

Всё об обычной

МОРКОВИ

Рецепты, целебные свойства,
косметика и уход за кожей,
а также многое
другое



Annotation

«Вы когда-нибудь видели зайца в очках?» Все знают этот старый анекдот. Но не все знают, что наша с вами обычная морковь способна не только помочь ослабленному зрению и придать пикантность практически любому блюду, но и сделать многое другое. А что же еще может простая морковь? Спросите вы. Прочитайте эту книгу, и узнаете много нового и необычного о «девице из темнице» и сможете пополнить кладовые своих знаний параграфом «Все об обычной моркови».

- [Иван Дубровин](#)
 - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА I. НЕМНОГО О МОРКОВИ](#)
 -
 - [ГЛАВА II. БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ](#)
 -
 - [ПЕРВЫЕ БЛЮДА](#)
 -
 - [ВТОРЫЕ БЛЮДА](#)
 -
 - [ГЛАВА III. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ](#)
 -
 - [НАПИТКИ](#)
 -
 - [ГЛАВА IV. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА МОРКОВИ](#)
 -
 - [ГЛАВА V. ПРИМЕНЕНИЕ МОРКОВИ В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ](#)
 -
 - [ГЛАВА VI. СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ МОРКОВИ](#)
 -
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
 -

Иван Дубровин
Все об обычной моркови

ВСТУПЛЕНИЕ

«Сидит девица в темнице, а коса на улице» – что это такое? Конечно же, морковка, без доли сомнения ответите вы, вспомнив старую добрую загадку, знакомую с детства.

Представленная книга поведает вам много нового и интересного об одном из самых популярных и любимых многими из нас корнеплоде – моркови.

Благодаря древним римлянам, которые оценили качества моркови, мы имеем этот поистине уникальный овощ с высоко множеством самых разных достоинств.

Одно из них – наличие каротина, полезного для организма человека вещества. Всем известно, что регулярное употребление моркови укрепляет глазные мышцы, поэтому морковный сок назначают людям с ослабленным зрением. Страдающим малокровием, или, говоря словами медиков, анемией также можно посоветовать употреблять как можно больше моркови со сливками и сметаной. В одной из глав нашей книги вы узнаете, как использовать морковь в лечебных целях.

В приготовлении различных блюд морковь просто незаменима, она не только придает оригинальный, сладковатый вкус блюдам, но и делает их красивыми и аппетитными. Коктейли, квасы на основе морковного сока не только вкусны, но и очень полезны. Воспользовавшись нашими рецептами, вы порадуете своих домашних, друзей необыкновенно вкусными блюдами из моркови, а также усовершенствуете приготовление ранее известных блюд. А поможет вам в этом специально посвященная рецептам глава.

Какой женщине не хочется выглядеть привлекательно? Сохранить молодость и красоту милым дамам поможет все та же морковь, маски, лосьоны из которой являются отличным косметическим средством.

После окончания садово-огородных работ мы заботимся о том, чтобы сохранить выращенные нами овощи и фрукты. И как порой бывает обидно, что они начинают портиться. Информацию о надежных способах хранения моркови вы почерпнете из заключительной главы нашей книги.

ГЛАВА I. НЕМНОГО О МОРКОВИ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ИСТОРИИ

Всем хорошо знаком оранжевый или желтый корнеплод под названием морковь, который многие выращивают на своих огородах и без которого мы уже не представляем себе полноценное питание. Этот овощ прочно вошел в нашу жизнь и стал не только вкусным, но и очень полезным дополнением к нашему столу. А знаете ли вы, что морковь, к которой все мы так привыкли, была известна еще за 2 тысячи лет до нашей эры? Ее возделывали в Древнем Риме, о чем сохранились письменные свидетельства. Известно, что у римлян этот корнеплод считался лакомством и употреблялся преимущественно в сыром виде. С тех самых пор известны и лечебные свойства моркови, которые довольно широко использовались.

В старину с морковью было связано немало поверий. Ее считали лакомством гномов и думали, что если в лесу на ночь оставить миску с пареной морковью, то на следующий день можно найти на этом месте миску с золотом: гномы, обрадованные угощением, щедро отплатят тем, кто его оставил. Многие действительно относили в лес пареную морковь, но вот золота на следующий день, конечно, не находили.

Слово «морковь» имеет общеславянские корни. Современная форма этого слова образовалась от старославянского «мъркы». Несмотря на это, слово «морковь» имеет соответствия в некоторых индоевропейских языках.

В наше время морковь известна повсеместно, но такое широкое признание этот корнеплод получил не сразу. Например, в Америке морковь сначала пришлась не по вкусу. Американцы отказались от ее выращивания и долгое время не брали во внимание прекрасные свойства этого корнеплода. Морковь в то время росла в Америке только в диком виде. Она охотно поедалась свиньями, так что людям пришлось пустить этот овощ на свои поля и выращивать его в качестве кормовой культуры. Постепенно морковь стали культивировать и

употреблять в пищу и сами американцы, наконец оценив полезные свойства и вкусовые качества этого овоща.

Известно более 60 видов моркови, которые широко распространены в странах Средиземноморья, Африке, Австралии, Новой Зеландии и Америке. Самым распространенным видом является культурная морковь, которую выращивают почти на всей территории нашей планеты. В диком виде это растение встречается в Австралии, Новой Зеландии, некоторых странах Европы и по всей территории России.

ВИДЫ МОРКОВИ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Морковь – это двулетнее растение, которое в первый год жизни образует розетку, листья и корнеплоды, а на втором году – цветущий ветвистый стебель, который дает семена и может достигать до 100 см в высоту. Розетка листьев приподнята или полуприподнята, но иногда, довольно редко, бывает и прижатой формы. Листья моркови дважды-трижды перисто-рассеченные. Цвет листьев может быть от светло- до темно-зеленого. Корнеплоды моркови по форме бывают круглыми, коническими, цилиндрическими и веретеновидными. Всем хорошо известны корнеплоды желтого, оранжевого и оранжево-красного цвета, но еще бывают и белые, розовые, красные и даже фиолетовые корнеплоды. Соцветие относится к сложным зонтикам, цветы мелкие, в большинстве случаев белые. Опыляется морковь насекомыми. Плод при созревании распадается на два семени – двусемянка. Морковь бывает ранних и поздних сортов. Скороспелая морковь имеет вегетационный период 80-100 дней, а позднеспелая – 120–150 дней.

Для нас наибольший интерес представляет культурная морковь. Она бывает двух видов – столовая и кормовая. Произошла культурная морковь от дикой. Мы немного расскажем о столовой разновидности культурной моркови, так как именно ее используют в пищу, в лечебных и косметических целях. В большинстве стран овощеводы выращивают сорта средиземноморского подвида культурной столовой моркови. Корнеплоды этого подвида оранжево-красного цвета, венчик цветка белый. В странах Азии распространены сорта с фиолетовым корнеплодом.

Современная морковь, конечно, более нежная, вкусная и полезная, чем та, которой лакомились древние римляне. За 4 тысячи лет люди добились больших успехов в культивировании этого корнеплода. В наше время морковь применяют в диетическом питании, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, при анемии. При малокровии морковь применяли еще в старину, отсюда и пошла поговорка «От моркови – больше крови». Морковь широко используется для приготовления салатов, винегретов, первых и вторых блюд. Этот овощ употребляют в пищу в отварном, консервированном, тушеном, сушеном и, конечно, сыром виде. Сырую морковь полезно есть не очищая кожицы, так как в ней находится наибольшее количество фитонцидных веществ. Наружная часть корнеплода моркови гораздо богаче сахаром и другими питательными веществами, чем сердцевина.

В народной медицине целебные свойства моркови известны с давних пор и весьма разнообразно применяются. Еще в старину морковь давали слабым и больным людям. Уже тогда пытались приготовить морковь особыми способами, чтобы усилить ее целебные свойства. Например, особенно полезной считалась морковь, которая пролежала зиму в меду.

В наше время целебные свойства моркови получили научное обоснование. Было выявлено множество полезных веществ, входящих в состав моркови.

В настоящее время лечебных целях используют корнеплоды и семена моркови.

Довольно широко используется морковь и в косметических целях. Прекрасное действие оказывают на кожу различные маски с добавлением моркови или морковного сока. Для косметических целей используют культурную столовую морковь, так как она наиболее распространена, доступна и содержит наибольшее количество полезных веществ по сравнению с другими видами.

Благодаря большому количеству провитамина А морковь оказывает положительное действие при сухости кожи, а также регулирует деятельность сальных желез, поэтому очень полезно употреблять морковь людям, страдающим себореей, выпадением волос, ломкостью ногтей.

Благотворно влияет на кожу витамин Е, который также содержится в моркови. Витамин Е способствует регенерации поверхностных слоев кожи, увеличивает упругость мышц. Этот витамин обладает еще и противовоспалительным действием, благодаря чему способствует своеобразной защите от разрушения витаминов А и С.

Наличие в моркови витамина С позволяет применять ее для уплотнения стенок кровеносных сосудов и для улучшения цвета лица, так как недостаток этого витамина вызывает бледность кожи и ощущение усталости. Недостаточностью витамина С очень часто страдают курящие, потому что никотин способствует его разрушению в организме. Вследствие этого морковь, наряду с петрушкой, черной смородиной, лимоном и шиповником, должна быть главным продуктом в питании курящих людей.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В МОРКОВИ

Корнеплоды моркови содержат в своем составе большое количество сахаров, особенно глюкозы, немного крахмала и пектиновые вещества. В моркови содержится много клетчатки, лецитина и других фосфатидов. Из минеральных солей в моркови содержатся кобальт, железо, медь и йод, однако преобладает соль калия.

Морковь очень богата различными витаминами, особенно провитамином А – каротином. Из витаминов группы В в моркови содержатся пиридоксин, никотиновая и фолиевая кислоты. Морковь богата также витаминами D, С, К и Е.

В семенах моркови содержатся эфирное масло, флавоновые соединения и даукостерин.

В настоящее время морковь используется как основное сырье для получения каротина.

Морковь является поливитаминным продуктом и используется как для лечения некоторых заболеваний, так и в лечебном питании. Из семян моркови получают экстракт под названием даукарин. Он выпускается в таблетках по 0,02 г. В народе семена моркови используют в форме порошка или водного настоя.

СОРТА МОРКОВИ

Существуют разные сорта культурной моркови, которые отличаются и по способу выращивания, и по внешнему виду и вкусовым качествам. Мы рассмотрим лишь некоторые сорта моркови, преимущественно те, которые можно выращивать в средней полосе России, и дадим их краткую характеристику.

Этими сортами являются Нантская 4, Лосиноостровская 13, Витаминная 6.

Нантская 4 – среднеурожайный и среднеранний сорт с вегетационным периодом 100–110 дней. Корнеплод имеет цилиндрическую форму, тупоконечный с ярко окрашенной сердцевинкой. Морковь этого сорта считается непревзойденной по своим вкусовым качествам. Недостатками этого сорта является неустойчивость к гнили, то есть морковь плохо хранится в зимний период.

Лосиноостровская 13 – урожайный сорт. Корнеплоды имеют высокие вкусовые качества и хорошо хранятся.

Витаминная 6 – сорт также урожайный. Хорошо хранится, так как устойчив к гнили.

Овощеводы-любители для выращивания на своих огородах чаще всего отдадут предпочтение сортам Консервная, Московская зимняя, Калисто, Несравненная, Валерия 5, Мандр, Рогнеда и др.

Повсеместно распространенным является сорт Шантенэ 2461. Это среднеспелый сорт с вегетационным периодом 115–125 дней. Морковь этого сорта имеет удлиненно-конический корнеплод с тупым концом. Сравнительно хорошо хранится.

Особый интерес представляет новый сорт ВНИИО под названием Альтаир. Этот сорт предназначен для зимнего потребления. Растение среднерослое, корнеплоды оранжевого цвета, имеют гладкую поверхность. Форма корнеплодов цилиндрическая со слабым сбегом к основанию. Мякоть корнеплода этого сорта очень нежная, сочная и обладает прекрасными вкусовыми качествами.

СПОСОБЫ ВЫРАЩИВАНИЯ МОРКОВИ

Морковь следует выращивать только на рыхлых почвах с нейтральной реакцией, правильно обработанных и чистых от сорняков. Этот овощ очень любит солнце, поэтому при выборе участка для его выращивания предпочтение следует отдавать местам, хорошо освещаемым солнцем в течение всего дня. В затененных местах морковь, конечно, тоже будет расти, но корнеплод получится тонким и вытянутым, а вкусовые качества будут снижены. Такой же результат ждет вас при запоздалом или очень густом посеве.

Нельзя запаздывать с прополкой и прореживанием моркови, так как растения могут оказаться в собственной тени или в тени сорняков, что также влияет на рост и вкусовые качества корнеплода.

Для посева моркови наиболее подходит супесчаная почва или легкие суглинки с глубоким пахотным слоем. Чтобы получить высокий урожай и качественные корнеплоды, на протяжении всего периода роста моркови почву нужно поддерживать в рыхлом состоянии и удалять сорняки.

На среднетяжелых почвах нужно обязательно перед посевом моркови добавить в почву опилки, проветренный торф и песок. Торф следует добавлять из расчета 3 кг на 1 м кв.

Готовят почву под посадку моркови ранней осенью. Вспашку или перекопку нужно производить на глубину 25–30 см. Рекомендуется одновременно удобрить почву перегноем из расчета 4 кг на 1 м кв, или 40 т на 1 га.

С наступлением весны почву нужно повторно перекопать или глубоко прорыхлить.

Конец апреля – начало мая – самое подходящее время для посева моркови. Сеять ее нужно рядками с довольно широкими междурядьями, или ленточкой. На 1 м кв площади расходуется примерно 1 г семян, а на гектар – 3–4 кг.

Прорастание семян происходит очень медленно – первые всходы появляются только на 10-15-й день после посева. Холод или засуха замедляют всходы. При таких условиях первые проростки появляются примерно на 25-30-й день.

Семена можно предварительно прорастить. Для этого их помещают во влажную мешковину и проращивают при температуре 20–25 градусов. Проращивание применяется в том случае, если нужно ускорить появление всходов.

Как только на морковных побегах появится по 4–5 листьев, нужно произвести прореживание, после этого рекомендуется подкормить растения азотными удобрениями.

Второй раз морковь прореживают, когда у нее уже образовались небольшие корнеплоды оставляя на 1 м рядка 30–40 растений. Те морковки, которые пришлось удалить, можно использовать в пищу.

После второго прореживания очень хорошо удобрить растения не только азотом, но также фосфором и калием.

Не забывайте поливать растения, особенно в сухую погоду!

Если вы хотите получить более ранний урожай, то вам лучше посеять морковь под зиму. Чтобы правильно произвести посев, нужно ознакомиться с некоторыми правилами подготовки грядок. Грядки следует готовить с осени. Сначала нужно нарезать бороздки. Как только ударят первые морозы, в бороздки нужно посеять семена и засыпать их землей и перегноем. Можно посеять морковь еще раньше, чтобы получить молодую морковку на 20–25 дней раньше. В таком случае необходимо закрыть грядки пленкой.

Убирают морковь обычно в конце сентября – начале октября. В южных районах убирать можно даже в ноябре. При правильном посеве и надлежащем уходе с одного гектара получают примерно 600 центнеров моркови.

БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ МОРКОВИ

Из болезней, которым подвергается морковь, наибольший вред наносят различные гнили. Эти болезни могут поразить морковь как в период роста, так и в период хранения.

Одной из довольно распространенных болезней моркови является белая гниль. Проявляется эта болезнь следующим образом: на поверхности корнеплода появляется сначала белый налет, напоминающий пух, а потом он начинает в некоторых местах уплотняться и образовывать черные склероции, различные по величине.

Для предупреждения белой гнили нужно обрабатывать почву глубокой вспашкой или перекопкой. Сеять морковь нужно после картофеля, свеклы и однолетних трав, но раньше, чем капусту и

огурцы. Убирать морковь для хранения нужно при температуре 4–5 градусов тепла, при этом в хранилище должна устанавливаться такая же температура.

Другая, не менее распространенная болезнь, поражающая морковь, – черная гниль. Листья моркови покрываются бурыми пятнами неправильной формы. Причиной болезни являются зараженные растения, оставшиеся в почве, и больные корнеплоды.

Для борьбы с этой болезнью необходим правильный севооборот, своевременная подкормка моркови калийными удобрениями и предохранение корнеплодов от травм при уборке урожая и хранении.

На всем протяжении роста моркови и во время хранения существует опасность ее заражения болезнью под названием фомоз, или сухая гниль. Проявляется эта болезнь следующим образом: на черешках и жилках листьев образуются пятна серо-коричневого цвета удлиненной формы. С развитием болезни пятна появляются и на верхушке корнеплода. Во время хранения количество пятен увеличивается, а пораженная верхушка становится вдавленной.

Причиной болезни являются зараженные семена, корнеплоды или послеурожайные остатки. Для предотвращения этой болезни требуется глубокая вспашка почвы в сентябре, протравливание семян, правильная очередность посева культур, своевременные прополка и прореживание, а также подкормка растений калийными удобрениями. При сборе урожая следует предохранять корнеплоды от травм, а потом правильно их хранить.

Кроме болезней, которым подвергается морковь во время роста или хранения, большой ущерб посевам наносят различные вредители. Самым распространенным из них является морковная муха – черная с зеленоватым оттенком, блестящая, достигающая в длину 5 мм. Наибольший урон этот вредитель наносит в годы с большим количеством осадков. Морковная муха откладывает яйца, из них развиваются личинки, которые проникают в корнеплод, образуя там извилистые ходы темного цвета. Поврежденные корнеплоды начинают отставать в росте, листья растения становятся фиолетовыми, вянут и в результате гибнут.

Как предохранить морковь от морковной мухи? Во-первых, нужно выбирать участок под посев с легкой почвой. Во-вторых, необходима глубокая зяблевая вспашка почвы, которая производится ранней

осенью. Не забывайте также о своевременной прополке и прореживании моркови и о соблюдении срока посева.

СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ТАИТ В СЕБЕ МОРКОВЬ

Если вы учтете все наши рекомендации по посеву и выращиванию моркови, то можете смело надеяться на хороший урожай этого корнеплода. Морковь, выращенная на своем огороде, послужит вам не только прекрасным дополнением к вашему столу, но и замечательным целебным средством. Если же вы предпочитаете не выращивать овощи самостоятельно, а приобретать их на рынке или в магазине, то в таком случае не забудьте купить как можно больше моркови, так как этот овощ таит в себе множество секретов, и не только кулинарных. Например, морковь известна в народе как легкое слабительное и мочегонное средство. Ее применяют при общем упадке сил, а также для улучшения пищеварения. Свежую морковь рекомендуется есть кормящим матерям для увеличения количества молока.

При ежедневном употреблении моркови больные прибавляют в весе, у них улучшается цвет лица и повышается сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям.

Морковь может служить не только для внутреннего применения, но и для наружного. Тертую сырую морковь хорошо прикладывать к ранам и язвам. Можно также омыwać их морковным соком. Морковь благотворно действует на различные повреждения кожи: очищает раны от гноя, уменьшает боль, оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Очень хорошо полоскать морковным соком рот и глотку при различных воспалительных процессах.

ГЛАВА II. БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ

Вы наверняка согласитесь с нами, уважаемые читатели, что добавленная в блюдо морковь делает его не только красивым и аппетитным, но и необычайно вкусным. Кроме того, морковь можно использовать не только в качестве дополняющего компонента, но и приготовить из нее множество самостоятельных блюд: запеканок, салатов, супов и других.

Одно из самых ярких достоинств моркови заключается в том, что в приготовлении любого блюда она позволяет проявить максимум фантазии и выдумки. Вырежьте из кружочков моркови забавные звездочки или треугольнички и добавьте в суп, и ваш капризуля-ребенок, который до недавнего времени отказывался от обеда, с преогромным удовольствием съест его за обе щеки, да еще попросит добавки. У вас намечается званый обед или дружеская вечеринка? Удивите своих друзей мясом под морковным соусом или салатом из моркови. Вместо пресловутых бутербродов на завтрак, которые так надоели, сделайте другие – вкусные и полезные, намазав на обычный хлеб морковную икру.

Сделайте скучный обед праздничным, завтрак – вкусным, ужин – изысканным, а помогут вам в этом предложенные нами рецепты.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ «КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБЕД»

Мясо тщательно промойте и залейте холодной водой. Сварите мясо до готовности, выложите на блюдо, нарежьте кусочками. Бульон процедите, доведите до кипения, посолите. В закипевший бульон опустите нарезанный кубиками картофель, через 10 минут добавьте нашинкованную капусту. Свеклу очистите от кожуры и нарежьте полосками. Очищенную морковь натрите на крупной терке, лук очистите и мелко нарежьте, опустите овощи в бульон и варите на слабом огне в течение 20 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте в бульон сахар, специи, лимонный сок. Борщ подается с порезанным мясом, сметаной, мелко нарезанной зеленью.

Вам потребуется:

свинина – 200–250 г

крупная морковь – 2 шт.

лук – 1 шт.

капуста – 300–500 г

свекла – 2 шт.

картофель – 2–3 шт.

соль – 1/2 ст. л.

сахар – 1/2 ст. л.

лимонный сок – 1 ст. л.

лавровый лист – 1 шт.

зелень петрушки и укропа – 1 ст. л.

ЩИ «ЦАРСКИЕ»

Приготовьте мясной бульон, процедите и разлейте в глиняные горшочки. Вареное мясо пропустите через мясорубку и добавьте в бульон. Очищенную морковь нарежьте тонкой соломкой, лук – колечками. Обжарьте овощи вместе с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки в растительном масле и выложите в горшочки.

Мелко нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель добавьте в бульон. На сковороде, где обжаривались овощи, вылейте немного томатной пасты и бульона, вскипятите и вылейте в бульон. Посыпьте бульон зеленью, посолите, добавьте перец и томите в течение 15–20 минут в хорошо разогретой духовке. Подавайте готовые щи со сметаной и гренками из белого хлеба.

Вам потребуется:

говядина – 300 г

морковь – 2 шт.

лук – 1 шт.

капуста – 250–300 г

картофель – 2–3 шт.

соль, перец – по вкусу

томатная паста – 3 ст. л.

сметана – 2–3 ст. л.

мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – 2 ст. л.

соль, черный молотый перец – по вкусу.

ЩИ МОРКОВНЫЕ

Мясо сварите до готовности, выньте и нарежьте небольшими кусочками. Очищенную морковь нарежьте кружочками, слегка обжарьте в растительном масле вместе в мелко нарезанным луком. Опустите в кипящий бульон спассерованные овощи, нарезанный небольшими кубиками картофель, добавьте соль, перец и варите до готовности. Когда овощи сварятся, добавьте спассерованную муку. Готовые щи подавайте с белыми сухарями.

Вам понадобятся:

телятина – 300–500 г

морковь – 3–5 шт.

лук – 1 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

картофель – 3 шт.

соль, черный молотый перец – по вкусу

мука – 1/2 ст. л.

сухари – 50 г

СУП ОВОЩНОЙ «ЩЕДРЫЙ ДАР ПРИРОДЫ»

Очищенную морковь нарежьте соломкой, красный перец и картофель – кубиками. Капусту тонко нашинкуйте. Разогрейте в сковороде с высокими краями растительное или оливковое масло, обжарьте на нем овощи, кроме картофеля. Выложите в кастрюлю, залейте бульоном и варите в течение 10–15 минут, посолите, добавьте перец, картофель и продолжайте варку еще в течение 10–15 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте свежий или мороженный зеленый горошек и поварите на медленном огне 10 минут. Перед подачей к столу добавьте мелко нарезанную зелень кинзы.

Вам потребуется:

морковь – 2–3 шт.

красный перец – 3 шт.

капуста – 300 г

средней величины картофель – 3–5 шт.

зеленый горошек – 70 г

растительное масло – 3 ст. л.

бульон – 1 л

зелень кинзы – 1/2 ст. л.

соль, черный молотый перец – по вкусу

СУП «СНЕЖНОЕ БЕЗМОЛВИЕ»

Просеянную муку смешайте с водой, добавьте яйцо и соль и замесите тесто консистенции сметаны. Очищенную морковь нарежьте тонкой соломкой, опустите в кипящее молоко. Через несколько минут добавьте клецки, бросая их чайной ложкой, соль и варите в течение 15–20 минут на слабом огне. В готовый суп добавьте сливочное масло. Подавайте суп в горячем или холодном виде.

Вам потребуется:

средней величины морковь – 2–3 шт.

молоко – 1/2 л

мука – 1/2 ст.

яйцо – 1 шт.

масло сливочное – 1–1,5 ст. л.

соль – по вкусу

СУП «ОРАНЖЕВОЕ НЕБО»

В кастрюле разогрейте жир и обжарьте тертую на крупной терке морковь с мелко нарезанной зеленью петрушки. Добавьте горячий бульон, картофель, нарезанный брусочками, соль и варите до готовности. Спассеруйте манную крупу в сливочном масле, добавьте в суп и доведите до кипения, непрерывно помешивая. Сметану смешайте с яичным желтком. Разлейте готовый суп по тарелкам, добавьте сметанно-яичную смесь. К супу подайте пирожки.

Вам потребуется:

жир – 30–50 г

морковь – 3 шт.

зелень петрушки – 1 ст. л.

бульон – 1 л

крупный картофель – 2 шт.

сливочное масло – 1/2 ст. л.

манная крупа – 1 ст. л.

сметана – 2 ст. л.

яичный желток – 1 шт.

соль – по вкусу

СУП-ПЮРЕ «АНТОШКА»

Очищенную морковь сварите в подсоленной воде и несколько раз протрите через сито. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на оливковом масле до золотистого цвета. Помидоры ошпарьте кипятком, аккуратно снимите кожицу и пропустите через мясорубку. Поместите подготовленные овощи в кастрюлю, залейте бульоном, посолите, добавьте промытый рис и варите до готовности риса. Заправьте суп сметаной. Подавайте с солеными гренками из черного хлеба.

Вам потребуется:

морковь – 3–5 шт.

лук – 1 шт.

помидоры – 3 шт.
бульон – 1,5–2 л
рис – 1/3 ст.
соль – по вкусу
сметана – 1/2 ст.

СУП-ПЮРЕ «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ»

Морковь отварите в подсоленной воде, протрите через сито, добавьте сливочное масло, тщательно взбейте, прибавьте мясной бульон, посолите. Заправьте готовый суп сметаной и украсьте кружочками вареных яиц. Подавайте с обжаренными до золотистого цвета гренками, посыпанными мелко нарезанной зеленью петрушки и тертым сыром.

Вам потребуется:

морковь – 500 г
мясной бульон – 1 л
сливочное масло – 3 ст. л.
сметана – 1 ст.
вареные яйца – 3 шт.
соль – по вкусу

МОРКОВНИК

Очищенную морковь и репу нарежьте тонкой соломкой. Залейте мясным бульоном, добавьте сливочное масло, рубленые яйца, соль, варите в течение 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте спассерованную муку и непрерывно помешивайте, чтобы не было комочков. В готовый суп добавьте сметану. Подавайте с гренками, обжаренными в растительном масле.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.
мясной бульон – 3–5 ст.
сливочное масло – 1 ст. л.
вареные яйца – 2–3 шт.

мука – 2 ч. л.
соль – по вкусу

ОКРОШКА «ХЛЕБОСОЛЫ»

Очищенную морковь сварите в подсоленной воде и нарежьте вместе с отварным картофелем небольшими кубиками. Отварное куриное мясо нарежьте маленькими кусочками. Соленые грибы промойте холодной водой, выложите в дуршлаг, чтобы стекла вода. Нарежьте мелкими кубиками. Вареные яйца порубите. Укроп мелко нарежьте. Тщательно смешайте все компоненты, добавьте соль. Залейте холодным квасом. Подавайте окрошку со сметаной или майонезом.

Вам потребуется:
средней величины морковь – 2–3 шт.
картофель – 2 шт.
курятина – 200 г
соленые грибы – 200 г
вареные яйца – 3 шт.
укроп – 1 ст. л.
соль – по вкусу
квас – 1,5 л

СУП «БАБЬЕ ЛЕТО»

Морковь нарежьте тонкой соломкой. Лук очистите и мелко нарежьте. Грибы тщательно промойте в холодной воде, нарежьте кубиками и обжарьте вместе с морковью и луком в растительном масле. Выложите овощи в кастрюлю, залейте горячим бульоном, посолите. Через 15 минут добавьте нарезанный кубиками картофель, лавровый лист и варите до готовности. Готовый суп заправьте взбитыми яйцами и сметаной, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.

Вам потребуется:
морковь – 4 шт.

лук – 1 шт.
свежие грибы – 20–30 шт.
картофель – 3 шт.
бульон – 1–1,5 л
лавровый лист – 1 шт.
соль – по вкусу
сметана – 1/2 ст.
яйца – 2 шт.
зелень петрушки – 1/2 ст. л.

СУП «МОЗАИКА»

Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками, залейте холодной водой и сварите бульон. Готовую рыбу выложите, бульон процедите, добавьте нарезанный брусочками картофель. Морковь нарежьте кружочками. Сладкий перец очистите от семян, нарежьте кубиками. Нарезанные овощи опустите в бульон, посолите и варите в течение 15 минут. За 5 минут до окончания варки влейте в суп белое вино. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью укропа. Отдельно подайте отварную рыбу, залив ее майонезом и украсив веточками петрушки.

Вам потребуется:

филе рыбы – 300–500 г
картофель – 2–3 шт.
морковь – 2 шт.
красный сладкий перец – 1 шт.
натуральное белое вино – 1/3 ст.
зелень укропа – 1/2 ст. л.
майонез – 2–3 ст. л.
соль – по вкусу

СУП «ПЕСТРЫЙ»

Очищенную морковь натрите на крупной терке. Зеленый лук мелко нарежьте, кабачки очистите и нарежьте небольшими кубиками.

Обжарьте нарезанные овощи в сливочном масле, выложите в кастрюлю, залейте горячей водой, варите в течение 20 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель. За 10 минут до окончания варки суп посолите, добавьте горячее молоко, доведите до кипения и снимите с огня.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

зеленый лук – 4 перышка

средней величины кабачки – 2 шт.

картофель – 3–4 шт.

сливочное масло – 3 ст. л.

молоко – 1/2 ст.

соль – по вкусу

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЗАКУСКА «ОБЫЧНАЯ»

Очищенную морковь натрите на крупной терке, спассеруйте в растительном масле, влейте немного подсоленной горячей воды и тушите до готовности. Подавайте закуску в холодном виде.

Вам потребуется:

средней величины морковь – 2 шт.

растительное масло – 1–2 ст. л.

вода – 1/2 ст.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

Морковь очистите, нарежьте соломкой, положите в кастрюлю. Рис промойте несколько раз, добавьте к моркови, залейте холодным молоком, добавьте соль, сахар, масло и тушите на слабом огне в течение 20 минут.

Готовую морковь подавайте в горячем виде с поджаренными гренками из белого хлеба. В холодном виде используйте как самостоятельное блюдо.

Вам понадобится:

морковь – 5–6 шт.

рис – 1–1,5 ст. л.

молоко – 1 ст.

сливочное масло – 1–2 ст. л.

соль, сахар – по вкусу

«ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ» ПО-НЕМЕЦКИ

Морковь мелко нарежьте, залейте кипяченой водой или бульоном, посолите, добавьте сахар, уксус и тушите на слабом огне в течение 30–

40 минут. Когда до окончания тушения останется 5-10 минут, положите в морковь масло и сухари. Тщательно перемешайте.

Готовую морковь выложите в глубокое блюдо, посыпьте мелко рубленной зеленью. Подавайте в качестве гарнира к острым сосискам или мясу.

Вам потребуется:

морковь средней величины – 5–6 шт.

вода или бульон – 1/2 ст.

сливочное масло – 1–1,5 ч. л.

уксус – 1/2 ч. л.

зелень петрушки – 1 ст. л.

сухари белые – 1 ст. л.

соль, сахар – по вкусу

БУТЕРБРОД «ЯНТАРЬ»

Морковь очистите, нарежьте кружочками, залейте холодной водой и сварите до готовности с солью и сахаром. Горячую морковь протрите несколько раз через сито или пропустите через мясорубку. Лук мелко нарежьте и спассеруйте с мукой и маслом до золотистого цвета. Смешайте с морковью, добавьте немного отвара из-под моркови, тщательно перемешайте. У вас должно получиться морковное пюре.

Намажьте охлажденным пюре обжаренные до золотистого цвета гренки из белого хлеба, сверху украсьте веточками петрушки. Подавайте гренки к овощному супу или бульону.

Вам потребуется:

морковь – 3–5 шт.

мука – 1 ст. л.

лук – 1 шт.

белый хлеб – 100 г

зелень петрушки – 3–5 веточек

соль, сахар – по вкусу

БУТЕРБРОД «ВИТАМИННЫЙ»

Очищенную и нарезанную морковь отварите до готовности в подсоленной воде, протрите через сито, смешайте с майонезом и мелко нарезанной зеленью. Редис и яблоко натрите на крупной терке, смешайте. На ломтики черного хлеба с тонким слоем сливочного масла намажьте морковное пюре, сверху уложите редис, смешанный с яблоком. Подавайте бутерброды к вегетарианским супам и борщам.

Вам потребуется:

Крупная морковь – 1 шт.

майонез – 2–3 ст. л.

зелень петрушки – 1–1,5 ч. л.

редис средней величины – 3–5 шт.

яблоко – 1 шт.

сливочное масло – 1–2 ст. л.

хлеб – 100 г

БУТЕРБРОД «ДОБРОЕ УТРО»

Морковь очистите, нарежьте кружочками и тушите на слабом огне в жире до готовности. Протрите через сито. Сыр натрите на мелкой терке, соедините с тушеной морковью, добавьте сливочное масло и тщательно разотрите. Приготовленную массу намажьте на обжаренные с обеих сторон ломтики белого хлеба, сверху украсьте кружочками яиц.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

жир – 1–2 ст. л.

сыр – 2–3 ст. л.

сливочное масло – 1/2 ст. л.

белый хлеб – 100–150 г

вареные яйца – 2–3 шт.

ИКРА ИЗ МОРКОВИ

Очищенную морковь натрите на крупной терке, слегка обжарьте на растительном масле. Лук мелко нарежьте и обжарьте до золотистого

цвета на растительном масле. Добавьте к нему кетчуп или томатную пасту и еще раз прожарьте. Морковь и лук несколько раз пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец по вкусу, лимонный сок, мелко нарезанную зелень. Тщательно перемешайте все компоненты. Подавайте икру со сметаной в горячем или холодном виде к гарнирам или как самостоятельное блюдо.

Вам потребуется:

морковь средней величины – 3 шт.

лук – 1 шт.

растительное масло – 2–3 ст. л.

кетчуп или томатная паста – 3 ст. л.

лимонный сок – 1,5 ч. л.

зелень петрушки – 1 ст. л.

сметана – 3 ст. л.

соль, черный молотый перец – по вкусу

ИКРА «ЗАЙКИНА РАДОСТЬ»

Очищенные морковь и баклажаны нарежьте небольшими кубиками и слегка обжарьте в растительном масле. Кабачки и лук мелко нарежьте и спассеруйте в растительном масле, смешайте с морковью и баклажанами. В кастрюле с высокими краями разогрейте растительное масло, выложите овощи и тушите под закрытой крышкой на слабом огне в течение 20 минут. Когда овощи будут почти готовы, добавьте нарезанные кубиками помидоры, заправьте икру солью, перцем и уксусом. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.

баклажаны – 3 шт.

средней величины кабачки – 2 шт.

лук – 2 шт.

помидоры – 3 шт.

растительное масло – 2–3 ст. л.

уксусная кислота – 10 г

зелень петрушки – 1 ст. л.

соль, черный молотый перец – по вкусу

ГУЛЯШ «ФАВОРИТ»

Мясо нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на хорошо разогретой сковороде. Морковь нарежьте соломкой и обжарьте вместе с луком и кореньями. Выложите мясо и овощи в кастрюлю, залейте мясным бульоном, посолите, добавьте перец и тушите на слабом огне в течение 1 часа.

Натертую на мелкой терке морковь смешайте с мукой и маслом и поджарьте до золотистого цвета, добавьте небольшое количество бульона, сметану, прокипятите в течение 20 минут под закрытой крышкой. Снимите с огня, непрерывно помешивая, чтобы не было комочков.

Готовое мясо выложите в глубокое блюдо, полейте морковным соусом, украсьте веточками петрушки.

Вам потребуется:

говядина – 1 кг

крупная морковь – 3 шт.

корень сельдерея – 30 г

лук – 1 шт.

мясной бульон – 3 ст.

сливочное масло – 3 ст. л.

жир – 2 ст. л.

мука – 1 ст. л.

соль, черный молотый перец – по вкусу

«ФИГАРО»

Очищенную морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Положите все в кастрюлю, залейте горячей водой, добавьте соль, сахар, уксус, мелко нарезанную зелень базилика и тушите на слабом огне под закрытой крышкой в течение 10–15 минут. За 5 минут до окончания тушения добавьте сливочное масло.

Мясо вымойте, обсушите на салфетке, нарежьте небольшими кусочками, поперчите, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте в разогретом оливковом масле до образования корочки. Готовое мясо добавьте в тушеные овощи, влейте красное вино, посолите и тушите в течение 20 минут.

Готовое блюдо, сбрызните лимонным соком, украсьте кружочками маринованной в уксусе моркови и колечками репчатого лука. Подавайте с жареным картофелем.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

лук – 1 шт.

яблоки – 2 шт.

вода – 1/2 л

черный молотый перец, соль – по вкусу

сахар – 1/2 ч. л.

уксус – 1/2 ч. л.

зелень базилика – 2–3 ч. л.

сливочное масло – 1 ст. л.

постная свинина – 500–700 г

панировочные сухари – 1/3 ст.

оливковое масло – 3 ст. л.

красное вино – 1/4 ст.

маринованная морковь – 2 шт.

лимонный сок – 2 ч. л.

ФРИКАДЕЛЬКИ «ЛЮБИМЫЕ»

Часть моркови нарежьте тонкой соломкой, картофель – кубиками. Растворите в горячей воде куриный бульонный кубик. Приготовленным бульоном залейте овощи, посолите и варите на медленном огне. Оставшуюся морковь натрите на крупной терке, смешайте с мясным фаршем и сухарями из белого хлеба. Скатайте из фарша небольшие фрикадельки. Когда овощи будут почти готовы, добавьте фрикадельки, сливочное масло, мелко нарезанную зелень петрушки. Подавайте с гарниром из отварного картофеля.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.
картофель – 3 шт.
бульонный кубик – 1 шт.
вода – 1/2 л
мясной фарш – 200 г
сухари – 2–3 ст. л.
сливочное масло – 1 ст. л.
зелень петрушки – 1/2 ст. л.

ГОЛУБЦЫ «ВЕГЕТАРИАНСКИЕ»

Натертую на крупной терке морковь обжарьте с мелко нарезанным луком в растительном масле до золотистого цвета. Промытый рис отварите в подсоленной воде до готовности, смешайте со пассерованной морковью и луком. Цельные листья капусты подержите в кипящей воде в течение 5–6 минут, охладите, разложите на столе, отбейте толстые стебли молоточком, положите в каждый небольшое количество приготовленного фарша и заверните в виде колбасок. Выложите голубцы слоями в кастрюлю с высокими краями, добавьте небольшое количество горячей воды, сливочное масло, томатный сок, муку, соль по вкусу и тушите на слабом огне до готовности. Готовые голубцы выложите на блюдо, полейте соусом, в котором они тушились, и сметаной. Подавайте как самостоятельное блюдо.

Вам потребуется:

морковь – 1–2 шт.
лук репчатый – 1–2 шт.
рис – 1/2 ст.
средний кочан капусты – 1 шт.
масло сливочное – 1–2 ст. л.
томатный сок – 1/2 ст.
мука – 3 ч. л.
соль – по вкусу

ВЬЕТНАМСКОЕ БЛЮДО

Очищенную морковь нарежьте мелкими кубиками. Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте. Разогрейте на сковороде оливковое масло, обжарьте нарезанные овощи до золотистого цвета. Когда овощи будут почти готовы, влейте бульон, уксус, добавьте лавровый лист и гвоздику, соль и тушите на слабом огне под закрытой крышкой в течение 10–15 минут.

Свежую рыбу почистите, выпотрошите, вымойте, нарежьте кусочками, посолите, обваляйте в муке и поджарьте на разогретом оливковом масле. Рыбу выложите в кастрюлю с высокими краями, добавьте тушеные овощи, залейте майонезом и поставьте в хорошо разогретую духовку на 20–25 минут. Готовое кушанье выложите в глубокое блюдо, украсьте перышками зеленого лука, кружочками вареной моркови. Подавайте с гарниром из отварного картофеля.

Вам потребуется:

морковь – 3–5 шт.

зеленый лук – 10 перышков

оливковое масло – 5 ст. л.

мука – 3 ст. л.

бульон – 1/2 ст.

уксус – 1 ч. л.

лавровый лист – 1 шт.

гвоздика – 2 шт.

соль – по вкусу

свежая рыба – 1 кг

майонез – 1/2 ст.

САЛАТ «ОСВЕЖАЮЩИЙ»

Очищенную морковь натрите на крупной терке. Капусту мелко нашинкуйте, посолите и немного отожмите, чтобы она дала сок. Мелиссу мелко нарежьте. Смешайте все компоненты, сбрызните лимонным соком, посолите, заправьте майонезом и еще раз тщательно перемешайте. Готовый салат украсьте оливками и листочками мелиссы.

Вам потребуется:

морковь – 3–5 шт.

средний кочан капусты – 1 шт.
мелисса – 1/2 ст. л.
лимонный сок – 1–2 ч. л.
майонез – 1–2 ст. л.
соль – по вкусу

САЛАТ «АДМИРАЛТЕЙСКИЙ»

Майонез смешайте с горчицей, добавьте тертый сыр, посолите, добавьте сметану и тщательно перемешайте.

Дно вазы или салатницы выстелите листьями салата, полейте их приготовленным соусом. Морковь натрите на мелкой терке, слегка отожмите сок, смешайте с солью, сахаром и выложите в салатницу. Капусту мелко нашинкуйте, смешайте с солью и сахаром и выложите слоем на морковь. Яблоко очистите, удалите семечки, натрите на крупной терке и выложите слоем на капусту, залейте соусом. Поставьте салат в прохладное место, чтобы он пропитался.

Вам потребуется:

майонез – 1 ст.
горчица – 1/2 ч. л.
тертый сыр – 3 ч. л.
листья салата – 3–5 шт.
средней величины морковь – 3 шт.
капуста – 1/2 кочана
яблоко – 2–3 шт.
соль, сахар – по вкусу

САЛАТ «БОДРОСТЬ»

Очищенные морковь и хрен натрите на мелкой терке, смешайте с столчеными чесноком и грецкими орехами. Кислые яблоки нарежьте кубиками. Перемешайте, заправьте солью, сахаром, добавьте майонез и горкой выложите в салатницу. Украсьте кружочками вареной моркови и веточками петрушки.

Вам потребуется:

морковь – 5–6 шт.
корень хрена – 1 шт.
яблоки – 3 шт.
майонез – 1–2 ст. л.
орехи – 50 г
соль, сахар – по вкусу

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

Морковь отварите в подсоленной воде. Нарежьте вместе с огурцами небольшими кубиками. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте полосками. Смешайте все компоненты с майонезом, добавьте соль по вкусу.

Вам потребуется:

морковь – 1–2 шт.
маринованные огурцы – 2–3 шт.
майонез – 3 ст. л.
сладкий перец – 1 шт.
соль – по вкусу

САЛАТ «ТРАДИЦИОННЫЙ»

Морковь натрите на мелкой терке. Смешайте с толченым чесноком. Заправьте майонезом. Готовый салат выложите в вазочку, украсьте веточками зелени и кружками вареных яиц.

Вам потребуется:

крупная морковь – 1 шт.
чеснок – 2 шт.
майонез – 1/2 ст. л.
яйца – 2 шт.

МОРКОВНИЦА

Очищенную морковь нарежьте соломкой. Сладкий перец очистите от семян, прожилок и нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и нарежьте колечками. Чеснок растолките. Жир разогрейте на сковороде и обжарьте на нем нарезанные овощи до подрумянивания. Посолите, поперчите, добавьте сметану и тушите под закрытой крышкой в течение 10 минут. Готовую морковницу выложите в блюдо, украсьте звездочками, вырезанными из кружочков отварной моркови. Подавайте как самостоятельное блюдо или к мясу, рыбе.

Вам потребуется:

средней величины морковь – 3–5 шт.

сладкий перец – 2 шт.

лук – 1 шт.

чеснок – 1 головка

жир – 2 ст. л.

сметана – 2 ст. л.

соль, перец – по вкусу

МОРКОВЬ «ПОД СНЕГОМ»

Доведите сметану до кипения. Спассеруйте муку со сливочным маслом и постепенно влейте разогретую сметану, непрерывно помешивая. Добавьте соль, перец, процедите и доведите до кипения.

Очищенную морковь сварите в подсоленной воде, обсушите на полотенце, нарежьте кружочками и слегка обжарьте на сливочном масле. Выложите в глубокое блюдо, залейте приготовленным соусом, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Вам потребуется:

сметана – 1–1,5 ст.

сливочное масло – 2 ст. л.

мука – 1/2 ст. л.

морковь – 1–2 шт.

зелень петрушки – 1/2 ст. л.

соль, перец – по вкусу

«ТРАПЕЗА»

Предварительно замоченную фасоль отварите в небольшом количестве мясного бульона, добавьте мелко нарезанный окорок, лимонный сок. Очищенную морковь нарежьте кружочками, слегка обжарьте в сливочном масле и добавьте к мясу и фасоли, посолите, добавьте муку, накройте крышкой и тушите на слабом огне в течение 30 минут. Готовое блюдо украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки и подавайте с гарниром из отварного картофеля.

Вам потребуется:

фасоль – 1 ст.

окорок – 500 г

морковь – 3 шт.

мясной бульон – 3 ст.

сливочное масло – 1 ст. л.

мука – 1/2 ст. л.

зелень петрушки – 1/2 ст. л.

соль – по вкусу

ЗАПЕКАНКА «ЛЮБИМАЯ»

Очищенную морковь нарежьте кружочками. Лук очистите и нарежьте колечками и вместе с морковью обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Добавьте немного воды, посолите и тушите овощи до готовности. В готовые овощи добавьте мелко нарезанные сосиски и залейте все яичной смесью. Сверху уложите колечками лук и посыпьте белыми сухарями. Поместите овощи в хорошо разогретую духовку и запекайте в течение 20 минут.

Готовое блюдо осторожно разрежьте на порционные куски. Подавайте с зеленым горошком.

Вам потребуется:

морковь – 500–800 г

лук – 3 шт.

сосиски – 300 г

яйца – 5 шт.

сухари белые – 1/2 ст.

растительное масло – 2 ст. л.

соль – по вкусу

ВИНЕГРЕТ

Морковь, свеклу, картофель отварите в подсоленной воде до готовности, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Маринованные огурцы нарежьте соломкой. Нарезанные овощи смешайте, добавьте квашеную капусту и мелко нарезанную зелень укропа. Готовое блюдо заправьте растительным маслом.

Вам потребуется:

средней величины морковь – 3 шт.

картофель – 2–3 шт.

свекла – 1 шт.

маринованные огурцы – 2–3 шт.

квашеная капуста – 2 ст. л.

зелень укропа – 1/2 ст. л.

растительное масло – 1/2 ст. л.

МОРКОВЬ ПО-НОРМАНДСКИ

Очищенную морковь нарежьте кружочками, слегка обжарьте в оливковом масле, добавьте толченый чеснок, залейте горячей подсоленной водой и тушите на слабом огне в течение 20–25 минут. Предварительно замоченный в горячей воде чернослив мелко нарежьте, добавьте в морковь за 10 минут до окончания тушения. Готовое блюдо залейте белым соусом. Подавайте к мясу, рыбе или как самостоятельное блюдо с гренками из белого хлеба.

Для соуса просеянную муку спассеруйте в сливочном масле, добавьте сливки и, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комочки, прогрейте в течение 5–7 минут.

Вам потребуется:

морковь – 3–5 шт.

чеснок – 1 шт.

вода – 2–3 ст.

чернослив – 5–6 шт.

мука – 1/2 ст. л.

сливочное масло – 1 ст. л.

оливковое масло – 1 ст. л.

сливки – 1/2 ст. л.

МОРКОВЬ «ПРАЗДНИЧНАЯ»

Морковь натрите на мелкой терке, отожмите сок, добавьте яичные желтки, панировочные сухари, соль и тщательно перемешайте. Маринованные грибы мелко нарежьте, слегка обжарьте в оливковом масле и смешайте с морковью. Смазанные жиром небольшие формочки заполните полученным морковным фаршем и поместите в хорошо разогретую духовку на 20–25 минут. Готовую морковь осторожно выньте из формочек, опрокинув на блюдо, залейте сметаной и украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавайте к мясу, рыбе, птице или супам.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.

яичные желтки – 3 шт.

панировочные сухари – 1/2 ст.

маринованные грибы – 80 г

оливковое масло – 1 ст. л.

жир – 1/2 ст. л.

сметана – 1/2 ст.

зелень петрушки – 1/3 ст. л.

соль – по вкусу

«ЗОЛОТЫЕ ЯБЛОКИ»

Очищенные морковь и картофель отварите в подсоленной воде, несколько раз пропустите через мясорубку. Яйца смешайте с кукурузной мукой и тщательно взбейте, смешайте с морковью и картофелем, добавьте мелко нарезанный пассерованный лук, добавьте соль, перец.

Сделайте из полученной массы небольшие шарики и обжарьте их на хорошо разогретой сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Готовые шарики выложите шумовкой на плоское блюдо, полейте майонезом. Подавайте к мясу.

Вам потребуется:
морковь – 3 шт.
средней величины картофель – 2–3 шт.
яйца – 2 шт.
кукурузная мука – 1 ст. л.
лук – 1–2 шт.
соль, перец – по вкусу
майонез – 2–3 ст. л.

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА

Крабы мелко нарежьте, смешайте с оливковым маслом, добавьте толченый чеснок, сахарную пудру, лимонный сок и тщательно перемешайте.

Предварительно замоченную фасоль сварите до готовности в подсоленной воде. Очищенную морковь нарежьте кубиками, свежие огурцы – соломкой. Нарезанные овощи смешайте, залейте приготовленным соусом и выдерживайте 3 часа в холодильнике. Подавайте к мясу, рыбе.

Вам потребуется:
консервированные или мороженые крабы – 50 г
оливковое масло – 1 ст. л.
чеснок – 1/2 головки
сахарная пудра – 1/2 ч. л.
лимонный сок – 1 ч. л.
белая фасоль – 1/2 ст.
морковь – 3 шт.
свежие огурцы – 2 шт.

МОРКОВЬ «ПРЯНАЯ»

Очищенную морковь натрите на мелкой терке. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте. Чеснок очистите и покрошите. На сковороде разогрейте растительное масло, положите морковь с луком и обжарьте до золотистого цвета, добавьте лук, чеснок, соль и пряности.

Тушите на слабом огне под закрытой крышкой в течение 20 минут. За 10 минут до окончания тушения добавьте уксус и мелко нарезанную зелень петрушки. Готовое блюдо подавайте в холодном виде к мясу и рыбе.

Вам потребуется:

морковь – 3–5 шт.

репчатый лук – 1–1,5 шт.

чеснок – 1 головка

растительное масло – 2–3 ст. л.

уксус – 1 ч. л.

черный молотый перец, соль – по вкусу

корица – 2 г

зелень петрушки – 1/2 ст. л.

МОРКОВЬ «КОРЕЙСКАЯ»

Очищенную морковь нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной терке, добавьте уксус, соль, сахар, красный горький перец, чеснок, кориандр. Тщательно перемешайте и поставьте в холодильник на 10 часов, чтобы морковь дала сок. Репчатый лук мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Масло, на котором поджаривался лук, осторожно слейте в отдельную посуду, по необходимости процедите и добавьте в морковь. Тщательно перемешайте. Подавайте готовую морковь к горячим мясным блюдам.

Вам потребуется:

средней величины морковь – 10 шт.

лук – 3 шт.

чеснок – 2 головки

уксус – 1–2 ч. л.

сахар – 1/2 ст. л.

соль – 1/2 ч. л.

кориандр – 1/2 ч. л.

красный горький перец – на кончике ножа

растительное масло – 2–3 ст. л.

ГЛАВА III. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

При приготовлении десертов многие часто забывают о моркови, а ведь этот корнеплод может стать основой для вкусных и оригинальных сладких салатов, пудингов, запеканок, оладий и прочих блюд. О пользе морковного сока вы наверняка слышали, а задумывались ли вы над тем, что из этого напитка можно приготовить необычные и очень вкусные коктейли, компоты, чай? О том, какие десертные блюда и напитки можно приготовить из моркови, вы узнаете из этой главы. Возможно, приведенные нами рецепты помогут вам при создании ваших оригинальных блюд. Желаем вам побольше фантазировать при приготовлении десертов и напитков и, конечно, приятного аппетита!

ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ

Муку порубите со сливочным маслом, влейте в нее смесь яйца, сметаны, соли, соды и замесите густое тесто для пирожков. Охладите тесто в холодильнике, затем раскатайте его, стаканом вырежьте кружки, на каждый из которых положите начинку из моркови. Сформируйте пирожки небольшого размера и обжарьте их на растительном масле.

Морковь для начинки отварите, очистите, натрите на терке, посолите, смешайте с ложкой топленого сливочного масла и сахаром.

Вам потребуется:

для начинки:

морковь – 5–6 шт.

сливочное масло – 1 ст. л.

соль – по вкусу

для теста:

мука – 2 ст.

сливочное масло – 100 г

сметана – 150 г

яйцо – 1 шт.

соль – 1/2 ч. л.

сода – 1/2 ч. л.

ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ

Очистите сырую морковь, натрите на терке, отожмите из нее сок. Обжарьте тертую морковь на растительном масле до желто-коричневого цвета. Обжаренную морковь взбейте миксером, вбейте в нее 3 желтка, добавьте сахар, корицу, лимонную цедру и продолжайте взбивать в пышную массу. В последнюю очередь осторожно примешайте к морковной массе взбитые в крепкую пену белки. Выложите приготовленную смесь в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запеките в духовке. При подаче к столу полейте пудинг растопленным сливочным маслом.

Вам потребуется:

морковь – 5–6 шт.

яйца – 3 шт.

сахар – 2 ст. л.

лимонная цедра – 1/2 ч. л.

корица – 1/2 ч. л.

сливочное масло – 4 ст. л.

растительное масло – 2–3 ст. л.

соль – по вкусу

ПУДИНГ «ВОСКРЕСНЫЙ ЗАВТРАК»

Морковь очистите, промойте, натрите на терке и обжарьте на масле до темно-желтого цвета. В остывшую морковь добавьте сметану, сахар, муку и яичные желтки и тщательно взбейте миксером. Затем соедините смесь со взбитыми белками. Полученную массу влейте в кастрюлю и варите на пару около 40 минут. При подаче к столу полейте маслом.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.

яйца – 3 шт.

мука – 2 ст. л.

сахар – 1 ст. л.
сливочное масло – 3 ст. л.

ПУДИНГ К ЧАЮ

Промойте морковь, отварите, очистите и натрите на терке. В тертую морковь всыпьте молотые сухари, добавьте желтки, растертые с сахаром, солью и размягченным сливочным маслом. Затем примешайте мелко нарезанную курагу, взбитые белки, размешайте и выложите массу в смазанную маслом форму. Запеките пудинг в духовке.

Вам потребуется:
морковь – 600 г
молотые сухари – 2/3 ст.
яйца – 4 шт.
сливочное масло – 2 ст. л.
курага – 2 ст. л.
сахар – 2 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.

МОРКОВНО-ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

Очищенную морковь натрите на терке и потушите до мягкости на сливочном масле. Творог разотрите с яичными желтками, сахаром, лимонной цедрой, затем добавьте в творожную массу промытый изюм. В кипящую воду всыпьте рис, добавьте молоко, соль и сварите вязкую кашу. Миксером взбейте тушеную морковь, постепенно добавляйте в нее творожную массу и остывшую рисовую кашу. После образования однородной массы ложкой подмешайте взбитые белки. Полученную смесь выложите в форму, смазанную маслом. Сверху пудинг полейте растопленным сливочным маслом и сметаной и запеките в духовке. К столу пудинг подавайте горячим, с вареньем или конфитюром.

Вам потребуется:
морковь – 500 г
сливочное масло – 3 ст. л.

творог – 250 г
яйца – 3 шт.
сахар – 5 ст. л.
лимонная цедра – 1 ч. л.
изюм – 2 ст. л.
рис – 200 г
вода – 400 мл
молоко – 150 мл
сметана – 2 ст. л.

ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И МАННОЙ КАШИ

Из манной крупы и молока сварите густую кашу. Яичные желтки разотрите с маслом, сахаром, солью, смешайте с морковью, натертой на терке, и охлажденной кашей. Белки взбейте в крепкую пену и подмешайте к остальной массе. Выложите пудинг в форму, смазанную маслом, и запекутe в духовке.

Вам потребуется:

манная крупа – 200 г
молоко – 400 г
яйца – 3 шт.
морковь – 300 г
сахар – 2 ст. л.
соль – 1 ч. л.
сливочное масло – 100 г

ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА И МОРКОВИ

Мякоть хлеба нарежьте мелкими кубиками и залейте стаканом молока на несколько минут. Яйца взбейте с ложкой сахара и солью, добавьте в них оставшееся молоко. Половину этой смеси примешайте к хлебу. Морковь отварите, очистите от кожицы и натрите на терке. Тертую морковь смешайте с сахаром и промытым изюмом. В форму, смазанную маслом, выложите хлебную мякоть, на нее уложите тертую морковь и сверху залейте смесью яиц и молока. Поставьте форму в

нагретую духовку и запекайте до готовности при температуре 210 градусов. К столу эту запеканку можно подавать как горячей, так и холодной.

Вам потребуется:

пшеничный хлеб – 300 г

морковь – 300 г

яйца – 3 шт.

молоко – 250 г

сахар – 1/3 ст.

соль – 1/2 ч. л.

изюм – 2 ст. л.

МОРКОВЬ ПОД КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ

Очистите морковь, натрите ее на мелкой терке и выложите в салатницу. Добавьте изюм, грецкие орехи, сахар и клюквенный сок и тщательно перемешайте.

Вам потребуется:

морковь – 4–5 шт.

изюм – 2 ст. л.

молотые грецкие орехи – 1 ст. л.

сахар – 1 ст. л.

клюквенный сок – 3 ст. л.

МОРКОВНО-ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

Творог разотрите вилкой, морковь очистите и натрите на терке. В салатнице смешайте морковь и творог, добавьте корицу, яблочный джем и перемешайте.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

творог – 150 г

корица – 1/3 ч. л.

яблочный джем – 2 ст. л.

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА «СОЛНЕЧНАЯ»

Очистите морковь и натрите ее на терке. Слегка обжарьте морковь на сливочном масле и, добавив в сковороду немного воды, потушите до мягкости. Тушеную морковь остудите и залейте смесью молока и яиц, тщательно размешайте и добавьте муку, сахар и соль. Выложите смесь в форму, смазанную маслом, и запеките в духовке.

Вам потребуется:

морковь – 5–6 шт.

яйца – 4 шт.

молоко – 500–600 мл

сахар – 2 ст. л.

сливочное масло – 2 ст. л.

соль – 1 ч. л.

мука – 1 ст. л.

МОРКОВНЫЕ БЛИНЧИКИ «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»

Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, влейте в них молоко, всыпьте муку, лимонную цедру и вымесите гладкое тесто. Морковь почистите, натрите на мелкой терке и примешайте ее к тесту. Затем введите в тесто взбитые в крепкую пену белки.

Выпекайте блинчики на сковороде небольшого диаметра, смазанной маслом.

Вам потребуется:

морковь – 4 шт.

яйца – 2 шт.

мука – 1 ст.

молоко – 2,5 ст.

сахар – 1 ст. л.

сливочное масло – 3 ст. л.

соль – 1 ч. л.

МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ

Морковь помойте, очистите и натрите на мелкой терке. В тертую морковь добавьте яйца, сахар, сливки, муку, соль и замесите тесто для оладий. Выпекайте морковные оладьи на сковороде, смазанной маслом.

Вам потребуется:

морковь – 4 шт.

яйца – 3 шт.

сахар – 1 ст. л.

сливки – 1/2 ст.

мука – 2 ст. л.

соль – по вкусу

«ПОЛОСАТЫЙ ДЕСЕРТ»

Отварите морковь, очистите, натрите на мелкой терке и смешайте с сахаром, корицей, молотыми орехами, лимонным соком. Творог разотрите с медом, сметаной и изюмом. Яичные желтки взбейте с сахаром, влейте в них частями горячее молоко и прогрейте всю массу на водяной бане, помешивая доведите смесь до загустения. Ни в коем случае не кипятите крем, так как при кипении желтки сварятся. В загустевший крем добавьте ванилин и перемешайте. В прозрачную посуду несколькими тонкими слоями выложите морковную массу, творог, ванильный соус.

Вам потребуется:

морковь – 500 г

сахар – 2 ст. л.

корица – 1/2 ч. л.

лимонный сок – 2 ст. л.

молотые грецкие орехи – 1 ст. л.

творог – 500 г

сметана – 1 ст. л.

мед – 1 ст. л.

изюм – 2 ст. л.

яичные желтки – 3 шт.

молоко – 300 мл

ванилин – 1 ст. л.

ДЫННО-МОРКОВНЫЙ САЛАТ

Дыню порежьте на дольки, срежьте кожуру и нарежьте мякоть на небольшие кубики. Морковь очистите, натрите на терке. Смешайте дыню и морковь в салатнице, добавьте молотые орехи, сахар и заправьте салат взбитыми сливками.

Вам потребуется:

морковь – 300 г

дыня – 500 г

молотые грецкие орехи – 1 ст. л.

сливки – 2 ст. л.

САЛАТ «ЮЖНЫЙ БЕРЕГ»

Промойте рис, отварите его в подсоленной воде и остудите. Очистите апельсин. Яблоки разрежьте и удалите из них сердцевинки с семечками. Апельсин и яблоки нарежьте мелкими ломтиками. Морковь очистите, натрите на терке.

Смешайте отварной рис, ломтики яблок и апельсина, тертую морковь и заправьте салат йогуртом, добавьте соль, сахар и тщательно перемешайте.

Вам потребуется:

рис – 100 г

апельсин – 1 шт.

морковь – 2 шт.

яблоки – 2 шт.

йогурт – 80 г

соль – 1/2 ч. л.

сахар – 1 ст. л.

САЛАТ «КАЛЕЙДОСКОП»

Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите из них семечки. С половинки лимона срежьте кожуру. Киви, яблоки и лимон нарежьте

тонкими ломтиками. Морковь очистите и натрите на терке. Смешайте все компоненты и заправьте салат йогуртом.

Вам потребуется:

киви – 3 шт.

морковь – 2 шт.

яблоки – 2 шт.

лимон – 1/2 шт.

сливочный йогурт – 2 ст. л.

МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Морковь отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Тертую морковь смешайте с размягченным маслом, ванилином, корицей, сахаром, содой и мукой. Замесите однородное тесто и положите его на полчаса в холодильник. Противень смажьте сливочным маслом и ложкой выложите на него тесто небольшими порциями. Выпекайте печенье в духовке в течение 20–25 минут при температуре 200–210 градусов.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.

сливочное масло – 200 г

ванилин – 1 ч. л.

сахар – 3 ст. л.

корица – 1/2 ч. л.

сода – 1/2 ч. л.

мука – 100 г

САЛАТ «ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Морковь очистите, натрите на мелкой терке. Яблоки разрежьте пополам, удалите семечки и мелко нарежьте. Смешайте морковь, яблоки, изюм, орехи, корицу, ванилин, сахар и заправьте салат сметаной или сливками.

Вам потребуется:

морковь – 4–5 шт.

яблоки – 2 шт.
изюм – 1 ст. л.
молотые орехи – 1/2 ст. л.
ванилин – 1 ч. л.
сахар – 1 ст. л.
корица – 1/2 ч. л.
сметана или сливки – 3 ст. л.

БЛИНЧИКИ С МОРКОВЬЮ

Взбейте яйца с молоком, солью, сахаром, добавьте муку, соду и замесите жидкое тесто. На сковороде с растопленным сливочным маслом испеките блинчики. При выпечке блинчики не переворачивайте и обжаривайте их только с одной стороны.

Морковь отварите, очистите и натрите на терке. Смешайте тертую морковь с медом, изюмом. Эту начинку кладите на обжаренную сторону каждого блинчика. Блинчики с начинкой заверните конвертами и обжарьте на растительном масле с обеих сторон. Подавайте к столу горячими.

Вам потребуется:

яйца – 2 шт.
молоко – 400 г
мука – 200 г
сахар – 1 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.
морковь – 2 шт.
сливочное масло – 2 ст. л.
растительное масло -2 ст. л.
мед – 2 ст. л.
изюм – 1 ст. л.

МОРКОВНЫЙ ОМЛЕТ

Морковь промойте, отварите, очистите и натрите на терке. Желтки разотрите с солью, сахаром, добавьте в них муку, тертую морковь,

взбитые белки и перемешайте. В сковороде растопите сливочное масло, влейте приготовленное тесто и поставьте ее на средний огонь. Когда омлет подрумянится с нижней стороны, переверните его и выпекайте до появления золотистой корочки с другой стороны. К столу морковный омлет подавайте горячим.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

яйца – 5 шт.

соль – 1/2 ч. л.

сахар – 2 ст. л.

мука – 1 ст. л.

сливочное масло – 1 ст. л.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Сушеные фрукты замочите в холодной воде на сутки, поместив их в холодильник. Морковь очистите, натрите на терке, смешайте с размоченными сушеными фруктами, молотыми орехами, сахаром и заправьте лимонным соком и йогуртом. Поставьте салат в холодильник на полчаса, после чего подавайте к столу.

Вам потребуется:

нарезанный чернослив – 50 г

изюм – 1 ст. л.

курага – 50 г

инжир – 50 г

морковь – 2–3 шт.

молотый миндаль – 1 ч. л.

молотые грецкие орехи – 2 ч. л.

лимонный сок – 2 ст. л.

йогурт – 3 ст. л.

МОРКОВНО-СЛИВОЧНЫЙ ДЕСЕРТ «САХАРА»

Замочите в холодной воде желатин на 6–8 минут. Затем слейте воду, отжав желатин. В небольшой кастрюльке нагрейте кипяченую

воду, растворите в ней желатин и сразу же снимите посуду с огня. Морковный сок смешайте с сахаром, добавьте остывший желатин и поставьте в холодильник. Когда верхний слой сока превратится в желе, подмешайте взбитые сливки, разложите полученную массу в розетки и поставьте на час-полтора в холодильник до полного загустения. При подаче к столу десерт можно посыпать молотыми орехами.

Вам потребуется:

желатин – 30 г

вода – 200 мл

морковный сок – 400 мл

сливки – 400 мл

сахар – 2 ст. л.

ДЕСЕРТ ИЗ МОРКОВИ И МАНГО

Морковь отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Манго очистите от кожицы, удалите из них косточки и мелко нарежьте. Смешайте морковь, манго, добавьте лимонный сок, сахар и взбейте смесь миксером до однородной пышной массы. Затем смешайте морковно-манговое пюре с йогуртом и подавайте к столу.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

спелые плоды манго – 2 шт.

лимонный сок – 2 ст. л.

сахар – 3 ст. л.

жирный йогурт – 3 ст. л.

САЛАТ «ВОЗДУШНЫЙ»

Морковь очистите и натрите на терке. Яблоко очистите от кожуры, удалите из него семечки и натрите на терке. В салатнице смешайте тертую морковь, овсяные хлопья, тертое яблоко и сгущенное молоко. Все тщательно перемешайте и подавайте в качестве десерта.

Вам потребуется:

морковь – 4 шт. средней величины

зеленое яблоко – 1 шт.
овсяные хлопья, глазированные сахаром – 3 ст. л.
сгущенное молоко – 2 ст. л.

ДЕСЕРТ «ЗИМНИЙ»

Очищенную морковь натрите на терке, изюм промойте и замочите в воде на час, затем откиньте на сито и подсушите. В салатнице смешайте тертую морковь, изюм, лимонный сок и мед – и прекрасный и очень вкусный десерт готов.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

изюм – 2 ст. л.

лимонный сок – 1 ст. л.

липовый или цветочный мед – 2 ст. л.

САЛАТ «ДУШИСТЫЙ»

Тертую морковь смешайте с мелко нарезанными листьями мяты, молотыми орехами, тертым яблоком, сахаром, оливковым маслом и апельсиновым сиропом. Перед подачей к столу поставьте салат на полчаса в холодильник.

Вам потребуется:

морковь – 4 шт.

свежие листья мяты – 5–6 шт.

яблоко – 1 шт.

сахар – 2 ст. л.

оливковое масло – 1 ст. л.

апельсиновый сироп – 1 ст. л.

МОРКОВЬ В ЯБЛОЧНОМ ПЮРЕ

Яблоки промойте, выложите на противень, полейте водой и испеките в духовке. Когда яблоки остынут, очистите их от кожуры,

удалите семечки и сердцевинки, взбейте с сахаром в миксере до образования однородной массы. Морковь очистите, натрите на терке, смешайте с яблочным пюре и выжмите в полученную смесь сок из лимона. Подавайте приготовленное блюдо в качестве десерта вместе с печеньем или вафлями.

Вам потребуется:

яблоки – 5–6 шт.

сахар – 3 ст. л.

морковь – 3–4 шт.

лимон – 1 шт.

ДЕСЕРТ «КУПЧИХА»

Очищенную морковь натрите на терке и смешайте с вареньем и молотыми орехами. Подавайте к столу с выпечными изделиями и чаем.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

варенье из красной смородины – 3 ст. л.

молотые грецкие орехи – 1 ст. л.

МОРКОВНО-ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ

Тыкву и морковь очистите, натрите на терке. Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, добавьте половину нормы молока и муки, замесите гладкое, без комков тесто. Затем всыпьте в тесто тертые морковь и тыкву, влейте оставшееся молоко, добавьте муку и перемешайте. Взбейте с солью охлажденные белки и осторожно примешайте их к тесту. Столовой ложкой выкладывайте приготовленное тесто на сковороду с кипящим маслом и жарьте оладьи с двух сторон.

Вам потребуется:

морковь – 200 г

тыква – 200 г

яйца – 3 шт.

сахар – 2 ст. л.

молоко – 1/2 ст.
мука – 4–6 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.
растительное масло – 2–3 ст. л.

ОЛАДЬИ ИЗ МОРКОВИ И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Овсяные хлопья залейте кефиром и дайте им набухнуть. Морковь очистите и натрите на терке. Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, добавьте в них кефир с овсяными хлопьями, тертую морковь, муку, перемешайте. В последнюю очередь введите в тесто взбитые белки.

На сковороду с кипящим маслом выкладывайте ложкой тесто небольшими порциями и обжаривайте оладьи с обеих сторон. К столу оладьи подавайте со сметаной, смешанной с корицей и сахаром.

Вам потребуется:

морковь – 300 г
овсяные хлопья – 250–300 г
кефир – 1 ст.
яйца – 2 шт.
мука – 100–150 г
сахар – 1 ст. л.
растительное масло – 2–3 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.

НАПИТКИ

МОРКОВНЫЙ КВАС

Морковь очистите и мелко нарежьте. В большую кастрюлю всыпьте морковь и залейте ее теплой кипяченой водой, добавьте гвоздику, тмин, ломтики хлеба, слегка подсушенные в духовке или тостере. Кастрюлю закройте крышкой и оставьте на 7-10 часов. Затем квас процедите, добавьте в него дрожжи, разведенные в небольшом количестве воды; лимонную кислоту, растворенную в половине стакана воды; сахар и поставьте квас в теплое место для брожения на 10–12 часов. Выбродивший квас процедите, перелейте в бутылки и храните в холодильнике.

Вам потребуется:

морковь – 2 кг

сахар – 150 г

ржаной хлеб – 200 г

дрожжи – 40 г

лимонная кислота – 5 г

тмин – на кончике ножа

гвоздика – 1/2 ч. л.

вода – 4,5 л

КОКТЕЙЛЬ «ЗОЛОТОЙ ЯКОРЬ»

Морковный и яблочный соки смешайте в шейкере, разлейте по бокалам и добавьте в каждый из них по 2–3 кубика льда.

Вам потребуется:

морковный сок – 250 г

яблочный сок – 250 г

МОЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Вымойте морковь, натрите на мелкой терке и отожмите сок. Сок смешайте с охлажденным молоком, добавьте соль, сахар, размешайте и разлейте по бокалам.

Вам потребуется:

морковь – 2 шт.

молоко – 300 мл

соль, сахар – по вкусу

МОРКОВНЫЙ КЕФИР

В кефир влейте морковный сок, добавьте сахар, перемешайте и сразу же подавайте к столу.

Вам потребуется:

морковный сок – 300 мл

кефир – 350 мл

сахар – 3 ч. л.

КОКТЕЙЛЬ «ВИТАМИННЫЙ»

Смешайте в шейкере морковный, тыквенный и яблочный соки, разлейте по бокалам и подавайте со льдом.

Вам потребуется:

морковный сок – 250 мл

тыквенный сок – 250 мл

яблочный сок – 100 мл

КОКТЕЙЛЬ «КРАСНО-ЖЕЛТЫЙ»

В бокалы налейте томатный сок, затем аккуратно, по ножу влейте морковный сок. Напиток не перемешивайте, сверху посыпьте зеленью укропа.

Вам потребуется:

томатный сок – 400 мл

морковный сок – 300 мл

измельченная зелень укропа – 1/2 ч. л.

МОРКОВНЫЙ СОК С МЕДОМ

Морковь очистите, натрите на терке, залейте медом и поставьте на 2–3 часа в холодильник. Когда морковь даст сок, процедите его, отожмите морковную массу. Разлейте сок в бокалы и подавайте к столу.

Вам потребуется:

морковь – 1 кг

мед – 100 г

КОКТЕЙЛЬ «УТРЕННИЙ»

Смешайте морковный сок с йогуртом, добавьте сахар и подайте коктейль к завтраку.

Вам потребуется:

морковный сок – 400 мл

жидкий йогурт – 500 мл

сахар – по вкусу

КОКТЕЙЛЬ «ЗАГАДКА»

В шейкере смешайте морковный и абрикосовый соки, йогурт. Разлейте коктейль в бокалы.

Вам потребуется:

морковный сок – 400 мл

абрикосовый сок – 400 мл

йогурт – 200 мл

ЯГОДНО-МОРКОВНЫЙ САЛАТ

Морковь промойте, очистите, натрите на терке. Ягоды крыжовника переберите, промойте холодной водой и срежьте плодоножки. Клюкву промойте. В салатнице смешайте тертую морковь, крыжовник, клюкву, добавьте сахар и лимонный сок. Все перемешайте и поставьте салат на час в холодильник. Перед подачей к столу еще раз тщательно перемешайте его.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

крыжовник – 3 ст. л.

клюква – 2 ст. л.

лимонный сок – 3 ст. л.

сахар – 1 ст. л.

КОКТЕЙЛЬ «ЭКЗОТИЧЕСКИЙ»

В шейкере смешайте морковный и апельсиновый соки, разлейте поровну в бокалы и долейте в каждый из них газированную минеральную воду. Подавайте с кусочками льда.

Вам потребуется:

морковный сок – 300 мл

апельсиновый сок – 500 мл

минеральная вода – 400 мл

МОРКОВНЫЙ КИСЕЛЬ

Очистите морковь, натрите на терке и положите в кастрюлю. Залейте морковь водой и варите до мягкости, после чего добавьте в отвар сахар, цедру, размешайте и снимите с огня. Охлажденным соком разведите крахмал и примешайте его к морковному отвару. Кисель тщательно размешайте, разлейте в формочки и поставьте в холодильник до загустения. При подаче кисель посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

морковь – 500 г

вода – 1 л

персиковый сок – 250 мл
картофельный крахмал – 4 ст. л.
лимонная цедра – 1 ч. л.
сахар – 150 г
сахарная пудра – 2 ч. л.

МОРКОВНЫЙ КОМПОТ

Морковь очистите, нарежьте кружками и опустите в кипящую воду, в которую добавьте сахар, кардамон, гвоздику, лимонную кислоту, ванилин и варите до готовности. Готовый компот охладите и подавайте к столу с печеньем.

Вам потребуется:

морковь – 500 г
вода – 1,2 л
сахар – 100 г
молотый кардамон – 1/4 ч. л.
гвоздика – 1/4 ч. л.
лимонная кислота – 1 ч. л.
ванилин – 1 ст. л.

КОКТЕЙЛЬ «ВЕЧЕРНИЙ»

Морковь очистите, натрите на терке и выжмите сок. Смешайте сок с кипяченой холодной водой. Миксером взбейте сливки с сахарной пудрой. Не прекращая взбивать, примешайте к сливкам сок. Приготовленный коктейль разлейте в бокалы и посыпьте сверху тертым миндалем.

Вам потребуется:

морковь – 600 г
вода – 200 мл
сахарная пудра – 2 ст. л.
сливки – 300 г
тертый миндаль – 1 ст. л.

КОКТЕЙЛЬ «УТРЕННЯЯ ЗАРЯ»

В шейкере смешайте морковный и персиковый соки, яичные белки, сахар. Разлейте смесь по бокалам на 2/3 их объема. Долейте в каждый из них газированной воды и сразу же подавайте коктейль с соломинками и льдом.

Вам потребуется:

морковный сок – 400 мл

персиковый сок – 400 мл

яичные белки – 2 шт.

сахар – 1 ст. л.

газированная минеральная вода – 200 мл

НАПИТОК ИЗ МОРКОВИ И ДЫНИ

Дыню очистите от кожуры, удалите из нее семена и нарежьте небольшими кубиками. Очищенную отварную морковь натрите на крупной терке. Вскипятите воду, растворите в ней сахар, лимонную кислоту, добавьте в воду морковь и дыню. Когда напиток закипит, снимите его с огня и поставьте его охлаждаться.

Вам потребуется:

дыня – 400 г

морковь – 400 г

вода – 2 л

сахар – 1/2 ст.

лимонная кислота – 1 ч. л.

НАПИТОК «СОЛНЕЧНЫЙ»

В шейкере смешайте лимонный и морковный соки, молоко и сахар. Охладите напиток в холодильнике и подавайте к столу.

Вам потребуется:

морковный сок – 300 мл

лимонный сок – 300 мл

молоко – 500 мл

сахар – 2 ст. л.

МОРКОВНЫЙ МУСС

Очищенную морковь натрите на терке, положите на сковороду с растопленным сливочным маслом и тушите с небольшим количеством воды до готовности. В тушеную морковь добавьте сахар, молоко и взбейте миксером. Затем примешайте к морковному пюре белки, взбитые с солью в крепкую пену. Приготовленный мусс выложите в розетки и сразу же подавайте к столу. Морковный мусс прекрасно сочетается с молочными коктейлями и напитками.

Вам потребуется:

морковь – 500 г

молоко – 1/3 ст.

сахар – 2 ст. л.

сливочное масло – 2 ст. л.

яичные белки – 4 шт.

соль – 1/2 ч. л.

МОРКОВНЫЙ ЧАЙ

Морковь промойте, очистите, натрите на терке и отожмите из нее сок. Разложите тертую морковь на противень, поставьте на 2–3 часа на солнце, а затем – в духовку. Морковь, высушенную в духовке, смешайте с чаем, всыпьте смесь в заварочный чайник и залейте небольшим количеством кипятка. Через 6 минут долейте кипятка на 2/3 объема чайника и оставьте чай завариваться еще на 4 минуты. После этого разлейте чай в чашки и подайте к столу с сахаром или медом.

Вам потребуется:

морковь – 2 шт.

черный листовый чай – 1 ст. л.

вода – 600 мл

КОКТЕЙЛЬ «ЯРКО-ЖЕЛТЫЙ»

Натрите морковь, отожмите из нее сок и высушите так, как описано в вышеприведенном описанном рецепте. Заварите 2 столовые ложки высушенной моркови кипятком, дайте настояться чаю в течение 10–12 минут. Морковный чай остудите, процедите, смешайте с рябиновым сиропом в шейкере и разлейте приготовленный напиток в бокалы. К столу коктейль подавайте со льдом.

Вам потребуется:

морковь – 1 шт.

вода – 500 мл

рябиновый сироп – 200 мл

МЕДОВО-МОРКОВНЫЙ НАПИТОК

Смешайте морковный сок, минеральную воду и мед, разлейте приготовленный напиток в бокалы.

Вам потребуется:

морковный сок – 400 мл

минеральная вода – 300 мл

мед – 100 г

ГЛАВА IV. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА МОРКОВИ

Когда-то великий французский ученый-биолог Кювье предположил, что Земля в прошлом претерпела четыре катастрофы, наподобие Всемирного потопа, которые насылал на нее Бог, чтобы после этого сотворить новую, лучшую жизнь. «Теорией катастроф» Кювье пытался объяснить исчезновение с лица Земли динозавров, гигантских млекопитающих и прочих видов животных. Теорию катастроф опровергли и забыли, но в ней было не так уж много вымысла. Во всяком случае морковь появилась на Земле в результате самой настоящей катастрофы.

Морковь возникла в переднеазиатском центре происхождения культурных растений, в Афганистане. Этот центр сформировался и породил своих зеленых обитателей более 20 миллионов лет назад в результате грандиозного сжатия слоев горных пород между Индостаном и Сибирью, которое создало Гималаи, Памир, Тянь-Шань и изменило климат Афганистана. Оптимальные условия привели к активному видообразованию злаков и корнеплодов. Дикая морковь быстро распространялась по Востоку, приняв три формы – с оранжевым, фиолетовым и кроваво-красным (в Японии) корнеплодом. Все прочие формы вымерли, а из оставшихся трех самой сильной оказалась оранжевая морковь. Сила этого растения обратила на него внимание человека, к сожалению, несколько поздно.

Целительная сила моркови открылась человеку благодаря длительным наблюдениям за скотом, которому скармливали ботву и корнеплоды. Наблюдения показали, что животные очень любят морковь. Это впоследствии нашло отражение в английском выражении «Палкой или морковкой» («With stick or carrot»), которое соответствует русскому «Кнутом или пряником» и говорит о двух разных способах дрессировки животных. Также человек выяснил, что животные лечатся морковью. Лечение и профилактика заболеваний кормлением морковью у птицы и скота используются и в современной ветеринарной практике. Затем морковью стали лечиться и люди.

Хотя в народной медицине морковь стала использоваться как панацея, лекарство от всех болезней, светила официальной, научной медицины средневековья не обращали на нее должного внимания. По настоящему научная медицина заинтересовалась морковью не так давно, но сразу открыла много интересного.

В научной и народной медицине лекарственным сырьем служат семена моркови и корнеплод. Из семян получают экстракт даукарин (Daucarinum) – комплекс флавоноидов; корнеплод моркови содержит сахара, в основном – глюкозу, а также клетчатку, лецитин, прочие фосфатиды; много в корнеплоде витаминов, что делает его полезным для здоровья: имеются в большом количестве витамины группы В, в том числе тиамин (В-1), пиридоксин (В-6), рибофлавин (В-2) и фолиевая кислота (В-9), и витамины D (кальциферол), С (аскорбиновая кислота), Е (токоферол), К (филлохинон), РР (никотиновая кислота); из минеральных веществ, которыми богат корнеплод моркови, следует отметить преобладающие соли калия, бор, железо, кальций, кобальт. Корнеплод моркови является основным источником получения каротина, вещества, которое под воздействием ферментов печени превращается в витамин А. Именно каротин придает моркови оранжевый цвет. Помимо этого корнеплод содержит жирные и эфирные масла, умбелиферон и антиоцианиды, придающие некоторым сортам моркови фиолетовый оттенок.

К сожалению, морковь, как и любое другое лекарственное средство, не допускает использования для самолечения. Морковь хороша для профилактики, предотвращения заболеваний, но при лечении определенных заболеваний может давать осложнения (см. раздел «ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»). А потому перед лечением любого заболевания следует проконсультироваться у специалиста по вопросу употребления моркови.

ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Великий врач древности Гиппократ говорил, что лекарство должно быть пищей, а пища – лекарством. Это правило применимо в первую очередь к моркови, которую следует сделать обязательной

частью ежедневного рациона для профилактики заболеваний органов пищеварения.

Заболевания, при которых морковь (морковный стол) рекомендуется в качестве лечебного питания, – это желчно-каменная болезнь, дискинезии желчных путей, отсутствие аппетита, запоры.

Желчно-каменная болезнь связана с образованием в желчном пузыре желчных камней из холестерина, желчных пигментов и известковых солей в результате инфекций. Морковь активизирует желчеобразование и желчевыделение, следовательно, идеально подходит для лечения этого заболевания.

Запоры – обычное заболевание для людей, ведущих малоподвижный образ жизни и нерегулярно принимающих пищу. Морковь обладает легким слабительным действием, весьма эффективным и не причиняющим болезненных ощущений или раздражения стенок кишечника. Как ветрогонное можно использовать морковный сок, желателно с мякотью. Его можно давать по 1–1,5 ст. утром до еды взрослым, детям – по столовой ложке утром и вечером.

Морковный сок можно приготовить по следующему способу. Корнеплод измельчается на терке для овощей. Полученная кашица перекладывается в соковыжималку. Можно выжать сок из кашицы вручную, завернув ее в сложенную втрое марлю.

Сок моркови применяется при повышенной кислотности. Для достижения большего эффекта его следует чередовать с картофельным соком.

Морковь, сваренная в молоке, полезна при расстройствах пищеварения. Для улучшения пищеварительного процесса подойдет морковный сок, смешанный с медом:

1 часть меда;

1 часть сока моркови.

Эффективен для нормализации пищеварительного процесса, лечения болезней пищеварения и запоров порошок из семян моркови или настой семян:

1 ст. л. семян;

1 ст. кипятка.

Настой – семена, заваренные кипятком, – ставится на всю ночь напариваться в термосе. Затем настой процеживается и принимается в горячем (подогретом) виде 3 раза в день.

Порошок из семян принимают 3 раза в день по 1 грамму на прием.

Семена следует собирать в сентябре, их заготавливают вместе с зонтиками (соцветиями). После просушки их хранят в плотно закрывающихся коробках без доступа влаги. Просушенные семена можно истолочь в порошок. Семена необходимо обмолачивать, с зонтиками их не заваривают.

Настой семян и сок моркови используются народной медициной в качестве глистогонного средства. Научной медициной выявлены противобродильные свойства семян, поэтому их рекомендуют при бродильной диспепсии. Морковь следует чаще употреблять в сыром виде. Как и любой сырой овощ, сырая морковь улучшает сокоотделение и перистальтику. При варке морковь теряет до 2/3 витамина С, уменьшается количество и некоторых других витаминов.

Запоры и малоподвижный образ жизни приводят к застою крови в прямой кишке, что становится причиной геморроя – расширению вен нижнего отдела прямой кишки в виде узлов, которые иногда кровоточат и ущемляются в заднем проходе. При геморрое эффективен чай из морковных листьев (ботвы).

Ботву моркови собирают в июне – июле. Сушат в тени и хранят в сухом месте.

Принимать морковь полезно для профилактики заболеваний печени, но при заболеваниях печени морковь следует исключить из питания, так как больная печень не в состоянии усвоить каротин, содержащийся в корнеплоде. Противопоказано употреблять морковь при воспалениях стенок тонких кишок – энтеритах и при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Морковь выгодно отличается от многих других овощей тем, что ее можно употреблять в пищу в сыром виде вместе с кожурой, которая тонка и пережевывается. Большинство других овощей приходится очищать от кожуры, а впоследствии варить, как того требует кулинария. Кожура овощей необычайно полезна для здоровья, равно как и сырая их мякоть. Установлено, что грубые, необработанные пищевые волокна способствуют пищеварению, хотя и не перевариваются. Волокна выполняют роль балласта в кишечнике и заставляют кишки нормально, в естественном ритме функционировать.

Более того, волокна обладают способностью поглощать пищевые токсины и даже мутагены, в том числе опасные канцерогены. Связанные вредные вещества больше не усваиваются организмом и выводятся. Антимутагенные свойства пищевых волокон были открыты в начале 1990-х годов в результате экспериментов, проведенных новозеландскими и японскими учеными.

ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Обилие витаминов и питательных веществ делает морковь незаменимым средством для восстановления нарушенного обмена веществ. Биологически активные компоненты моркови нормализуют углеводный обмен и внутриклеточные процессы окисления и восстановления.

Морковь настоятельно рекомендуется в лечении нарушений минерального обмена – таких заболеваний, как обменные полиартриты, остеохондрозы и др., а также жирового обмена, например, морковь выводит холестерин и борется с ожирением за счет свойств клетчатки и содержания в ней йода.

Морковь следует принимать при авитаминозах и гиповитаминозах витамина А и для лечения последствий этих заболеваний – понижения зрения, атрофических и дистрофических изменений эпителия кожи, повышенной утомляемости, отсутствия аппетита, расстройств пищеварительной системы и др. Помогает морковь и при лечении гипо- и авитаминозов витамина С и витаминов группы В.

Провитамин А (каротин) в моркови, превращаясь в печени в витамин А, способствует хорошему обмену веществ и росту, за что его часто называют «витамином роста». Витамин В₄₁ необходим организму при высоких умственных или физических нагрузках. Витамин В₄₂ требуется для правильного обмена белков.

При похудении в вегетарианскую диету должна входить морковь, причем не только в составе овощных блюд, но и в смешанных фруктово-овощных салатах. Например, морковь, тертая с яблоком, будет хорошим ужином. Весьма питательна протертая сырая морковь, перемешанная с майонезом, измельченным сыром и медом (1 ст. л.). Морковь не просто даст необходимую поддержку организму в дни

воздержания от мяса, она содержит тартроновую кислоту, препятствующую превращению углеводов в жиры.

«От моркови – больше крови», – гласит народная поговорка. Морковь необычайно полезна при анемии (малокровии) – заболевании, связанном с уменьшением массы крови и понижением гемоглобина. Гемоглобин необходим организму, поскольку этот пигмент осуществляет доставку кислорода от легких к тканям (так называемый оксигемоглобин – Нв-О-О) и переносит от тканей к легким углекислый газ (восстановленный гемоглобин – Нв).

При анемии лучше пить морковный сок, который легче усваивается. О приготовлении морковного сока рассказано выше, в разделе, посвященном лечению желудочно-кишечных заболеваний.

Эффективно при малокровии лечение смесью соков моркови, редьки и свеклы в течение 2–3 месяцев. Смесь приготавливается из:

1 части сока моркови;

1 части сока редьки;

1 части сока свеклы.

Принимают по 1–2 ст. л. в день. Лечение не прерывается на протяжении всего указанного выше срока. Морковь действует и как общеукрепляющее средство. Она восстанавливает силы, способствует выработыванию невосприимчивости организма к инфекционным заболеваниям. Детям, пожилым людям и ослабленным болезнью рекомендуется выпивать стакан морковного сока в день с добавлением сахара по вкусу. Детям полезно давать морковную кашу, которую можно приготовить следующим образом: морковь измельчается на терке и перемешивается с сахаром, после чего отстаивается в теплом месте 20 минут для сокоотделения. Затем каша перемешивается, чтобы сок вобрал в себя сахар, и дается ребенку. Для приготовления достаточно:

2 корнеплодов моркови (средних размеров);

3–4 дес. л. сахара (по вкусу).

В любом возрасте при упадке сил полезна смесь морковного, капустного, картофельного, свекольного соков. Смесь принимают по одной столовой ложке за час перед едой. Желательно проводить курс лечения морковным соком в целях профилактики гипо- и авитаминозов зимой и весной, так как в это время организм больше всего нуждается в витаминах.

Морковный сок и сырая морковь необходимы беременным женщинам. Морковь повышает лактацию, а потому кормящим матерям рекомендуется принимать по 100–120 г морковного сока в день.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ

Глаза – зрительный анализатор, орган чувств, передающий мозгу порядка 90 % информации об окружающем мире. Глаз человека имеет камерное устройство по типу камеры-обскуры. Внутренняя оболочка глаза – сетчатка, слой клеток, представляющий собой часть мозга, выдвинутую на периферию (по определению профессора М. Л. Краснова). Помимо нервных клеток, она содержит светочувствительные клетки – палочки и колбочки, на которые фокусируется проходящий через глаз световой поток. Под воздействием света в палочках и колбочках начинаются фотохимические реакции трансформации энергии фотонов (квантов света) в нервное возбуждение, передающееся впоследствии в кору больших полушарий головного мозга.

Самый первый этап фотохимического процесса заключается в видоизменении зрительного пигмента родопсина при обязательном наличии витамина А. При недостатке витамина А восприятие света нарушается, зрение ослабевает, поражается и воспаляется наружная оболочка глаза, может развиваться куриная слепота – заболевание, характеризующееся серьезным ослаблением зрения в ночное время.

С приемом в пищу моркови и регулярным потреблением морковного сока, наиболее богатых провитамином А (каротином) пищевых продуктов болезненные процессы в глазах прекращаются и зрение со временем нормализуется.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Почки, мочеточники и мочевой пузырь вместе представляют собой систему выведения из организма избытка воды, продуктов обмена веществ, солей, чужеродных веществ. Процесс образования

мочи начинается в почечных капсулах, здесь образуется так называемая первичная моча; потом продолжается в почечных канальцах, где эпителиальные клетки всасывают из первичной мочи все необходимые организму вещества, превращая ее во вторичную мочу. Острая, содержащая много пряностей пища, различные химические раздражители и алкоголь тяжело поражают клетки почечного эпителия и даже разрушают их. Таким образом, в организме перестает образовываться вторичная моча, организм теряет полезные вещества и накапливает вредные.

Вещества, содержащиеся в моркови, обладают ярко выраженной способностью к эпителизации, то есть восстановлению клеток эпителия, поэтому морковные блюда и свежая морковь должны сопровождать лечение почечных заболеваний.

Настой семян моркови или отвары из рекомендуемых травяных сборов с добавлением морковных семян необходимы при заболеваниях почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря. Настой обладает мочегонным действием, выводит песок и камни из почек, растворяет соли, снимает приступы почечной колики. Как приготовить настой из семян – указано выше. Слабое мочегонное действие оказывает также морковный сок.

ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистая система – это транспортная служба организма: протекающая по ней кровь доставляет тканям кислород, питательные вещества, уносит от тканей продукты метаболизма, переносит гормоны, осуществляет терморегуляцию. Малоподвижный образ жизни, неумеренное питание, злоупотребление алкоголем и табакокурение отрицательно сказываются на работе сердца и кровообращении. Нервные перегрузки и частые стрессы и на работе, и в личной жизни нарушают регуляцию работы сердечной мышцы и кровеносных сосудов, так как при этом меняется привычный ритм их сокращений. От этого развиваются заболевания сердца и спазмы сосудов, возникают многие другие осложнения.

Каротин и витамины, содержащиеся в моркови, благотворно влияют на кровеносные сосуды и сердечную мышцу. Поэтому

морковный сок обязательно дают при инфаркте миокарда в первые дни больничного режима.

При гипертонии советуют принимать смесь соков моркови, редьки, свеклы, хрена, лимона. Смесь готовят в эмалированной кастрюльке. Добавляют соки поочередно, непрерывно помешивая деревянной ложкой или лопаткой. Сок хрена получают измельчением овоща на терке, причем тертый хрен настаивается сутки на воде. В готовую смесь добавляют мед и перемешивают. Для приготовления требуется:

150 г сока моркови;

150 г сока редьки;

150 г сока свеклы;

1 лимон;

150 г сока хрена;

100-200 г меда.

Принимают на протяжении двух месяцев по одной столовой ложке 3 раза в день. Хранят в холодильнике в плотно закрытой посуде.

Даукарин – препарат из семян моркови – применяется в лечении хронической коронарной недостаточности с явлениями стенокардии, а также при атеросклерозе, поскольку он содержит вещества, оказывающие немного успокаивающее, спазмолитическое и сосудорасширяющее действие. Препарат выпускается в виде таблеток по 0,02 г.

ЛЕЧЕНИЕ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистые заболевания, рассмотренные в предыдущем разделе, взаимосвязаны с заболеваниями нервной системы, так как обе системы представляют собой единый механизм, контролирующий внутренние процессы в организме человека, – физиологические, биохимические и т. п. Нервная система еще берет на себя работу по взаимодействию с окружающей средой. Нервная система никогда не отдыхает, даже ночью, именно поэтому люди видят сны. Великий философ Декарт, глубоко изучавший нервную систему, сказал однажды: «Я мыслю, следовательно, я существую». Он был близок к истине: человек существует потому, что работает его нервная система.

Но постоянные нагрузки делают нервную систему очень уязвимой. Ее изнуряют внутренние боли органов, конфликтные ситуации во внешней среде и размышления о том, как решить эти ситуации. В это время мы усиленно «шевелим мозгами»: нейроны (нервные клетки) начинают активнее колебаться, словно возятся от напряжения. Все это истощает нейроны, и хотя наукой доказано, что нервные клетки все-таки восстанавливаются, но процесс этот происходит настолько медленно, что почти незаметен, и пользы от такого восстановления мало. Значит, нервную систему надо беречь. Что для этого нужно делать?

Морковный сок положительно влияет на нервную систему. При частых стрессах и повышенной раздражительности он полезен в смеси с прочими овощными соками. При нервных расстройствах, обусловленных дегенерацией оболочек нервов, рекомендуется каждый день употреблять смесь соков моркови и сельдерея (по 1–1,5 стакана). Можно добавлять картофельный сок, желателен сладкого картофеля. Подобные смеси помогают и при других заболеваниях нервной системы, связанных с нервными расстройствами.

Расстройства нервной системы лечит вегетарианская диета: дни с вегетарианским столом, состоящим из смешанных овощно-фруктовых салатов и винегретов. Помимо обязательного использования моркови в подобных винегретах и салатах, необходимо выпивать по 0,5 л морковного сока в день, попеременно чередуя сок моркови со свекольным и огуречным.

Среди всевозможных заболеваний наиболее обычными являются заболевания верхних дыхательных путей и легких, что объясняется простотой передачи инфекции: такие заболевания распространяются воздушно-капельным способом, то есть по воздуху, обычно при чихании и кашле больного, но часто и другими путями, как-то: через общие посуду, полотенце, предметы одежды, постель. Провоцирует появление заболеваний органов дыхания скапливающаяся в помещениях пыль. Мокрота больного и пыль также содержат болезнетворные микроорганизмы.

Осложнения в результате поражения органов дыхания затрагивают и другие системы органов. Например, грипп при отсутствии надлежащего лечения и в совокупности с рабочими нагрузками способен оказать воздействие на почки и головной мозг.

При поражениях головного мозга нарушаются и могут даже утрачиваться речь и зрение. Не редкость летальный исход.

Морковь содержит все необходимые вещества для того, чтобы помочь организму выработать иммунитет и бороться с инфекциями, поразившими органы дыхания.

Морковный сок, смешанный с медом, помогает при ларингите. Для этого требуется следующее:

1 ст. сока;

2-3 дес. л. меда.

Полученную смесь принимают на протяжении всего дня (от 4 до 5 раз в день) по 1 ст. л.

Смесь сока моркови и меда (желательно липового) применяется при лечении и профилактике прочих простудных заболеваний.

При катарах (воспалениях) верхних дыхательных путей советуют принимать по одной столовой ложке 3 раза в день сок моркови, смешанный с сахаром:

1 ст. сока моркови;

3-4 ч. л. сахара.

При ангине помогает полоскание горла несколько раз в день смесью морковного сока с медом:

100 г сока моркови;

1 ст. л. меда;

100 г кипяченой воды.

Сперва смешивают сок моркови с медом, а потом разбавляют водой.

При рините (насморке) рекомендуется сок моркови для гигиенического туалета носоглотки. Следует морковный сок, свежеприготовленный, смешать с растительным маслом и добавить к смеси сок чеснока. Полученную смесь закапывают в нос по три капли в каждую ноздрю несколько (от 2 до 4) раз в день. Для смеси требуется:

1/2 ст. морковного сока;

1/2 ст. растительного масла;

3-4 капли чесночного сока.

О неблагополучном состоянии мужского организма сигнализирует неспособность мужчины вести полноценную половую жизнь – импотенция, которая обычно заключается в отсутствии эрекции при

наличии половой потребности и условий, подходящих для осуществления полового акта. Импотенция очень часто вызывается психогенно, в результате чрезмерной возбудимости или воздействия психологических барьеров. Морковь, варенная в молоке, или смесь сока моркови пополам с медом помогают восстановить мужчинам половую функцию. Морковь является довольно эффективным лекарством в данном случае из-за содержания в ней витамина Е и не имеет побочных действий.

Рекомендуется сопровождать лечение полового бессилия ежедневным употреблением в пищу смеси из измельченных на терке моркови, яблок и лука с добавлением меда:

1 корнеплод моркови (небольшой);

1,5 яблока (небольших);

1 ч. л. меда.

Кожа человека в результате постоянного контакта с внешней средой становится жилищем для всевозможных живых существ, которые устанавливают на ней свой собственный экологический баланс и используют человека так же, как сам человек использует свой космический дом – Землю, то есть неразумно, вредительски. Кожа человека выделяет более 300 веществ, которыми кормятся бактерии и конкурирующие с ними грибки. Чужеродные вещества – грязь и косметика – дают пищу и создают условия для различных бактерий и членистоногих (микроскопических клещей). На каждом квадратном сантиметре кожи может находиться до 40 тысяч бактерий, в том числе опасных для здоровья человека, например, стрептококков и стафилококков.

Поэтому любое повреждение кожи может быть чревато попаданием в организм болезнетворных микробов с серьезными последствиями в первую очередь для самой кожи – воспалениями, нагноениями и т. п.

Свежую натертую морковь можно применять и при повреждениях кожи, так как морковь содержит вещества, содействующие ускоренной регенерации эпителия кожи, в особенности рибофлавин – витамин В 42. Народная медицина советует посыпать раны кашицей из свежей измельченной моркови: она не только затягивает ранку, но и вытягивает оттуда гной. Для скорейшего заживления ранки к моркови рекомендуется добавлять мед. Тертую морковь можно прикладывать к

обмороженным и обожженным участкам кожи для снятия воспаления. Чтобы морковь держалась на ране, требуется накрыть ее плотной бумагой и после обвязать бинтом или закрепить пластырем. Бумагу не следует заменять марлей, ватой и тряпочками, которые будут впитывать сок из морковной кашицы.

Ослабленный отсутствием витаминов и глюкозы организм становится, как известно, восприимчив к разного рода инфекциям. Но питание морковью не только помогает выработать иммунитет и спасает человека от невидимых врагов. Слабый человек становится легкой добычей вполне видимых врагов и рискует заболеть педикулезом.

Педикулез, иначе вшивость, известен науке давно – о нем писал еще Аристотель (IV век до н. э.). Вши являются разносчиками сыпного тифа. Кроме того, от укусов вшей кожа грубеет, становится сухой, на месте укусов образуются папулы. Расчесывая в кровь кожу головы, человек вносит в ранки бактерии кокков, которые вызывают нагноение ранок. Педикулез сопровождается повышением температуры, мышечными болями, снижением мыслительных процессов.

От педикулеза не спасают ни личная гигиена, ни высокий уровень жизни, если организм ослаблен ввиду тех или иных причин: всем известны вспышки педикулеза в Западной Европе и Израиле во второй половине XX столетия, в том числе в 1990 году! Поэтому употребление продуктов, богатых витаминами и глюкозой, в особенности моркови, – лучшая защита от педикулеза.

Некоторые предпочитают овощам витаминные комплексы, так как считают их более эффективными. Такое мнение верно лишь отчасти. Человек использует растения в пищу все два миллиона лет своего существования, раньше растения были основной частью рациона его предков. Организм человека успел приспособиться к строго определенному соотношению питательных, лекарственных и стимулирующих веществ, содержащихся в растениях. Пропорции в количестве витаминов в нашем организме точно копируют таковые пропорции в тканях растений. Искусственно, в витаминных комплексах наука не способна копировать пропорции, к которым приспособлен наш организм. А потому витаминные комплексы хотя и эффективны, но рассчитаны на недолгое применение. Чрезмерное употребление искусственных витаминов может вызвать серьезные

осложнения у человека и даже заболевание – гипервитаминоз. То, что лекарства стоят дороже овощей, не дает возможности «есть» их каждый день.

А вот морковку можно есть почти каждый день, что мы вам настоятельно рекомендуем. Медицина сейчас склоняется к мнению, что все растения – лекарственные, так как живые существа на Земле взаимодействуют, обмениваются веществом и энергией, а стало быть, приспособлены к одним и тем же биостимуляторам. Морковь прошла сквозь тяжелые испытания, поэтому представляет собой один из наиболее сильных природных препаратов.

ГЛАВА V. ПРИМЕНЕНИЕ МОРКОВИ В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

Наша кожа требует постоянного внимания и правильного ухода. Ухаживать за кожей нам помогают различные косметические средства, в том числе и маски, содержащие природные компоненты. Предлагаем вам маски, в состав которых входит морковь.

Прежде чем делать маски, обязательно выясните, какой у вас тип кожи; это очень важно.

Сухая кожа – обычно тонкая, чувствительная к внешним воздействиям, матовая, с возрастом становится более сухой, рано появляются морщины. Ухаживая за сухой кожей, важно не пересушить ее еще больше, а придать ей эластичность, красоту и защитить от неблагоприятных воздействий внешней среды.

Жирная кожа отличается эластичностью, упругостью, но из-за выделения сальными железами кожного сала постоянно блестит, поры на ней расширены и часто загрязняются, в результате чего могут появиться различные воспаления и угри.

Нормальная кожа встречается сравнительно редко, она гладкая, эластичная, не пористая, без жирного блеска; важно правильно ухаживать за ней, чтобы дольше сохранить ее молодость и красоту.

Маски достаточно делать 1 раз в неделю или 1 раз в 2 недели.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Сухая кожа требует особого ухода. В осеннее и зимнее время особенно важно поддерживать естественную влажность кожи, так как холодный воздух и ветер сушат кожу и вызывают шелушение, а это может вызвать преждевременные морщины.

Как известно, морковь содержит в себе ряд витаминов, таких как В 41, В 42, провитамин А. В зимнее и весеннее время кроме внешних факторов, оказывающих влияние на кожу, мы испытываем также недостаток в витаминах. Кроме того; в химический состав моркови

входит жирное масло. Маски с использованием моркови помогут нам восстановить структуру кожи и придать лицу здоровый цвет.

Натрите морковь средней величины на терке, переложите массу в чистую марлю, крепко завяжите и отожмите сок. Смешайте сок с 2 ст. л. сметаны и вбейте туда 1 яичный желток. Нанесите маску на лицо ватным тампоном и подержите в течение 10–15 минут; затем снимите маску чистой сухой салфеткой и умойтесь теплой, но не горячей водой, потом можете ополоснуть лицо прохладной водой. Если вы использовали не всю маску, то можете оставшуюся массу хранить в холодильнике, но перед употреблением ее необходимо выдержать при комнатной температуре не менее 40–50 минут. Холодную маску делать не рекомендуется.

Поместите свежую тертую морковь в горячий отвар морковной ботвы (1 морковь средней величины на 1 ст. отвара), дайте настояться в течение 15–20 минут, затем смешайте массу с 2 ст. л. оливкового масла. Нанесите массу толстым слоем на лицо, через 10–15 минут осторожно, не растягивая кожу, снимите маску салфеткой и ополосните лицо теплой водой.

Отварите морковь, отвар остудите. В 1/2 ст. горячего отвара растворите 1 ст. л. меда и добавьте туда 1 ст. л. растительного масла, перемешайте. Нанесите маску на лицо, подержите в течение 10–15 минут, снимите ватным тампоном, смоченным в теплой чайной заварке. Маску также можно хранить в холодильнике.

Морковь средней величины натрите на мелкой терке, кашицу смешайте с 2 яичными желтками и 1 ст. л. сметаны. Маску нанесите толстым слоем на лицо и подержите в течение 15–20 минут. Снимите маску чистой салфеткой и умойтесь теплой водой, а затем водой комнатной температуры.

Возьмите 1/2 ст. морковного сока и 1/2 ст. молока, добавьте 2 ст. л. растительного масла. Держите маску в течение 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в теплой чайной заварке.

Замочите 1 ст. л. овсяных хлопьев в стакане горячего морковного отвара и накройте крышкой. Когда хлопья разбухнут и масса остынет до комнатной температуры, нанесите ее толстым слоем на лицо. Через 15–20 минут смойте маску теплой водой, а затем промокните лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Жирная кожа, как мы уже говорили, имеет свои проблемы: крупные поры, жирный блеск; этот тип кожи подвержен различным воспалительным явлениям. При уходе за жирной кожей можно также использовать морковь, так как она содержит вещества, обладающие противовоспалительными свойствами.

Натрите морковь на терке, приложите кашицу к лицу, подержите в течение 5-10 минут, затем снимите чистой салфеткой и умойтесь водой комнатной температуры. Это самый простой рецепт.

Взбейте 1 яичный белок и смешайте с 1/2 ст. молока. Добавьте туда 2 ч. л. лимонного сока. Натрите морковь на терке и смешайте с полученной массой. Нанесите маску на лицо, через 10–15 минут умойтесь теплой, а затем прохладной водой.

К 1/2 ст. морковного сока добавьте 1 ст. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока и 2 взбитых яичных белка. Перемешайте, нанесите на лицо на 5-10 минут, смойте маску теплой водой.

Смешайте 1/4 ст. морковного сока с 1/4 ст. слабой чайной заварки, 1 ст. л. меда и 2 взбитыми яичными белками. Маску держите в течение 5-10 минут, смойте теплой водой, а затем ополосните лицо прохладной водой.

1/4 ст. настоя календулы смешайте с 1/4 ст. морковного отвара и соком 1/2 лимона, полученную жидкость разогрейте и замочите в ней 1 ст. л. овсяных хлопьев или овсяной муки. Через час можно делать маску. Нанесите ее толстым слоем на лицо, через 15–20 минут снимите чистой салфеткой, а затем умойтесь водой.

В отваре морковной ботвы растопите 2 ст. л. меда и 1/2 ч. л. соды. Держите маску в течение 5-10 минут, потом смойте водой.

Возьмите мяту и календулу в равных частях и заварите 1/2 ст. кипятка, остудите, процедите; добавьте туда 2 ст. л. морковного сока и вбейте 1 яйцо. Маску держите в течение 10–15 минут, умойтесь теплой, а затем прохладной водой.

Заварите измельченную морковную ботву, мать-и-мачеху и шалфей, взятые в равных пропорциях, 1/2 ст. кипятка; перемешайте и не процеживайте. Массу остудите и нанесите на лицо, подержите в течение 15–20 минут, смойте водой.

Взбейте 2 яичных белка вместе с 2 ст. л. морковного сока. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут, смойте теплой, а затем прохладной водой.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

У людей с нормальным типом кожи меньше проблем, но важно поддерживать ее здоровье и красоту. Если неправильно ухаживать за кожей, могут возникнуть проблемы. Как уже было сказано выше, морковь содержит в себе много полезных веществ и витаминов, поэтому советуем вам делать маски с использованием моркови.

Смешайте 1/4 ст. кефира с 1/4 ст. морковного сока и разведите в полученной жидкости 1 ст. л. меда. Нанесите маску на лицо ватным тампоном, подержите в течение 10–15 минут, снимите тампоном, смоченным в настое календулы.

Натрите морковь на мелкой терке, залейте мякоть 1/4 ст. настоя шалфея и вбейте в массу 1 яйцо. Маску держите в течение 10–15 минут, затем очистите лицо салфеткой и умойтесь сначала теплой, потом прохладной водой.

Отварите морковную ботву, остудите, процедите. Натрите свежую морковь на терке и смешайте с отваром из ботвы так, чтобы получилась нежидкая кашица. В полученную массу вбейте 1 яйцо и добавьте 1/2 ч. л. соды. Держите маску в течение 5–10 минут, затем смойте теплой водой, после этого можете ополоснуть лицо прохладной водой.

В 1/2 ст. морковного сока добавьте 1 ст. л. кокосовой муки или стружки и 1 ст. л. растопленного сливочного масла, тщательно перемешайте и оставьте на 1 час. Нанесите маску толстым слоем на лицо и подержите в течение 10–15 минут. Снимите маску чистой салфеткой, а затем промокните лицо ватным тампоном, смоченным в настое ромашки.

Смешайте 1/4 ст. морковного сока с 1/4 ст. настоя календулы. Замочите в полученной жидкости 1 ст. л. овсяной крупы на 12 часов, затем вбейте туда 1 яйцо. Маску держите в течение 15–20 минут, потом снимите ее салфеткой и умойтесь водой.

Возьмите 1/4 ст. морковного сока и 1/4 ст. молока, добавьте туда 3–4 ст. л. лимонного сока, перемешайте. Маску нанесите на лицо ватным тампоном и подержите в течение 10–15 минут, смойте теплой, а затем прохладной водой.

Натрите морковь на терке и перемешайте с 1 ч. л. морской соли. Толстым слоем нанесите маску на лицо, через 5-10 минут снимите ее салфеткой и умойтесь водой комнатной температуры.

1/4 ст. морковного сока смешайте с 2 желтками и 1 ст. л. кукурузного масла. Нанесите маску на лицо ватным тампоном, подержите в течение 10–15 минут, смойте теплой водой, а затем ополосните лицо прохладной водой.

ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС С ПОМОЩЬЮ МОРКОВИ

Если ваши волосы потеряли здоровый блеск, стали ломкими и сухими, вам поможет опять же морковь. Среди множества полезных веществ и элементов в моркови содержатся минеральные соли и, как уже было сказано выше, провитамин А, витамины В 41, В 42, которые восстанавливают структуру волос и возвращают волосам здоровый вид.

Если у вас появились проблемы с волосами, рекомендуем вам после каждого мытья ополаскивать их морковным отваром.

Можно также ополаскивать волосы морковным соком, наполовину разбавленным водой.

Вместо воды можно разбавлять морковный сок настоем ромашки, календулы, череды.

Для волос можно также приготавливать специальные маски с использованием моркови.

Натрите морковь на терке и смешайте с мелко крошеными хлебными корками. Легкими массирующими движениями пальцев вотрите маску в волосы по всей длине. Через 10–15 минут промойте волосы проточной водой комнатной температуры, потом теплой водой вымойте голову с шампунем.

Перед тем как вымыть голову, вотрите в волосы тертую морковь, смешанную с 2 ст. л. репейного масла, подержите в течение 10–15

минут, смойте проточной водой комнатной температуры, а затем вымойте голову с шампунем как обычно.

Смешайте 1/4 ст. морковного сока с 1/4 ст. крепкой чайной заварки, вбейте туда 1 яйцо и добавьте 1 ст. л. репейного масла, перемешайте и нанесите на волосы на 15–20 минут. Затем сполосните волосы водой и вымойте с шампунем.

Натрите морковь и 1 зубчик чеснока на мелкой терке, перемешайте, из полученной массы выжмите сок. В сок вбейте 1 яйцо и добавьте 1 ст. л. репейного или оливкового масла. Перед мытьем головы нанесите маску на волосы на 15–20 минут.

Тертую морковь перемешайте с 1 ст. л. меда и вотрите маску в волосы. Через 10–15 минут промойте волосы водой и вымойте с шампунем.

Возьмите 1/4 ст. морковного сока и 1/4 ст. крепкого настоя крапивы, смешайте, разведите в полученной жидкости 1 ч. л. морской соли. В полученном растворе смочите волосы и подержите в течение 5–10 минут. Смойте сначала проточной водой, а потом вымойте голову с шампунем как обычно.

1/4 ст. морковного отвара смешайте с 1/4 ст. крепкого настоя ромашки, добавьте туда 1 ст. л. касторового масла и 1 яичный желток. Маску нанесите на волосы, через 10–15 минут смойте.

Натрите морковь на терке и смешайте с 1/2 ст. крепкого настоя хвоя, добавьте туда 1 ст. л. репейного масла и нанесите на волосы на 15–20 минут.

Измельчите в кофемолке сушеные цветы ромашки, залейте их небольшим количеством настоя морковной ботвы, чтобы получилась нежидкая кашица; полученную массу смешайте с 1 яйцом, нанесите на волосы, подержите в течение 15–20 минут, затем смойте.

Если вы устали и плохо выглядите, вымойте голову и ополосните волосы настоем шалфея, наполовину разбавленным морковным отваром. Эта процедура освежит вас и придаст вам бодрости.

Снять усталость вам поможет также ополаскивание волос настоем из морковной ботвы и тысячелистника, взятых в равных количествах.

УХОД ЗА РУКАМИ

Отвар из моркови смягчает кожу рук и делает ее мягкой и бархатистой.

Отварите морковь и в горячем отваре растворите небольшой кусочек детского мыла, немного остудите и подержите руки в теплом отваре в течение 10–15 минут. Очень горячие ванночки делать не рекомендуется, так как вы можете пересушить кожу рук. После процедуры сполосните руки теплой водой, насухо вытрите и смажьте кремом.

В теплый отвар ромашки добавьте 5–6 ст. л. свежего морковного сока. Подержите руки в течение 10–15 минут.

В теплом морковном отваре растопите 1 ст. л. меда и 1/2 ч. л. соды. Сделайте ванночку.

Возьмите морковного отвара и молока в равных частях, перемешайте. Делайте ванночку в течение 10–15 минут.

Морковь обладает ранозаживляющим действием. Если у вас на руках появились трещины или цыпки, вам поможет избавиться от них морковь. Натрите морковь на терке и приложите кашицу к пораженным участкам, сверху наложите марлевую повязку, через 30–40 минут снимите ее, сполосните руки теплой, а затем прохладной водой, вытрите насухо и смажьте кремом.

Смешайте тертую морковь с 1 ст. л. меда, нанесите на руки, сверху наложите повязку, подержите в течение 30–40 минут, после этого опустите руки на 5–10 минут в теплый морковный отвар.

Приготовьте крепкий настой хвои и добавьте туда 5–6 ст. л. морковного сока. Сделайте теплую ванночку, потом сполосните руки водой комнатной температуры.

В морковном отваре растворите 1 ч. л. морской соли. Подержите руки в теплом растворе в течение 10–15 минут, затем сполосните руки прохладной водой, вытрите и смажьте кремом.

В теплый настой календулы добавьте 2 ст. л. молока и 2–3 ст. л. морковного сока. Делайте ванночку в течение 10–15 минут.

МАНИКЮР

Перед тем, как делать маникюр, мы всегда «замачиваем» руки. Советуем вам для этого использовать морковный отвар, так как он не

только смягчает кожу рук, но и укрепляет ногти. Можно использовать также и морковный сок.

В теплом морковном отваре растворите небольшой кусочек детского мыла и 1 ч. л. соды, подержите руки в растворе в течение 10–15 минут. Удалите загрубевшую кожу маникюрным ножичком и щипчиками. Обрабатывать ногти пилочкой лучше сухими, чтобы они не слоились и не ломались. Перед тем как нанести лак, потрите ногти морковным соком, наполовину разведенным водой, потом протрите спиртом и нанесите лак в несколько слоев.

Если у вас слоятся или ломаются ногти, вам лучше временно отказаться от лака.

Для поврежденных ногтей приготовьте теплую ванночку из 1/2 ст. морковного отвара и 1 ст. л. репейного масла.

В 1/2 ст. теплого морковного отвара растворите 1/2 ч. л. соды и добавьте туда 1 каплю йода. Протирайте ногти ватным тампоном, смоченным в растворе, 1 раз в неделю. Раствор храните в холодильнике.

ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ

При уходе за ногами вы также можете использовать морковный отвар.

У вас загрубела кожа на ногах? Этому можно помочь. В 3 л морковного отвара растворите 3 ст. л. горчицы и сделайте ванночку, после этого потрите загрубевшие участки пемзой, затем ополосните ноги прохладной водой, насухо вытрите и смажьте кремом.

Добавьте в 3 л морковного отвара 1 ст. л. нашатырного спирта. Такая ванночка тоже смягчит кожу ног.

Вместо нашатырного спирта вы также можете добавить 2 ст. л. соды.

Если у вас потеют ноги, вы можете делать ванночки со слабым раствором марганца.

Для снятия усталости можете сделать ванночку из морковного отвара с настоем шалфея или ромашки. После процедуры ополосните ноги прохладной водой.

ВАННЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОРКОВИ И МОРКОВНОЙ БОТВЫ

Если ваша кожа склонна к воспалительным явлениям, вам помогут ванны с использованием моркови и морковной ботвы.

Натрите 2 средние моркови на мелкой терке, переложите мякоть в марлевый мешочек и опустите в очень горячую ванну. Подождите, пока вода остынет до такой степени, чтобы можно было принимать ванну. Спокойно посидите в ванне в течение 15–20 минут, а затем примите прохладный душ.

Сделайте крепкий настой из морковной ботвы и календулы, взятых в равных частях. 2 л настоя вылейте в ванну. Принимайте ванну в течение 15–20 минут.

В 2 л воды заварите морковную ботву, ромашку и чистотел в равных количествах, к настою добавьте 1/2 ст. чистого морковного сока, перемешайте, вылейте в ванну.

100 г хвои залейте 2 л горячего морковного отвара, прокипятите в течение 15–20 минут и оставьте на 12 часов, после этого процедите. Теперь настоем можно вылить в теплую ванну и делать процедуры.

Заварите 50 г цветов липы и 50 г хвои 2 л кипятка, дайте настояться и добавьте туда 1 ст. морковного сока, процедите, вылейте в ванну.

Приготовьте 2 л крепкого настоя мяты, добавьте туда 1/2 ст. морковного сока и вылейте в ванну.

В 2 л морковного отвара растворите 4 ст. л. морской соли, раствор вылейте в ванну.

Заварите чабрец, череду и листья березы, взятые в равных количествах, 2 л кипятка, процедите и смешайте с 1/2 ст. морковного сока.

50 г ромашки и 50 г душицы залейте 2 л морковного отвара и прокипятите на медленном огне в течение 15 минут, затем процедите и вылейте в ванну.

Ванны с использованием морковного отвара и настоя цветов ромашки помогают снять усталость. 1 л морковного отвара смешайте с 1 л настоя цветов ромашки.

Заварите шалфей 2 л горячего морковного отвара и оставьте настаиваться в течение 30–40 минут, после этого процедите и вылейте

в ванну. Такие ванны тоже способствуют снятию усталости.

ЛОСЬОНЫ

Для того чтобы очистить кожу лица, мы используем различные лосьоны. Их можно приготавливать и самим в домашних условиях, а если пользоваться лосьонами, в состав которых мы включим морковь, наша кожа получит дополнительные витамины и питательные вещества.

При приготовлении лосьона, так же как и при приготовлении косметической маски, важно учитывать тип кожи.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Возьмите 1/2 ст. молока и 1/2 ст. морковного сока, вбейте туда 1 желток, добавьте 1 ст. л. водки или медицинского спирта, наполовину разбавленного водой, и сок, выжатый из 1/2 лимона, перемешайте. Легкими движениями очищайте кожу лица ватным тампоном, смоченным в лосьоне. Не растягивайте кожу, так как это может привести к образованию морщин. Лосьон храните в холодильнике.

Заварите 2 ст. л. ромашки стаканом кипятка, остудите, процедите. Смешайте настой с 2 ст. л. свежего морковного сока, 1 г салициловой кислоты, соком из 1/2 лимона и 2 ст. л. сливок.

1 ч. л. ромашки и 1 ч. л. мяты заварите стаканом кипятка и настаивайте в течение 30 минут, затем процедите, добавьте туда 2 ст. л. морковного сока и 1 г салициловой кислоты.

Натрите на терке огурец и выжмите сок. 2 ст. л. огуречного сока и 2 ст. л. морковного сока смешайте со стаканом слабой заварки чая и добавьте туда сок 1/2 лимона.

Приготовьте 1 ст. крепкого настоя эвкалипта. Растворите в нем мед и выжмите туда сок 1/2 лимона, смешайте полученную жидкость со столовой ложкой морковного сока и столовой ложкой сливок.

Смешайте 2 ст. л. морковного сока с 1/2 ст. сливок, 1/2 ст. воды и соком 1 лимона.

Отварите морковь вместе с ботвой. В 1 ст. отвара вбейте 1 желток, добавьте 1 ст. л. кефира или простокваши, 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта и сок 1/2 лимона.

В 1/2 ст. морковного отвара добавьте 1/2 ст. молока, 1/2 ст. л. водки и сок 1/2 лимона.

Заварите равные части морковной ботвы и цветов календулы 1 ст. кипятка, остудите, процедите. Смешайте настой с 1 ст. л. молока, 1/2 ч. л. соды и 1/2 ст. л. водки.

В 1 ст. отвара морковной ботвы растворите 1/4 ч. л. морской соли, добавьте 2 ст. л. молока, сок 1/2 лимона.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1/2 ст. настоя календулы смешайте с 1/2 ст. настоя морковной ботвы, добавьте туда сок 1/2 лимона и 1 ст. л. яблочного уксуса, все перемешайте.

Взбейте 2 яичных белка, влейте туда сок 1/2 лимона, 1 ст. морковного отвара и 1 ст. л. водки, тщательно перемешайте.

В 1 ст. отвара морковной ботвы добавьте 1 ст. л. свежего морковного сока, 2 г салициловой кислоты и 1 ст. л. водки.

Смешайте 1/4 ст. морковного сока с 1/4 ст. огуречного сока и влейте туда 1/2 ст. крепкого настоя мяты, добавьте 1 ст. л. водки и сок 1/2 лимона.

Приготовьте 1 ст. настоя из календулы, душицы и морковной ботвы, взятых в равных частях, добавьте туда 1 ст. л. яблочного уксуса.

Заварите 1 ст. л. чистотела и 1 ст. л. тысячелистника 1 ст. горячего морковного отвара, выдержите 30–40 минут, процедите, добавьте туда 1 ст. л. водки и сок 1/2 лимона.

Приготовьте 1 ст. крепкого настоя календулы, смешайте с 2 ст. л. морковного сока и 2 ст. л. водки.

Смешайте 1 ст. отвара морковной ботвы, 2 ст. л. морковного сока, 2 ст. л. огуречного сока, сок 1/2 лимона и 1 ч. л. водки.

В 1 ст. слабой заварки чая растворите 1 ч. л. меда, добавьте туда 1 ст. л. морковного сока и 2 ст. л. водки.

Смешайте 1/2 ст. морковного отвара, 1/2 ст. крепкого настоя череды, 1 ст. л. кефира или простокваши, сок 1/2 лимона и 2 ст. л.

водки.

1/2 ст. слабой заварки чая смешайте с 1/2 ст. настоя из листьев чистотела, добавьте туда 1 ст. л. морковного сока и 2 ст. л. водки.

В 1 ст. морковного сока, наполовину разбавленного водой, влейте 1 ст. л. водки и сок 1/2 лимона.

Смешайте 1/2 ст. очень слабого раствора марганца с 1/2 ст. отвара морковной ботвы.

В стакане морковного отвара растворите 1/2 ст. л. морской соли и добавьте туда 1 ст. л. водки.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Взбейте вместе 1 яйцо и 1 ст. л. конопляного масла, влейте туда 1 ст. отвара морковной ботвы, сок 1 лимона и 1 ст. л. водки.

Заварите ромашку, календулу и чистотел, взятые в равных частях; к стакану настоя добавьте 2 ст. л. морковного сока, 1 ст. л. водки и сок, выжатый из 1/2 лимона.

Приготовьте 1/2 ст. крепкого настоя мяты, смешайте его с 1/2 ст. настоя морковной ботвы, добавьте туда 2 ст. л. огуречного сока, сок 1/2 лимона и 1 ст. л. водки.

1/2 ст. яблочного сока смешайте с 1/2 ст. морковного отвара и к полученной жидкости добавьте 1 ст. л. яблочного уксуса.

Смешайте 1/2 ст. молока, 1/4 ст. морковного сока, 1/4 ст. настоя календулы и сок 1/2 лимона.

Заварите зверобой и ромашку в равных частях; смешайте 1/2 ст. настоя с 1/2 ст. морковного сока, наполовину разбавленного водой, и 2 ст. л. водки.

Натрите свежую морковь на терке, залейте ее 1 ст. горячего настоя череды и оставьте настаиваться; через 15–20 минут настой процедите и добавьте туда 2 ст. л. водки.

В 1 ст. горячего морковного отвара растопите 1 ст. л. меда, остудите и влейте туда 1 ст. л. яблочного уксуса.

В 1 ст. морковного отвара вбейте 1 яйцо и добавьте сок 2 лимонов.

Заварите шалфей и календулу, взятые в равных частях. 1/2 ст. настоя смешайте с 1/2 ст. настоя морковной ботвы, 2 ст. л. яблочного сока и 1 ст. л. яблочного уксуса.

К 1/4 ст. морковного сока добавьте 1/4 ст. яблочного сока 1/2 ст. настоя ромашки, сок 1/2 лимона и 1 ст. л. водки.

ГЛАВА VI. СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ МОРКОВИ

Чтобы морковь сохранила все свои полезные качества, ее убирают до наступления заморозков. Иногда огородники не убирают морковь вовремя, поскольку считают, что она еще может подрасти. Но наступают заморозки, и морковь попадает в погреб изрядно побитая холодом. А такая морковь для хранения не пригодна, поскольку даже слегка подмороженные корнеплоды зимой быстро загниют. Не следует забывать, что именно в сентябре, особенно если он довольно солнечный и теплый, прирост массы каждого корнеплода составляет около 3–4 г в сутки. Поэтому очень важно выбрать подходящее время для сбора урожая. Морковь, собранная поздно, но до наступления заморозков, сохраняется намного лучше, поскольку она полностью вызрела, да и витаминов и других полезных веществ в такой моркови больше.

Крупные корнеплоды моркови имеют около 5 см в поперечнике и около 25–30 см длины, хотя размер – еще не показатель того, что весь урожай удачный. Основным показателем качества моркови – сладость и сочность.

Собирая урожай моркови, лучше не прибегать к помощи лопаты, чтобы не повредить морковь. Выдернутые из земли корнеплоды нужно очистить от земли. Делается это осторожно, чтобы не повредить кожицы. Освободите корнеплоды от ботвы. Делается сразу после того, как морковь вытаскивается из грядок. В противном случае зелень ботвы будет тянуть соки, питательные вещества из корнеплода. Морковь после этого становится вялая, обезвоженная. Такой овощ вряд ли долежит в вашем погребе до весны, да и толку от такой моркови маловато, поскольку витаминов в ней почти не останется.

Ботву моркови рекомендуется не срезать ножом, а скручивать руками у основания плода. Таким образом остается небольшой «хвостик» – около половины сантиметра – и головка корнеплода не травмируется. Скрученная ботва быстрее подсыхает и не дает проникать внутрь различным микроорганизмам. Иногда у моркови бывает много корневых волокон. Их тоже нужно удалить.

Перед тем как отправить морковь на хранение, ее нужно тщательно отсортировать. Корнеплоды с темными пятнами или поврежденные лучше всего не оставлять для хранения, поскольку испортившись и начав гнить, они могут заразить и другие корнеплоды. Оставляйте для хранения плоды здоровые, непорченные.

Собранный урожай моркови обязательно нужно просушить на земле под солнечными лучами. Делается это для того, чтобы лишняя земля, присохшая к корнеплоду, легче отряхивалась, и чтобы корнеплоды прошли своего рода «ультрафиолетовую дезинфекцию». Старайтесь не собирать урожай моркови под дождем или сразу после него. Во-первых, в этом нет необходимости: дождь говорит о том, что заморозков в ближайшее время не будет и морковь может еще подрасти. Во-вторых, собранная в дождливую погоду морковь будет долго сохнуть, а это совсем не на пользу ее хранению.

Отсортированные, очищенные от земли корнеплоды помещают в хранилище, где их укладывают рядами и пересыпают слегка влажным песком для того, чтобы корнеплоды по возможности не соприкасались друг с другом. Этот способ подойдет, если хранилище достаточно холодное, но не промерзает. Температура, подходящая для хранения, должна быть около 0 градусов. Если температура выше 0 градусов, корнеплоды могут начать прорасти. В этот случае ценность моркови значительно уменьшится, количество витаминов и полезных веществ снизится.

В качестве хранилища вполне подойдет погреб, яма, вырытая под сараем или гаражом. Воздух хранилища обязательно должен вентилироваться, чтобы не образовывались гнилостные бактерии.

Бурты для хранения корнеплодов можно заглублять в почву не больше чем на 10–15 см. Морковь засыпают в борт и сверху укрывают достаточно толстым слоем сухой соломы. На солому аккуратно укладывают землю, которая выкопана из под бурта. Если ожидаются сильные морозы, слой земли на соломе можно увеличить. Как и любое хранилище, борт должен вентилироваться. Для вентиляции бурта из соломы связывают пучок диаметром около 12 см. Устанавливают его поверх бурта, а внутри он соприкасается с тем слоем соломы, которая укрывает корнеплоды.

Оставляя морковь на хранение, нужно позаботиться, чтобы к корнеплодам не пробрались мыши. Особенно стоит остерегаться

мышей, если морковь хранится не в специально приспособленных помещениях, а в буртах. Поскольку их делают прямо в земле, то корнеплоды становятся легкой добычей для грызунов.

Чтобы уберечь свой урожай от мышей, советуем воспользоваться сеткой с мелкими ячейками. Она должна быть изготовлена из оцинкованной проволоки. Сетка должна охватывать штабель моркови со всех сторон. По бокам сетку нужно вкопать в землю на 25–30 см ниже уровня бурта.

Подвальные помещения, как известно, более приспособлены для хранения овощей. Конечно, и в подвалах могут завестись мыши, но бороться с ними в подвале значительно проще. Только старайтесь быть предельно осторожными с различными ядохимикатами. Рассыпанные вами отравленные зерна могут попасть на хранящиеся в подвале овощи. Отраву могут перенести на лапках и сами мыши.

Помимо грызунов у моркови могут быть и другие враги. Например, плесень. Чтобы в вашем хранилище не было плесени, помещение обязательно должно быть проветриваемым. Никогда не оставляйте сгнившие или начинающие портиться овощи в хранилище. В начале лета, когда в хранилище почти ничего не остается, устраивайте там генеральную уборку.

Если плесень все-таки появилась, попробуйте старое испытанное средство. Окурите хранилище дымом от подоженного вереска. Эту процедуру нужно делать каждые две недели. «Целебным» для хранилища является не только вересковый дым. Поможет вам избавиться от плесени и дым осиновых дров, а также сухой гречихи. Кстати, окуривание вереском, осиновыми дровами или гречихой весьма эффективно и в борьбе с мышами.

Чтобы морковь в прекрасном состоянии сохранилась до весны, можно слегка присыпать корнеплоды мелом. Это предохранит морковь от появления гнилостных бактерий и от плесени.

Время от времени перебирайте корнеплоды, отсортировывая начинающие портиться. Если вы считаете, что такую морковь еще можно уберечь, попробуйте переложить подпорченные корнеплоды в другое место и пересыпьте их мелом.

Большое количество моркови можно хранить в специально подготовленных траншеях, которые снабжены приточной вентиляцией.

Когда наступали оттепели, на Руси использовали метод снегования урожая. Делалось это, чтобы под воздействием более высокой, чем обычно, температуры овощи в хранилищах не начали прорастать. Крестьяне доставали овощи из хранилищ и перебирали корнеплоды. Затем овощи укладывали слоями. Каждый слой пересыпали снегом. Получался своего рода снежный бурт, то есть снежное хранилище. Последний слой овощей засыпали снегом. Укладывали солому и сверху снова присыпали снегом. Вместо соломы вполне можно воспользоваться опилками. Если ваше хранилище по каким-либо причинам подведет вас, то вы можете воспользоваться «снежным» буртом.

В старину, чтобы подольше сохранить морковь, корнеплоды складывали в сухом подвале в виде высокой круглой пирамиды. При этом рекомендовалось выкладывать ряды моркови в кружок, корешками в середину. Каждый ряд нужно было засыпать песком, так, чтобы одна морковь не касалась другой. При таком выкладывании моркови была еще одна особенность. С боков обязательно должны быть видны самые верхушки моркови. Считалось, что если соблюдать все перечисленные условия, то морковь сохранится до весны в целостности и сохранности.

Использовать морковь для приготовления пищи можно всю зиму и не имея специального хранилища. Например, морковь можно засушить, законсервировать или приготовить из нее варенье.

Сушеная морковь сохраняет практически полный состав витаминов и полезных веществ, что и свежая. Важно только соблюдать условия высушивания.

Если этот год не слишком порадовал вас урожаем моркови и много корнеплодов уродилось с червоточинами или с темными пятнами, не спешите избавляться от таких плодов. Конечно, для хранения в подвале такая морковь не годится, а для засушки в самый раз.

Подпорченные корнеплоды хорошо промойте, срежьте все темные пятна и червоточины. Подготовленную морковь хорошенько просушите на полотенце нашинкуйте тонкими ломтиками. Нарезанную морковь оставьте на некоторое время в духовке, где температура должна быть не слишком высокая.

Оставив морковь в духовке, постоянно следите за тем, чтобы она ни в коем случае не пригорела, помешивайте время от времени. Подсушенную в духовке морковь оставьте на несколько часов при комнатной температуре, после этого переложите ее в специально приготовленную посуду. Заготовленная таким образом морковь может служить приправой к любому горячему блюду.

Такой метод заготовки моркови на зиму, как засушивание, пришел к нам из глубокой старины. Конечно, не всегда люди умело пользовались духовками, по той простой причине, что их просто не было. Но тем не менее морковь все же сушили. Для этого измельченную морковь выносили на солнышко. Для высушивания под солнечными лучами моркови требовалось немного больше времени, но зато морковные ломтики напитывались солнцем и от этого становились особенно душистыми.

Засушить морковь в качестве заправки к горячим блюдам можно еще одним способом. Для этого вам потребуется зелень петрушки и укропа. Порезанную тонкими полосками морковь аккуратно разложите на противне и поставьте в духовку. Когда морковь начнет подсыхать, присоедините к ней порубленную зелень. Время, требуемое для высушивания моркови, значительно больше, поэтому зелень нужно закладывать в духовой шкаф позднее, иначе она пересохнет и пожелтеет. Пользы от такого укропа и петрушки не будет.

Подсушивая зелень и морковь, можно иногда приоткрывать духовку, чтобы лишний жар выходил наружу и не пересушивал морковь.

Сохранить морковь в течение всей зимы можно и методом консервирования. В этом случае морковь сохраняет все свои полезные качества и остается пригодной для приготовления различных блюд.

МОРКОВНИК «ПЕНЗЕНСКИЙ»

В старину, чтоб сохранить морковь на всю зиму, делали из нее морковник. Для его приготовления тщательно выскоблите морковь ножом, затем хорошо отмойте ее. Подготовленную морковь разрежьте вдоль и уложите в большие кадки. Залейте морковь крепким соленым раствором. Для приготовления рассола нужно вскипятить воду,

добавить в нее соль, лавровый лист. После закипания воды влейте уксус. Морковник, залитый горячим рассолом, закройте полиэтиленовыми крышками, выдержите несколько часов при комнатной температуре и уберите в холодное место.

Вам потребуется:

морковь – 5 кг

вода – 3 л

соль – 17 ст. л.

6%-ный уксус – 250 г

МОРКОВНИК «СТАРОРУССКИЙ»

В старых поваренных книгах можно найти еще один способ заготовки моркови на зиму. Для этого вам потребуется большая емкость. Морковь хорошенько оскоблите ножом и отмойте под проточной водой. Морковь нарежьте и опустите ее в кипящую воду не более чем на 7 минут. После этого морковь достаньте шумовкой и переложите под проточную воду, чтобы морковные ломтики охладились.

Охлажденную морковь просушите на чистой салфетке, сложите в подготовленную емкость и залейте солодухой.

Готовят солодуху следующим образом. Заварите ржаную муку крутым кипятком из речной воды. Хорошо размешайте, чтобы в тесте не было комочков. Тесто должно быть довольно густым. Готовое тесто поставьте на всю ночь в печку или просто в теплое место. Тесто за ночь должно «осолодеть». На следующий день перелейте солодуху в большую бутылку и немного разведите ее теплой водой. Бутылку прикройте и оставьте снова на всю ночь в теплом месте. Утром разведите солодуху холодной водой и оставьте ненадолго в прохладном месте. Когда солодуха немного охладится, залейте ею емкость с морковью, прикройте прочной крышкой и придавите грузом.

Держать приготовленный таким образом морковник нужно в прохладном месте. Но мороз ему вреден, поэтому погреб или подвал – самое подходящее место. В течение зимы придавленную грузом крышку нужно промывать от плесени.

Взятый для употребления морковник нужно промыть от солодухи и использовать для приготовления супов и борщей.

Вам потребуется:

морковь – 5 кг

мука – 3 кг

МОРКОВНИК «МЫТИЩИНСКИЙ»

Морковь очистите и хорошо отмойте под проточной водой. Сложите подготовленную морковь в большую емкость слоями. Каждый слой обильно пересыпайте солью. Залейте заполненную морковью емкость белым хлебным квасом. Хранится такой морковник в прохладном месте. При использовании моркови, сохраненной на зиму таким образом, нужно быть осторожными. Поскольку морковь впитывает значительное количество соли, то это нужно учитывать при приготовлении блюд.

Вам потребуется:

морковь – 5 кг

соль – 700 г

хлебный квас – 3 л

МОРКОВНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ СУПОВ

Морковь оскоблите и отмойте под проточной водой. Подготовьте и другие овощи – лук, паприку. Нарезьте их соломкой или небольшими кубиками. Зелень мелко порубите. Переложите нашинкованные овощи в подходящую для тушения посуду, добавьте воды и доведите массу до кипения. После закипания добавьте к овощам зелень, огонь убавьте и тушите около 20 минут.

Готовую овощную массу переложите в стерилизованные банки и накройте прокипяченными крышками. Наполненные банки простерилизуйте в слабо кипящей воде и закатайте металлическими крышками. Храните такую заправку в прохладном месте.

Вам потребуется:

морковь – 3 кг

паприка – 1 кг

лук – 1 кг

вода – 1 л

Морковную заправку можно сделать и другим образом. Мелко порубите морковь или нашинкуйте ее тонкими полосками. В чистую сухую банку морковь сложите слоями. Каждый слой обильно пересыпьте солью.

Можно дополнить такую заправку, если вы будете чередовать морковные слои с мелко порезанной зеленью. Каждый слой не забудьте пересыпать солью.

Приготовленную таким образом заправку можно хранить в холодильнике и использовать для приготовления различных блюд.

МОРКОВНАЯ ИКРА

Морковь натрите на крупной терке или нашинкуйте соломкой. Переложите подготовленную морковь в таз и тушите в масле. Порежьте небольшими кубиками лук и соедините его с морковью. Добавьте указанное в рецепте количество сахара, соли, уксуса.

Готовую морковь переложите в стерилизованные банки и накройте крышками. Каждую банку стерилизуйте в слабо кипящей воде в течение 7-10 минут. После этого закатайте крышки.

Вам потребуется:

морковь – 3 кг

лук – 1 кг

чеснок – 1 головка

сахар – 150 г

соль – 5 ст. л.

6%-ный уксус – 7 ст. л.

растительное масло – 3 ст.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы надеемся, что представленная вашему вниманию книга обеспечила вам интересное чтение, а данные нами рекомендации помогли поправить здоровье, разнообразить стол новыми блюдами и сохранить на долгие годы молодость и красоту.