные масла, дубильные вещества, витамины С и В, микроэлементы калий, марганец, железо.

В народной медицине сушеницу используют для врачевания гастритов, при кровотечениях, поносах, гипертонии, астме, сахарном диабете. Отвар растения применяют и как наружное средство для лечения ожогов, ран, язв. Присыпки из сушеницы используют при экземе.

Толокнянка обыкновенная

Толокнянка обыкновенная – это вечнозеленое растение, листочки у нее темно-зеленые, блестящие, снизу светлее. Плоды толокнянки – красные костянки с пятью косточками. Толокнянка похожа на бруснику и отличается от нее нижней завязью плода. Растет толокнянка обыкновенная на больших полянах в сосновых и еловых

лесах.

В листьях толокнянки найдены дубильные вещества, гликозиды, галловая и эллаговая кислоты.

В фитотерапии отвар из листьев толокнянки используют при воспалительных заболеваниях сердца, почек и мочевыводящих путей, сахарном диабете с сопутствующими нарушениями функции почек. В сочетании с пустырником толокнянку обыкновенную применяют при заболеваниях центральной нервной системы.

В народной медицине толокнянку используют также при ревматизме, простуде, маточных кровотечениях, астме, заболеваниях желудка.

Хвощ полевой

Хвощ полевой растет повсеместно.

Растение содержит флавоноиды, большое количество растворимой кремниевой кислоты, витамина С, каротина, микро- и макроэлементов, органических кислот, смол, дубильных веществ.

Хвощ используют для достижения мочегонного и дезинфицирующего эффекта, при отеках сердечного и почечного происхождения.

Хвощ полевой оказывает общеукрепляющее действие, тонизирует работу сердца, легких, обладает сахароснижающими свойствами и рекомендуется при диабете.

Молодые сочные весенние спороносные побеги хвоща полевого многих спасали от цинги и голода во время войны: их можно употреблять в пищу в свежем виде, слегка отваренными или тушеными, готовить в виде запеканок, пюре, использовать в качестве начинки для пирогов.

Суп из хвоща полевого

200 г пестиков хвоща полевого, 150 г вареного мяса, 1 л бульона, 100 г картофеля, по вкусу – сметана, соль

Картофель нарезать ломтиками и варить в мясном бульоне до готовности. Затем добавить мелко нарезанное вареное мясо, измельченные пестики хвоща и прокипятить суп. Готовый суп заправить

сметаной.

Салат из хвоща полевого

300 г пестиков хвоща полевого, 50 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 30 г листьев крапивы или лебеды, 20 г щавеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – майонез, соль

Все компоненты мелко нарезать, посолить, заправить майонезом.

Окрошка из хвоща полевого

150 г пестиков хвоща полевого, 400 г кваса, 100 г вареного картофеля, 50 г вареной нежирной колбасы или отварного нежирного мяса, 15 г листьев щавеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, по вкусу – сметана, соль

Все ингредиенты нарезать, посолить, залить квасом и заправить сметаной.

Цикорий обыкновенный

Цикорий обыкновенный – это многолетнее травянистое растение с голубоватыми или нежно-розовыми цветками. Растет цикорий по степным рвам, на сухих лугах, в огородах как сорное растение. Используют корни растения и листья.

Корень цикория содержит горькое вещество интибин, фруктозу, левулезу, пентозаны, холин и инулин. Высокое содержание инулина способствует эффективности цикория при сахарном диабете и нарушениях обмена веществ, при заболевании печени.

Известно, что египтяне и римляне применяли цикорий при кожных заболеваниях и фурункулезе, заболеваниях мочеполовой системы, болезнях крови, повышенной возбудимости.

В дореволюционной России «золотой корешок» выращивали в окрестностях Ростова Великого и поставляли не только в Петербург и Москву, но в Париж и Вену. Из цикория, злаковых, желудей дуба и кофе

готовили великолепный по вкусу и полезный бодрящий напиток, который не гнушались допускать к столу царственные высокопоставленные особы.

И в настоящее время на старейшей в России Ростовской кофецикорной фабрике готовят сгущенный цикорий и напитки из цикория.

Немаловажно, что сорта цикория, используемые для выращивания на ростовской земле, считаются одними из лучших в мире.

Салат из цикория

150 г молодых побегов цикория, 15 г сливочного масла, по вкусу – сметана, зелень укропа, соль

Побеги цикория промыть, нарезать и тушить с добавлением сливочного масла 15 минут. Затем охладить, посыпать нарезанным укропом и заправить сметаной.

Заправка из листьев цикория

300 г листьев цикория, растительное масло, по вкусу – соль

Подготовленные листья измельчить в мясорубке, посолить, залить растительным маслом и хранить в холодильнике.

Использовать для приготовления супов и щей.

Кофе из корней цикория

200 г кипятка, 1 чайная ложка размолотых корней цикория

Корни цикория поджарить в духовке до коричневого цвета и размолоть в кофемолке. Заваривать как кофе.

При подаче к столу можно добавить горячее молоко или сливки.

Чабрец обыкновенный

Чабрец (тимьян) растет повсеместно.

Чабрец используют как антисептическое и отхаркивающее средство, болеутоляющее – при радикулитах, ревматизме, невритах, а также для приготовления ароматических ванн. Чабрец помогает при бессоннице,

простуде, дизентерии, язве желудка, болезнях сердца, используется как мочегонное при отеках, нарушении функции печени, малокровии, сахарном диабете. Наружно – для заживления ожогов.

Молодые побеги чабреца содержат витамин С, кислоты, минеральные соли.

Чабрец широко используют в пищевой промышленности для ароматизации сыра, колбас, приготовления соусов, уксуса, кондитерских изделий, при солении и мариновании овощей, как приправу для салатов, мясных и рыбных блюд.