



Иван Дубровин

Все об обычной смородине

ВВЕДЕНИЕ

Древнеримская мифология, как может показаться, изобретала богов на все случаи жизни. Была у римлян и богиня – покровительница растительного мира. Одновременно она считалась богиней весны и юности, которые ассоциируются с цветами. Поскольку по-латински «цветок» будет *flos*, то богиню называли Флорой. После, в период позднего средневековья (XVII–XVIII вв.), когда среди естествоиспытателей в моде были различные аллегории для описания какого-либо феномена, то труды по ботанике зачастую украшались названием «Флора». Так это слово вошло в современную научную терминологию под значением «все множество видов растений конкретного региона».

Флора средней полосы России превышает 2500 видов высших (сосудистых) растений. Среди них есть и полезные для человека виды, и вредители. Известны многие пищевые дикорастущие виды. Особенно примечательны лекарственные растения (150 видов), которые представлены почти исключительно дикорастущими видами.

Однако было бы ошибкой думать, что за лекарственными растениями следует обязательно бежать в лес или в степь. Культурные растения не уступают дикорастущим видам в своих целительных свойствах. Об одном таком культурном растении, которое во многом превосходит как диких, так и окультуренных своих родственников, мы и хотим рассказать вам в этой книге. Растение это известно всем, хотя немногие знают, насколько оно полезно. А называется оно смородиной.

ГЛАВА I. ВСЕ О СМОРОДИНЕ

Прежде чем начать рассказ об этой поразительной ягоде, которую называют смородиной, познакомимся с ягодами вообще, чтобы понять, что это такое и что нас ожидает при знакомстве со смородиной.

Обычно при слове «ягода» у человека в воображении возникает образ аппетитной клубники на блюдечке или густого малинника. О смородине же никто даже и не вспоминает. Не будем вдаваться в корни столь странного и оскорбительного (для смородины) поведения, но лучше сразу произнесем оправдательный приговор замечательной ягоде, чтобы вернуть ей уважение. Смородина заслуживает не меньшего, чем малина и клубника, уже хотя бы потому, что в отличие от нее эти ягоды не являются на самом деле таковыми. Ботаники относят их к группе ложных ягод.

Что до смородины, то она относится к настоящим ягодам. По определению ботаников, ягода – это многосемянный плод; ложные ягоды, каковыми, кроме малины и клубники, считаются ежевика, земляника, арбуз, – мясистые плоды, состоящие из односемянных мелких плодов. Таким образом, к примеру, подлинное название плода клубники – многоорешек, а плода малины – многокостянка.

Ягоды нашли широкое применение в косметике, но это не главное их достоинство. Поскольку ягоды содержат в большом количестве разнообразные биологически активные вещества, их используют в фармакологии. Подавляющее большинство ягод благодаря все тем же активным компонентам обладают значительной пищевой ценностью. Съедобные ягоды применяются человеком в пищу в свежем и переработанном виде. Пищевые достоинства ягод невозможно переоценить. На ранних этапах развития человечества ягоды были единственным источником столь необходимых организму человека сахаров.

Химический состав ягод отличается значительным количеством воды, которая занимает более 70 % от массы всего вещества плода, а у некоторых видов (например, у нашей смородины) – до 80 %. Другая группа веществ, в избытке содержащихся в ягодах, носит название углеводов. Это неслучайно, поскольку углеводы являются самыми распространенными в природе органическими веществами. По происхождению углеводы являются первичными продуктами фотосинтеза растений, но по пищевым цепям эти вещества попадают в клетки всех живых существ кроме того, организм животных приспособлен к биосинтезу некоторых углеводов. Основные углеводы, содержащиеся в ягодах, называются простыми углеводами, или моносахаридами.

Последние состоят из карбоксильной и гидроксильной групп, а также аминогруппы. Главные моносахариды ягод представлены сахарозой, глюкозой, фруктозой. Необходимость глюкозы для организма известна всем, но наука доказала, что фруктоза представляет собой не менее ценное вещество. Сейчас в США фруктовый сахар (то есть сахар из фруктозы) успешно конкурирует с обычным сахаром, его потребление достигает нескольких тысяч тонн в год. Высокую популярность среди американцев фруктоза завоевала из-за их увлеченности сладостями, нелучшим образом сочетающуюся с малоактивным образом жизни.

Но ученые обнаружили и другие возможности и свойства фруктозы. Дело в том, что фруктоза – это универсальный сахар, который можно и нужно употреблять в пищу всем. Фруктоза хорошо переносится больными сахарным диабетом, поскольку она разлагается без участия гормона инсулина, синтез которого в организме у диабетиков нарушен. Фруктоза усваивается даже двухдневными детьми, поэтому может заменять глюкозу-галактозу в искусственном молоке для новорожденных, которую многие младенцы не усваивают. Фруктоза, в отличие от сахарозы, не провоцирует возникновение на зубах желтого налета и развитие кариеса. Фруктоза является одним из самых эффективных средств при оказании первой помощи людям в состоянии тяжелого алкогольного отравления. Фруктоза не приводит к гипогликемии, а также служит лучшим источником энергии, особенно

при перенапряжении в случаях, когда организм мобилизует все энергетические запасы. Поэтому потребление ягод, богатых фруктозой, настоятельно рекомендуется для поддержания сил и здоровья.

Углеводы составляют 5-10 % от общей массы плода, а для винограда – рекордсмена по количеству сахаров – это число составляет 18 %. Благодаря этим веществам ягоды приятны на вкус.

А то, что многие ягоды отличаются кисловатым привкусом, иногда излишне сильным, можно объяснить наличием в плодах так называемых органических кислот. Свое название эти вещества получили за их главную особенность – они присутствуют только в организме живых существ. Главные органические кислоты ягод – это яблочная и лимонная. Общее количество органических кислот по сравнению с остальными веществами ягод составляет до 6 %. Смородина по количеству органических кислот превосходит все остальные виды, кроме двух – барбариса и клюквы.

Известны и другие органические кислоты. Это биологически активные вещества, поэтому благодаря их содержанию ягоды обладают общеукрепляющим действием. Из наиболее важных органических кислот следует назвать в первую очередь янтарную, виннокаменную, уксусную, салициловую, хинную. Различные виды ягод содержат различные органические кислоты, причем в разном количестве. Так, к примеру, рябина содержит винную и сорбиновую кислоты, клюква характеризуется высоким содержанием хинной и урсоловой кислот, калина богата каприловой кислотой, а брусника – бензойной.

Другие вещества в составе ягод – это главным образом клетчатка, относительное количество которой достигает 5 %, и содержащиеся в малом количестве белки и жиры. Количество белков редко достигает 1 %, а жиры почти полностью отсутствуют. Лишь облепиха содержит 18 % жиров: именно этот растительный жир и носит название облепихового масла, которое широко используется в современной медицине. Впрочем, количества клетчатки в ягодах красной и черной смородины достаточно для того, чтобы эти ягоды ощутимо влияли на

перистальтику стенок тонкого кишечника. Этому также способствуют содержащиеся в этих ягодах пектиновые вещества. Кроме того, смородина, особенно черная, содержит много дубильных веществ, оказывающих положительное, стимулирующее действие на секрецию желудочного сока. Энергетическая ценность смородины, как и остальных ягод, тем не менее мала: не превышает 50 ккал на 100 г массы съедобного вещества.

Ягоды содержат в большом количестве минеральные вещества и микроэлементы. Эти вещества нельзя назвать пищевыми, энергетической ценности они для человека не представляют, но зато эти вещества являются биологически активными, то есть принимают участие в разнообразных физиологических процессах. Казалось бы, чем металлы могут превосходить по своим достоинствам белки или, скажем, углеводы? Ведь уже давно установлено, что все живые существа состоят из органических веществ, а доля минеральных солей и микроэлементов в общем составе ничтожно мала. Например, если извлечь все железо из тела человека, то набранного количества хватит лишь на винтик в наручные часы.

Но сомнения в значимости металлов, как доказала наука, совершенно не обоснованы. Лет 30 назад японский профессор Эмами поставил следующий эксперимент. В лаборатории он восстановил те физико-химические условия, которые были на Земле еще до появления жизни. Было сделано лишь одно исключение: количество металлов – железа, кобальта, марганца, меди, молибдена, цинка – было повышено в несколько десятков тысяч раз. Из органических веществ использовались гидроксилмин и формальдегид, поскольку эти вещества могли образовываться самостоятельно на добиологической Земле. Когда раствор искусственного протовещества подвергли термической обработке, то в нем обнаружили различные аминокислоты. Так как возможность попадания этих сложных веществ в раствор из воздуха исключается, то остается только сделать закономерный вывод о том, что именно металлы явились создателями молекул, которые в современных условиях возникают лишь в организме живых существ. Выходит, что без металлов было невозможно само появление жизни.

Это открытие лежало у истоков новой науки, название которой в начале двадцатого века воспринималось бы ученым миром как абсурдное – неорганическая биохимия. Сегодня значение металлов в различных физиологических процессах в организме изучено гораздо лучше, но каждое новое открытие продолжает удивлять. Как выяснилось, калий и натрий, к примеру, неравномерно располагаясь в организме – калий внутри клеток, натрий снаружи, – способствуют передаче нервных импульсов. Кальций требуется для роста и укрепления костей, а также для работы мышц, обеспечивая расслабление мускульных волокон. Железо, которое, равно как и все вышеперечисленные элементы, в больших количествах содержится в ягодах, занято переносом молекул кислорода, это рабочая часть гемоглобина. К слову, героиня нашей книги – смородина – особенно богата железом.

В изобилии встречаются в ягодах смородины и другие вышеперечисленные элементы, в связи с чем ее рекомендуют для нормализации минерального баланса. Внимание ученых привлекло присутствие в ягодах смородины значительного количества меди. Общеизвестно токсическое действие меди, поэтому ученых насторожило то, что человек потребляет ее вместе с пищей. Исследования выявили, что медь нужна в небольших количествах организму для формирования в функционально значимых белках связи между атомами углерода и серы.

И все-таки своими качествами ягоды обязаны в первую очередь витаминам. Эти вещества тоже присутствуют в плодах в ограниченном количестве, но их роль в тех или иных процессах в организме огромна. Сейчас все люди знают о витаминах и стремятся обогатить ими свой ежедневный пищевой рацион, но вот в прошлом, всего-то полторы сотни лет тому назад, никто и не подозревал об их существовании. Рассказать об открытии витаминов стоит отдельно.

Наблюдательные люди уже давно заметили, что отсутствие в рационе некоторых продуктов, в особенности овощей и фруктов, вызывает заметное ухудшение самочувствия, со временем перерастающее в серьезное заболевание, которое без должного

лечения приводит к летальному исходу. Но это опасное заболевание излечивалось до смешного просто: достаточно было просто ввести в рацион больного недостающие компоненты.

Ответ на вопрос, в чем кроется причина целительных сил пищевых растений, был найден гораздо позже, когда наука установила, что все пищевые продукты состоят из четырех типов веществ: белков, жиров, углеводов и солей. Тогда ученые стали разрабатывать теорию сбалансированного питания с целью последующего создания идеального стола для больных и выздоравливающих, а также создания искусственной пищи. В процессе изучения искусственных пищевых продуктов некоторые ученые заметили странные вещи.

Первым ученым, обратившим внимание на эти «странности», был русский врач Николай Иванович Лунин (1854–1937), изучавший воздействие очищенных пищевых продуктов на организм. Значимыми в его изысканиях можно назвать эксперименты, которые врач провел в 1881 году. Именно эти эксперименты повлияли на дальнейшее развитие науки, хотя и не были признаны сразу.

Лунин провел серию опытов на двух контрольных группах мышей. Первой группе подопытных мышей Лунин скармливает очищенное молоко, якобы точно повторяющее состав натурального молока – совершенно схожее по относительному содержанию белков и жиров. Второй же группе подопытных мышей врач скармливал натуральное молоко. Результат был ошеломляющим: мыши из первой группы слабели и одна за другой погибали, в то время как подопытные зверьки из второй группы продолжали чувствовать себя превосходно.

Эксперименты Лунина наглядно продемонстрировали присутствие в естественной пище неизвестных науке веществ, жизненно необходимых организму, веществ, которых была лишена очищенная пища. Недолго думая, Лунин садится за работу, и вскоре – в том же 1881 году, обширная статья, посвященная результатам его опытов над мышами, увидела свет. К сожалению, никто не заинтересовался работами 27-летнего ученого и не увидел в его научном труде величайшего открытия в биологической науке того времени и на долгие времена вперед.

Однако наука не стояла на месте, и со всех частей света поступали взволнованные сообщения аналогичного характера. Важными для дальнейшего развития науки оказались глубокие изыскания, проведенные спустя 12 лет после опытов Лунина голландцем Эйкманом, также врачом по специальности. Врача беспокоили совсем иные проблемы, а точнее беды, обрушившиеся на остров Ява, где он работал. Свое открытие Эйкман сделал, выполняя свой долг и доказательством его правоты послужили в дальнейшем спасенные человеческие жизни. Эйкман тщетно искал лекарство от смертельной болезни, которую аборигены острова Ява называли «бери-бери», что переводится с яванского языка как «ножные оковы». Название происходит из-за симптоматики заболевания: паралич конечностей, со временем сменявшийся параличом всего тела.

Перепробовав все возможные способы лечения, Эйкман отчаялся, но тут его выручила наблюдательность настоящего ученого. Эйкман обратил внимание на странную болезнь, вспыхнувшую в курятнике среди птиц. Симптомы болезни напоминали врачу симптомы «бери-бери». Эйкман проводит дополнительное исследование и убеждается, что куры поражены человеческой болезнью. Тогда ученый провел сравнительное исследование, чтобы установить, что вызывает одну и ту же болезнь у людей и животных. Выяснилось, что причиной была пища: кур кормили остатками очищенного риса, составлявшего стол жителей острова. А вот куры, кормившиеся на свалке исключительно остатками рисовой шелухи, не болели.

Ученый сделал единственно возможный вывод: очищенный рис не содержит каких-то веществ, недостаток которых и служит причиной заболевания. Врач ради эксперимента накормил больных кур рисовой шелухой. Птицы выздоровели, и Эйкман ввел рисовые отруби в рацион людей. Попытка спасти людей увенчалась успехом, и ученые во всем мире всерьез заговорили о «веществах жизни».

Одним из этих ученых был польский биохимик Функ, наслышанный и о работах Лунина, и об открытии Эйкмана, и о прочих схожих исследованиях. Поверив невероятному, биохимик провел на голубях опыты, копируя лунинские эксперименты, и пришел к

аналогичным результатам: очищенные продукты лишены какого-то вещества, которое по его воздействию на организм можно с полным правом назвать «веществом жизни». Будучи не врачом, но химиком, Функ прекрасно понимал, насколько велика вероятность того, что его коллеги, анализируя состав пищевых продуктов, не заметили столь активное вещество.

Трезвомыслящий ученый приступает к упорному поиску. Несколько сотен проведенных Функом химических реакций оказались безрезультатными – настолько мало количество загадочного вещества. Но все же витаминам повезло: их первооткрыватели были целеустремленными и настойчивыми людьми, настоящими учеными! Функу наконец повезло, и счастливый случай дал ему возможность сделать свое имя бессмертным: в 1910 году ученый нашел «вещество жизни» и назвал его словом, которое сейчас знает вся планета, – витамин, от латинского *vita* – жизнь.

Современной науке известно несколько видов витаминов, которым для большего удобства заменили сложные химические названия на равноценные буквенные обозначения. Изучению «веществ жизни» посвящена отдельная отрасль знания, названная витаминологией. Заболевания, возникающие при недостатке в пище какого-либо витамина, получили название авитаминозов. Витамины разделены учеными на две группы на основе такого свойства этих веществ, как способность растворяться в воде или жире. Различают, таким образом, водорастворимые и жирорастворимые витамины. Витамины А, D, Е и К относятся к жирорастворимым; а вот витамины РР, С и группы В – к водорастворимым.

Ягоды богаты витамином С – аскорбиновой кислотой. Среди ягод, характеризующихся максимальным содержанием «аскорбинки», отличаются шиповник, облепиха и некоторые другие ягоды. Физиологические функции витамина С в организме человека сводятся к активному участию в образовании проколлагена и переработке впоследствии в коллаген; участию в окислении ароматических аминокислот; участию как катализатора в переработке фолиевой кислоты в фолиновую при содействии специальных ферментов; а

кроме того, есть и другие всевозможные функции. Смородина по содержанию витамина С превосходит все остальные плодовые культуры.

Витамина А ягоды в своем мультивитаминном составе не содержат, потому что это вещество является животным витамином, то есть витамином, образующимся только в организме животных. Но дело в том, что синтез этого витамина в животном организме невозможен без наличия определенного исходного растительного материала, а именно каротина – вещества, которое называют еще провитамином А. В печени человека каротин преобразуется в животный витамин А. Это витамин роста и зрения, также он регулирует обмен кальция и фосфора. Богаты каротином такие ягоды, как облепиха, морошка и рябина. Некоторое его количество найдено в ягодах смородины.

Витамином Р называются несколько биологически активных веществ из группы биофлавоноидов. Вещества Р-витаминной активности усиливают действие аскорбиновой кислоты и вызывают восстановление запасов этой кислоты в организме посредством переделывания дегидроаскорбиновой кислоты в аскорбиновую. Можно сказать, что витамин Р содержится почти во всех ягодах. Черная смородина обладает большим количеством веществ, проявляющих Р-витаминную активность.

Витамины из группы В принимают участие в процессах углеводного и азотистого обмена, а также в различных окислительно-восстановительных реакциях, в которых их присутствие незаменимо. Из витаминов группы В в ягодах смородины содержатся витамины В1 и В2. Далее следует назвать токоферолы: витамин Е (ежевика, земляника, облепиха) и витамин К (виноград, земляника, калина, рябина). И витамин Е, и витамин К обнаружены в ягодах черной смородины.

Теперь перейдем к ботаническому описанию смородины. Прежде всего необходимо отметить, что смородина представляет собой кустарник, жизненную растительную форму, близкую к деревьям и

кустарничкам, но имеющую специфические черты, отличающие ее от остальных жизненных форм растений.

Кустарнички не следует путать с кустарниками, от которых отличаются маленькими размерами. Кустарнички не превышают полуметра в высоту, зачастую они гораздо меньше и не выделяются среди травянистых растений. Сходство кустарников с кустарничками заключается в том, что и те и другие обладают одревеневшей корой.

Мелкие размеры и наличие коры – это тем не менее удачное изобретение эволюции в растительном царстве, потому что позволяет карликам-кустарникам благополучно перезимовать под слоем снега при суровых морозах. Оттого кустарнички особенно многочисленны в тундре и тайге, где эти растения являются единственными вечнозелеными среди цветковых нашей страны, если не принимать в расчет флору причерноморских субтропиков.

Кустарники отличаются от кустарничков, как уже было сказано, размерами (до 5 м в высоту), а также более плотной корой, но вот что касается отличия этой жизненной формы от деревьев, то размер здесь не играет такого значения – известны карликовые деревья, выращивание которых в Японии, например, стало видом искусства. Главное же отличие заключается в том, что организм (тело) кустарника состоит из нескольких стволов, в то время как у деревьев имеется только один основной ствол. Впрочем, в природе нет ничего лишнего, и добавочные стволы кустарников нас в этом еще раз убеждают: дело в том, что срок жизни одного ствола в кусте едва достигает 30 лет, но на месте погибшего от старости ствола может вырасти новый, поэтому сам кустарник может жить сотни лет.

Кустарник смородины вырастает в высоту до двух метров. Кора этого кустарника темно-красная, даже бурая. Листья трехлопастные. В диком виде известны 40 видов смородины, произрастающих в нашей стране, есть среди них и редкие виды, занесенные в Красную книгу. Черная смородина была приручена человеком, и сейчас выведено множество сортов этого растения: Сеянец, Московская, Диковинка, Голубка – ранние; Дубровская, Олимпийская, Белорусская сладкая – среднеспелые; Измайловская, Память Жучкова – поздние. Выведены

также многочисленные сорта красной и белой смородины, которые выгодно отличаются большей засухоустойчивостью. В числе этих сортов Красный крест, Сахарная, Голландская красная и др.

Рассказ об общих свойствах и особенностях смородины можно было бы продолжить, но мы уже поведали вам достаточно и, кроме того, добрались в процессе изложения до описания свойств отдельных сортов. Всем этим подробностям посвящаются остальные главы нашей книги.

ГЛАВА II. ЧТО ЛЕЧИТ СМОРОДИНА

Лечебные свойства смородины настолько велики, что это трудно передать словами. Проще взять и съесть три столовых ложки варенья или пару горстей ее ягод после тяжелого дня – и усталость исчезает, появляются силы, которых, казалось, хватит лишь на то, чтобы дотащить себя до кровати и заснуть тяжелым сном измученного житейскими трудностями существа.

Смородина содержит в себе огромное количество полезных веществ, которые, одновременно, помогают излечиться от разных болезней или от того, что им предшествует. Любой болезни, согласно современным медицинским данным, предшествует ослабление организма или, говоря медицинской терминологией, понижение иммунитета.

Авитаминоз с этим явлением связан непосредственно и уже на полных основаниях характеризуется специалистами, как болезнь. Говоря о лечении смородиной, нужно провести четкую грань между вареньем из нее и собственно смородиной – ягодами кустарника. Проводится это разграничение с огромным трудом – и не только потому, что варенье вкуснее.

Дело в том, что ягодами мы, большей частью, пользуемся в теплое время года, а вареньем – в холодное, польза же огромная и здесь, и там. Но поскольку мы ведем речь именно о лекарственной силе черной и красной смородины, то и будем говорить обо всех ее внешних проявлениях, подразумевая что-то единое, целое, не противоречащее одно другому только по признаку большей или меньшей вкусоности. Деликатесы не являются предметом рассмотрения в данной главе. Только лекарственная польза.

Мы рискнем предположить, что по своим лечебным свойствам красная и черная смородина не уступит такому шедевру природы, как

красная и черная икра осетровых рыб. Есть в этой цветовой гамме что-то богатое, содержательное.

Ученые давно подметили, что при авитаминозе, физическом и душевном истощении, снижении потенции положительное влияние оказывает употребление в пищу смородины – свежей и консервированной.

С помощью смородины можно и нужно лечить различные заболевания, и первой в этом ряду стоит простуда – самое распространенное, вряд ли кому не знакомое недомогание. Тут, разумеется, лечимся вареньем, причем, желательнее, из черной смородины.

Надо вам сразу сказать: по своему химическому составу черная смородина практически не отличается от красной.

Единственное существенное различие, помимо окраски, состоит в количестве витамина С. В черной смородине его содержится в несколько раз больше, она им очень богата, поэтому и авторитет у нее намного выше. Так как этот витамин играет огромную роль в защите человеческого организма от всяких напастей, следует сказать о его свойствах.

Он повышает нашу работоспособность, помогает справляться с постоянно проникающими в нас инфекционными паразитами, стимулирует образование антител и биосинтез кортикостероидных гормонов, которые имеют большое значение в повышении защитных свойств всех органов тела.

Витамин С обеспечивает хорошую проницаемость капилляров, непосредственно участвует в синтезе многих веществ, которые идут на строение костной и соединительной тканей. Обратите на это внимание: при переломах и трещинах употребление смородины становится незаменимым, так же, как и плодов шиповника, единственного пищевого растения, содержащего еще большее количество аскорбиновой кислоты.

Это же относится и к процессу заживления ран – он проходит намного быстрее у человека, организм которого полностью обеспечен витамином С. Употребление смородины повышает нашу способность к сопротивлению со стороны вредных воздействий окружающей среды (мы имеем в виду всяческие токсины, с которыми приходится сталкиваться достаточно часто в нашей повседневности).

Таким образом, мы приходим к неоспоримому выводу, что целебные свойства смородины определяются большим содержанием в ней витамина С, чем и пользуется как народная, так и классическая медицина.

Примите один совет: после того как выпьете горячий чай со смородиновым вареньем, не выходите на улицу – холодный воздух может усугубить вашу болезнь. А если вы вместе с вареньем будете использовать другие лекарственные средства, то быстрее победите болезнь.

Хотелось бы сказать еще несколько слов о простуде и ее лечении. В последнее время в нашем обществе широко распространено такое отношение к этому явлению: если простуду лечить, то она проходит через семь дней, а если не лечить, то через неделю. Необходимо внести ясность в этот вопрос. Если не лечить простуду, то можно заработать хроническое заболевание, избавиться от которого придется долгие месяцы. К тому же простуда зачастую чревата серьезными осложнениями, поэтому запускать ее не стоит.

Если же ее все-таки лечить, а именно это мы вам и советуем, то такие болезненные ощущения, как головная боль, боль в горле, высокая температура, ломота в костях и прочая нехорошая атрибутика, будут сведены к минимуму, что позволит претерпеть заболевание без лишних мучений. Стоит ли повторять, что смородина станет вам верным помощником в процессе выздоровления?

Употреблять смородину во время простуды необходимо перед сном и в течение дня, но в этом случае вам следует прилечь и отдохнуть 30–40 минут, дав возможность снадобью максимально выполнить свою задачу. Если же начать чем-то заниматься сразу после

выпитого со смородиной чая, то положительный эффект сразу же будет сведен к нулю или – того хуже – болезненные процессы обострятся.

Лечить простуду можно не только смородиновым вареньем: сок свежих ягод смешивают с медом и принимают от простудного кашля. Кроме того, народная медицина рекомендует готовить отвар из плодов. Их нужно сначала прокипятить в течение 10 минут, затем дать отвару настояться час и пить по одной столовой ложке три раза в день. Это же средство помогает и при отеках, и при лихорадке.

Вам потребуется:

вода – 200 мл,

плоды смородины – 20 г.

При общей слабости, часто сопровождающей простудные заболевания, предлагается сделать настой, состоящий из плодов смородины и шиповника. Плоды заливаются кипятком и настаиваются 12 часов, после чего настой следует процедить. Пить – по 100 мл три раза в день. Этот лекарственный сбор употребляется при гипертонической болезни и гиповитаминозах.

Вам потребуется:

кипяток – 300 мл,

плоды черной смородины – 25 г,

плоды шиповника – 25 г.

Разумеется, смородина лечит не только простуду. Полезные вещества, содержащиеся в ее ягодах, способствуют понижению давления при гипертонии, улучшают сердечную деятельность, работу печени и желудка, повышают аппетит, оказывают укрепляющее, болеутоляющее, витаминное, противосклеротическое действие. Листья смородины обладают противовоспалительным, мочегонным и потогонным свойствами, помогают организму освободиться от

мочевой кислоты, вредных пуриновых веществ, а также нормализуют функции коры надпочечников.

Прежде чем продолжать разговор о полезных и целительных свойствах смородины, надо предупредить вас: у нее есть противопоказание для людей с повышенной чувствительностью к данному растению, страдающим гастритами с повышенной кислотностью, не рекомендуется она и при некоторых видах язвенной болезни.

Тем не менее, смородина при правильном, квалифицированном применении может быть полезна при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также анацидных гастритах, болезнях почек и в период нарушения обмена веществ. Предлагаем вам рецепт почечного чая с листьями смородины. Кроме них в лекарственный сбор входят: листья брусники и трава земляники лесной. Взятые в нужных пропорциях компоненты заливаются кипятком, настаиваются, пока жидкость не остынет, затем чай процеживается. Его рекомендуется пить при мочекаменной болезни по одному стакану три раза в день.

Вам потребуется:

листья смородины – 6 частей,

трава земляники лесной – 10 частей,

листья брусники – 4 части,

кипяток – 1 л.

Еще одно противопоказание, связанное с употреблением черной смородины, относится к детям. Многие малыши в наше время подвержены аллергическим заболеваниям, поэтому, применяя в лечении ребенка смородину, следует использовать только белую или красную, так как черная обладает довольно высоким аллергенным действием.

Для повышения аппетита, который пропадает при самых различных заболеваниях, рекомендуем вам приготовить чай из плодов шиповника и черной смородины. Столовая ложка измельченной смеси заваривается кипятком и настаивается час в плотно закрытой эмалированной посуде. Затем жидкость процеживаете, добавляете в нее мед или сахар и пьете три раза в день по полстакана.

Вам потребуется:

плоды шиповника – 1 часть,

плоды черной смородины – 1 часть,

кипяток – 2 стакана,

мед или сахар – по вкусу.

Еще один аппетитный чай, рекомендованный при многих болезнях, связанных со значительным ослаблением организма, готовится так: плоды черной смородины, плоды шиповника и листья крапивы измельчаются, перемешиваются и завариваются кипятком, настаиваются в течение часа, после чего напиток нужно процедить и добавить в него сахар. Пейте чай по пол-стакана три-четыре раза в день

Вам потребуется:

плоды черной смородины – 1 часть,

плоды шиповника – 3 части,

листья крапивы – 1 часть,

кипяток – 2 стакана,

сахар по вкусу.

Очень просто приготовить такой витаминный напиток: плоды смородины залить кипятком и настаивать два часа, после чего

процедить и пить по 100 мл два-три раза в день.

Вам потребуется:

плоды черной смородины – 25 г,

кипяток – 200 мл.

Настой из листьев растения помогает при ревматизме, подагре и гипертонической болезни. Листья заливаются кипятком и настаиваются четыре часа. Настой процеживается и употребляется внутрь четыре-шесть раз в день по 100 мл.

Вам потребуется:

листья смородины – 20 г

кипяток – 300 мл.

Многие серьезные заболевания связаны или сопровождаются накоплением в нашем организме тяжелых металлов, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека. В этом случае на помощь придет еще один отвар из сухих плодов черной смородины, который связывает и выводит из тела вредные накопления.

20 граммов плодов кипятятся в 200 мл воды на протяжении 15 минут, после чего их нужно отжать, а объем жидкости довести до начального, добавив кипятка. Пить этот отвар рекомендуется по 100 мл в день.

Много целебных отваров и настоев можно приготовить из смородины, причем, как вы могли заметить, для этого используются как плоды, так и листья растения. Отвар из листьев помогает при атеросклерозе, гипертонии, малокровии, уретрите, а также и для полосканий полости рта при стоматитах. Сухие листья заливаются крутым кипятком и отстаиваются в течение 20 минут. Пить отвар следует три раза в день по 150 мл.

Вам потребуется:

сухие листья смородины – 5 г,

кипяток – 200 мл.

Вы, конечно, знаете, что в соках из плодов и ягод содержится большая концентрация полезных веществ, чем просто в ягодах. Ведь для получения, например, одного стакана сока потребуется несколько стаканов свежей смородины, а если в сок будет добавлена мякоть – эффект будет более высоким.

Такой сок можно приготовить из красной и черной смородины. В 100 мл сока из черной смородины содержится двойная суточная доза витамина С, рекомендованная взрослому человеку, а для удовлетворения потребностей детского организма хватит и полутора столовых ложек в день. Сока из красной смородины потребуется побольше – мы уже упоминали о том, что она уступает черной по содержанию этого витамина.

Хотя в красной смородине концентрация витамина С меньше, чем в черной – тем не менее она тоже очень полезна. Ее плоды повышают аппетит, улучшают работу пищеварительной системы, повышают сопротивляемость организма к разного рода инфекциям.

Очень полезен при многих заболеваниях напиток, приготовленный из черной смородины следующим способом: ягоды перетираются сквозь мелкое сито и смешиваются с медом, полностью растворенным в воде.

Вам потребуется:

черная смородина – 700 г,

вода – 0,5 л,

мед – 6 ст. л.

Свежий сок черной смородины рекомендуется пить при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а в сочетании с медом – для

лечения при воспалении голосовых связок; пьют его и при гастритах: по трети стакана три раза в день.

Мы уже достаточно сказали о витамине С и его присутствии в смородине. Но тут есть одна особенность, присущая этой ягоде и еще более повышающая ее целебные свойства. В ней отсутствует фермент аскорбиназы, который разрушает аскорбиновую кислоту. Благодаря этому смородина и продукты ее переработки сохраняют витамин С значительно лучше многих других растений, также содержащих этот витамин, но легко теряющих его в процессе переработки или хранения в связи с наличием упомянутого фермента.

Говоря о целебных свойствах смородины, нельзя обойти вниманием тот факт, что она оказывает существенное влияние на сохранение кислотно-щелочного равновесия в нашем организме. Дело в том, что нарушение этого равновесия, например в сторону повышения, влечет за собой отрицательные последствия, создавая почву для заболеваний внутренних органов. Содержащийся в смородине калий способствует выведению из организма излишков воды, что также немаловажно в процессе лечения многих недугов.

Людам, страдающим заболеваниями кишечника, смородина помогает содержащимися в ней дубильными веществами. Их в черной смородине очень много. Попадая в кишечник, они оказывают противовоспалительное действие и замедляют его двигательную активность. При желудочно-кишечных заболеваниях свежие ягоды смородины могут использоваться и как диетическое средство.

Если говорить собственно о диетическом лечении, проводящемся при результате ожирения, то тут смородина вряд ли сможет помочь. Веса она, конечно, не прибавит, но и похудеть на смородине не получится: это высококалорийный продукт, в 100 граммах ягод содержится 45 килокалорий. Но есть в этом вопросе и приятная сторона. Прежде чем говорить о ней, предупредим, что ни в коем случае не рекомендуем вам питаться исключительно смородиной: это к хорошему не приведет.

Смородина используется и в косметических целях. Давним и испытанным средством для отбеливания кожи является маска из сока клубники и красной смородины. Вообще, маски из ягод очень полезны, особенно для неровной и пористой кожи, они обладают освежающим, очищающим и отбеливающим действием.

Чтобы уменьшить раздражающее действие кислот, которые содержат ягоды (это сильнее всего сказывается на сухой коже), приготовленную кашу для маски лучше соединить в равных пропорциях со сливками или сметаной. Состав тщательно перемешивается и наносится на лицо.

Когда кто-то сказал, что «слишком хорошо – тоже нехорошо», он, наверное, имел в виду неумеренное употребление полезных продуктов, которые, из-за такого неразумного отношения, вместо пользы начинают вредить здоровью. Вряд ли вышесказанное относится к смородине. Она содержит в себе сахарные вещества, не оказывающие отрицательного воздействия на организм, чего нельзя сказать о пищевом сахаре, вырабатываемом промышленным путем.

Все дело в том, что в смородине сахар представлен не только сахарозой, из которой почти полностью и состоит пищевой сахар, но и безвредной фруктозой. Она, между прочим, в два раза слаще сахара, быстрее освобождает кровяное русло, активно включаясь в различные химические реакции, происходящие в тканях организма. Фруктоза не способствует образованию холестерина и не ведет к накоплению жира. Такие свойства рекомендуют смородину как замечательное лекарство при тяжелых заболеваниях, связанных с запретом на употребление пищевого сахара.

А этот последний не слишком полезен и для здорового человека, если употреблять его в избыточных количествах: тут вам и надвигающийся кариес, грозящий потерей зубов, и лишние килограммы, от которых так нелегко избавиться в дальнейшем, и нарушение работы кишечника, что ведет к образованию вредных отложений во внутренних органах.

Огромные поливитаминные свойства смородины позволяют успешно применять ее в качестве противогрибкового средства. При болезни печени рекомендуется пить отвар из побегов молодой смородины. Не менее полезна, чем чай со смородиновым вареньем, и заварка для чая, приготовленная из почек черной смородины, собранных осенью или ранней весной. Помимо своих целебных качеств, такой чай отличается восхитительным ароматом.

В заключение надо сказать о применении листьев смородины в лечебных процедурах – для ванн. Так, при экземах рекомендуется регулярно принимать ванны из свежих или заранее заготовленных и засушенных листьев черной смородины. Благоприятное действие оказывают ванны с листьями этого растения при диатезе у малышей.

Приведем вам два рецепта целебных ванн. Для приготовления лечебной ванны готовится сбор следующих растений: корневище пырея ползучего, трава ромашки пахучей, трава спорыша, листья черной смородины и трава чабреца. Такая ванна приводит к умеренно успокаивающему воздействию на нервную систему и укрепляет организм, воздействуя через поры кожи, а также стимулирует обмен веществ.

Вам потребуется:

пырей ползучий (корневище) – 5 частей,

листья черной смородины – 3 части,

ромашка пахучая (трава) – 5 частей,

чабрец (трава) – 2 части,

спорыш (трава) – 5 частей.

Необходимыми компонентами для следующей ванны будут: трава душицы обыкновенной, листья и стебли крапивы двудомной, трава ромашки, трава череды трехраздельной, листья черной смородины и трава чабреца.

Вам потребуется:

черная смородина (лист) – 2 части,

чабрец (травы) – 2 части,

черда трехраздельная (травы) – 5 частей,

душица обыкновенная (травы) – 1 часть,

крапива двудомная (лист, стебель) – 5 частей,

ромашка (травы) – 3 части.

Ванна из этого сбора имеет приятный золотисто-оранжевый цвет, обладает прекрасным освежающим ароматом, очищает кожу, устраняя все неприятные запахи, придает ей упругость и эластичность. Помимо этого, она успокаивающе действует на организм и нормализует обмен веществ.

Все это имеет существенное значение для нашей кожи, которая выполняет и защитные, и выделительные функции: предохраняет организм от вредных воздействий извне и выводит из него накапливающиеся постепенно вредные вещества. Мы живем в такое время, когда заболеть под воздействием внешней среды так же просто, как воздуха набрать. Вот именно, наберешь иной раз воздуха в свои здоровые пока еще легкие и чувствуешь, что вдохнул чего-то лишнего. То ли испарений, идущих от находящегося рядом химзавода, то ли перебрал выхлопных газов у проходящего мимо «Камаза», работающего, как известно, на солярке, что само по себе говорит о многом.

Завершая разговор о целебных свойствах смородины и способах лечения ею, нельзя снова не восхититься этим замечательным растением. Поэтому давайте с благодарностью пользоваться дарами этой замечательной ягоды. Тем более, что это совсем несложно: она растет даже в диком виде на опушках леса, и, если вы разбираетесь в растениях, то сможете набрать трехлитровый бидончик разноцветной

– черной, белой, красной, фиолетовой смородины – часа за два-три. Чем и поможете пошатнувшемуся здоровью, если такое, к несчастью, случилось, или просто укрепите его, поев этой полезнейшей ягоды.

Следующая глава нашей книги расскажет о самом вкусном: о разнообразнейших блюдах из смородины, которые украсят ваш стол и в будни и в праздники. Ведь смородина – это не просто полезно, это – очень вкусно.

ГЛАВА III. ВАМ, СЛАДКОЕЖКИ!

Смородина – одна из немногих ягод, которая уже в X веке выращивалась как садовая культура. Кусты смородины разводились в монастырях, в купеческих и княжеских садах.

Изначально смородина использовалась исключительно в лечебных целях, поскольку, как вы уже знаете, по содержанию витамина С смородина намного превосходит цитрусовые и малину. Биологическая активность смородинового куста настолько велика, что лечебными считаются даже листья и почки растения.

В старинных травниках, датированных IX-X вв. можно встретить рецепты уваривания смородины до густоты. Сахара в то время еще не было – и смородину уваривали с медом или выпаривали в печах. Такое смородиновое варевое было не что иное, как варенье, только без сахара.

В старину таким вареньем лечились от простуды. Но очень скоро люди поняли, что варенье не только полезное, оно еще очень вкусное. Именно тогда смородина стала известна не только как лечебная ягода, но и как кулинарная. Тот, кто знает толк в кулинарии, никогда не переоценит значение такой ягоды, как смородина.

Из смородины получают великолепные напитки, соки, морсы. Смородиновый сок или сироп может быть использован в качестве основы для приготовления коктейлей.

Из смородины приготавливают варенье, джемы, желе. Смородина – великолепная начинка для кондитерских изделий. Великолепный аромат и вкус смородины привлечет любую хозяйку. Кстати, в кулинарии используют не только плоды, но и листья смородины. Смородиновые листочки используются в качестве специй для консервирования и маринования овощей. А как душист чай со смородиновым листом!

Словом, смородина, будь она черная, красная или белая – отличный продукт для того, чтобы приготовить что-нибудь не просто вкусное, но даже изысканное. Главное, подключить к приготовлению смородиновых блюд всю вашу кулинарную фантазию.

ВАРЕНЬЕ «СТАРООСКОЛЬСКОЕ»

Для приготовления такого варенья вам придется немало потрудиться. Ягоды крупной черной смородины хорошенько сполосните. Каждую ягодку нужно разрезать на две половинки. Из каждой половинки удалите семечки и выложите их в отдельную посуду.

Сердцевину засыпьте сахаром (на 1 кг смородиновой сердцевины потребуется 0,5 кг сахарного песка). Дайте сахару полностью раствориться.

Смешайте два килограмма сахара с тремя стаканами воды. Сварите сироп. Когда сироп охладится, влейте его в очищенные половинки и оставьте на некоторое время. Через час-полтора поставьте смородину в сиропе на несильный огонь и доведите до кипения.

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

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

Варенье будет доведено до полной готовности, когда вы в третий раз поставите его на плиту.

Готовность варенья можно проверить по капельке сиропа. Капните на чистую тарелку сиропа из варенья. Готовый сироп должен застыть и не стекать по тарелке.

Вам потребуется:

черная смородина – 3 кг,

сахар – 3 кг,

вода – 3 стакана.

ВАРЕНЬЕ «СТАВРОПОЛЬСКОЕ»

Для приготовления этого варенья нужно взять разные сорта смородины. Возьмите в одинаковых пропорциях смородину белую, черную и красную. Смородину вымойте и пересыпьте в посуду для варки.

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

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

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

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

Вам потребуется:

черная смородина – 1 кг,

красная смородина – 1 кг,

белая смородина – 1 кг,

сахар – 3 кг,

вода – 3 стакана.

ВАРЕНЬЕ ПО-КИЕВСКИ

Для приготовления такого варенья вам понадобится смородина, которая крепко держится на веточках, потому что смородина должна вариться вместе с черенками. Лучше всего взять смородину с тоненькими молодыми черенками, иначе ягоды сварятся быстрее черенков.

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

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

Когда пройдет примерно пять-шесть часов, варенье снова можно ставить на огонь и доводить до кипения. Сильно кипеть варенью

нельзя, иначе ягоды отвалятся от черенков. Варите на слабом огне около полутора часов, затем оставьте охлаждаться.

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

Повторяйте закипание и охлаждение варенья несколько раз, до тех пор, пока варенье не будет готово.

Вам потребуется:

смородина – 3 кг,

сахар – 3,3 кг,

вода – 2 стакана.

ПОВИДЛО «ДЕСЕРТНОЕ»

Для повидла вам потребуется смородина, желательна красная или белая, и яблоки. Яблоки и смородину промойте. Смородину очистите от плодоножек. Яблоки очистите от кожуры и порежьте мелкими кубиками.

Переложите все в таз и засыпьте сахаром. Когда начнет выделяться сок, поставьте таз на маленький огонь и уваривайте все до мягкости (яблоки и смородина должны превратиться в пюреобразную кашу).

Перед тем как приступить к увариванию можно добавить в повидло мелко натертую корочку апельсина или лимона.

Вам потребуется:

яблоки – 2 кг,

смородина – 2 кг,

сахар – 4 кг.

ПОВИДЛО СМОРОДИНОВОЕ «ПАВЛОДАР»

Для приготовления такого повидла возьмите смородину белого сорта. Вымойте ее и выложите в таз. Прежде чем варить, смородину нужно немного подавить толкушкой. После этого засыпьте смородину сахаром и оставьте до появления сока.

Давшую сок смородину поставьте на несильный огонь, уваривайте до состояния однородной кашицы. Кожица смородины должна полностью развариться.

Вам потребуется:

смородина белого сорта – 2,5 кг,

сахар – 2,6 кг.

МАРМЕЛАД «ЗОРЕНЬКА»

Красную смородину вымойте, удалите плодоножки. Подготовленную смородину протрите через сито. Чтобы получить мякоть смородины, можно воспользоваться и другим вариантом. Прокрутите смородину на мясорубке, затем переложите смородиновую кашу в марлевую однослойную салфетку и хорошенько отожмите. В марле должны остаться семена и остатки жесткой кожицы.

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

Когда мармелад довольно сильно загустеет, дайте ему слегка остыть, затем разлейте по формочкам. Формочки поставьте в холодное место для застывания.

Вам потребуется:

смородина – 1,5 кг,

сахар – 900 г.

МАРМЕЛАД «ЮЖАНКА»

Этот мармелад приготавливается из смородины и винограда. Возьмите черную смородину и протрите ее через сито. Виноград можно прокрутить на мясорубке, затем отжать сок, воспользовавшись марлей.

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

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

Застывший мармелад из формочек нужно вытащить, порезать на небольшие кусочки и обвалять в сахарной пудре.

Вам потребуется:

смородина черная – 1 кг,

виноград – 1 кг,

сахар – 1,4 кг.

ЖЕЛЕ «НЕГРИТЯНОЧКА»

Это желе приготавливается из черной смородины. Для того чтобы желе получилось красивым и прозрачным, вам лучше всего воспользоваться соковыжималкой.

В выжатый сок всыпьте сахар и дождитесь его полного растворения. Когда сахар растворится, можно ставить сок на плиту и доводить до кипения.

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

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

Вам потребуется:

смородина черная – 300 г,

сахар – 150 г,

желатин – 2,5 ч. л.

ЖЕЛЕ «ПЕТУШИНЫЙ ХВОСТ»

Для приготовления такого желе возьмите смородину разных сортов. Вымойте ее, очистите от плодоножек и выжмите сок.

Займитесь подготовкой желатина. Сначала разведите его в небольшом количестве сока красной смородины. Когда желатин растворится, добавьте сахар, поставьте сок на огонь и хорошенько прогрейте сок, чтобы сахар и желатин полностью растворились.

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

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

Таким же образом поступите и с соком черной смородины. Когда в соке будут растворены желатин и сахар, разлейте темный сок по формочкам и поставьте в холодное место для застывания.

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

Вам потребуется:

сок красной смородины – 2 стакана,

сок белой смородины – 2 стакана,

сок черной смородины – 2 стакана,
сахар – по 2 ст. л. на каждый стакан сока,
желатин – по 1 ч. л. на каждый стакан сока.

ЖЕЛЕ «КУПИДОН»

Для приготовления такого желе можно взять смородину любого сорта: белую, красную или черную. Ягоды вымойте, удалите плодоножки и протрите через сито. У вас должен получиться густой сок с мякотью смородины.

Добавьте в полученную смородиновую массу сахар и поставьте варить на несильный огонь. Когда масса начнет немного густеть, добавьте лимонную кислоту и поварите еще три-четыре минуты. После этого снимайте с огня и разливайте жидкость по формочкам.

Когда смородиновая масса достаточно зажелируется, можно подавать готовое желе к столу.

Вам потребуется:

смородиновый сок – 3 стакана,

сахар – 1,5 стакана,

лимонная кислота – 2,5 г.

ЖЕЛИРОВАННАЯ СМОРОДИНА «В ОРАНЖЕВОМ ЛЬДУ»

Смородину можно взять разных сортов. Ягоды вымойте, удалите плодоножки и оставьте на чистой салфетке для обсухания.

Теперь приступайте к приготовлению желе. Для этого вам понадобится сок апельсина, ананаса или любого другого фрукта. Выжмите сок и добавьте небольшое количество воды. Поставьте разбавленный сок на медленный огонь. Добавьте сахар и лимонную кислоту. Доведите сок до кипения и снимите с огня.

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

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

Вам потребуется:

смородина – 200 г,

сок апельсина или ананаса – 1,5 стакана,

вода – 1 стакан,

сахар – 5 ст. л.,

лимонная кислота – 2 г (1 неполная ч. л.).

МУСС «КИСЛИНКА»

Для приготовления выберите спелую смородину. Ягоды вымойте и удалите плодоножки. Отожмите сок. Оставшуюся мякоть нужно

отварить. Залив мезгу водой, всыпьте сахар и доведите до кипения. После закипания огонь уменьшите и варите около пяти-семи минут.

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

Когда отвар охладится и начнет застывать, влейте в него смородиновый сок и взбейте миксером. Для получения сока лучше всего протереть смородину через сито. Это нужно для того, чтобы сок получился с мякотью.

После того как сок с мякотью и остывший отвар будут взбиты, можно разливать мусс по бокалам. Разлитый по бокалам мусс должен еще немного застыть.

Вам потребуется:

смородина красная – 500 г,

вода – 2 стакана,

желатин – 1 ч. л.,

сахар – 4 ст. л.

МУСС «ДЕНЬ-НОЧЬ»

Для приготовления этого мусса нужно взять смородину черного и белого сорта. Ягоды хорошо промойте, удалите плодоножки. Сначала выжмите сок белой смородины. Лучше всего отжимать, используя марлевую салфетку. Тогда сок получится густым, с мякотью.

Мезгу залейте водой, добавьте сахар и доведите до кипения. После закипания огонь уменьшите и варите еще 5 минут. После этого

оставьте отвар немного охладиться и займитесь подготовкой желатина.

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

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

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

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

Вам потребуется:

черная смородина – 200 г,

белая смородина – 200 г,

вода – 2 стакана,

сахар – 10 ст. л.,

желатин – 1,5 ч. л.

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

Желатин залейте небольшим количеством холодной воды и дайте ему набухнуть. Указанное в рецепте количество молока поставьте на огонь. В теплое молоко влейте разбухший желатин. Доведите молоко с желатином до кипения.

Соедините остывший сок и охлажденное молоко с желатином. Взбейте миксером до появления пышной пены.

Вам потребуется:

смородина – 1,5 стакана,

молоко – 1,5 стакана,

сахар – 120 г,

желатин – 1,5 ч. л.

САМБУК «КОРЕЙСКИЙ»

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

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

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

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

К столу самбук, как и мусс, подают охлажденным.

Вам потребуется:

смородина – 700 г,

сахар – 1 стакан,

белок – 1 шт.,

желатин – 1 ст. л.,

вода – 3/4 стакана.

САМБУК-КРЕМ «ФЕОДОСИЯ»

Смородину промойте, удалите плодоножки и выложите ее на марлевую салфетку. Выдавите сок. Половину порции сока оставьте, а в другую часть положите указанное в рецепте количество манной крупы. Манка должна набухнуть в кислой среде около пяти часов.

Когда крупа разбухнет, поставьте сок на маленький огонь и варите, постоянно помешивая. Добавьте сахар. Сваренную в соке манку оставьте для охлаждения.

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

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

Вам потребуется:

сок смородины – 2 стакана,

манка – 3,5 ст. л.,

сахар – 5 ст. л.,

желатин – 2,5 ч. л.,

яичный белок – 1 шт.

КИСЕЛЬ «САДОВЫЙ»

Ягоды смородины, желательного одного сорта, промойте, удалите плодоножки. После этого выложите смородину в марлевую салфетку и выжмите сок.

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

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

Вам потребуется:

смородина – 2 стакана,

вода – 5 стаканов,

сахар – 1 стакан,

крахмал – 2 ст. л.

КИСЕЛЬ «СУДАРУШКА»

Для приготовления этого киселя кроме смородины вам понадобятся еще яблоки. Желательно, чтобы они были покислее.

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

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

Вам потребуется:

смородина – 2 стакана,

вода – 5 стаканов,

яблоки – 3 шт.,

крахмал – 2,5 ст. л.

КОМПОТ «БЕГЕМОТ»

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

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

Вам потребуется:

смородина – 1,5 стакана,

груши – 3–4 шт.

сахар – 1 стакан,

вода – 5 стаканов.

КОМПОТ «ЧУДО»

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

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

Вам потребуется:

смородина – 2 стакана,

апельсиновый сок – 1 стакан,

сахара – 0,5 стакана,

вода – 4 стакана,

МОРС «ЖАЖДА»

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

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

Вам потребуется:

смородина – 2 стакана,

сахар – 5 ст. л.,

вода – 6 стаканов.

МОРС «ЛЕТНИЙ САД»

Яблоки порежьте небольшими кусочками, залейте водой. Добавьте сахар и поставьте на огонь.

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

Вам потребуется:

сок смородины – 1,5 стакана,

яблоки – 3–4 шт.,

сахар – 6 ст. л.,

вода – 4 стакана.

ВОЛШЕБСТВО ДУХОВКИ

Ни один праздничный стол и ни одно, даже самое обычное семейное чаепитие, не обойдется без приготовления кондитерских изделий. Попробуйте, используя предложенные нами рецепты, расширить ваши кулинарные способности.

Смородина, добавленная в тесто или использованная в виде начинки, придаст приготовленным вами блюдам неповторимый и оригинальный вкус.

ПИРОЖНЫЕ «СМОРОДИНОВЫЙ СЕКРЕТ»

Приготовьте песочное тесто. Для этого яйца взбейте с сахаром. Добавьте в яичную массу соль, соду, затем смешайте с размягченным

сливочным маслом. Все хорошо перемешайте. После этого небольшими порциями всыпайте муку. Замесите тесто.

Из готового теста раскатайте пласт и вырежьте из теста фигурки. Смажьте противень жиром и выпекайте фигурки при температуре 180–190 градусов в течение 20 минут.

Теперь приступайте к приготовлению смородиновой прослойки. Для этого смородину промойте, удалите плодоножки. Выложите смородину на марлевую салфетку и выжмите сок.

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

Вам потребуется:

мука – 3 стакана,

яйца – 2 шт.,

сахар – 1 стакан,

масло – 200 г,

сода – 0,5 ч. л.,

желатин – 1,5 ч. л.

сок смородины – 1,5 стакана.

Это пирожное можно приготовить из прокрученного через мясорубку бисквитного печенья.

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

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

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

Вам потребуется:

печенье – 500 г,

сок смородины – 1,3 стакана,

яйцо – 1 шт.,

сахара – 0,5 стакана,

орешки – 0,5 стакана.

ПЕЧЕНЬЕ «РАДОСТЬ»

Яйца взбейте с сахаром. Добавьте в яичную массу соду, погашенную уксусом, и смешайте с размягченным сливочным маргарином. Ягоды смородины хорошо промойте и немного обсушите.

Смородину желательно взять некрупную с упругой кожицей, чтобы при формировании печенья ягоды не лопались.

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

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

Противень смажьте маслом и выложите на него печенье. Выпекайте печенье при температуре 200 градусов в течение 18–20 минут.

Вам потребуется:

яйца – 3 шт.,

сливочный маргарин – 250 г,

сода – 1 ч. л.,

сахар – 1 стакан,

мука – 3 стакана,

смородина – 1,5 стакана.

ТОРТ «ЯГОДКА»

Сначала приготовьте бисквитное тесто. Для этого взбейте яйца с сахаром. Добавьте соду, погашенную в уксусе, и продолжайте взбивать. В яичную массу добавьте размягченное сливочное масло. Теперь небольшими порциями подсыпайте муку и продолжайте взбивать. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны.

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

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

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

Охлажденным соком пропитайте все коржи. Каждый корж смажьте любым ягодным джемом. В середине сделайте желированную прослойку. Для этого вам снова потребуется сок смородины. Возьмите черную смородину и выжмите сок. Желательно, чтобы он был с мякотью.

Желатин залейте холодной водой и оставьте его, чтобы он разбухал. В сок черной смородины добавьте сахар и поставьте на слабый огонь. Нагревая сок, постоянно помешивайте его. В разбухший желатин добавьте горячий сок и хорошенько размешайте, после этого влейте желатин в разогретый, но не доведенный до кипения сок и хорошо перемешайте. Весь сахар к этому времени должен быть растворен.

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

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

Теперь приступайте к приготовлению крема. Для этого вам потребуется взбить молоко и яйцо. Добавьте в эту массу сахар, муку и

поставьте на водяную баню. Когда масса закипит, огонь отключите. Охлажденную яичную массу нужно взбить вместе с размягченным сливочным маслом. Масло добавляйте в яичную массу небольшими порциями.

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

Теперь можно приступить к самой интересной процедуре – украшению торта. Для этого можно воспользоваться кулинарным шприцем для кремов и, разумеется, свежими ягодами смородины.

Вам потребуется:

мука – 2,5 стакана,

яйца – 4 шт.,

сахар – 1 стакан,

сливочное масло – 200 г,

сода – 1 ч. л.

Для сиропа:

сок красной смородины – 1 стакан,

сахара – 0,5 стакана.

Для желе:

сок черной смородины – 1 стакан,

сахар – 0,5 стакана,

желатин – 1 ч. л.

Для крема:

яйцо – 1 шт.,

молоко – 0,5 стакана,

мука – 1 ч. л.,

сахар – 1 стакан,

масло – 250 г.

ПРОФИТРОЛИ «С ИЗЮМИНКОЙ»

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

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

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

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

Выпекаются профитроли 25 минут при температуре 180 градусов. Готовые профитроли выложите на блюдо и оставьте для остывания.

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

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

Вам потребуется:

для теста:

мука – 1,5 стакана,

яйца – 4 шт.,

соль – 0,5 ч. л.,

вода – 600 г,

сливочное масло – 120 г.

Для крема:

сметана – 1,5 стакана,

сахар – 1,5 стакана,

смородина – 0,5 стакана.

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

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

Вам потребуется:

мука – 400 г,

сахар – 1 стакан,

сода – 0,5 ч. л.,

яйца – 2 шт.,

сливочное масло – 100 г,

сметана – 3 ст. л.

смородиновое варенье – 0,5 стакана,

свежая смородина – 0,5 стакана.

ТОРТ «СНЕЖНАЯ СМОРОДИНА»

Отделите белки от желтков. Белки смешайте с сахаром и взбейте их в пену. Желтки смешайте со сметаной и тоже взбейте миксером. Теперь соедините белковую и желтковую массу и хорошо

перемешайте. Добавьте в эту массу соду, погашенную в уксусе, сгущенное молоко. Все перемешайте.

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

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

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

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

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

Вам потребуется:

яйца – 5 шт.,

сахар – 1 стакан,

сода – 0,5 ч. л.,

сгущенное молоко – 100 г,

мука – 3 стакана.

Для прослойки:

творог – 200 г,

сливочное масло – 100 г,

смородиновый сок – 0,5 стакана,

сахар – 150 г.

Для крема:

сметана – 200 г,

сахар – 200 г.

ПИРОГ «ДАЧНЫЙ»

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

Небольшими порциями подсыпайте муку и тщательно вымешивайте тесто, чтобы не было комочков. Растопите сливочное масло и влейте его в тесто. Вымесите тесто до конца. Накройте кастрюлю чистой салфеткой и оставьте расстаиваться на 3–4 часа. За это время поднявшееся тесто нужно не менее трех раз опустить.

Приступайте к приготовлению начинки для пирога. Для этого вам потребуются ягоды смородины, сахарная пудра и мука. Отберите не слишком крупные ягоды, желательна с твердой шкуркой, чтобы смородина не полопалась во время выпекания. Ягоду промойте, удалите плодоножки. Подготовленную смородину выложите на чистую салфетку и слегка обсушите, затем пересыпьте сахарной пудрой и мукой. Все хорошо перемешайте.

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

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

Расстоянный пирог можно отправлять в духовку. Выпекайте при температуре 200–220 градусов в течение 20–25 минут.

Вам потребуется:

мука – 4 стакана,

яйца – 3 шт.,

молоко – 1,5 стакана,

дрожжи – 50 г,

сахар – 3 ст. л.,

соль – 1 ч. л.,

сливочное масло – 100 г,

Для начинки:

смородина – 1,3 стакана,

сахарная пудра – 4 ст. л.,

мука – 2 ст. л.

ПИРОГ «ЛЕТНИЙ САД»

Приготовьте дрожжевое тесто опарным способом. Для этого сначала нужно поставить дрожжевую опару. В большую кастрюлю влейте половину порции теплого молока, положите дрожжи и дайте им полностью разойтись. После этого положите в молоко половину порции или немного меньше муки и хорошенько размешайте. Если вы сделаете слишком густую опару, то для брожения ей понадобится не менее 3–4 часов. Поэтому лучше всего сделать опару средней густоты, примерно как тесто для оладушков. Такой опаре для брожения потребуется не больше 1,5–2 часов. Во время брожения поднимающуюся опару нужно два-три раза обминать.

Когда опара будет готова, добавьте в нее все оставшиеся продукты. Сначала яйца, соль, сахар, молоко (теплое). Затем всыпьте оставшуюся муку. В последнюю очередь влейте растопленное сливочное масло. Тесто хорошо вымесите и оставьте для дображивания еще на 1,5–2 часа. Во время брожения не забывайте тесто обминать.

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

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

Из оставшегося теста скатайте длинные жгутики и красиво выложите их поверх начинки в виде плетенки. Края жгутов из теста

закрепите по бокам.

Приготовленному пирогу дайте немного расстояться в течение 15 минут, затем смажьте взбитым яйцом и отправляйте в духовку. Выпекайте пирог при температуре 210–220 градусов.

Вам потребуется:

мука – 4 стакана,

дрожжи – 50 г,

молоко – 1,5 стакана,

яйца – 2 шт.,

сахар – 3 ст. л.,

соль – 1,5 ч. л.,

сливочное масло – 150 г.

Для начинки:

творог – 200 г,

яйцо – 1 шт.,

сахара – 0,5 стакана,

смородина – 1 стакан,

мука – 0,5 ст. л.

Замесите дрожжевое тесто безопасным способом. Дрожжи растворите в небольшом количестве теплого молока. В большую кастрюлю влейте теплое молоко, разведенные дрожжи, яйца, соль, сахар. Все хорошо перемешайте. Муку подсыпайте небольшими порциями. В конце вымешивания влейте растительное масло. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно начнет отлипать от рук. Тесто оставьте на 3–4 часа для брожения. Поднимающееся тесто приминайте.

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

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

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

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

Сформированные ватрушки выкладывайте на смазанный маслом противень. Оставьте ватрушки для расстойки. Каждую ватрушку смажьте взбитым яйцом. Через 10–15 минут расстойки ватрушки выпекайте в духовке при температуре 220 градусов.

Вам потребуется:

мука – 5 стаканов,

сахар – 4 ст. л.,

соль – 2 ч. л.,
дрожжи – 60 г,
молоко – 2 стакана,
яйца – 2 шт.,
растительное масло – 150 г,

Для начинки:

творог – 300 г,
сахар – 150 г,
яйцо – 1 шт.,
смородина – 0,5 стакана.

КРЕНДЕЛЬ «КОЛОМЕНСКИЙ»

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

Яйца слегка взбейте миксером и влейте в смесь муки и сыра. Все перемешайте. Добавьте соль и сахар. Перемешав, добавьте сок смородины. Вливать его нужно тоненькой струйкой. Тесто нужно хорошо вымесить. Если оно окажется слишком крутым, можно добавить немного воды.

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

Вам потребуется:

мука – 4 стакана,

сыр – 200 г,

яйца – 2 шт.,

соль – 2 ч. л.,

сахар – 2 ст. л.,

сливочное масло – 200 г,

смородиновый сок – 1 стакан.

КРЕНДЕЛЬ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

Приготовьте дрожжевое тесто. Подогрейте указанное в рецепте количество молока. Дрожжи залейте молоком и дождитесь полного растворения. Когда дрожжи разойдутся, влейте в большое блюдо подогретое молоко, разведенные дрожжи, соль, сахар, яйца. Все перемешайте. Сливочное масло растопите и добавьте в молоко. Теперь начинайте небольшими порциями подсыпать муку и вымешивать тесто. Вымешанное тесто оставьте для расстойки. На это потребуется не больше 30 минут.

Теперь приступайте к приготовлению соленой помадки. Смородину переберите, удалите плодоножки и промойте. Выжмите из смородины сок.

Отделите белок от желтка. Для приготовления помадки вам потребуется только белок. Миксером начинайте белок взбивать. Добавьте соль, муку. В последнюю очередь добавьте смородиновый сок. Помадка должна получиться в виде крепкой пены.

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

Готовым кренделям дайте остынуть, затем смажьте соленой смородиновой помадкой. Когда помадка застынет на кренделях подобно глазури, крендельки можно подавать к столу. Такие крендели в старину подавали к пиву и соленой рыбе.

Вам потребуется:

мука – 300 г,

дрожжи – 25 г,

яйца – 2 шт.,

молоко – 1 стакан,

соль – 1,5 ч. л.,

сахар – 1 ст. л.

сливочное масло – 100 г.,

Для помадки:

яичный белок – 1 шт.,

соль – 1,5 ч. л.,

мука – 2,5 ч. л.,

сок смородины – 1 ст. л.

БУЛОЧКИ «С КИСЛИНКОЙ»

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

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

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

Смородину выложите в вымешанное тесто и хорошенько перемешайте. Оставьте тесто для дображивания в теплом месте. В процессе брожения тесто нужно три раза приминать.

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

Вам потребуется:

мука – 550 г,

дрожжи – 70 г,

молоко – 2 стакана,

сметана – 4 ст. л.,

соль – 2 ч. л.,

сахар – 5 ст. л.,

яйца – 4 шт.,

смородина – 1 стакан

РОЖКИ «ВАНИЛЬНЫЕ»

Сначала приготовьте опару-закваску. Для этого разведите дрожжи в стакане теплого молока. Добавьте немного сахара и хорошо перемешайте. Оставьте опару-закваску в теплом месте. Такая опара очень быстро начнет бродить и поднимется шапочкой.

Размягченное сливочное масло разотрите с сахарной пудрой. Затем взбейте немного миксером. Добавьте в масляную массу яичные желтки и один белок. Затем снова немного взбейте. Добавьте соль. Разогрейте молоко, смешайте его с опарой-закваской и влейте в кастрюлю, все перемешайте. Начинайте небольшими порциями подсыпать муку. Замесите крутое тесто.

Теперь приступайте к приготовлению начинки. Для этого смородину промойте, удалите плодоножки и пропустите смородину через мясорубку. В смородиновую массу добавьте яичные белки, сахарную пудру и муку, чтобы сгустить сок.

Тесто выложите на стол и раскатайте широкий пласт. Из пласта теста нарежьте длинные ромбовидные полоски. Каждую полоску слегка присыпьте мукой, затем смажьте начинкой. Смазанный пласт заверните рулетиком. Верх рожков смажьте взбитым яйцом.

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

Вам потребуется:

Для закваски-опары:

дрожжи – 25 г,

молоко – 0,5 стакана,

сахар – 1,5 ст. л.,

Для теста:

мука – 4 стакана,

молоко – 1,5 стакана,

сахарная пудра – 2 ст. л.,

соль – 1 ч. л.,

сливочное масло – 150 г,

яичные желтки – 3 шт.,

яичный белок – 1 шт.,

Для начинки:

смородина – 1 стакан,

яичные белки – 2 шт.,

сахарная пудра – 3 ст. л.,

мука – 1 ст. л.

КУЛЕЧКИ СО СМОРОДИНОЙ

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

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

Приступайте к приготовлению начинки. Для этого вам потребуется отборные ягоды смородины с плотной шкуркой. Смородину вымойте, удалите плодоножки и выложите на чистую салфетку, чтобы ягоды просохли.

Орехи подойдут любые. Пропустите их через мясорубку и смешайте с сахарной пудрой. Затем смешайте орехи со смородиной.

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

Противень смажьте маслом и выложите на него кулечки. Каждый кулечек нужно смазать растопленным сливочным маслом. Дайте

кулечкам расстояться, затем выпекайте в духовке. Следите, чтобы температура в духовке была не выше 220 °С.

Вам потребуется:

Для теста:

мука – 4 стакана,

сливки – 1,5 стакана,

сахар – 4 ст. л.,

соль – 2 ч. л.,

яйца – 3 шт.,

дрожжи – 50 г.

Для начинки:

смородина – 2 стакана,

орехи – 0,5 стакана,

сахарная пудра – 0,5 стакана.

ТОРТ «МЕДОВАЯ СМОРОДИНА»

Смородину промойте и выложите на салфетку, чтобы ягоды хорошо просохли.

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

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

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

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

Корж разрежьте вдоль на две половинки. Каждую половину пропитайте смородиново-медовой массой. Пока коржи пропитываются, приготовьте крем. Для его приготовления влейте в неглубокую миску сгущенное молоко, добавьте смородиновый сироп или сок с небольшим количеством сахара и разогрейте на слабом огне.

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

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

Вам потребуется:

Для теста:

смородина – 0,5 стакана,

яйца – 3 шт.,

сахар – 1 стакан,

сливочное масло – 100 г,

мука – 2 стакана,

Для пропитки:

сок смородины – 90 г,

вода – 5 ст. л.,

мед – 3 ст. л.

Для крема:

сгущенное молоко – 150 г,

смородиновый сок – 5 ст. л.,

сливочное масло – 200 г

ТОРТ «МАШЕНЬКА»

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

Формочку смажьте маслом. Тесто разделите на три части. Выпекайте три коржа. Температура в духовке должна быть 220–230 °С. Выпекаются коржи около 15 минут.

Приготовьте смородиновую прослойку. Для этого ягоды смородины промойте и удалите плодоножки. Смешайте сметану с сахаром и слегка взбейте миксером. Смешайте взбитую сметану и прокрученную смородину.

Для приготовления крема нужно взбить в густую пену сметану и сахар. Готовый крем поделите на две части. В одну часть добавьте прокрученную смородину и взбейте миксером. Получится крем ярко-розового цвета.

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

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

Вам потребуется:

Для теста:

мука – 3 стакана,

яйца – 2 шт.,

сахар – 1 стакан,

сливочный маргарин – 200 г,

Для прослойки:

смородина – 1 стакан,

сахар – 100 г,

сметана – 5 ст. л.

Для крема:

сметана – 1 стакан,

сахар – 1 стакан.

Какой же сладкий стол обойдется без напитков? В следующей главе мы хотим познакомить вас с душистыми и вкусными напитками из смородины. Эта глава будет особенно интересна взрослым читателям. Почему? Прочтите и все узнаете.

ГЛАВА IV. КОКТЕЙЛЬНЫЙ СТОЛ

Фрукты и ягоды имеют настолько большое значение в нашем питании, что впору перефразировать известную песенку: «... без ягод жить нельзя на свете, нет!». Ягоды служат нам не только источником витаминов и минеральных солей, но и содержат клетчатку, органические кислоты и другие элементы, которые просто необходимы нашему организму. И кроме того, ягоды – это ведь просто так вкусно!

Смородина – любимая всеми ягода, и годится она не только на варенье и компоты, но и для приготовления замечательных алкогольных и безалкогольных напитков.

Смородина, как известно, большой источник витамина С. А значит, нужно помнить, что приготавливая ту или иную наливку или коктейль, ни в коем случае нельзя пользоваться посудой, изготовленной из меди, цинка или железа. При соприкосновении с этими металлами витамин С уничтожается.

Как приятно во время застолья подать к столу не заводские водку или коньяк, а различные алкогольные и безалкогольные напитки, приготовленные своими руками в домашних условиях.

Мы расскажем вам о том, как можно приготовить дома наливки, настойки, коктейли, крюшоны и т. д.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

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

Сначала нужно приготовить закваску. Закваска готовится из дрожжей, которые находятся на поверхности самих ягод, и поэтому ягоды мыть не следует. Закваска готовится за 10 дней до начала приготовления вина. Два стакана немых ягоды раздавите, поместите в стеклянную посуду, добавьте воду и сахар. Посуду следует прикрыть марлей и поставить для брожения в теплое место. Через несколько дней (когда сок хорошо забродит) процедите его через марлю и используйте в качестве закваски.

Теперь приготовьте сырье для виноделия. Ягоды нужно отсортировать, промыть и перебрать. Раздавите ягоды смородины деревянным пестиком в эмалированной посуде. После этого в полученную массу следует добавить воду (300 мл на 2 кг полученной массы), тщательно перемешать и тут же процедить и выложить оставшуюся мезгу под пресс. Если пресса нет, то можно поступить следующим образом: откиньте мезгу на эмалированный дуршлаг и, когда отделится сок, оставшуюся мезгу выложите в марлевый мешочек и руками отожмите сок. К полученной массе добавьте опять немного воды и снова отожмите через марлю. Чтобы быстрее и лучше отделить сок от мезги, можно подогреть воду с ягодами до температуры примерно 60 °С и только потом прессовать оставшуюся массу.

Теперь нужно взвесить полученную массу и вычесть из нее количество добавляемой воды. Это нужно для того, чтобы добавить в вино именно то количество воды и сахара, которое необходимо. Из общего объема требующегося для вина воды вычтите то количество воды, которое вы использовали для добавления к соку, и добавьте в сусло. Сусло немного подогрейте и добавьте закваску, а потом 600 г сахара. Тщательно перемешайте смесь и поставьте в теплое место для

брожения. Горлышко бутылки нужно заткнуть ватой. На 4-й, 7-й и 10-й день досыпайте в вино оставшийся сахар равными частями.

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

Вам потребуется:

Для закваски:

немые ягоды смородины – 2 стакана,

сахар – 1/2 стакана,

вода – 1 стакан.

Для мезги:

смородина черная – 2 кг,

вода – 2 л,

сахар – 1 кг.

Эта наливка приготавливается постепенно – по мере созревания ягод. Приготовьте большую бутылку и по мере созревания засыпьте в нее сначала клубнику, пересыпав ее 500 г сахара, потом, когда созреют абрикосы, в ту же бутылку всыпьте сверху абрикосы, засыпьте абрикосы сверху таким же количеством сахара, потом засыпайте таким же образом в ту же посуду слой малины, вишни и черной смородины.

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

Вам потребуется:

клубника – 1 кг,

абрикосы – 1 кг,

малина – 1 кг,

вишня – 1 кг,

черная смородина – 1 кг,

сахар – 2,5 кг,

водка – 5 л.

НАЛИВКА «ЧЕРНЫЕ ГЛАЗА»

Для приготовления этой наливки нужно использовать только один вид ягод – черную смородину. Смородину промойте, раздавите деревянным пестиком, пересыпьте сахаром и поставьте в теплое место для брожения. Спустя две-три недели, когда брожение прекратится, в посуду влейте водку и поставьте на месяц в прохладное место. Через месяц наливку процедите и разлейте по бутылкам. Наливка будет полностью готова только спустя полгода.

Вам потребуется:

черная смородина – 2 кг,

сахар – 1,5 кг,

водка – 2 л.

ЛИКЕР «ИСКУСИТЕЛЬ»

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

Вам потребуется:

черная смородина – 1 кг,

сахар – 1 кг,

вода – 600–700 мл,

водка – 750 мл.

КРЮШОН «МОЯ МЕЧТА»

Такой крющон можно приготовить для праздничного стола. Черную смородину переберите, вымойте, раздавите деревянным пестиком, сложите в глубокую посуду, добавьте сок апельсинов и сахар, залейте чистой родниковой или, в крайнем случае, холодной кипяченой водой и поставьте в холодное место. Крющон нужно начинать приготавливать за сутки до употребления. Ягоды выдержите в холодном месте сутки, после чего перелейте все в крющонницу, добавьте смородиновый ликер и шампанское. Все компоненты тщательно перемешайте. К столу подавайте со льдом и соломинками.

Вам потребуется:

черная смородина – 1 кг,

сахар – 2 стакана,

апельсины – 2 шт.,

вода – 2 л,

смородиновый ликер – 1 стакан,

шампанское – 1 бутылка.

КРЮШОН «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Такой крjюшон хорошо готовить, когда ожидается большое число гостей. Вкус у этого крjюшона изумительный и ни на что не похож. Большую душистую спелую дыню хорошо промойте проточной водой, срежьте верхушку и вычистите из нее семечки. Поместите дыню в посуду так, чтобы она стояла стоймя срезанной верхушкой кверху. Смородину промойте в нескольких водах, слегка разомните и выложите в дыню слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Ягоды должны заполнить дыню доверху. Залейте их коньяком и поставьте в холодильник на сутки. На следующий день вылейте полученный сок с ягодами в крjюшонницу, а дыню очистите от кожуры и порежьте на мелкие кусочки. Красиво, когда дыня нарезана фигурками: ромбиками, звездочками, треугольничками. Кусочки дыни тоже положите в крjюшонницу, залейте все белым вином, а потом добавьте минеральную воду и шампанское. Крjюшон готов!

Вам потребуется:

дыня – 1 шт.,

красная и черная смородина – примерно 1 кг,

сахар – 1 кг,

коньяк – 1/2 бутылки,

белое вино – 2 бутылки,

минеральная вода – 1 л,

шампанское – 1 бутылка.

Этот напиток хорош своей необычностью, ваши гости будут просто в восторге, когда попробуют его. Сначала переберите ягоды красной и черной смородины, тщательно промойте их, сложите в эмалированную посуду и разомните пестиком, отделите сок. Теперь вам нужно будет сварить сироп из сахара и воды. В теплый сироп добавьте сок красной и черной смородины и сок одного апельсина. Смесь процедите, остудите, слейте в высокую узкую кастрюлю, поставьте в другую большую кастрюлю со льдом, а если дело происходит зимой, то просто в снежный сугроб и вращайте кастрюлю то в одну, то в другую сторону. Жидкость должна загустеть и приобрести консистенцию кашицы. Взбейте белки до образования пены и осторожно перемешайте с застуженной массой и ромом. Пунш подавайте к столу в высоких фужерах с «изморозью» по краям. «Изморозь» сделать очень легко: перед тем как налить пунш в фужеры, протрите край фужера лимонным или апельсиновым соком и окуните фужер в сахарную пудру.

Вам потребуется:

ягоды красной смородины – 0,5 кг,

ягоды черной смородины – 0,5 кг,

сахар – 300 г,

вода – 0,5 л,

апельсин – 1 шт.,

яичные белки – 4 шт.,

ром – 1,5 стакана.

ПУНШ «УСТАЛЫЙ ПУТНИК»

Такой пунш хорошо пить длинными зимними вечерами, подают его обязательно в горячем виде. Заварите крепкий чай, положите в него варенье из черной смородины и ванильный сахар, поставьте на огонь, закройте крышкой и дайте несколько раз хорошо вскипеть. Чай с вареньем процедите. Желтки хорошо взбейте венчиком, пока они не побелеют и не увеличатся в объеме в два-три раза. В желтки, непрерывно помешивая, небольшими порциями добавьте чай с вареньем. Кастрюлю со смесью поставьте на паровую баню и, все время помешивая, варите до загустения. Снимите кастрюлю со смеси с огня, немного остудите и, не прекращая мешать, влейте ром. Пунш тут же разлейте по специальным бокалам для пунша и подавайте к столу. Этот объем приготовленного пунша рассчитан на большую компанию – примерно 10 человек.

Вам потребуется:

крепкий чай – 1 л

варенье из черной смородины – 1 стакан,

ванильный сахар – 0,5 пакетика,

яичные желтки – 5 шт.,

ром – 1,5 стакан.

КОКТЕЙЛЬ «ЛАМБАДА»

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

следует в высоких фужерах, край которых покрыт «изморозью» из сахарной пудры.

Вам потребуется:

клубника – 300 г,

черная смородина – 300 г,

сахар – 200 г,

апельсин – 1 шт.,

лимон – 0,5 шт.,

смородиновый ликер – 0,5 стакана,

шампанское – 0,5 бутылки,

газированная вода – 0,5 л.

КОКТЕЙЛЬ «АНЖЕЛИКА»

Возьмите смородиновое вино домашнего приготовления, влейте его в широкие фужеры. Добавьте несколько кубиков льда и долейте фужеры доверху шампанским и газированной водой. Украсьте каждый фужер кружочком апельсина, разрезав его пополам и надев на край фужера. Подавайте с соломинками.

Вам потребуется:

смородиновое вино – 1 стакан,

шампанское – 0,5 стакана,

газированная вода – 0,5 стакана.

КОКТЕЙЛЬ «ЛЕСНОЕ ЛАКОМСТВО»

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

Вам потребуется:

ягоды черной смородины – 1 стакан,

сахар – 3 ст. л.,

красное вино – 100 мл,

смородиновая наливка – 50 мл,

мелкие кубики льда – 1 стакан,

газированная вода – 1 стакан.

КОКТЕЙЛЬ «ЛЕТО»

Возьмите смородиновую наливку, молоко и мороженое и миксером взбейте все до однородной пышной массы. На дно фужеров положите вымытые ягоды черной и красной смородины, залейте

небольшим количеством шампанского, а сверху вылейте приготовленную смесь. Подавать к столу в охлажденном виде.

Вам потребуется:

смородиновая наливка – 0,5 стакана,

молоко – 0,5 л,

мороженое – 200 г,

ягоды смородины – 0,5 стакана,

шампанское – 0,5 стакана.

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

КРЮШОН «С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ»

Приготовьте все ягоды, переберав их и тщательно промыв водой. Смородину слегка разомните. Апельсины очистите от кожуры и косточек и нарежьте кружочками. Все сложите в одну посуду засыпьте по вкусу сахаром и поставьте на сутки на лед в крюшонницу. На следующий день заварите чай, остудите его, процедите и добавьте к ягодам. Влейте в крюшонницу также и минеральную воду. Тщательно перемешайте, чтобы разошелся сахар. Такой крюшон обязательно придется по вкусу детям, так что рекомендуется приготовить его на детский день рождения.

Вам потребуется:

черная смородина – 350 г,

малина – 350 г,

клубника – 350 г,

апельсины – 3 шт.,

сахар – по вкусу,

свежезаваренный чай – 1 л,

минеральная вода – 1,5 л.

КВАС «ЧУДЕСНЫЙ»

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

Вам потребуется:

черная смородина – 1 кг,

вода – 4 л,

сахар – 0,5 г,

дрожжи – 30 г.

КОКТЕЙЛЬ «МАЛЫШ»

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

Вам потребуется:

ягоды черной смородины – 3 ст. л.,

сок черной смородины – 1 стакан,

сахара – 0,5 стакана,

яйцо – 1 шт.

ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ СО СМОРОДИНОЙ «МЕЧТА ПОЭТА»

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

Вам потребуется:

красная смородина – 0,5 кг,

сахар – 300 г,

сливки – 0,5 л.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ «ЧУДО-ЮДО»

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

Вам потребуется:

черная смородина – 500 г,

вода – 0,5 стакан,

сахар – 150 г,

молоко – 0,5 стакан,

сливки – 0,5 стакан.

КОКТЕЙЛЬ «СОЛНЫШКО»

Ягоды черной и красной смородины помойте, переберите, протрите сквозь частое сито и перемешайте полученное пюре с медом. В массу влейте газированную воду, сок апельсина и перемешайте.

Подавать к столу коктейль нужно в высоких фужерах, добавив в каждый фужер пищевой лед и украсив фужер листиками мяты или мелиссы.

Вам потребуется:

черная смородина – 300 г,

красная смородина – 300 г,

газированная или минеральная вода – 2 стакана,

апельсина – 1 шт.,

мед – 5 ст. л.

КОКТЕЙЛЬ «ПРИЧУДА»

Для приготовления этого безалкогольного коктейля ягоды ежевики промойте и разомните пестиком. Посыпьте массу сахарным песком. Смородину переберите, удалив стебельки, промойте и протрите сквозь сито вместе с ежевикой. Массу смешайте с газированной или минеральной водой. Перед подачей положите в каждый стакан несколько ягод ежевики и красной смородины, а также кубики льда.

Вам потребуется:

ежевика – 300 г,

красная смородина – 300 г,

сахар – 1/2 стакан,

минеральная или газированная вода – 1 стакан.

ФРУКТОВЫЙ ЩЕРБЕТ «ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА»

Ежевику, малину, смородину переберите и помойте, персики и абрикосы очистите от кожицы и удалите косточки. Ягоды и очищенную мякоть фруктов измельчите миксером или протрите сквозь сито. В массу добавьте сахар и лимонный сок. Тщательно перемешайте и выложите фруктово-ягодную массу в миску и поставьте в морозильную камеру на срок не менее трех часов. Замороженную массу еще раз измельчите миксером – так она станет нежнее. Опять поместите массу в морозильник на полчаса. Подайте к столу в креманках. Можно украсить взбитыми сливками.

Вам потребуется:

ежевика – 100 г,

малина – 100 г,

черная смородина – 100 г,

красная смородина – 100 г,

персики – 100 г,

абрикосы – 100 г,

лимона – 1 шт.,

сахар – 200 г.

НАПИТОК «ВИТАМИННЫЙ»

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

Вам потребуется:

сок черной смородины – 100 г,

сок красной смородины – 100 г,

апельсиновый сок – 100 г,

минеральная вода – по вкусу.

НАПИТОК «БАБУШКИН»

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

Вам потребуется:

черная смородина – 100 г,

сливы – 100 г,

яблоки – 2 шт.,

смородиновые и вишневые листики – по 3 шт.,

вода – 1 л,

сахар – 1 стакан.

«АССОРТИ»

Этот напиток можно приготовить из любых ягод и фруктов. Помойте ягоды черной и красной смородины и переберите их, абрикосы разрежьте пополам и удалите косточки. Яблоки разрежьте на 6–8 частей и удалите сердцевину. Малину переберите и промойте. В кипящую воду опустите яблоки, сразу после закипания положите абрикосы и ягоды смородины, уменьшите огонь, и после закипания добавьте ягоды малины и сахар. Потомите на медленном огне 2–3 минутки и добавьте несколько листиков мяты или мелиссы. Подавать к столу следует в охлажденном виде с ложечками.

Вам потребуется:

черная смородина – 100 г,

красная смородина – 100 г,

малина – 100 г,

яблоки – 2 шт.,

абрикосы – 5–6 шт.,

вода – 1,5–2 л,

сахар – по вкусу.

Сначала нужно заварить чай из расчета две чайные ложки чая на два стакана воды. Остудите чай и процедите его. В воду опустите черную смородину, нарезанные дольками яблоки и сахар, доведите до кипения и прокипятите в течение 10 минут. Остудите и процедите. Смешайте фруктовый отвар с чаем. Ошпарьте кипятком апельсин и лимон, нарежьте их тонкими ломтями, залейте чайно-фруктовой смесью и охладите.

Вам потребуется:

свежезаваренный чай – 2 стакана,

черная смородина – 100 г,

яблоки – 2 шт.,

вода – 2 стакана,

лимон – 1 шт.,

апельсин – 1 шт.

Чтобы приготовить все эти напитки, вы должны уметь правильно собирать и хранить ягоды. Используя наши советы, вы сможете сохранить все питательные вещества смородины.

ГЛАВА V. СБОР И ХРАНЕНИЕ СМОРОДИНЫ

Перед тем как насладиться великолепным вкусом смородины, набраться питательных веществ и поправить с ее помощью пошатнувшееся здоровье, надо бы сделать еще кое-что. Ну, вымыть руки это само-собой, мы не об этом. Разговор предстоит о том, как эти кустарники со смородиной отыскать, собрать с них ягоды (а может, и листья) и сохранить лакомство.

Где растет смородина, думаем, знают все. Тут, как говорится, проблем нет. Эту культуру можно встретить практически на любом садово-огородном участке. И если вы, по забывчивости, не посадили такой кустарник на своей земле, то обратите свои взоры к соседу. Там-то вы смородину найдете наверняка. Но как бы у вас при виде спелых и сочных ягод слюнки не текли, все же не стоит лезть без спроса через ограду. Это нехорошо. Тем более нехорошо, что есть другой выход. Одно-два ведерка дикой смородины вы всегда сможете набрать. Нужно только знать места.

Но в диком виде произрастает лишь один вид смородины – черная. Красная же в природе встречается только как культура, выращиваемая искусственно. И уж если вы не позаботились в свое время ее посадкой, то, дорогие читатели, кусайте локти. Многого потеряли. Единственный выход – магазин.

Кустарники дикой смородины растут по всей территории средней полосы Российской Федерации. Их много даже в Западной Сибири. Смородина очень любит влагу, поэтому встретить ее легче всего в сырых местах, там, где много необходимой для питания воды. Это окраины болот, поймы рек, влажные леса и луга. Поэтому вооружайтесь ведрами – и в заросли. Но все-таки позаботьтесь о будущем и посадите несколько кустиков смородины у себя в саду.

Так, где растет смородина, мы выяснили. Теперь нужно узнать – когда. Ясно, что если вы решитесь пособирать смородинки где-нибудь в январе, то, даже объездив на лыжах все леса, болота и поймы рек, вы вряд ли найдете хотя бы одну ягоду. Не сезон. И для листьев тоже не сезон. Так когда же их надо собирать?

Время сбора листьев смородины – май и июнь. Именно тогда они наиболее обогащены питательными веществами. Тут необходимо заметить, что в народной медицине бывают использованы только листья черной смородины. У красной в дело идут одни ягоды, поэтому листья собирать с этих кустиков можно, конечно, но никакого практического применения вы им не найдете.

Ягода появляется на кустарнике немного позже, в два последних летних месяца – июль и август. В это время и нужно ее собирать, метким взглядом профессионала подмечая на кустиках наиболее созревшие.

Наилучшее время сбора не только смородины, но и всех других лекарственных растений – день новолуния. Так уж получилось, что Солнце и Луна оказывают огромное влияние на нашу планету. И благодаря этому влиянию сила гравитации земли при новолунии заметно понижается.

В дни новолуния растения, а в их числе и смородина, наиболее сильно наполняются питательными веществами. И пик здесь приходится на полдень, на двенадцать часов. Именно этот момент для сбора смородины является оптимальным. Но это уже тонкости. А так, главное – не прогадать с месяцем.

Собирая красную и черную смородину, будьте аккуратны – старайтесь не повредить сам куст.

Существует еще одно место для сбора смородины, ранее уже упоминавшееся, – магазин. Здесь вам не придется бродить по зарослям – от дома, опять же, недалеко. Так что если кому-то лень растить смородину на дачных участках или охотиться по лесам за дикой, то это место должно подойти.

На этом информация по сбору заканчивается, никаких других, более или менее важных, особенностей в процессе не наблюдалось. Поэтому, идем дальше.

Стоит она, долгожданная ягодка, в ведерке. Есть уже не хочется – наелись, когда с куста собирали. Сохранить бы на месяц-другой-третий. Но как? Сейчас вы об этом узнаете. Но все по порядку. Начнем с листьев. Они и собраны раньше, в мае-июне, были, и с хранением их вы столкнетесь раньше.

Хранение листьев черной смородины осуществляется очень простым способом. Для этого нужно произвести лишь один небольшой процесс – сушение. Именно благодаря ему листья черной смородины обретут новую жизнь, длительность которой будет зависеть только от вас. И все же отметим, что если вы не успеете при использовании листьев этого растения уложиться в два года, то они утратят свои целебные свойства и вы смело можете пополнить ими свою коллекцию в гербарии.

Если место вашего проживания городская квартира, а не домик в деревне, то условия для сушки, конечно же ограничены. Уже не получится так просто разложить листочки на веранде на солнышке и ждать, когда дело дойдет до нужного результата. Зато можно использовать лоджию или балкон. Если сушение листьев будет происходить на открытом пространстве, то постарайтесь сделать все возможное для того, чтобы ветер не унес ваши листья куда-нибудь в неведомые дали. Иначе все ваши труды пойдут насмарку.

Балконы и лоджии, правда, есть не у всех. Но ничего страшного. Разложите листья для сушки внутри квартиры (например, на подоконнике, подстелив предварительно газетку). Ну или в другом, более удобном для вас месте. Очень важно чтобы это было сухое место. Повышенное содержание влаги в воздухе приведет к гниению. Кроме этого, место должно быть теплым и светлым. В противном же случае, процесс сушения может затянуться на весьма продолжительное время.

Раскладывать на газете листья необходимо в один слой. Нужно это для того, чтобы листья не заслоняли собой друг друга и не препятствовали испарению влаги. Иначе верхние слои закроют дорогу к свету и теплу нижним, для которых это будет равносильно содержанию в темном и холодном чулане.

Если условия для сушки будут соблюдены, то ждать вам придется около недели. Листья станут ломкими и можно уже с уверенностью утверждать, что цели своей вы добились – они засохли. Складывайте в пакетик и храните.

С ягодами можно поступить примерно так же. В теплом, сухом и светлом месте раскладываете на газету и ждете. Не забывайте о том, что накладывать одну ягоду на другую нельзя, иначе они подвергнутся гниению. Затягивать с сушкой также не рекомендуется. Желательно начать непосредственно в день сбора.

Разложенная на газете ягода, со временем будет уменьшаться в размерах. Когда она своим внешним видом начнет сильно напоминать изюм (станет жесткой), то знайте – она засохла.

Засохшие листья и плоды не сравнятся, конечно же, со свежими по насыщенности питательными веществами. А ягода, естественно, утратит все свои вкусовые качества. Но полезные свойства плодов и листьев остаются очень сильными. А главным является то, что эти свойства сохраняются, причем практически без изменений, на протяжении достаточно длительного периода.

У смородины, кстати, есть одно немаловажное отличие от других ягодных. Благодаря своему составу, содержащийся в ней витамин С не исчезает в первые дни хранения, в отличие от большинства остальных растений, а продолжает еще долго находиться в смородине.

Еще один способ – замораживание. Используется он преимущественно для хранения ягод, так как держать в холодильнике свежие листья нецелесообразно. Удобнее их все-таки засушить.

Холодильник является самым приемлемым местом хранения замороженной смородины. Вернее сказать, не в самом холодильнике, а в его морозильной камере. Это единственное место в квартире, где температура отрицательная.

Перед тем как положить ягоду в морозилку, тщательно ее вымойте.

Замороженная смородина и через месяц, и через год на вкус останется практически такой же, как и свежая. Что-то при заморозке она утратит, питательных веществ в ней будет меньше, чем в засушенной, но что может сравниться со свежей смородиной с чаем, когда за окном декабрь, кругом сугробы, а на улице завывает метель?

Если вы сохранили замороженную смородину до зимы, то можете переселить ее куда-нибудь на улицу, на тот же балкон, например. Морозильная камера уже не требуется, за нее все сделает природа.

Если вы хотите сохранить смородину не на годы и месяцы, а на короткий срок, то для этого существуют другие, менее радикальные способы.

Возьмем тот же холодильник. Но только морозильная камера нам уже не потребуется. Ягода может храниться и при положительной, правда, невысокой, температуре. И вовсе необязательно ей для этого полностью промораживаться. Сроки, разумеется, весьма укоротятся.

Другой способ к холодильнику отношения не имеющий. Применяется обычно перед приготовлением варенья. Для этого смородину засыпают сверху толстым слоем сахара. Только на долгий срок оставлять такую смородину нельзя, иначе она начнет бродить и постепенно превратится в вино.

Сбор и хранение листьев и ягод красной и черной смородины – дело очень важное, первостепенное, являющееся началом многообразного использования этого растения человеком. Это самый первый шаг на пути к варенью, пастиле, чаю и настоям из листьев смородины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вечером придут гости, и вам очень уж хочется угостить их чем-нибудь вкусненьким и одновременно полезным, чтобы все знакомые считали вас хорошей хозяйкой, хвалили за изумительные кушанья, а вы бы в это время рассказывали им о целебных свойствах того или иного продукта. Что бы такого приготовить? Вы открываете дверцу холодильника и начинаете мучительно выбирать. Что лежит в вашем холодильнике?

Если у вас имеются фрукты и ягоды, то выбирать вам незачем: скорее готовьте фруктовые салаты, другие блюда из фруктов или ягод, фруктово-ягодные напитки и т. д. и т. п. Накрывайте стол всем этим богатством, пусть белое полотно скатерти оживится красками лета и превратится в великолепную картину.

Эта кулинарная живопись гораздо лучше подходит к пожеланию приятного аппетита. Зеленые яблоки и груши пожелают вдобавок мира и благополучия, золотистые абрикосы – тепла, красные ягоды клубники и еже с ней – хорошего настроения, а вот многоцветные фруктово-ягодные салаты поведают о вашем хорошем настроении и желании порадовать близких людей. Блюдо со смородиной послужит апофеозом этой картины. Царственно покоящаяся в центре стола ягода придаст натюрморту законченность и без лишних объяснений покажет гостям вашу эрудицию в вопросах правильного питания.

Доставьте радость от знакомства со смородиной и себе, и близким! Украсьте ею ваш стол и укрепите свое здоровье! С такими пожеланиями позвольте попрощаться с вами. Будьте здоровы!