



Все об обычной ВИШНЕ

*А так ли заурядна
вишня, как привыкли
мы думать?*

Annotation

Предлагаемая вам книга содержит массу сведений об обычной вишне. Значительное место отведено рецептам, в которые вошли заготовки (варенья, компоты, наливки), кондитерские изделия (кремы, помадки, торты), экзотические рецепты с использованием вишни. Кроме этого, авторы книги сочли необходимым включить в книгу несколько рецептов национальной кухни с использованием вишни. Немаловажное место отводится главе о лечении с помощью вишни. А для женщин, желающих стать привлекательнее, авторы книги предлагают главу «Маски».

- [Иван Дубровин](#)
 - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
 - [ГЛАВА I. РЕЦЕПТЫ](#)
 - [ЗАГОТОВКА](#)
 - [НАЛИВКИ](#)
 - [ЛИКЕРЫ](#)
 - [ВАРЕНЬЕ](#)
 - [ВИШНЯ СУШЕНАЯ](#)
 - [ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ](#)
 - [КОМПОТЫ](#)
 - [НАЧИНКА ИЗ ВИШНИ](#)
 - [ПРАЗДНИК](#)
 - [СУПЫ](#)
 - [ТОРТЫ, ПЕЧЕНЬЯ, ПИРОЖНОЕ](#)
 - [КОКТЕЙЛИ, ЛИКЕРЫ](#)
 - [ВИШНЕВАЯ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ](#)
 - [ГЛАВА II. КОСМЕТИКА](#)
 - [МАСКИ И КОМПРЕССЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВИШНИ](#)
 - [МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ](#)
 - [МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ](#)
 - [МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ](#)
 - [ОСВЕЖАЮЩИЕ МАСКИ](#)
 - [ВИШНЕВЫЕ КОМПРЕССЫ](#)
 - [ГЛАВА III. ЛЕЧЕНИЕ](#)
-

Иван Дубровин
Все об обычной вишне

ВСТУПЛЕНИЕ

А так ли заурядна вишня, как привыкли мы думать? «Конечно, в наше время никого вишней не удивишь», — скажете вы нам в ответ. «Вишня — она и в Африке вишня», — ответит другой. А третий вообще промолчит, потому что смотреть не может на вишню. И все-таки нам хотелось бы несколько слов сказать в защиту этой маленькой красной ягодки. Для начинки она годится? Еще как! И пирожки, и пироги, и вареники, и даже торт! И торт делается с начинкой из вишни. А наливки, собственноручно приготовленные из собственноручно выращенной вишни? Вкусно и полезно, ведь сами делали. Да и потом, ведь родная вишня стала для россиян. Помнится, в войну, когда никаких сладостей не было, варили хозяйки вишневое варенье, и казалось оно ребятишкам слаще самых сладких шоколадок. Почему же так незаслуженно назвали вишню обычной? Вовсе она не обычная, а волшебная. Возможно, что вкусом вишня пасует перед бананами или киви. Но зато выигрывает ценой. Именно за сочетание дешевизны и полезных свойств любят россияне вишню, варят из нее вкусные компоты, настаивают ароматные наливки, пекут пирожки с сочной начинкой.

Вишня хорошо разводится и приживается. Особенно много вишневых деревьев на юге, в средней и северной полосах России, в Западной Сибири, в Средней Азии.

Как вы понимаете, маленькая красная ягодка, чуть кисловатая на вкус может стать для вас просто незаменимой. Не верите? Предлагаемая вам книга убедит вас в этом.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Знаете ли вы, что в вишне содержится: 12 % сахара (глюкоза и фруктоза), от 0,8 % до 2,1 % органических кислот, в среднем 0,7 % минеральных солей, а содержание витамина С (аскорбиновая кислота) в вишне составляет от 10 до 20 %. «Чем хорош витамин С?» — спросите вы нас. Да тем и хорош, что он принимает активное участие в процессе обмена веществ. Витамин А присутствует в вишне в количестве, равном 0,3–0,55 %, витамин В1 — от 0,2 до 0,3 %. Витамин РР — 0,25–0,4 %. Вишня богата органическими кислотами — лимонной и яблочной — 1,0–1,6 %. Не забудем про азотистые, дубильные, красящие вещества и керацианин. Красные ягоды содержат такое химическое вещество, как медь, в количестве, равном 1,17 мг %.

Вишня хранится до трех дней, если, была собрана вместе с плодоножкой. Если же на вишню воздействовать нулевой температурой, то она может храниться до двух недель.

СОРТА

Все сорта вишни делятся на две группы. В основе разделения лежит окраска ягод, их вкус и цвет сока. Темно-красные ягоды с кисловатым вкусом и соком очень насыщенного красно-темного цвета относят к группе «морели» (или гриоты). Сорта этой группы: «подбельская», «гриот украинский», «любская», «владимирская», «анадольская», «шубинка». Вторая группа — «аморели» — отличается светло-розовыми ягодами, очень сладкими, сё практически бесцветным соком. Сорта этой группы: «аморель розовая», «склянка», «монморанси», «шпанка».

...

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Остерегайтесь от употребления в большом количестве косточек вишни и ее семян, так как вы можете пострадать от отравления. Косточки и семена содержат гликозид амигдалин (в количестве, равном 0,85 %), который подвержен процессам распада в кишечнике под влиянием гнилостных бактерий, в этом случае образуется синильная кислота, очень опасная для организма. По этой же причине вишневые компоты и варенья, сваренные с косточками, нельзя хранить более 3-х лет.

ГЛАВА I. РЕЦЕПТЫ

ЗАГОТОВКА

Любая мало-мальски опытная хозяйка скажет вам, что излишки вишни надо обязательно переработать. Как это сделать?

НАЛИВКИ

Если вы еще не знаете, что такое наливка, то мы вам объясним. Наливка — это алкогольный напиток, который готовится из ягод, поэтому он очень сладкий и вкусный. В приготовлении наливки обязательно используется высокоочищенный спирт, а также лимонная кислота и сахар. От вина наливка отличается большим содержанием алкоголя (от 18 % до 20 %).

Для приготовления наливок вам потребуется бутыл с широким горлом, хотя в случае неимения таковой можно воспользоваться обычной трехлитровой банкой.

ЛИКЕРЫ

«АРОМАТНЫЙ»

Вымытую в холодной воде и очищенную от косточек вишню пропустите через соковыжималку или подавите в марле. Полученный сок вылейте в эмалированную кастрюлю, добавьте сахар и соды. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и варите в течение получаса. Затем бросьте в кастрюлю листья малины и смородины. Полученный ликер разлейте по бутылкам, которые надо поставить обязательно в солнечное место. Заготовку ликера настаивайте в течение двух недель. По истечении этого времени заготовку процедите через сито и влейте 2 стакана водки. Хорошо все размешайте и разлейте ликер по бутылкам.

Вам потребуется: 2 кг очищенной вишни, 2 кг сахара, 1 л воды, 2 стакана водки, смородиновые и малиновые листья.

«ВЕСЕЛЫЙ»

Неочищенную (то есть косточки удалять не надо), но вымытую в холодной воде вишню сложите в эмалированную посуду. Свежие смородиновые и малиновые листья, а также мятные листочки хорошо вымойте под холодной водой и накройте ими ягоду. Не забудьте влить водки. Плотнo закройте посуду, чтобы в нее не проникал воздух, и поставьте на солнечное и теплое место. Пусть заготовка настаивается в течение 2-х месяцев, после чего все процедите. Процеженную ягоду смешайте с сиропом, который готовится так: сахар смешайте с водой и проварите его 10 минут. Почти готовый ликер разлейте по бутылкам и оставьте, а через неделю можете снять пробу.

Вам потребуется: 2,5 кг вишни, 1,5 бутылки водки, 1 л воды, 1,3 кг сахара, малиновые, смородиновые и мятные листья.

«ДОЛГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»

Приготовьте вишневый сок, отжимая его через марлю или через соковыжималку. Сок смешайте с водкой, разлейте по бутылкам и очень плотно закройте бутылки. Заготовку для ликера храните в течении месяца в теплом месте. По истечении месяца бутылки откройте, засыпьте содержимое сахаром и пусть стоит еще в течение трех недель. Ликер будет готов в том случае, если жидкость немного посветлеет.

Вам потребуется: 3 кг вишни, 1 бутылка водки, 1,5 кг сахара.

«ДЛЯ ГОСТЕЙ»

Ягоду хорошо промойте в холодной воде и очистите от хвостиков и

косточек. Поместите ее в бутыль (банку) и засыпьте сахаром. Добавьте ванилин, корицу, мускатный орех и гвоздику. Бутыль завяжите (калькой или тряпочкой) и поставьте ее на солнце дней на десять. Это делается для того, чтобы ягода дала сок. Как только вы увидите, что выделилось какое-то количество сока, то встряхните хорошенько бутыль. Надо, чтобы вишня всегда была в соку. По истечении десяти дней, добавьте спирт (обычной водки), настаивайте 4 недели, после чего процедите ее и пейте на здоровье.

Вам потребуется: из расчета на 2 кг вишни: 1 кг сахара, 6–7 шт. гвоздики, 2 порошка ванилина, 10 г корицы, 1 мускатный орех, пол-литра водки.

НАПИТОК «ВСПОМНИМ ПРЕДКОВ»

Предлагаемый вам напиток не только очень вкусный, но и полезный. При простудных заболеваниях он просто незаменим. Как правило, его добавляли в чай или в водку. Но самым знаменательным было то, что этот напиток обязательно подавали на свадьбе молодым.

Возьмите спелые не порченные ягоды, очистите их от плодоножек. Смешайте очищенные ягоды с медом, чтобы мед закрывал вишню. Обычно мед с вишней помещали в деревянную тару и хорошо герметизировали, чтобы при брожении крышку не выбило. Настаивайте напиток три месяца в не очень холодном месте (температура должна быть 8-12 градусов). Если температура будет выше, то процесс брожения усилится и тару разорвется. Когда напиток перебродит, то процедите его и вылейте в бутылки. Такой напиток может храниться по несколько лет.

Вам потребуется: 2 кг вишни, 3 л меда.

ВАРЕНЬЕ

Вишневое варенье можно использовать само по себе, а может использоваться в качестве начинки. Варят его либо с косточками, либо без — как вам больше нравится. Если вам лень сидеть и выковыривать шпилькой косточки, то сварите варенье с ними, только предварительно наколите каждую вишенку иголкой. Знайте, что варенье, сваренное без косточек, отличается большей качественностью.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ БЕЗ КОСТОЧЕК «ЛАКОМКА»

Как только вы успешно извлекли все до одной косточки (косточки не выбрасывайте, из них получится компот), переложите ягоды в эмалированный таз (это обязательное условие для приготовления успешного варенья), засыпьте их сахаром и дайте постоять. Через три часа поставьте таз на маленький огонь. Доведите массу до кипения, как только начнет кипеть, снимите пенку.

Вам потребуется: 1 кг ягоды без косточек, 1,2 кг сахара

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ С КОСТОЧКАМИ «ПРОСТЕЦКОЕ»

Такое варенье надо варить дольше, потому что ягоды пропитываются сахаром медленнее, чем при варке вишен без косточек. Но такое варенье нельзя переваривать, потому что оно получится невкусным. Если вы будете варить ягоды на сильном огне, то этим добьетесь только того, что ягоды съежатся и будут жесткими. Соответственно, и вкус у них будет не ахти. Мы советуем вам поступить следующим образом. Для начала сварите сироп. Залейте 800 г сахара водой (неважно горячей или холодной). Кастрюлю с водой поставьте на средний огонь и, постоянно помешивая, ждите, пока не растворится весь сахар. Доведите жидкость до кипения. Пусть сироп покипит две-три минуты до полной готовности. Сиропом залейте наколотые ягоды и выдержите их в течение 4-х часов. По истечении этого времени таз поставьте на маленький огонь, доведите варенье до кипения и проварите его еще семь минут. После этого сироп слейте (но не выливайте окончательно), а ягоды варите в течение 5 минут. Затем соедините ягоды с сиропом, высыпьте оставшийся сахар и варите варенье до полной готовности.

Вам потребуется: 1 кг вишни без косточек, 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

«ПЯТЬ МИНУТ! ПЯТЬ МИНУТ...!»

Переваренное варенье невкусно. А вот если варенье варить недолго, то

получится прекрасный вариант, который бабушки любовно называют «пятиминутка». Витамины почти все сохраняются, да и вкус отменный. Как сделать пятиминутку? Очень просто. Вишню засыпьте сахаром и поставьте на средний огонь. Постоянно помешивая, доведите варенье до кипения. В течение пяти минут после кипения проварите вишню и закатайте в банки.

Вам потребуется: 2 кг вишни, 2 кг сахара.

«ФИННЫ УГОЩАЮТ»

Хорошо вымытую ягоду, очищенную от плодоножек и косточек, поместите в эмалированный таз или кастрюлю для варки. Засыпьте ее сахаром и выдержите в течение 1–2 часов, чтобы ягоды дали сок. По истечении времени залейте вишню водой и варите сперва на слабом, а затем на более сильном огне, постоянно помешивая.

Не забывайте снимать пенку. Делать это нужно после того, как варенье закипит основательно. Не стоит снимать ее в начале варки, потому что она будет появляться постоянно. Минут через пять добавьте винную кислоту. Через 7 минут варенье снимите с огня и выдержите в течение 7–8 часов. Остывшее варенье поместите в простерилизованные стеклянные банки под пластмассовые крышки.

Вам потребуется: 1 кг черешен, 1 кг сахара, 200 г воды, 1 ч. л. винной кислоты.

ЖЕЛЕ «ВИШНЯ ТЕРТАЯ»

Чистую вишню поместите в эмалированную кастрюлю с водой. Варите ягоду до тех пор, пока не начнет выделяться сок. Процедите полученный сок через марлю. Процеженный сок вылейте в кастрюлю, поставьте на огонь и уварите на 1/3 первоначального объема, после чего добавьте сахар. Прокипятите на слабом огне, постоянно помешивая.

Горячее желе разлейте в подготовленные сухие банки. Поставьте банки в кастрюлю с водой, нагретой до 70 градусов, и пастеризуйте при 85 градусах. После пастеризации охладите банки, но не переворачивайте их вверх ногами.

Вам потребуется: 1 кг вишни, 300 г воды, 700 г сахара.

ЖЕЛЕ «УМ ОТЪЕШЬ»

Удалите косточки из вишни и разомните ее, отожмите сок. Ягоды засыпьте сахаром, залейте горячей водой и поставьте на огонь. Как только закипит, процедите массу через сито, отцеженный сок отставьте. Приготовьте желатин. Когда он набухнет, влейте его в отцеженный сок и поставьте на медленный огонь. Когда смесь закипит, то снимите ее с огня, смешайте с соком, который отжали первый раз, хорошо перемешайте и

поставьте охлаждаться.

Вам потребуется: 500 г вишни, 2 стакана сахара, 4 ст. л. желатина, 1,5 л воды.

ПЮРЕ «ГРАФИНЯ ВИШЕНКА»

Вишни удалите косточки и чуть подавите ее, засыпьте сахаром, поставьте на медленный огонь. Когда сахар растворится, дайте вишне остыть. Остывшее пюре протрите через сито, чтобы получилась однородная масса. Смешайте ее со свежесвыдавленным яблочным соком и поставьте на огонь. Варите на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения.

Вам потребуется: 2 кг вишни, 100 г яблочного сока, 1 кг сахара.

СИРОП «ЗИМНИЙ»

Удалите из вишни косточки подавите ее пестиком. Процедите через сито сок, смешайте его с сахаром и добавьте лимонной кислоты. Как следует все размешайте и разлейте в тару (бутылки или банки)

Вам потребуется: 3 кг вишни, 1 кг сахара, 10 г лимонной кислоты.

АССОРТИ «МИШКИН КАПРИЗ»

Очищенную от косточек вишню смешайте с малиной и черной смородиной в эмалированном тазу. Засыпьте ягоды сахаром на три часа. По истечении этого времени поставьте таз на маленький огонь и варите в течение 7 минут. Через три часа опять поставьте варенье вариться, пусть томится на медленном огне в течение 10 минут. Поставьте его остужаться. Часа через два опять поставьте варенье на медленный огонь, варите, постоянно помешивая, пока не будет готово. Храните в банках под полиэтиленовыми крышками.

Вам потребуется: по 1 кг каждого вида ягоды, уже очищенной и вымытой, 3 кг сахара.

ВИШНЯ СУШЕНАЯ

Сушеная вишня очень сладкая и ароматная, потому что вбирает в себя ароматы лета. При условии, что вы правильно сушите ягоду, вы будете наслаждаться ее вкусом в течение холодной зимы.

Спелые и даже чуть переспелые ягоды вишни промойте в холодной воде, а потом разложите на противне. Желательно, чтобы ягодки лежали отдельно друг от друга. Время от времени их надо помешивать. Сушат вишню, чтобы ветер обдувал ягоды. Иначе начнется процесс загнивания, а не подсушивания. Немаловажную роль играет и солнце. Именно оно подсушивает ягоды. Одним словом, погода должна быть сухой и солнечной. Если погода будет влажной, то сушка не получится. Готовые ягоды положите в стеклянную банку и закройте капроновой или стеклянной крышкой.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ

Вишню переберите, помойте, очистите от плодоножек. Уложите в картонную коробочку или в полиэтиленовый пакет и поставьте в морозильную камеру. Перед замораживанием (для улучшения вкуса ягоды) посыпьте ее сахаром.

КОМПОТЫ

«ЗИМНИЙ СОН»

Чистую ягоду, уложенную на дно банки, обдайте сахарным сиропом, для которого вскипятите воду с сахаром. Банки закрутите металлическими крышками и поставьте вверх дном. Для тепла укутайте банки. Через день банки можно спустить в погреб.

Вам потребуется: из расчета на одну трехлитровую банку: 2–2,5 л воды, 3 стакан сахара, 1 стакан вишни.

«СИЛЬНЫЙ»

Из сахара и воды сварите сироп. Вишню не очищайте от косточек. Залейте сиропом ягоду и поставьте на огонь. Когда содержимое закипит, снимите кастрюлю с огня и поставьте на холод остужаться. Остывший компот закатайте в банки под металлические крышки.

Вам потребуется: по 1 кг вишни и сахара, 3 л воды.

«НА СКОРУЮ РУКУ»

Вишню переберите, но от косточек не очищайте. Простерилизуйте банки и уложите в них вишню очень плотно. Закрутите банки металлическими крышками и поставьте на холод.

Вам потребуется: вишня.

НАЧИНКА ИЗ ВИШНИ

Чтобы приготовить начинку из вишни, ягоды обязательно должны быть спелыми, не червивыми, не гнилыми. Удалите из вишни косточки, сложите ее в сито и засыпьте сахаром. Чтобы вишневый сок не растекался, добавьте немного картофельной муки.

Вам потребуется: 2 стакана вишни (без косточек), 200 г сахара и 40–50 г картофельной муки.

ПРАЗДНИК

После заготовки и экзотических блюд, мы хотели бы рассказать вам о том, какие блюда можно приготовить из вишни на праздник. Вы, наверное, думаете, что практически ничего, кроме пирогов, пирожков или варенья. Но ведь это не совсем праздничные блюда, пироги можно готовить не только по праздникам, а вот коктейль, ликер или торты, мы в основном оставляем на праздник. Вот об этом мы с вами и поговорим. Из вишни можно приготовить различные торты, салаты, коктейли, соки и даже кутю. Будьте уверены, что гости по достоинству оценят ваши кулинарные способности и с удовольствием придут к вам еще раз. А теперь сами рецепты.

САЛАТ «НЕОЖИДАННОСТЬ»

Выложите блюдо листьями салата. Посередине положите тосты, сверху на тосты — ломтики фруктов. Залейте все творожным соусом, в который добавьте сливки. Сверху посыпьте тертым сыром.

Украсьте салат «бабочками» из лимона. Лимон нарежьте на тонкие кружочки. Из кружочков вырежьте два клинышка: один побольше, другой поменьше. Из этих «крылышек» сделайте «бабочку». А «усики» сделайте из тонких полосок красного перца чили.

Вам потребуется: 150 г вишни, 50 г груш, 50 г яблок, 150 г сыра, 4 тоста, 1/2 стакана творожного соуса, 2 ст. л. сливок, листья салата.

САЛАТ «С ДОБРЫМ УТРОМ»

Морковь помойте, очистите, натрите на крупной терке. Яблоко очистите, натрите на крупной терке, вишню помойте, удалите косточки. Все перемешайте, добавьте лимонный сок, сахар, заправьте сметаной. Можете украсить салат ягодами вишни.

Вам потребуется: 200 г сырой моркови, 100 г яблок, 20 г сахара, 100 г сметаны, 50 г вишни, 1 ч. л. сока лимона.

САЛАТ «ОЧЕНЬ ВКУСНО»

Курагу залейте кипятком на 10 минут, накройте крышкой, для того чтобы курага потомилась. После этого порежьте ее. Лимон помойте, удалите из него семечки и нарежьте его мелкими кусочками вместе с цедрой. Вишню помойте, удалите косточки, морковь помойте, очистите, натрите на крупной терке. Все перемешайте, добавьте сахар по вкусу, заправьте сливками, сверху салат украсьте зеленью петрушки.

Вам потребуется: 100 г кураги, 1 небольшой лимон, 300 г свежей

моркови, 100 г вишни, 100 г сливок, сахар, зелень.

САЛАТ «ПРЕЛЕСТЬ»

Помидоры помойте, разрежьте на четыре части, апельсин очистите, удалите семечки, разрежьте апельсиновые дольки пополам, вишню помойте, удалите косточки, все перемешайте, залейте сливками и можете подавать к столу.

Из вишни можно приготовить не только салат, но и кутю. Рецептот этого замечательного и необычного блюда мы с большим удовольствием с вами поделимся.

Вам потребуется: 350 г красных помидоров, 250 г апельсиновых долек, 250 г сладких сливок, 100 г вишни.

САЛАТ «МАЙСКИЙ ЖУК»

Свеклу помойте, сварите. После этого готовую свеклу очистите, натрите на крупной терке. Яблоко очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. Грецкие орехи очистите, поджарьте на медленном огне, затем измельчите. Вишню помойте, удалите косточки, прокрутите мякоть через мясорубку. Свеклу, яблоко, орехи и вишневое пюре перемешайте, добавьте в салат сахар по вкусу и заправьте сметаной. Можете украсить сверху салат зеленью (петрушкой или укропом).

Вам потребуется: 4 свеклы средней величины, 1 большое зеленое яблоко, 400–500 г вишни, 10 грецких орехов, сметаны, сахар по вкусу.

САЛАТ «ЧУДО ПРИРОДЫ»

Свеклу помойте, сварите, после этого очистите, натрите на крупной терке. Чернослив помойте, замочите в теплой воде на 10 минут, затем удалите косточки и мелко нарежьте. Вишню помойте, удалите косточки, перетрите через сито мякоть вишни. Затем свеклу, чернослив и вишню смешайте, добавьте сахар и заправьте салат сливками.

Вам потребуется: 2 свеклы средней величины, 200 г чернослива, 500 г вишни, сливки, сахар по вкусу.

КУТЯ «ВИШНЕВЫЙ САД»

Варите рис до готовности. Приготовьте вишню: удалите из ягод косточки, смешайте с сахаром и дайте немного постоять, чтобы вишня достаточно напиталась сахаром. Затем перемешайте с рисом и добавьте мед.

Как видите, кутя может готовиться по-разному, составные компоненты зависят от их наличия в доме и от вашей кулинарной фантазии. Помните только, что она непременно должна быть сладкой и содержать в себе рис.

Вам потребуется: 200–250 г риса, 50 г сахара, 150–200 г ягод вишни, 3

ст. л. меда.

СУПЫ

После того как вы перекусили, отведали сладкий вишневый салат, переходим с супам. Суп можно готовить не только из овощей и фруктов, но и из ягод, вы не верите, а зря. Это очень вкусно. Ну как, мы вас переубедили? Если да, то мы приготовили вам несколько рецептов супов, которые готовятся с использованием вишни. Несколько слов скажем о том, как готовятся сладкие супы. Сладкие супы готовятся на отварах из свежих ягод, а так же фруктов и сухофруктов. Ягоды можно использовать целыми, нарезанными и конечно протертыми. Этого, пожалуй, будет достаточно для того, чтобы ваш праздничный стол получился на высшем уровне. А теперь сами рецепты.

СУП «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

Курагу переберите, помойте, положите в кастрюлю, залейте кипятком, добавьте сахар, накройте кастрюлю крышкой и поставьте на огонь. После того как курага будет готова, протрите ее через сито. Рис промойте, отварите. Вишню помойте, удалите косточки, положите в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на медленный огонь, через 5 минут выключите готовую вишню, протрите ее через сито. При подаче к столу в тарелку положите рис, курагу, вишню, залейте все отваром из-под ягод и заправьте сладкими сливками. Суп готов к употреблению.

Вам потребуется: 100 г кураги, 50 г свежей вишни, 40 г риса, 50 г сливок, сахар по вкусу.

СУП «МЕЧТА»

Яблоки помойте, очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте небольшими кусочками, переложите в кастрюлю. Вишню помойте, удалите косточки, положите в кастрюлю с яблоками, залейте кипятком, добавьте сахар и поставьте на огонь, через 5 минут выключите. Отвар доведите до кипения и сразу же снимите с огня.

Для приготовления клецек сварите густую манную кашу, добавьте в нее соль, масло, сахар по вкусу. После того как каша немного остынет, добавьте в нее яйцо, все тщательно перемешайте, до получения однородной массы. Из полученной массы лепите клецки, опустите их в кипящую воду и варите до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Готовые клецки выложите в тарелку, залейте отваром из ягод и заправьте сметаной.

Вам потребуется: 500 г яблок, 50 г свежей вишни, 2 ст. л. крахмала,

150 г сахара, сметаны.

Для клецек: 2 ст. л. манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, соль по вкусу.

СУП «ОЧАРОВАНИЕ»

Ягоды переберите, помойте, из вишни удалите косточки, положите ягоды в кастрюлю, залейте вином и поставьте на огонь, через 3 минуты добавьте крахмал, разведенный в холодной воде, доведите суп до кипения, разлейте по тарелкам, заправьте сметаной и подайте к столу.

Вам потребуется: 500 г вишни, 200 г малины, 200 г красной смородины, 150 г белого или красного вина, 3 ст. л. крахмала, 1 стакан сметаны, сахар по вкусу.

СУП «ДЕТСКАЯ НЕОЖИДАННОСТЬ»

Чернослив переберите, помойте, залейте холодной кипяченой водой и оставьте набухать. Готовый чернослив положите в воду, добавьте пряности и варите до тех пор, пока чернослив не разварится. После этого протрите чернослив через сито. В полученную массу добавьте сахар, вишневый сок, разведенный в холодной воде, крахмал и доведите до кипения. Суп подавайте охлажденным.

Вам потребуется: 300 г чернослива, 1 стакан вишневого сока, 1 ст. л. крахмала, корица, гвоздика.

Кроме супа и салата, из вишни можно приготовить очень вкусный вишневый соус.

СОУС «НЕЖДАННЫЙ ГОСТЬ»

Вишню переберите, помойте, удалите косточки. Затем сварите мякоть вишни с сахаром, белым вином до готовности, добавьте крахмал, разведенный холодной водой, доведите смесь до кипения и сразу же снимите с огня. По возможности можете заправить готовый соус кофейным ликером. Для этого достаточно всего несколько капель ликера, получится очень вкусно.

Вам потребуется: 500–600 г вишни, 1 стакан сахара, 1 стакан белого вина, 1 ч. л. крахмала.

СОУС «АССОРТИ»

Клубнику очистите, помойте. Вишню помойте, удалите косточки. Ягоды залейте водой, добавьте сахар и поставьте на огонь. После того ягоды выньте из отвара, протрите их через сито, затем опять положите полученную массу в отвар, добавьте разведенный крахмал, поставьте на огонь и доведите до кипения. Готовый соус приправьте соком лимона.

Вам потребуется: 300 г вишни, 250 г клубники, 0,5 л воды, сахар, сок лимона, 1 ч. л. крахмала.

СОУС «ЯГОДНЫЙ»

Вишню помойте, удалите косточки. Курагу переберите, промойте. Бруснику переберите, помойте. Готовые ягоды положите в кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на огонь и варите в течение 20 минут на медленном огне. Затем отвар слейте, а ягоды перетрите через сито, полученную массу смешайте с отваром, добавьте сахар и, непрерывно помешивая, доведите смесь до кипения. После того как закипит, сразу снимите с огня.

Вам потребуется: 300 г вишни, 200 г кураги, 200 г брусники, сахар по вкусу, 1 ч. л. крахмала, 1 л воды.

ТОРТЫ, ПЕЧЕНЬЯ, ПИРОЖНОЕ

Ну какой праздник обходится без сладостей, да никакой. Это не будет праздником. Особенно дети ждут не дождутся праздника, так как обязательно будет торт или вкусное пирожное. Но наша книга особенная, мы не будем рассказывать как готовить торты вообще, а только — с вишней или вишневым повидлом, так как книга у нас о вишни. Поэтому и рецепты у нас, как говорится, вишневые. Торты получаются просто изумительные. Так что когда у вас в доме будет намечаться праздник или вечеринка, возьмите нашу книгу и приготовьте торт по одному из наших рецептов и успех вам обеспечен. Все гости будут в восторге от ваших кулинарных способностей. Можете нам поверить, мы вас не обманем. Может быть, с нашей стороны нескромно себя расхваливать, но это действительно очень вкусно.

ТОРТ «ПРАЗДНИК АНГЛИЧАНИНА»

Взбейте яйца с сахаром в пышную пену, затем подмешайте распущенное масло, лимонную цедру, муку, корицу, миндаль, изюм, ром. Вымесите тесто и положите его в форму для торта. Выпекайте торт при температуре 200 градусов, на среднем уровне. Прежде чем вынимать торт из духовки, убедитесь с помощью спички, что он готов.

Вы можете по своему усмотрению украсить торт орехами или сахарной пудрой.

Вам потребуется: 250 г масла, 5 яиц, 1 лимон, 20 г рома, 250 г муки, 3 яйца, 1/2 ч. л. молотой корицы, 150 г вишни, 300 г изюма, 50 г рубленого миндаля.

ТОРТ «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ»

Муку порубите с размягченным маргарином. Яйца взбейте с сахаром и соедините с мучной смесью, хорошо взбейте и выпекайте в смазанной и присыпанной мукой формочке.

Для крема сварите не очень густую манную кашу с добавлением 2/3 стакана сахара, остудите. Остывшую кашу взбейте с размягченным маслом. Корж разрежьте на 2 части. Между коржами положите густой слой крема и вишню. Верхний слой украсьте кремом и тертым шоколадом.

Вам потребуется: 300 г муки, 5 яиц, 200 г маргарина, 200 г сахара, 100 г вишни.

Для крема: 1 стакан молока, 3 ст. л. манки, 300 г масла, 200 г сахара.

ТОРТ «МАЙСКОЕ УТРО»

Основой для торта являются печенья. Предварительно печенья смочите в коньяке или ликере, смажьте тонким слоем повидла. Возьмите яйцо, желток отделите от белка, белок взбейте до образования пены, добавьте в него измельченные орехи. Сливочное масло разотрите с яичным желтком и сахаром, добавьте белок с орехами, все тщательно перемешайте до образования однородной массы. Половину полученной массы уложите на смазанные повидлом печенья, затем положите на него еще один слой печенья смазанного повидлом, сверху положите оставшуюся порцию сливочного масла с яйцом и орехами. Полученный таким образом торт сверху украсьте взбитыми сливками и консервированными ягодами вишни. Затем поставьте готовый торт на 1–2 часа в холодильник или холодное место. После этого торт можно подавать к столу.

Вам потребуется: 200 г сливочного масла, 300 г печенья, 2 стакана сахара, 150 г консервированной вишни, 150 г молотых орехов, 4 яйца, 100 г вишневого повидла, 100 г сливок, 10 г ванилина.

Для приготовления этих блюд вам понадобится рецепт приготовления бездрожжевого слоеного теста. Как это делается.

Муку по необходимости просейте, сделайте углубление, влейте туда взбитое яйцо и кефир, добавьте соль и замесите тесто. Скатайте его в шар, накройте салфеткой и поставьте на 20–30 минут в холодное место. Масло нарежьте маленькими кусочками и дайте ему слегка размягчиться. Подготовленное таким образом масло смешайте с 2 ст. л. муки и осторожно разомните, но не растирайте. Раскатайте тесто в форме квадрата, в середину положить масло. Затем тесто заверните в виде конверта и защипните края. После этого тесто раскатайте в форме прямоугольника и соедините его противоположные концы в середине, защипните их, сложите вдвое и поставьте в холодное место на 30 минут. После охлаждения тесто вновь раскатайте, сложите вчетверо и поставьте на 20 минут на холод. Приготовленное таким образом тесто вы можете использовать для приготовления пирогов, пирожков и тортов.

Для приготовления бездрожжевого слоеного теста вам потребуется: 500 г муки (высшего качества), 1 стакан кефира, 400 г сливочного масла, 1/4 ч. л. соли, 1 яйцо.

«КОРЗИНОЧКИ ЗАБАВА»

Масло разотрите или взбейте. Из молока с сахаром сварите сироп. После этого сироп охладите и постепенно вмешайте его в масло, добавьте ванилин. Приготовьте по основному рецепту бездрожжевое слоеное тесто. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 3 мм. Вырежьте из него десять круглых лепешек диаметром 15 см. и выложите их в формочки. Смажьте

тесто яичным желтком. Выпекайте в разогретой духовке 15 минут. Готовые корзиночки остудите и заполните кремом при помощи кондитерского шприца. Вишню помойте. Ананасы нарежьте тонкими полосками. Корзиночки украсьте ягодами вишни и ананасами.

Вам потребуется: 450 г муки, 200 г сливочного маргарина, 1 стакан кефира, 1 яйцо.

Для крема: 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 0,5 ст. сахара, 10 г ягод вишни, консервированные ананасы.

«РОЖКИ С ПОВИДЛОМ»

Приготовьте по основному рецепту бездрожжевое слоеное тесто. Готовое слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм, разрежьте на куски клинообразной формы. На каждый кусок положите 1–2 ч. л. вишневого повидла и заверните тесто рулетом. Концы рулета немного загните внутрь в форме подковы. Выложите на противень, сбрызнутый холодной водой, поставьте рожки на расстойку на 20 минут. После этого выпекайте в разогретой духовке 25 минут. Готовые рожки посыпьте сверху сахарной пудрой и подайте к чаю или кофе.

Вам потребуется: 3 стакана муки, 1 стакан сахара, 300 г сливочного масла, 10 г дрожжей, 1 стакан молока, 1 яйцо.

Для начинки: 1/4 стакана вишневого повидла, 1/2 стакана сахарной пудры.

РУЛЕТ «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ»

Вишню переберите, помойте, удалите косточки, залейте вишню сливками и перемешайте. Бездрожжевое слоеное тесто приготовьте по основному рецепту. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см на край выложите начинку и скрутите рулет. Положите его на противень, смажьте яичным желтком и выпекайте в разогретой духовке 20 минут. Готовый рулет охладите и подайте к столу.

Вам потребуется: 1 яйцо, 8 ст. л. холодной воды, щепотку лимонной кислоты, 300 г муки, 150 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соли.

Для начинки: 200 г свежей вишни, 2 стакана сладких сливок.

КОКТЕЙЛИ, ЛИКЕРЫ

Какой праздник обходится без коктейлей и ликеров. Но не все знают как они готовятся и, вообще, что это такое. Ликер можно не только приобрести в магазине, но и приготовить в домашних условиях. Кроме того, ликер готовится на основе различных компонентов, в том числе и вишни. А как это делается мы сейчас расскажем.

Вишню помойте, очистите от плодоножек и косточек, засыпьте готовые ягоды в бутыл и поставьте на солнце или в светлое теплое место, засыпьте сахаром. Добавьте гвоздику, ванилин, корицу и по возможности мускатный орех. Если мускатного ореха у вас не найдется, ничего страшного, можно обойтись и без него. Так вишня должна простоять на солнце 8 дней, не больше. После этого добавьте в нее водки. Поставьте на 4 недели в укромное место, чтобы не было соблазна, после чего готовый ликер процедите и разлейте в бутылки или выпейте. Только нужно вас предупредить, что не стоит пить все сразу, ликер будет крепким.

Вам потребуется: 2 кг вишни, 1 кг сахара, гвоздика, 25–30 г ванилина, 1/2 л водки, корицы.

Плавнo переходим к приготовлению коктейля. Но прежде чем перечислить рецепты, нужно несколько слов сказать о том, что такое коктейль, а потом только, как его готовить. Итак, коктейль в переводе с английского обозначает «петушиный хвост», — смешанные напитки. То есть коктейль готовится из соединяя всевозможных ликеро-водочных изделий, вин, коньяка, соков, фруктов. Коктейли различаются по нескольким признакам: во-первых, по назначению, а именно: алкогольные крепкие, возбуждающие аппетит, алкогольные десертные и безалкогольные. Во-вторых, по основному компоненту — на основе ликера, рома, коньяка или водки, и в третьих, по способу приготовления — смешанные в шейкере, взбитые в миксере, смешанные в бокале, а так же слоистые и факельные. Не будем подробно останавливаться на технологии приготовления коктейля, так как книга у нас не о коктейле, а о вишни, поэтому перейдем сразу к рецептам.

КОКТЕЙЛЬ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Все перечисленные компоненты перемешайте, предварительно охладив стенки шейкера, разлейте по бокалам и добавьте лед.

Вам потребуется: 350–400 г джина, 200 г вишневого ликера, 100 г сахарной пудры, лед — по 2 кубика на каждый бокал.

КОКТЕЙЛЬ «МОРСКОЙ БЕРЕГ»

Яичный желток разотрите с сахаром до образования однородной массы. Добавьте в него необходимые напитки все тщательно перемешайте и разлейте по предварительно охлажденным бокалам, добавьте лед.

Вам потребуется: 200 г коньяка, 100 г вишневого ликера, 7 яичных желтков, 1/5 стакана сахара.

ДЕСЕРТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ «ДОБРЫЙ ВЕЧЕР»

Вам потребуется: 200 г вишневого ликера, 350 г десертного красного вина, 150 г вишневого сиропа, 200 г коньяка, 200 г консервированных вишен.

Все вышеперечисленные компоненты перемешайте, добавьте газированной воды и лед. Коктейль готов, можете подать его к столу.

Перед тем как давать вам следующий рецепт, необходимо несколько слов сказать о том, что это такое — боуль. Боуль в переводе с английского означает миска. То есть боуль — это сосуд в виде стеклянного или хрустального куба с крышкой. Очень часто боулем называют все коктейли, которые готовятся на основе свежих фруктов или фруктов в вине. Итак, в состав боуля действительно входят свежие или, на крайний случай, мороженные ягоды и фрукты. Не забудьте к боулю подать десертную тарелку и чайную ложку. А теперь сам рецепт.

БОУЛЬ «ВИШЕНКА»

Вишню помойте, очистите от плодоножек, косточек. Готовые ягоды наколите в 2–3 местах вилкой, уложите в боуль на листья мяты и засыпьте сахаром. Поставьте на 2 часа, пока вишня не даст сок. После этого влейте в нее вино и коньяк, опустите в боуль-сосуд лед. Перед подачей добавьте шампанское.

Вам потребуется: 300–400 г вишни, 400 г сахара, 300 г столового вина, 50 г коньяка, 6 листьев мяты, лед.

Эти коктейли можно приготовить для взрослых, а вот, если среди гостей есть дети, как быть с ними. Да очень просто, для них можете приготовить детский боуль. Он понравится не только детям, но и взрослым, которые не пьют алкогольные напитки. А теперь рецепт.

БОУЛЬ ДЕТСКИЙ «СОЛНЫШКО»

Фрукты и ягоды помойте, удалите косточки и наколите вилкой в нескольких местах, поместите в боуль-сосуд, засыпьте сахаром и поставьте на 1 час для того, чтобы ягоды дали сок. После этого облейте ягоды кипятком и добавьте ваниль. Разложите ягоды с образовавшимся соком по бокалам, перед подачей к столу добавьте газированную воду.

Вам потребуется: 100 г вишни, 100 г персиков, 100 г абрикосов, 1

стакан сахара, 1 стакан фруктового сиропа, 1 г ванили, газированная вода.

На этом наши праздничные блюда, приготовленные исключительно из вишни, закончились. Конечно, это не все существующие на свете рецепты, так как обо всех рассказать у нас просто нет возможности. Но вполне достаточно и этого, для того чтобы ваш праздник прошел на славу и все гости остались сытыми и довольными.

А теперь поговорим об интернациональной кухне.

ВИШНЕВАЯ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

Может быть, вы не знаете, но на самом-то деле вишню любят не только в России. Конечно же, вишневое варенье и другие консервированные продукты — прерогатива россиян, но в свежем или замороженном виде вишня любима, можно сказать, почти повсеместно.

Скажем, скандинавы очень любят свежие ягоды, особенно вишню, и различные фрукты. Блюда из ягод, компоты, салаты, мороженое, желе, муссы, яблоки и вишня в тесте, кондитерские изделия с ягодно-фруктовой начинкой — все это будет самым настоящим бальзамом на сердце (или желудок) ваших гостей, если они родом, скажем, из Швеции или Норвегии.

А если визитеры к вам пожаловали из Венгрии, то будьте добры сварить к их приезду густой и сладкий вишневый компот — они это дело страсть как любят!

Сластенам-французам и итальянцам подавай фруктово-ягодные салаты, а немцы и австрийцы очень тепло относятся к фруктам в вине, а также к мороженому, которое сверху украшено разной ягодой, в том числе и вишней, конечно.

«Кто же не любит ягод и фруктов?» — наверняка с иронией улыбнетесь вы. Но ведь есть блюда, характерные для кухни именно той или другой страны. О них мы с вами сейчас и поговорим.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ВИШНЕЙ И ЦУКАТАМИ

Прежде всего нужно просеять муку. Затем смешайте молоко, соду, соль, масло (его нужно предварительно растопить до жидкого состояния) по возможности миксером. Займитесь вишней: вымойте ягоды в проточной воде, дайте влаге стечь, затем удалите из вишни косточки. Цукаты нужно очень мелко порезать. Лимон очистите от корочки (не старайтесь срезать ее как можно тоньше) и затем ее мелко порежьте. Все ингредиенты (исключая муку) смешайте. В муке нужно сделать воронкообразное углубление и всю полученную массу влить туда. Итак, пирог готов... к выпечке.

Приготовьте сковороду — если ранее вы жарили на ней, скажем, курицу, то вымойте ее с особой тщательностью, чтобы посторонние запахи не мешали вам наслаждаться ароматом вашего пирога. Смажьте дно и стенки сковороды сливочным маслом или маргарином. Теперь посыпьте сковороду мукой и выложите тесто ровным слоем. Ставьте пирог в заранее разогретую духовку. Время выпечки — 45–50 минут. Когда положенное

время пройдет, проверьте готов ли пирог (сделать это можно с помощью спички). Когда вы вынете пирог из духовки, его нужно посыпать сахарной пудрой.

Вам потребуется: 300–350 г пшеничной муки, 1 пачка (200 г) сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 1 ч. л. чайной соды, соль по вкусу (щепотка), стакан вишни, полстакана цукатов, лимон, 0,5 л молока, сахарная пудра.

САЛАТ «МОНПЕЛЬЕ»

Картофель очистите и сварите в подсоленной по вкусу воде до готовности, потом порежьте «соломкой». Если для приготовления этого салата вы используете мясо, то его тоже нужно отварить в слегка подсоленной воде и затем порезать кубиками. Если вместо сырой говядины вы взяли ветчину, то ее нужно порезать. Мясо, порезанную картошку и грибы (их нужно порезать не очень мелко) нужно смешать. Для заправки горчицу, уксус, масло перемешайте и затем добавить майонез. Вишню, вымытую и освобожденную от косточек, нужно добавить в заправку для салата и полить ею мясо, картофель и грибы. Итак, салат готов. Сверху салат нужно украсить веточками петрушки и несколькими целыми вишенками.

Вам потребуется: 4–5 средней величины картофелины, 1/2 ч. л. горчицы, 1/4 стакана столового уксуса, 100–120 г растительного масла, 200 г говядины или говяжьей ветчины, 100 г маринованных грибов, 2 стакана свежей вишни, 1/2 банки майонеза, 2 пучка петрушки.

КУРИНЫЙ СУП «БАВАРИЯ»

В отличие от обычного, привычного нам куриного супа немцы любят при варке бульона добавлять в кастрюлю немного свежей вишни, которая придает изысканную «кислинку» традиционному вкусу куриного мяса.

Прежде всего нужно сварить куриный бульон: после того как вы приготовили курицу, то есть удалили ненужные перья и внутренности, положите ее в кастрюлю и, залив ее водой на 2–3 см от краев, поставьте на большой огонь.

После того как курица закипит, огонь следует уменьшить и далее варить бульон на слабом огне, не забывая периодически снимать пену. Время варки 30–40 минут (до готовности мяса). За некоторое время до окончания варки посолите бульон по вкусу и запустите в него специи.

Итак, бульон готов. Его можно приготовить и заранее, и непосредственно перед тем, как Вам нужно подавать суп к столу.

Теперь нужно почистить картофель и, порезав его мелкими кусочками, запустить в куриный бульон. Туда же, спустя некоторое время,

после того как вы положили картофель, добавьте макаронные изделия и мелко порезанную (будет лучше, если Вы ее натрете) морковь. Можно добавить в суп лук, который предварительно нужно порезать и спассировать на сковороде, смазанной сливочным или политой растительным маслом.

Все это должно вариться до тех пор, пока не будут готовы картошка и макаронные изделия.

Вам потребуется: 1 курица или 1 кг куриных окорочков, 0,5–1 кг картофеля, 100–150 г макаронных изделий, 1–2 морковки средних размеров, 1 средняя луковица, 5–6 ст. л. растительного масла или 50 г сливочного (для пережарки), соль, лавровый лист.

ФРАНЦУЗСКИЙ ФРУКТОВЫЙ СУП

Сварите курагу. Если она достаточно мягкая, можно просто поддержать ее в течение 15–25 минут в горячей воде. Воду из-под кураги не выливайте, а добавьте в кастрюлю, где будет вариться бульон для супа. Изюм лучше замочить в воде на ночь. Если такой возможности нет, то залейте его горячей водой на некоторое время.

Теперь поставьте кастрюлю с водой на небольшой огонь, доведите до кипения, положите корицу, затем немного остудите и добавьте сахара. Затем положите туда абрикосы и вишню, из которых предварительно вы удалили косточки, а также изюм, курагу (резать ее не надо), порезанные кружками бананы, киви и кусочки яблок. Суп должен немного постоять, чтобы вкус фруктов передался и бульону. Подавать к столу нужно с сахаром, который подают отдельно.

Вам потребуется: 2 стакана вишни, 3 яблока сладких сортов, 100 г абрикосов, 2 плода киви, 50–70 г изюма, 100 г кураги, 2 банана, 100 г клубники, корица на кончике ножа, 50 г сахара-песка.

СЛАДКИЙ ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ «АССОРТИ»

Прежде всего нужно подготовить все фрукты — очистить от кожуры бананы, киви, яблоки (если они толстокожие), апельсины и мандарины, вишню освободить от косточек, а у клубники удалить хвостики. Помните, что все фрукты должны быть спелыми, но не переспелыми, иначе вместо салата получится просто каша.

После того как вы приготовили фрукты, порежьте их не очень мелкими кусочками. Бананы нужно порезать кружками. Клубнику и вишню резать не надо. Теперь все сложите в одну большую посуду. Сметану смешайте с сахаром так, чтобы была однородная масса и сахар не хрустел, а растворился в сметане полностью. После этого добавьте смесь во фрукты и все осторожно перемешайте.

Вместо сметаны можете использовать в качестве заправки к салату взбитые сливки.

Вам потребуется: по 300 г всех фруктов — вишни, киви (примерно, 3–4 штуки киви средних размеров), бананов (2–3 не очень больших банана), яблок сладких сортов, апельсинов или мандаринов, клубники, сахар и специи (гвоздика, корица) по вкусу, 150–200 г сметаны.

САЛАТ «ПО-ГРЕЧЕСКИ»

Подготовьте фрукты — вымойте их, удалите из вишни косточки, очистите яблоки от кожуры, сварите курагу, замочите изюм на некоторое время в горячей воде, чтобы он стал мягким. Курагу и яблоки порежьте не очень мелко, а грецкие орехи немного потолките в ступке. Все перемешайте и залейте сметаной или взбитыми сливками.

Вам потребуется: 0,5 кг яблок сладких сортов, 100 г кураги, 150 г изюма без косточек, 100 г очищенных грецких орехов, 70–80 г сметаны или взбитых сливок.

ПРОСТОЙ САЛАТ СЛАДКИЙ

Очистите яблоки от кожуры, если это необходимо. Удалите семена и косточки из плодов — дыни, вишни, яблок, груш и сливы. Затем порежьте все плоды не очень мелкими кусочками и засыпьте сахаром. Оставьте на некоторое время постоять, чтобы плоды пропитались сахаром. Через 15–20 минут залейте порезанные плоды сметаной и взбитыми сливками.

Вам потребуется: по 3–4 шт. яблок сладких сортов и груш, 150–200 г дыни, по 200 г сливы и вишни, 0,5 стакана сметаны или немного взбитых сливок, 50 г сахара.

ВЕНГЕРСКИЙ САЛАТ «БУДА»

Отварите говядину в подсоленной по вкусу воде, предварительно удалив пленки и промыв в проточной воде, до готовности. Когда мясо остынет, порежьте его на мелкие кусочки. Отварите картофель и порежьте его брусочками, затем перемешайте с мясом и добавьте туда же порезанные кружками маринованные огурцы. Приготовленную вишню выложите к остальным ингредиентам и все перемешайте, а потом заправьте майонезом, смешанным с горчицей и уксусом. Сверху украсьте салат веточками укропа.

Вам потребуется: 5–6 картофелин, 100 г говядины, 5–6 шт. маринованных огурцов, 2 стакана свежей вишни, 1 ч. л. горчицы, 40–50 г уксуса, 0,5 банки майонеза «Провансаль», пучок петрушки.

ОСТРЫЙ САЛАТ С ВИШНЕЙ (ГРЕЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ)

Порежьте баклажаны тонкими кружочками, посолите каждый из них и поставьте на некоторое время пропитаться солью. В это время займитесь

перцами — удалите из них семена, порежьте соломкой и поставьте в духовку на 10 минут. Потом удалите из вишни косточки.

Пропитавшиеся солью баклажаны положите на сковороду, политую оливковым маслом, и обжарьте до появления на баклажанах коричневой корочки. Теперь подождите, пока баклажаны и перцы не остынут до комнатной температуры. В это время мелко порежьте зелень и посолите ее. Натрите на мелкой терке чеснок. Когда перцы и баклажаны остынут, добавьте в них вишню, зелень и чеснок. Все это полейте оливковым маслом, смешанным с уксусом.

Вам потребуется: 2 стакана свежей вишни, 2–3 баклажана средней величины, 3–4 зубчика чеснока, 4 сладких перца, 20 г уксуса, 30–40 г оливкового масла, по одному пучку петрушки и лука-порея, соль и черный молотый перец по вкусу.

МЯСО С ВИШНЕЙ ПО-ЛОНДОНСКИ

Подготовьте мясо: удалите все пленки, промойте мясо в проточной воде и, порезав его на мелкие куски, положите в какую-нибудь посуду, а сверху залейте уксусом, слабо разведенным водой, и оставьте на 1,5–2 часа. В сковороду, смазанную жиром, положите мелко порезанный лук, а на него — вымоченное в уксусе мясо. Сверху посолите и поперчите мясо. Теперь подождите, пока мясо не станет наполовину готово (цвет его должен быть розово-коричневым), и положите на сковороду порезанный брусочками картофель. Сверху — вишню, без косточек. Не перемешивая, закройте сковороду крышкой и дождитесь, пока мясо и картофель будут готовы.

В конце тушения добавьте порезанные кружками помидоры и посолите блюдо еще раз. При подаче к столу посыпьте блюдо сверху мелко порезанной зеленью.

Вам потребуется: 700 г говядины, 1 стакан свежей вишни, 2 свежих помидора, 3–4 крупные луковицы репчатого лука, 40–50 г уксуса, 6–7 картофелин, 70–80 г жира, по одному пучку лука-порея и петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

СЛАДКИЙ ДЕСЕРТ ПО-ШВЕДСКИ

Очистите апельсины от кожуры и мелко порежьте корочки. Молоко влейте в небольшую кастрюлю, добавьте туда же сахар и, перемешав все очень тщательно, доведите смесь до кипения на небольшом огне. Положите туда же порезанные корочки апельсинов, все перемешайте. После того как смесь закипит, выключите огонь и влейте в нее сок, выдавленный из апельсинов. Туда же вбейте яйца, положите вишню без косточек и добавьте желатин. Теперь можно добавить в смесь грецкие

орехи (если даже они очень крупные, мельчить их не нужно). Хорошо все перемешайте. Теперь нужно разлить смесь по формам, которые вы приготовили заранее.

Перед подачей к столу следует полить блюдо лимонным соком, смешанным с апельсиновым, а затем посыпать сверху небольшим количеством кокосовой стружки.

Вам потребуется: 4 яйца, 240–250 г сахара, 1 стакан вишни, 2 стакана молока (0,5 л), 4–5 апельсинов, 1 стакан грецких орехов, 15 г желатина, 1 лимон, 3 ст. л. кокосовых стружек.

ОСТРЫЕ ПОМИДОРЫ ПО-АВСТРИЙСКИ

Порежьте баклажаны тонкими кружочками и обжарьте их на сковороде, смазанной растительным или оливковым маслом, до тех пор, пока на них не появится корочка коричневого цвета. Теперь мелко порежьте пожаренные баклажаны, смешайте с чесноком, натертым на мелкой терке, добавьте порезанный мелко лук и все хорошо перемешайте.

Подготовьте помидоры: вымойте их, срежьте верхушку у каждого помидора (позаботьтесь о том, чтобы плоды были не переспелыми, иначе ничего не получится) и выньте семена. Приготовленную смесь разложите в подготовленные помидоры, сверху посыпьте тертым на мелкой терке сыром, смешанным с мелко порубленным яйцом, и накройте «крышечками» от помидоров. Теперь положите подготовленные помидоры в духовой шкаф и запекайте в течение получаса.

Перед подачей к столу украсьте готовые помидоры целыми вишенками и веточками петрушки.

Вам потребуется: 1 кг свежих спелых помидоров, 3 яйца, 4–5 зубчиков чеснока, 40–50 г оливкового масла, 2 небольших баклажана, 1–2 луковицы репчатого лука, 60–70 г острого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу, полстакана свежих ягод вишни, 1 пучок петрушки.

МОРСКОЙ СУП-ПЮРЕ (ЯПОНСКИЙ РЕЦЕПТ)

Отварите рис. Чтобы он сварился лучше, нужно предварительно замочить его на ночь. Не забудьте посолить рис по вкусу. Теперь порежьте соломкой крабовые палочки. Положите их в бульон, добавьте туда же рис, поперчите суп. Из вишни нужно удалить косточки и затем тоже положить ее в суп. Из лимона выжмите сок и добавьте его в бульон. Ну вот, суп и готов.

Вам потребуется: 1 пачка крабовых палочек, 200 г риса, 1 стакан свежей вишни, 1 лимон, соль и черный молотый перец по вкусу, 200 г рыбного бульона.

САЛАТ ИЗ СКУМБРИИ С ВИШНЕЙ ПО-СКАНДИНАВСКИ

Измельчите филе скумбрии. Порежьте лук полукольцами, смешайте его с рыбой. Вишню нужно вымыть и удалить из нее косточки. Смешайте все, поперчите, посолите и сдобрите маслом. Салат готов к употреблению.

Вам потребуется: 1 банка консервированной в масле скумбрии, 1,5 стакана свежей вишни, 1 небольшая луковица репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

...Ну вот вкратце и все о различных блюдах в приготовлении которых используют вишню. Впрочем, это совсем не значит, что больше вам нечего поставить на стол. Немного фантазии, плюс наши замечания о вкусах и кулинарных пристрастиях жителей разных стран, и ваш стол будет не только вкусным, но и очень оригинальным.

ГЛАВА II. КОСМЕТИКА

МАСКИ И КОМПРЕССЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВИШНИ

Вишня обладает очень ценными косметическими свойствами. Если говорить более конкретно, то вишня способна тонизировать уставшую кожу, а также она благотворно воздействует на жирную кожу, то есть обезжиривает ее.

Не забудем и про цвет лица, который от воздействия ягод вишни, несомненно, улучшается. Только с этим нужно быть осторожными: вступая в реакцию с кислородом, вишня окисляется. Это ведет к тому, что вишневый сок становится в конце концов синим и, соответственно, синеют те участки кожи, куда вы наносили ягоду. Следовательно, время нанесения масок, содержащих вишневый сок, должно быть ограничено.

Маски можно готовить не только из ягод вишни (свежих, консервированных и сушеных), но также из вишневых листочков и веток.

...Прежде чем переходить к самим маскам, нужно определиться с двумя очень важными вещами. Во-первых, давайте с вами выясним, к какому типу кожи относится ваша. Вполне возможно, что вы это и сами уже прекрасно знаете. Но если нет, то информация, которую мы сейчас вам дадим, будет просто незаменима, ведь знать собственный тип кожи необходимо каждому человеку, потому что косметические процедуры, предлагаемые для того или иного типа кожи, очень сильно различаются.

Если нанести маску, предназначенную, скажем, для сухой кожи, на кожу жирную или нормальную, то эффект от такого косметического сеанса будет не просто нулевым — он будет отрицательным, и кожа будет чувствовать себя не лучшим образом.

Для определения типа кожи существует один очень простой способ. Вам нужно взять лист тонкой бумаги (можно использовать обыкновенную «промокашку» из ученической тетради) и приложить его по очереди ко лбу, затем к носу, щекам и к подбородку.

А теперь «ответ к тесту»: если у вас нормальная или сухая кожа, то никаких жирных следов не останется. Если же ваша кожа склонна к жирному типу, то на салфетке останутся жирные следы.

Ну а как выяснить, относится ли ваша кожа к сухой или к нормальной? Сухая кожа, в отличие от нормальной, доставляет своему обладателю частое ощущение сухости и стянутости, такая кожа более склонна к шелушению, чем все остальные типы кожи.

Не стоит расстраиваться, если у вас, как оказалось, не тот тип кожи, про который вы думали раньше. Во всех типах кожи есть как достоинства, так и недостатки.

СУХАЯ КОЖА — как мы уже сказали, у тех, чья кожа относится к сухому типу, постоянно такое ощущение, что лицо стянуто. Особенно трудно обладателям такой кожи зимой: сухость увеличивается, и кожа лица, в силу того, что она открыта всем ветрам и морозам, часто шелушится и, что тоже немаловажно, быстро стареет. Но сухая кожа имеет очень приятный вид — ни одна пора не видна, нет никакого блеска на лице в жаркий летний день, кожа матовая и приятная, как персик.

Сухая кожа требует более тщательного ухода, чем остальные типы кожи. Питательные, увлажняющие маски и кремы — все это просто необходимо для того, чтобы как можно дольше сохранить прелесть сухой кожи.

ЖИРНАЯ КОЖА — в отличие от предыдущего типа, особо тщательного ухода не требует. Зимой она защищена от капризов природы, зато летом... Да, летом как раз и начинаются все проблемы — неприятный жирный блеск, который нужно постоянно удалять пуховкой, склонность к различным воспалительным процессам из-за большого количества расширенных пор. Кроме того, расширенные поры выглядят не очень эстетично.

Но одно достоинство жирной кожи — несклонность к старению, к морщинам — заслоняет собой все перечисленные недостатки.

За жирной кожей тоже нужно ухаживать. Лучше всего в этом случае подходят маски с сушащим эффектом, витаминные и те, в состав которых входят вещества, обладающие противовоспалительным действием.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА — оптимальный вариант. Такая кожа доставляет меньше всего хлопот, но, к сожалению, она бывает далеко не у всех.

Конечно же, за нормальной кожей тоже нужно ухаживать. Маски питательные, увлажняющие, витаминные — обо всем этом не нужно забывать!

СМЕШАННАЯ КОЖА — наиболее распространенный тип кожи. Крылья носа, лоб и подбородок являются проблемными зонами, так как именно в этих участках преобладает жирная кожа. Все оставшееся пространство лица может принадлежать как сухому типу, так и нормальному.

В этом случае вам нужно совместить два типа ухода — и за сухой, и за жирной кожей одновременно, применяя соответствующие средства на тот

или иной участок.

Ну вот, одну важную вещь мы с вами уже сделали — разобрались с типами кожи.

Во-вторых, прежде чем переходить к маскам, нужно позаботиться о том, чтобы она, маска то есть, была нанесена на подготовленное лицо. Что это значит?

Дело в том, что просто так, с бухты-барахты маску накладывать нельзя, потому что кожа не подготовлена: на ней много грязи, пыли, которую нужно удалить, к тому же поры, сквозь которые, собственно, и происходит питание кожи, нужно перед маской распарить.

Итак, очищаем кожу: вы можете просто умыть лицо теплой (но ни в коем случае не горячей!) водой или протереть кожу ватным тампоном, смоченным в тонике или косметическом молочке.

Но если вы хотите провести глубокую очистку лица, то вам надлежит знать, что в этом случае нужно будет пользоваться одним из этих способов:

1. Паровой способ — нагрейте небольшое количество воды так, чтобы она вскипела, потом возьмите ложку какой-нибудь сухой травы (подойдет ромашка, шалфей, мать-и-мачеха, душица), всыпьте ее в закипевшую воду и закройте крышкой. Когда трава постоит 2–3 минуты, можете приступать к очистке: наклоните лицо над паром, накройте голову махровым полотенцем или какой-нибудь другой плотной тканью, чтобы пар не выходил.

Держите голову над паром около 10 минут, чтобы поры хорошо расширились. После проведенной процедуры протрите кожу лосьоном, чтобы удалить остатки грязи.

Применяя такой способ, нужно помнить о том, что слишком долго и слишком близко к пару держать лицо не стоит, это может оказаться очень вредным: поры расширятся слишком сильно, и это приведет к покраснению кожи лица.

2. Пилинг — при применении этого способа можно использовать уже готовые пилинг-кремы, которые можно приобрести в косметических магазинах, или самодельные пилинговые смеси. Чтобы сделать такую очищающую смесь, вам понадобится мыло и немного обыкновенной поваренной соли.

Возьмите мыло, намыльте им кожу (это нужно делать только после того, как вы умыли лицо). Теперь возьмите столовую ложку соли и разотрите ее по лицу. Помассируйте «проблемные» участки кожи и затем умойтесь.

Теперь кожа очищена и вполне готова к тому, чтобы на нее наносили

маску.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Вишнево-медовая маска очень хороша и полезна для сухой кожи. Готовят ее так: приготовленную вишню, освобожденную от косточек и немного подавленную деревянной ложкой, нужно смешать с 6-ю ложками меда (если мед густой, его нужно предварительно растопить до жидкого состояния). Смесь нужно нанести на кожу лица и держать маску 10–15 минут. Затем смойте смесь ватным тампоном, смоченным в теплой кипяченой воде.

Возьмите одно куриное яйцо, отделите белок от желтка и смешайте его с вишней, которую нужно предварительно подготовить — промыть, удалить косточки и немного помять деревянной ложкой. Полученную смесь нужно наносить на лицо на 10 минут, затем можно смывать маску.

Маску следует накладывать на кожу ватным тампоном или широкой плоской кисточкой, стараясь при этом избегать резких и слишком интенсивных движений. Наносить маску нужно по кожным линиям: от середины лба к вискам, от носа к вискам, от губ к ушам, от середины подбородка к ушам.

Очень хороша для сухой кожи такая маска: возьмите стакан спелой или чуть переспелой вишни, удалите косточки, помните ягоды, чтобы они дали сок. Смешайте вишневую кашу с капустой (для этого нужно взять 3–4 не очень больших листа свежей белокочанной капусты: вымойте их, мелко порежьте и, смешав с половинкой чайной ложки поваренной соли, выжмите сок) и наносите смесь на лицо. Держать такую маску на лице нужно не больше 15 минут. Затем смойте маску теплой водой, не забывая о том, что кожа после такой процедуры становится очень нежной и чувствительной.

После того как вы смыли маску и протерли кожу мягким полотенцем (делать это нужно нежными, впитывающими движениями, помня о повышенной чувствительности кожи), смажьте кожу небольшим количеством увлажняющего крема.

Вишня в сочетании с персиком или абрикосом тоже хороша, если у вас сухая кожа. Приготовить эту «плодовую» маску можно так: возьмите стакан свежей вишни, вымойте ягоду и, не удаляя косточки, слегка помните ее деревянной ложкой. Потом смешайте вишневую смесь с очень мелко порезанным персиком (косточку предварительно нужно удалить, а

кожуру — срезать) и наносите кашицу на кожу лица. Держать эту маску нужно не более 12 минут, затем смывайте ее тепловатой водой. После окончания процедуры нанесите на кожу немного питательного крема.

Абрикос тоже хорошо подойдет, если смешать его с вишней. Абрикосовая мякоть нежнее персика, поэтому не нужно резать плоды: достаточно будет, если вы просто помнете абрикосы ложкой (предварительно, конечно, удалив косточки).

Освежит вашу уставшую за долгий день сухую кожу ягодная маска: 2 стакана слегка переспелой вишни освободите от косточек (не забудьте предварительно вымыть ягоды), помните деревянной ложкой и отставьте на некоторое время. Приготовьте крыжовник: вымойте ягоды, удалите «хвостики», снимите с ягод кожицу и помните их. Теперь можете смешать все ягоды и наносить получившуюся кашицу на лицо. Маска должна находиться на коже не более 20 минут. Когда положенное время пройдет, смойте смесь теплой водой и смажьте кожу лица небольшим количеством питательного крема.

Вишнево-дрожжевая маска тоже освежит вашу кожу. Впрочем, положительный эффект почувствуете и вы сами, потому что дрожжи, тем более в сочетании с вишней, прекрасно взбадривают. Вам нужно взять палочку дрожжей, развести их в теплой воде или молоке (для этого потребуется 80-100 г кипяченой жидкости) и после этого поставить смесь в теплое место. Пока дрожжи настаиваются, приготовьте вишню: вымойте ягоды, удалите косточки и помните деревянной ложкой, чтобы выделился сок, а затем смешайте с подошедшими дрожжами. Полученной смесью смажьте кожу лица и оставьте в таком состоянии на 15–20 минут, затем тщательно смойте теплой водой.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Вам подойдет такая маска: возьмите две морковки средних размеров, вымойте, очистите и потрите на мелкой терке. Потом подождите некоторое время, пока морковь даст сок, а затем процедите. Вам понадобится сок, кашицу можете оставить для других целей. Добавьте в сок вишню, из которой предварительно нужно удалить косточки. Все смешайте и оставьте полученную смесь в холодном месте на полчаса, чтобы ингредиенты хорошо смешались. Когда положенное время пройдет, нанесите на лицо и прилягте на 10–15 минут. Так как эта маска достаточно жидкая, нужно применять ее в лежачем состоянии, не забыв положить под голову и шею

кусочек ткани, чтобы смесь, стекая с лица, ничего не пачкала. Эта маска, как вы сами понимаете, обладает красящими способностями, поэтому повнимательнее следите за временем, чтобы случайно не передержать маску на лице — кожа может получить совсем не нужный вам бордово-оранжевый оттенок. После того как указанное время пройдет, смойте маску теплой водой и мягко промокните полотенцем.

Возьмите 2 стакана свежих ягод вишни, промойте их под водой, удалите аккуратно, с помощью шпильки, косточки и слегка перемешайте ягоду ложкой. Кашицу оставьте на некоторое время, чтобы ягода дала сок. После того как пройдет минут 5–7, положите немного размякшей вишни на лицо. Подержите смесь на лице в течение 10 минут, затем смойте.

В общем-то, эта маска подходит всем типам кожи, кроме, пожалуй, сухого, но в связи с тем, что вишня обладает противовоспалительным действием и, кроме того, сушит, она наиболее необходима именно жирной коже.

Хорошим сушащим действием обладает и такая маска: возьмите 1,5 стакана свежей, чуть переспелой вишни, удалите косточки и немного помешайте ее деревянной ложкой. Затем, когда ягода даст сок, смешайте ее с желтком одного сырого яйца. Полученную смесь нужно тщательно перемешать (можно для этого использовать миксер) и затем осторожно наложить на проблемные участки кожи. Подержите маску на лице в течение 10 минут, затем смойте прохладной водой. Повторять такую процедуру нужно не более 2-х раз в неделю, иначе воздействие на вашу кожу будет излишне интенсивным.

Смесь тертого яблока и вишни — тоже хороший помощник для жирной кожи. Готовим маску: возьмите 2 некрупных яблока (желательно, чтобы они были зелеными), вымойте их в холодной воде, разрежьте, удалите сердцевину и перетрите на крупной терке. Пока яблоки дают сок (для того, чтобы ускорить этот процесс, можете добавить в яблоки немного сахара (1–2 чайных ложки) и все перемешать), займитесь вишней — вымойте ягоду, удалите косточки и слегка помните ягоду деревянной ложкой. Теперь можете все перемешивать. Ну вот, маска готова — можно накладывать ее на лицо. 15-и минут будет вполне достаточно, чтобы маска хорошо впиталась в кожу, поэтому по прошествии этого времени можете смывать кашицу с лица.

Следующая маска, которую мы хотим предложить вам, не только неплохо сушит кожу, но и отбеливает ее. Если вы страдаете от веснушек или пигментных пятен, то этот рецепт будет, что называется, «в яблочко». Вам понадобится 2 стакана свежей вишни, 1 чайная ложка сахара и один

лимон. Приготовьте вишню (кстати, для этой маски можно не трудиться над удалением косточек), смешайте ее с сахаром и немного помните. Пока ягода дает сок, займитесь дополнительным ингредиентом — лимоном. Его нужно потереть на крупной терке и затем смешать лимонную кашу с вишней. Приготовленную смесь нужно накладывать на кожу лица и держать в течение 15–20 минут. Как вы понимаете, такая смесь достаточно жидкая, поэтому будет лучше, если во время ее применения вы просто полежите. Если же у вас нет такой возможности и срочно нужно делать какие-то дела в стоячем положении, то тогда перед нанесением на лицо процедите смесь. Каша получится достаточно густая — ее и наносите на лицо.

Противовоспалительным действием, подчас так необходимым жирной коже, обладает такая маска: возьмите 2–3 свежих листа подорожника, вымойте их в проточной воде и потом мелко порежьте. Сложите все в какую-нибудь небольшую посуду и потолките пестиком до появления сока. Затем смешайте кашу с 100 граммами вишневой наливки (как ее приготовить, вы тоже можете узнать из нашей книги, для этого нужно только перелистать несколько страниц). Смачивая в жидкости приготовленный ватный тампон, смазывайте смесью лицо, стараясь избегать кожи вокруг глаз. Через 15 минут умойте лицо прохладной водой.

Возьмите 2 стакана свежей или замороженной вишни и смешайте со стаканом кефира. Смесь, полученную в результате, нужно накладывать лопаточкой на лицо и держать маску в течение 15–20 минут.

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Самое лучшее средство ухода за таким типом кожи — маски из смеси вишни и различных кисломолочных продуктов.

Возьмите 2 стакана вишни, вымойте ягоды в проточной воде, удалите косточки и помните вишню деревянной ложкой. Затем вишневую кашу смешайте со стаканом простокваши и наносите смесь на лицо. Держать маску на лице нужно не менее 15–18 минут, затем смойте смесь теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

Фруктово-ягодная маска из вишни в сочетании с бананами, яблоками и мякотью дыни тоже хороша для нормальной кожи. Вам понадобится стакан свежей вишни, 2 небольших красных яблока и 1 банан. Все ингредиенты нужно подготовить: вишню — вымыть и освободить от косточек; яблоки — вымыть, разрезать, удалить сердцевину и потереть на

мелкой терке; дыню и банан — очистить и очень мелко порезать. Все смешайте, и наносите маску на лицо и держите в течение 20–25 минут. Затем снимите маску теплой водой.

Если вы смешаете вишню, немного отварного риса и растительное масло, то эффект от такой маски вы заметите сразу же. Впрочем, это не должно вас останавливать: при регулярном применении (2 раза в неделю) эффективность такой маски увеличивается. Итак, отварите рис. Для того чтобы он сварился лучше, нужно предварительно замочить его на ночь в холодной воде. Солить при варке рис не нужно. Потом приготовьте вишню: удалите из ягод косточки и помните вишню деревянной ложкой. Теперь смешайте рис и ягоду. Сверху полейте 3-мя столовыми ложками растительного масла. Маска готова. Наносите ее на лицо и держите в течение 15 минут. Когда это время пройдет, смывайте маску ватным тампоном, смоченным в теплой кипяченой воде.

Вишня и сметана — отличное средство для того, чтобы поддерживать хороший вид нормальной кожи (кстати, эта маска подойдет и тем, у кого кожа сухая). Возьмите 3 стакана вишни, удалите из ягод косточки, помните вишню деревянной ложкой и смешайте ее с половиной стакана сметаны. Приготовленной смесью нужно смазывать кожу и держать ее на лице в течение 15 минут. Потом смойте маску теплой кипяченой водой. 2–3 раза в неделю — оптимальная частота для такой маски. Месяц применения вишнево-сметанной маски и вы невооруженным глазом увидите, как похорошела ваша кожа. Кстати, можно накладывать смесь не только на лицо, но и на шею, область декольте.

Вишня и молоко тоже замечательно воздействуют на нормальную кожу и освежают ее. Вишню нужно вымыть и удалить косточки. Приготовленную таким образом ягоду смешайте со свежим молоком (его нужно 2–2,5 стакана) и поставьте смесь на маленький огонь. Слегка подогрейте. Теперь смочите ватный или марлевый тампон в жидкости и смазывайте им кожу лица.

Настой березовых листьев и вишня — еще одно средство по уходу за нормальной кожей. Возьмите горсть листьев (вам пригодятся как свежие, так и сухие березовые листья), залейте их кипящей водой и, накрыв посуду с настоем плотной тканью, подождите некоторое время, чтобы настой как следует заварился. Спустя полчаса смешайте березовый настой с вишней, вымытой и освобожденной от косточек. Когда температура жидкости будет «удобной» для применения маски, можете приступать к косметическому таинству. Кстати, не забудьте о кусочке марли или ватном тампоне, без которого вам в этом случае не обойтись. Такую маску нужно держать на

лице в течение 15–20 минут.

Яблочный сок вперемешку с помятыми вишневыми ягодами тоже хорошо воздействует на нормальную кожу. Для приготовления такой маски вам понадобится полстакана яблочного сока и 2 стакана вишни. Вишню, как обычно, нужно обработать. Потом смешайте ее с соком и наносите смесь на лицо. Спустя 20 минут маску нужно смывать с лица теплой водой. После окончания процедуры смажьте лицо питательным кремом.

ОСВЕЖАЮЩИЕ МАСКИ

Вишнево-грушевая маска обладает замечательным освежающим действием. Приготовить ее можно так: возьмите 2 стакана свежей вишни и 3 груши. Каждую грушу разрежьте на две половинки, удалите сердцевину и мелко порежьте плоды. Вишню вымойте, освободите от косточек и смешайте с порезанной грушей. Итак, маска готова — теперь можете смело накладывать ее на кожу. Держите смесь на коже в течение 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска, приготовленная из вишни и огурца, замечательно освежает уставшую кожу. Для того чтобы приготовить такую маску, вам понадобится 2 средней величины огурца и 2 стакана свежей, спелой (даже чуть переспелой) вишни. Вишню нужно вымыть, освободить от косточек и немного помять деревянной ложкой. После того как вы все это сделали, оставьте посуду с вишней на некоторое время в покое, чтобы ягода дала как можно больше сока. А в это время займитесь огурцами: вымойте их, потрите на крупной терке и потом смешайте с вишней. Процедите полученную смесь и наложите ее на кожу лица. Держать эту маску на лице нужно 15 минут, затем можете смывать смесь теплой водой. После проведения процедуры не забудьте смазать лицо питательным кремом.

Маски, приготовленные на основе ягод вишни и различных трав, тоже замечательно воздействуют на кожу, освежая ее.

Возьмите 3 ст. л. сухой мяты, заварите ее в воде. Для этого вам нужно залить траву 2-мя стаканами кипятка и поставить на огонь, довести до кипения. Потом немного остудите отвар, накрыв посуду с ним плотной тканью. Пока отвар «доходит», займитесь вишней: вымойте ее, освободите от косточек, помните. Теперь нужно процедить мятный настой и затем смешать его с вишней. Готовую смесь можно накладывать на лицо. Такая маска должна находиться на коже не более 15 минут — это оптимальное

время для того, чтобы кожа получила «заряд бодрости».

Замечательно освежает кожу мать-и-мачеха в сочетании с вишней. Кроме того, вы наверняка знаете о том, что эта трава обладает противовоспалительными свойствами. Если на вашей коже есть какие-то долго не заживающие ранки или царапины, то, сделав такую маску, вы «убьете сразу двух зайцев»: освежите кожу и подлечите ее. Итак, вам понадобится 2–3 ст. л. сухой мать-и-мачехи и 2 стакана свежей вишни. Траву нужно приготовить, как и в предыдущем рецепте, затем смешать с вишней и процедить смесь. Вот все и готово! Маску нужно держать на коже в течение 15 минут, затем смыть теплой водой.

«Зеленая» вишневая маска готовится так: приготовленную, то есть промытую и освобожденную от косточек вишню нужно немного помять деревянной ложкой и оставить на некоторое время, а пока займитесь зеленью: промойте петрушку и укроп (для этой маски вам хватит одного пучка того и другого растения), стряхните воду, затем очень мелко порежьте зелень и потолките ее с половинкой чайной ложки соли до появления сока. Теперь смешайте истолченную зелень с помятой вишней и наложите смесь на кожу лица. Подержав маску на лице в течение 10 минут, смойте ее в меру теплой водой, а потом нанесите на кожу немного питательного крема.

Особенно хороша такая маска осенью. А зимой и весной, когда нашей коже так не хватает витаминов, можно применять такую же маску, только вместо свежей зелени, столь дефицитной в весеннее время, нужно использовать сушеную петрушку и укроп. А вишню можно использовать сушеную или (это будет лучше) замороженную. Возьмите 4 ст. л. сухой зелени, заварите ее в стакане кипятка, не забыв накрыть посуду с зеленью какой-нибудь плотной тканью. Пока укроп и петрушка настаиваются (для этого понадобится подождать 5–7 минут), приготовьте настой вишни — заварите ее кипятком и дайте настояться в течение 10 минут. Потом процедите оба настоя и смешайте их. Прежде чем начинать косметический сеанс, вам нужно приготовить ватный тампон или кусочек марли, который вы будете смачивать в приготовленной жидкости и затем прикладывать к коже лица.

Если у вас есть вишня и немного свежего ананаса, то вы можете приготовить такую освежающую маску: мякоть ананаса нужно как можно мельче порезать или лучше прокрутить через мясорубку, потом смешать кашицу с вишней, из которой предварительно нужно вынуть косточки. Полученную в результате смесь нужно наносить на кожу лица на 15 минут, затем смывать прохладной водой. После маски необходимо смазать лицо

небольшим количеством увлажняющего крема.

Маска «ассорти», очень полезная для любого типа кожи, готовится из ягод вишни, клубники, смородины (красной и черной), малины и небольшого количества растительного масла. Чтобы приготовить эту маску, возьмите по горсти каждой ягоды и подготовьте ее: освободите вишню от косточек, удалите плодоножки у ягод клубники, а смородину очистите от «хвостиков». Теперь сложите всю приготовленную ягоду в неметаллическую посуду и чуть-чуть помните деревянной ложкой. После того как смесь немного постоит, наносите маску на кожу лица. Подержите маску на лице в течение 10 минут, затем смойте прохладной водой.

Если на дворе скупая на витамины весна, то вашей коже просто необходима маска «с участием» вишни и апельсинов. Вишня в этом случае, конечно, будет не свежая, а замороженная или сушеная (больше подойдет первый вариант). Выньте ее из холодильника, подержите полчаса в тепле, чтобы ягоды оттаяли. Вымойте апельсины в проточной воде, затем выдавите из них как можно больше сока и смешайте с вишней. Теперь нанесите немного полученной смеси на лицо и прилягте минут на 10–15, не забыв положить кусочек ткани под голову и шею. По прошествии указанного времени смойте сладкую маску с лица и промокните кожу мягким полотенцем.

Освежающая маска, подходящая для всех типов кожи: возьмите стакан вишни, вымойте ягоды, удалите косточки и помните немного. После этого возьмите полстакана очищенных грецких орехов, потолките их как можно мельче пестиком и смешайте с вишней. Накладывайте маску на лицо ровным слоем и держите ее на лице в течение 15–20 минут, затем смойте горячей водой.

ВИШНЕВЫЕ КОМПРЕССЫ

Прежде чем переходить непосредственно к рецептам, нужно выяснить, какие они, собственно, бывают — компрессы. Хотя мы уже говорили, ведя речь о масках, про некоторые компрессы, теперь эта информация совсем не помешает.

Итак, во-первых, все компрессы делятся на горячие и холодные. Отличаются они не только способом применения, но и тем действием, которое оказывают на кожу.

Если компресс горячий, то он распарит кожу, поры расширятся. Следовательно, горячие компрессы более всего подходят обладателям жирной кожи.

Холодные же компрессы оказывают расслабляющее и успокаивающее действие. Эти компрессы можно применять независимо от того, к какому типу относится ваша кожа. Холодный компресс — отличное средство расслабиться и привести лицо в надлежащий вид после тяжелого трудового дня.

Во-вторых, компрессы, как и маски, имеют положительный эффект только тогда, когда применяются на очищенную, подготовленную кожу. Как очистить кожу перед компрессом, мы говорить не будем, потому что речь об этом уже шла.

В-третьих, мы хотели бы дать вам совет, если вы решили применить один из горячих компрессов: для увеличения эффекта нужно взять небольшой (величиной примерно с ваше лицо) кусочек полиэтилена, вырезать в нем отверстие для носа и при применении компресса положить его сверху на марлю, смоченную в том или ином растворе. Таким образом вы сократите расход тепла, и оно будет дольше сохраняться на коже.

Лучший способ приготовить вишневый компресс — использовать ветки и листья вишни. Они не только источают замечательный аромат, но и полезны для организма. Впрочем, достаточно патетики — перейдем к конкретным описаниям.

Возьмите горсть вишневых листьев, положите их в небольшую кастрюлю и влейте 2 стакана воды. На средней интенсивности огне доведите воду до кипения, затем выключите газ и поставьте отвар «доходить» в теплое место, накрыв посуду с ним плотной тканью. Когда остынет до подходящей для компресса температуры, процедите отвар (то есть уберите листья) и смочите в жидкости марлю. Положите ее на лицо и

шею. Когда влага впитается, снова смочите в отваре марлю. Повторите так несколько раз. После окончания процедуры сполосните лицо прохладной водой и смажьте небольшим количеством питательного крема.

Вишня в сочетании с различными лекарственными растениями тоже, конечно же, замечательно воздействует на кожу. Если у вас есть душица, мать-и-мачеха, шалфей, ромашка, подорожник, зверобой, череда, то можем вас поздравить — вы запросто можете устроить косметический салон прямо на дому.

Вы можете сделать компресс «ассорти», смешав понемногу всех трав с вишневыми веточками. Как готовить отвар, вы уже знаете, поэтому повторять мы не будем.

Какая-то одна трава плюс ветки или листья вишни — тоже замечательное косметическое средство. Вы можете заварить траву отдельно или вместе с вишней, в одной посуде.

Лимонный сок, как вы, наверное, знаете, обладает замечательной способностью отбеливать кожу. Вишневые листья прекрасно укрепляют, освежают кожу. Если сочетать эти свойства в одном растворе, то вы получите отличное средство по уходу за кожей. Отвар из листьев нужно приготовить отдельно, процедить его и остудить до нужной температуры. Потом выжмите хорошенько сок из одного не очень крупного лимона и, процедив, смешайте его с вишневым отваром. Компресс готов.

Хорошо отбеливает и огурец. Если натереть 2–3 небольших огурца (не снимая кожуры) на крупной терке, потом отцедить сок и смешать его с отваром вишневых веток, то вы получите средство, которое поможет вам справиться с веснушками или ненужными вам пигментными пятнами. Если повторять применение такого компресса по крайней мере три раза в неделю, то, будьте уверены, веснушки прикажут долго жить уже через 2–3 недели «курса лечения».

«Вишня в молоке» — так можно назвать рецепт нашего следующего компресса. Для его приготовления вам понадобится стакан свежих или замороженных ягод вишни и пол-литра молока. Подогрейте молоко до умеренной температуры, добавьте в него вишню (будет лучше, если косточки из нее вы удалите) и накройте посуду с молоком плотной тканью, чтобы смесь настоялась. Через полчаса можете накладывать компресс на лицо (не забывая также про шею и декольте!) и держать его в течение 20–25 минут.

Если для приготовления этого компресса вы используете замороженную вишню, то ее для «размораживания» можно немного — минут 5–7 — поварить в молоке.

Хорошим противовоспалительным действием обладают компрессы, приготовленные на основе вишневых наливок. Если смешать 100–200 граммов наливки, скажем, с мелко порезанными и потолченными листьями подорожника, то эффект от применения такого компресса усилится.

...Ну вот и подошла к концу глава о вишневой косметике. Надеемся, что вы узнали очень много нового и полезного.

ГЛАВА III. ЛЕЧЕНИЕ

В этой главе мы хотели бы рассказать вам, как лечиться вишней. Не удивляйтесь, именно вишней. Вишня — это не только очень вкусная, но и очень полезная ягода. В плодах вишни содержатся сахар (глюкоза, фруктоза), витамины А, В, С, органические кислоты, ко всему этому в плодах вишни имеется медь. Теперь вы понимаете, как полезна вишня. Из нее можно приготовить не только компот и варенье, но и различные отвары, настои, которые принимают как внутрь, так и в качестве компресса. Из вишни можно приготовить мазь, которая поможет справиться вам с любой болезнью ног, а также ванночки, которые отлично снимают усталость ног и рук как это готовится, мы расскажем немного позже. Поверьте, что все рецепты, о которых будет говориться ниже, не просто взяты из головы, а испытаны годами. Не один человек излечился благодаря этим рецептам. Но это не говорит о том, что мы даем вам 100 % гарантии, ничего не происходит сразу, люди годами не могут излечиться от своего недуга, принимая при этом самые лучшие средства, которые только есть в мире. Поэтому не стоит думать, что сегодня вы скушаете 1 кг вишни, а завтра от вашего склероза не останется и следа (врачи советуют от склероза кушать ежедневно по 600 г вишни) — такое бывает только в сказке. Но мы не хотим сказать также, что от наших рецептов не будет никакого толка; попробуйте — а вдруг наша книга действительно поможет вам избавиться от недуга. Но это просто маленькое вступление, а теперь вернемся к начатому нами разговору про вишню.

Для лечения в основном используют свежие плоды вишни и клей. Кроме того, в народной медицине широко используются плодоножки, листья и молодые побеги вишни. Косточки вишни и семена, как правило, не употребляются для лечения, так как в большом количестве они могут оказать ядовитое действие.

А вот плоды вишни употребляются в свежем, сушеном и переработанном виде (варенье, джем, компот, повидло) — одним словом, все то, что каждая хозяйка готовит на зиму. В народной медицине широко используется вишневый сок как отхаркивающее средство при бронхите. Для этого вишневый сок можно приготовить самим и использовать его сразу же после приготовления, так как любой сок обладает эффективными целебными качествами в течение первых 15 минут; после этого целебные свойства улетучиваются, и от сока — почти никакого толка. Итак, сок

можно приготовить следующим образом: для этого возьмите 500 г свежей вишни, помойте, удалите косточки, отожмите плоды вишни через марлю и сок готов. Можете его употреблять, только ни в коем случае не ставьте его сначала в холодильник — от этого вам станет только хуже, для лечения сок должен быть комнатной температуры.

Как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях употребляется настой плодов вишни. Для этого возьмите 300 г свежей ягоды, помойте, удалите косточки, мякоть вишни залейте кипятком, накройте крышкой на 20–30 минут — для того, чтобы мякоть настоялась. После этого процедите настой через марлю, остудите, чтобы можно было пить, — и можете принимать. Достаточно пить настой из вишни три раза в день до принятия пищи. Ко всему прочему, настой повышает аппетит, а как правило, при высокой температуре кушать совсем не хочется. Поэтому вишневый настой вам будет как раз кстати.

Отвар из плодоножек вишни рекомендуется при лечении суставов. Кроме того, это отличное мочегонное средство. Отваром можно натирать суставы, а также принимать его внутрь. Для этого вам понадобится небольшое количество плодоножек; если вы не знаете, то это как раз то, на чем держатся плоды; думаем, это понятно из названия плодоножки. Итак, для того чтобы приготовить из них отвар, вам понадобится небольшое количество плодоножек. Помойте их, положите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы они были чуть-чуть прикрыты, и поставьте на огонь, после того, как вода закипит, огонь убавьте и через 10 минут можете выключать. После этого готовый отвар процедите через марлю, для того чтобы не осталось ни одной плодоножки. Отвар поставьте остужать, только не в холодильник, а оставьте его на столе, чтобы он был комнатной температуры. После этого в зависимости от того, что у вас болит, принимайте отвар. Если беда с мочеиспусканием — то внутрь, а если болят суставы — то натирайте. Как правило, натирают суставы отваром на ночь. А принимают внутрь три раза в день за 15 минут до еды.

Отвар можете приготовить не только из плодоножек, но и из вишневых веток. Он оказывает противовоспалительное действие и назначается при хронических коликах. Как приготовить отвар? Для этого вам понадобится небольшое количество веток, можно вместе с листьями. Листья с ветками хорошо помойте, по необходимости ветки поломайте, положите в кастрюлю, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на медленный огонь. После того как вода закипит, крышку приоткройте, через 5 минут можете выключать. Ваш отвар готов, процедите его через марлю и поставьте остывать. После этого принимайте отвар четыре раза в день.

Можно сделать все намного проще, приготовить отвар не из веток вишни, а только из листьев. Его и проще и быстрее готовить. Для этого вам понадобится 10 листьев вишни. Тщательно их помойте, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30 минут для того, чтобы настоялось. После этого настой процедите, поставьте остывать, и можете принимать. Употребляют настой из листьев так же, как и настой из вишневых веток, четыре раза в день.

Положительное влияние оказывают вишневые листья при наружном кровотечении (повреждения кожных покровов, слизистых оболочек, а также носовых кровотечений). Только прежде чем приложить листья, предварительно их помойте, чтобы не занести инфекцию.

Плоды вишни хорошо помогают излечиться от склероза. Так что, бабушки, советуем вам не ходить по врачам, а кушать как можно больше вишни, и тогда от вашего склероза не останется и следа. Для этого в период созревания вишен съедать их в день 600 г и в этот же день выпивать по 7 стаканов молока в день, но не залпом, а постепенно. И не беспокойтесь за свой желудок, ничего с ним не случится, никаких нежелательных эффектов не будет. Молоко прекрасно сочетается с вишней, так что вам не грозит расстройство желудка.

Мы еще не говорили о том, что вишня хорошо помогает от запоров? Теперь вы об этом знаете. Это одно лучших и полезных средств, так как в вишне содержатся органические кислоты, о чем мы говорили в начале нашего разговора. Для приготовления лекарства возьмите плоды вишни, помойте, удалите косточки, отожмите через марлю мякоть вишни, для того чтобы получить сок. После этого возьмите кефир, добавьте в него свежеприготовленный вишневый сок и принимайте три раза в день за 15 минут до еды. На полстакана кефира — 1 ч. л. сока. Не нужно заниматься самодеятельностью и делать половина на половину, от этого вам, конечно, не станет хуже, но и лучше тоже. Поэтому строго придерживайтесь нашего рецепта — и успех вам обеспечен. Кроме этого, вишневый сок можно добавлять не только в кефир, но и в белое вино. На 50 г белого вина достаточно 2 ч. л. вишневого сока, который готовится по выше описанному рецепту. Почему именно белое вино? Не подумайте, мы не подбиваем вас к принятию алкоголя — просто в белом вине как в вишне и в кефире, содержатся органические кислоты.

Как излечится от назойливой мозоли? Сводить мозоли трудно, на это требуется очень много времени. Но при помощи вишневого клея от мозоли можно легко и безболезненно избавиться. Для начала вам необходимо сделать для ног горячую ванну минут на десять, затем облейте ноги

холодной водой; после этого ноги вытрите — и на то место, где у вас мозоль, приложите свежий вишневый клей, ногу залепите пластырем и спокойно ложитесь спать. Если мозоль прорвалась вам уже не понадобится вишневый клей, а вот вишневые листья будут как раз кстати. Для этого достаточно одного листика. Перед тем как его приложить, хорошо промойте, чтобы не занести инфекцию приложите на то место, где мозоль, и залепите пластырем. На следующий день, если мозоль не поджила, повторите процедуру; уверены, что через несколько дней вы о мозоли и не вспомните. Кроме этого, очень хорошо протирать мозоль вишневым соком. Для этого помойте ягоды, удалите косточки, отожмите мякоть вишни через марлю — и вишневый сок готов. И сразу, не откладывая, протрите свежеприготовленным соком мозоль. Почему свежеприготовленным соком. Мы об этом не один раз говорили, но если вы уже забыли, то мы вам напомним: лечебными свойствами обладает только свежий сок; если он стоит 15–20 минут, то уже теряет свои целебные свойства.

Вишня поможет вам не только излечиться от мозоли, болезни суставов, но и поможет избавиться от лишнего веса. Точнее, поможет вам не набрать лишнего веса, так как содержащиеся в вишне витамины и органические кислоты расщепляют жиры. Вишневая диета, которую мы вам предлагаем, рассчитана на две недели. Это, конечно, не говорит о том, что после диеты вы должны объедаться, в любом случае вам и после диеты придется ограничивать себя в употреблении некоторых продуктов, то есть не совсем отказаться от свинины или жирного молока, а просто употреблять продукты, в которых содержится большое количество жиров, в небольшом количестве, и тогда вы не наберете лишнего веса. А теперь вишневая диета:

...

День 1: Завтрак — 1 яйцо, 1 стакан вишневого сока, 1 грейпфрут.

Обед — салат из яблок, моркови и вишни, заправленный сливками, 1 стакан чая или кофе, отварной картофель.

Ужин — тост, винегрет, 1 стакан кефира, 200 г свежей вишни.

День 2: Завтрак — яичница, 300 г свежей вишни, 1 стакан кефира.

Обед — отварная курица, отварной картофель, 1 стакан вишневого сока.

Ужин — салат из моркови, кураги и вишни, заправленный сметаной, вишневый компот.

День 3: Завтрак — салат овощной, 1 стакан вишневого сока.

Обед — суп с рисом, вишней и курагой, отварной картофель.

Ужин — отварная рыба, 1 стакан кефира.

День 4: Завтрак — 2 яйца, 300 г свежей вишни, 1 стакан чая.

Обед — отварное мясо, овощное рагу, 1 ст. вишневого сока.

Ужин — отварной картофель, салат из моркови и вишни, 1 стакан кефира.

День 5: Завтрак — 2 яйца, 1 стакан вишневого компота.

Обед — отварной картофель, отварная рыба, 1 стакан кефира.

Ужин — Отварное мясо, 1 стакан вишневого сока.

День 6: Завтрак — овощной омлет, 1 ст. вишневого сока, 200 г свежей вишни.

Обед — отварной картофель, отварная рыба, салат из моркови и вишни.

Ужин — 400 г свежей вишни, 1 стакан кефира, отварное мясо.

День 7: Завтрак — 2 яйца, 300 г свежей вишни, чай или кофе.

Обед — овощной салат, овощной суп, отварной картофель, 1 ст. вишневого сока.

Ужин — фруктово-ягодный (с вишней) салат, 1 стакан кефира, отварной картофель.

Резюме: если вы решили придерживаться нашей диеты, то кушать нужно три раза в день, и между указанным временем ничего не есть и не пить. Жидкости во время диеты нужно употреблять как можно меньше. Кофе и чай пить без сахара и молока. Фрукты и ягоды берутся свежие, а

овощи можно употреблять как свежие, так, вареные, но без масла. Желаем вам успеха, в избавлении от лишнего веса. Предлагаемая нами вишневая диета не только полезная, но и вкусная. Благодаря ей вы не только избавитесь от лишнего веса, но и восстановите свое здоровье, так как в вишне содержатся витамины, в которых нуждается наш организм.

От усталости и переутомления вам поможет вишневый сок или вишневый отвар. Переутомление — это и есть высшая форма усталости, когда организм уже отравлен продуктами распада; физические, умственные силы, а также нервы выходят из подчинения человеку, мы уже не в силах контролировать наш организм, у нас нет сил. Что же делать в этом случае, как быть? Не стоит только расслабляться, а тем более расстраиваться — от этого вам станет только хуже; от переутомления вам поможет вишневый сок. Для этого возьмите 400 г свежей вишни, помойте, удалите косточки, отожмите мякоть через марлю, у вас получится сок. Но не следует выпивать сок сразу весь стакан, а растяните это удовольствие на весь день. Пейте по две столовые ложки сока каждые два часа — и будьте уверены, что к вечеру у вас будет прекрасное самочувствие, вы и не вспомните, что совсем недавно вы просто умирали от усталости; усталость как рукой снимет — и все благодаря вишневому соку.

Если на улице зима и свежих ягод просто не достать, можно воспользоваться сушеными плодами вишни или замороженными. Если у вас замороженная вишня, то для того чтобы приготовить себе лекарство от усталости, ягоды нужно разморозить. Удалите из них косточки и отожмите сок или приготовьте настой. Для того чтобы приготовить настой, возьмите мякоть вишни, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 10–15 минут в теплое место для того, чтобы вишня настоялась; после этого настой готов к употреблению. Принимайте настой так же, как и вишневый сок, по 2 ст. л. каждые два часа. Если у вас только сушеная вишня, то это не беда — от усталости и она поможет. Возьмите небольшое количество сушеной вишни, положите в глиняный горшочек, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 40 минут в теплое место для того, чтобы ягода настоялась; после этого настой готов к употреблению, можете его принимать — три раза в день по полстакана настоя за 10–15 минут до еды.

Если мы устали, то соответственно устали наши руки и ноги. Конечно, они трудились весь день. И вечером нуждаются в отдыхе. Поэтому для ног и рук мы приготовили специальные компрессы и примочки. Очень полезно ежедневно перед сном смазывать ступни ног вишневым пюре с кефиром. Вишня снимет усталость ног. Для приготовления смеси вам понадобится 200 г вишни и немного кефира. Вишню помойте, удалите косточки,

прокрутите через мясорубку; в готовое вишневое пюре добавьте кефир, но столько, чтобы получилась не жидкая, а густая масса. Все тщательно перемешайте до образования однородной массы — и мазь готова. Можете прикладывать. Предварительно ноги нужно попарить, и только после этого можете нанести мазь на ступни; через 15 минут смойте теплой водой с мылом. Но не только с кефиром можно приготовить мазь для снятия усталости ног, но и с медом. Для этого в готовое вишневое пюре добавьте 1 ст. л. меда, перемешайте до образования однородной массы — и можете наносить на ступни ног.

Для ухода за ногами вам пригодятся не только ягоды, но и вишневые ветки, из которых нужно приготовить отвар. Для этого ветки поместите в кастрюлю, залейте кипятком, поставьте на огонь, доведите до кипения; через 5 минут выключите, отвар процедите через марлю, чтобы в нем не осталось ни одной веточки или листика, и остудите. Для использования отвар должен быть комнатной температуры. Можете в отвар добавить немного молока; каждый день утром и вечером протирайте отваром ступни ног — это снимет с ног усталость, а ваши пятки станут нежными и бархатистыми.

Чтобы предохранить ноги от мозолей, необходимо каждый вечер принимать ванночки из вишневого отвара с молоком. Для этого вам понадобятся сушеные ягоды вишни. Поместите их в глиняный горшочек, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 40 минут в теплое место для того, чтобы ягода настоялась. После этого процедите настой через марлю, добавьте небольшое количество теплого молока; можно добавить настой из ромашки — и ванночка для ног готова. После ванны ноги нужно накрыть одеялом или надеть теплые колготки — конечно, если за окном не сорок градусов жары. Обычно такие ванночки делают в зимний период или весной, когда в организме не хватает витаминов; кожа на ногах начинает шелушиться; вишневая ванна окажется как раз кстати в этот период, так как в вишне содержится большое количество витаминов — как витамина А, В, так и С. Поэтому такие ванны никому не помешают, независимо от возраста. Ванночки могут быть приготовлены на основе вишневого сока, о приготовлении которого мы говорили уже не один раз. Только, прежде чем принимать ванночку, вишневый сок необходимо подогреть: вы же не будете принимать холодную ванну — какой от нее будет толк. В вишневый сок можно добавить отвар из ромашки, а также сок лимона.

Если вам приходится целый день на работе писать и, приходя домой, вы просто ничего не можете делать, то мы вам можем посоветовать

ежедневно делать для рук ванночки из вишневого сока с молоком и с соком лимона. Вишню помойте, удалите косточки, мякоть отожмите через марлю. Из лимона удалите семечки и отожмите сок, молоко подогрейте. После этого смешайте вишневый сок с молоком, добавьте в него немного сока лимона — и ванночка готова, можете опускать в нее свои уставшие ручки. Достаточно подержать руки 5-10 минут в вишневой ванночке — и усталость пройдет. После этого вы не только будете способны навести уборку во всей квартире, но и приготовить праздничный ужин, причем и после этого ваши руки не устанут.

Если вы простудились и после этого у вас появился бронхит, что происходит не так уж и редко, то в этом случае вам отлично подойдет старое, испытанное средство от бронхита и болей в груди — это вишневый сок с растопленным салом. Не бойтесь, ничего страшного не произойдет от такого не совсем привычного сочетания продуктов. Тем более, что вишневый сок здесь используется в небольшом количестве, — можно сказать, даже в мизерном. Для приготовления лекарства вам понадобится: небольшое количество нутряного свиного сала и вишневый сок. Сало положите в кастрюлю, растопите его на медленном огне. Вишню помойте, удалите косточки — и мякоть отожмите через марлю. Добавьте пол чайной ложки вишневого сока в растопленное сало, все тщательно перемешайте до получения однородной массы и пейте по одной столовой ложке два раза в день — утром за час до еды и перед сном. Смесь должна быть горячей, но такой, чтобы можно было ее пить, не обжигая горло.

От простуды, кроме бронхита, может еще развиваться колит — это заболевание кишечника. От вам поможет избавиться вишня. И не только вишня, а вообще косточковые плоды, так как они улучшают процесс пищеварения, (при колите вам это как раз необходимо). При колите нужно съедать в день 500 г свежей вишни, только без косточек, в противном случае колит не пройдет, а наоборот усилится. Поэтому не стоит так шутить со своим желудком. Для того чтобы желудок работал хорошо, нужно каждое утро перед едой выпивать стакан свежеприготовленного вишневого сока.

Если у вас больные почки, то излечиться от этого вам поможет свежий арбузный сок в сочетании с вишневым соком. Это прекрасно очищает почки, предотвращает образование камней в них. Для приготовления лекарства вам понадобится 300 г свежей вишни и небольшое количество арбуза (мякоти). Вишню помойте, удалите косточки, мякоть отожмите через марлю; то же самое сделайте с арбузной мякотью. После этого смешайте полстакана арбузного сока с пол стаканом вишневого и пейте

три раза в день после приема пищи. Ничего страшного от этого с вами не произойдет; наоборот, почти начнут лучше работать, так как арбуз обладает мочегонными свойствами, (думаем, для вас это не является открытием). А вишня, в свою очередь, способствует нормальной работе организма из-за содержания в ней большого количества витаминов.

Кроме почек, вишней можно лечить и печень. Из вишни приготовьте пюре. Для этого возьмите 300–400 г свежей вишни, помойте ее, удалите косточки, положите мякоть в тарелку и разомните. После этого возьмите 200–250 г творога, прокрутите его через мясорубку, добавьте в творог вишневое пюре и йогурт, все перемешайте до образования однородной массы и взбейте при помощи миксера. Полученную смесь кушайте ежедневно на завтрак и запивайте минеральной водой, предварительно выпустив газы из нее.

А теперь несколько рецептов для модниц. Мы имеем в виду маски для волос, так как важная проблема, которая возникает у женщины в любом возрасте, — это волосы. От влияния внешних факторов, от стрессов, а также от постоянной укладки волос с помощью фена, электроципцов и термобигуди, ваши волосы со временем теряют естественный блеск, становятся ломкими и безжизненными. Что же делать? Главное — не расстраиваться и не впадать в панику; вернуть волосам естественный блеск и здоровье поможет самая обыкновенная вишня. Для этого вам понадобится 400 г свежих ягод. Вишню помойте, удалите косточки, мякоть разомните, а лучше прокрутите через мясорубку — до образования однородной массы. После этого вишневое пюре равномерно нанесите на волосы, обмотайте голову махровым полотенцем. Через 2 часа можете смыть маску теплой водой с шампунем. Вишневый настой можете использовать вместо ополаскивателя. Для этого вам понадобится 200 г свежей вишни или вишневых веток с листьями. Вишневые ветки положите в кастрюлю, залейте кипятком, поставьте на медленный огонь, накройте крышкой и доведите до кипения, после этого через пять минут можете выключать, процедите настой через марлю, остудите. Готовым настоем ополаскивайте волосы каждый раз после того, как помоете голову. Только каждый раз нужно готовить свежий настой, а не пользоваться одним весь месяц, храня его в холодильнике.

Мы не будем давать рецептов маски для лица, так как об этом говорится в другой главе нашей книги. Поговорим лучше о заболевании сердца. Как правило, если болит сердце, то врачи советуют пить настой из боярышника или шиповника; мы рекомендуем вам разнообразить этот небольшой перечень ягод и добавить к ним вишню. От этого вам не станет

хуже не переживайте, сердце не перестанет работать, а наоборот, вы будете чувствовать себя легко и непринужденно. О том, как готовить настой из вишни и боярышника, мы вам сейчас расскажем. Для этого возьмите небольшое количество сушеной вишни и чуть-чуть побольше — боярышника. Все залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 40 минут для того, чтобы ягода настоялась. После этого можете пить готовый настой по полстакана три раза в день до еды. Кроме этого, отлично помогает от сердца настой шиповника с вишней или вишневыми листьями. Для этого вам понадобится 5–6 вишневых листьев и небольшое количество шиповника. Вишневые листья помойте, положите в глиняный горшочек, добавьте шиповник и все залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30–40 минут в теплое место для того, чтобы настоялось. После этого можете применять готовый настой три раза в день после или перед едой (особой роли в данном случае это не играет).

Если вас на протяжении долгого времени одолевает бессонница, то вишня с молоком — как раз то, что вам нужно. Молоко, как и вишня оказывает успокоительное действие на организм. Возьмите молоко (достаточно одного стакана), подогрейте его до комнатной температуры, добавьте немного вишневого сиропа и выпивайте ежедневно перед сном по одному стакану. Буквально через неделю вы будете спать крепким, здоровым сном.

Вишня вам поможет избавиться не только от кашля, сердечной болезни, но и от насморка. Вы чувствуете, что простыли, у вас легкое недомогание; для того чтобы предотвратить насморк, можете закапать в нос в качестве профилактики смесь из сока лимона, сока вишни и оливкового масла. Для этого возьмите лимон, приготовьте небольшое количество лимонного сока, затем приготовьте из плодов вишни соответственно вишневый сок, смешайте лимонный сок с вишневым, добавьте несколько капель оливкового масла, для того чтобы не было раздражения слизистой оболочки, и закапывайте два раза в день (утром и вечером, перед сном). И будьте уверены: насморка не будет; только не стоит использовать данное средство, если у вас уже начался насморк; таким образом вы вряд ли его вылечите, для этого существуют другие, более надежные средства, например репчатый лук с молоком. Но об этом мы говорить не будем так как это не входит в план нашего разговора; вы, надеюсь, еще не забыли, что мы говорим в нашей книге исключительно только о лечении вишней.

И последнее, о чем мы хотели бы вам рассказать, — это как при помощи вишни излечить гипертоническую болезнь. Если у вас высокое

давление, то вам необходимо каждое утро принимать перед едой следующую смесь. Для приготовления смеси вам понадобится 1 ст. л. меда, 2 дольки чеснока и 200 г вишни. Вишню помойте, удалите косточки, мякоть прокрутите через мясорубку вместе с чесноком. Добавьте в готовую массу мед, все перемешайте до образования однородной массы и принимайте как мы уже сказали, утром перед едой по одной столовой ложке.

Как вы, наверное, заметили, с помощью вишни или вишневых листьев можно избавиться практически от любого недуга. Мы уже упоминали в начале книги о том, что для лечения вишня используется в любом виде; нежелательно только употреблять вишневые косточки, так как они (в большом количестве) оказывают плохое действие на организм, от них человек может получить отравление. А в остальном из вишни можно приготовить все, что угодно; например, настои из листьев и даже из вишневых веток являются отличным лекарством от многих заболеваний. Вишневый сок назначают как отхаркивающее средство при бронхитах и в комплексе лечебных средств при бронхоэктатической болезни; настои из мякоти плодов вишни употребляются как освежающее и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, а также рекомендуются для повышения аппетита, для уменьшения процессов брожения в кишечнике и как легкое послабляющее средство. Отвар из плодоножек обладает мочегонным действием и рекомендуется для лечения заболеваний суставов. Отвар из вишневых листьев и веток оказывает хорошее противовоспалительное действие и назначается при хронических колитах. Обо всем этом было подробно рассказано выше. Каждый рецепт вы можете применить в любой момент, так как не составляет особого труда достать вишню, если не свежую, то сушеную или замороженную. И напоследок мы хотели бы попросить вас не пренебрегать нашими советами и тогда ни одна болезнь вам не страшна. Вы всегда будете себя чувствовать превосходно, независимо от времени года. Желаем вам отличного здоровья.

Уверены, что благодаря нашей книге вы узнали много нового о вишне, новые рецепты, о том, что вишня является отличным средством для ухода за кожей, а также средством, которое поможет вам справиться с любым недугом. Думаем, что вам не только понравится наша книга, но и пригодится вам в хозяйстве, а может быть, даже станет вашей настольной книгой.