

*ВСЕ ОБ ОБЫЧНОМ*

# ЛУКЕ

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



## Annotation

Книга «ВСЕ ОБ ОБЫЧНОМ ЛУКЕ» уникальная в своем роде: в ней вы найдете массу самых разнообразных сведений о луке.

Благодаря рецептам, опубликованным в этой книге, вы сможете сразить наповал ваших гостей и домочадцев, объявив, что все, даже самые изысканные блюда на вашем столе, приготовлены исключительно из лука.

Эта книга раскроет перед вами многие секреты, которые передают из поколения в поколение знахари и целители. С помощью этих знахарских рецептов вы сможете и сами излечиться от многих недугов и помочь страждущим.

А великолепные косметические средства из лука помогут вам сохранить красоту и молодость. И все эти чудеса поможет вам свершить не волшебная палочка, не золотая рыбка, а самый обыкновенный лук.

Книга рассчитана на массового читателя.

- 
- [Иван Дубровин](#)
    - [ВВЕДЕНИЕ](#)
    - [«ЛУКОВЫЕ СЕКРЕТЫ» \(ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ\)](#)
    - [РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ЛУКА](#)
      - 
      - [ПЕРВЫЕ БЛЮДА \(СУПЫ, ЩИ, ПОХЛЕБКИ\)](#)
        - [ЩИ «УДОВОЛЬСТВИЕ»](#)
        - [ЩИ «ПРИРУЧЕННАЯ КРАПИВА»](#)
        - [СВЕКОЛЬНИК «ЩЕЧКИ»](#)
        - [БОРЩ «СЕНЬОР ГОРОШЕК»](#)
        - [БОРЩ «ТРИ ПОРОСЕНКА»](#)
        - [СУП «УЮТНЫЙ»](#)
        - [СУП «ЛАСКА»](#)
        - [СУП «ГЛАВА СЕМЕЙСТВА»](#)
        - [СУП «БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА»](#)
        - [СУП «ЛЕСНИЧИЙ»](#)
        - [СУП «СКОРРЕЕ К СТОЛУ!»](#)
        - [СУП «РАЙСКИЙ»](#)
        - [СУП «ДЕРЕВНЯ ОВОЩЕЙ»](#)
        - [СУП «ПОХВАЛА ХОЗЯЙКЕ»](#)
        - [СУП «ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ»](#)

- [СУП «СЫТНОСТЬ»](#)
- [СУП «ГОРЯНКА»](#)
- [СУП «СИЛУШКА»](#)
- [СУП «КАФЕ У БУКИНИСТОВ»](#)
- [СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ ВЕЧЕР»](#)
- [СУП «БЫСТРЫЙ»](#)
- [СУП «ДЛЯ ГУРМАНОВ»](#)
- [СУП «НА ДВАДЦАТОЙ ВЕРСТЕ»](#)
- [СУП «БЕЛКОВЫЙ ШТУРМ»](#)
- [СУП «СОЛНЫШКО»](#)
- [ВТОРЫЕ БЛЮДА \(КАШИ, ЖАРКОЕ, ВАРЕНИКИ, РУЛЕТ, ПАШТЕТ, РАГУ\)](#)
  - [КАШИ](#)
    - [«В ХАРЧЕВНЕ»](#)
    - [«СТУДЕНЧЕСКАЯ»](#)
    - [«ВСЕМ УГОЩЕНЬЯМ УГОЩЕНИЕ!»](#)
    - [«КРУЖОЧЕК»](#)
    - [«ДРЕВНИЙ ЗАМОК»](#)
    - [«ВАРИАНТ»](#)
  - [ВАРЕНИКИ](#)
    - [«БОГАЧ»](#)
    - [«НЕЖНЫЕ»](#)
    - [«С КОФЕЙКОМ»](#)
    - [«УГОЩАЮ!»](#)
    - [«УТРЕЧКО»](#)
    - [«КУШАТЬ ПОДАНО!»](#)
    - [«ПЕРЕКУС»](#)
    - [«ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО»](#)
    - [«ЕШЬ СКОРЕЕ!»](#)
    - [«УЖИН В СТОРОЖКЕ»](#)
    - [«МЕЧТА»](#)
    - [ПРОВЕРЕНО: «ЗАХОДИТЕ НА ОГОНЕК!»](#)
    - [«ЧИПОЛЛОТТО»](#)
    - [«КАРМЕН»](#)
  - [ПАШТЕТЫ](#)
    - [«ОТРАДА»](#)
    - [«БУТЕРБРОДНАЯ ИЗЮМИНКА»](#)
    - [«КОРОЛЕВСКИЙ БУТЕРБРОД»](#)
    - [«ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»](#)

- «ЛЕГКОСТЬ»
- РУЛЕТЫ
  - «ОТДЫХ»
  - «ПЕРВАЯ ЗВЕЗДОЧКА»
  - «ЗДРАВСТВУЙ, РЫБКА!»
- ЖАРКОЕ
  - «КРОЛИК-НЕЖЕНКА»
  - «ЦАРЬ-БАТЮШКА»
  - «ЖАДИНА-ГОВЯДИНА»
  - «МОЛЧАНИЕ ЯГНЯТ»
  - «КО-КО-КО»
  - «МОРСКАЯ ТАЙНА»
  - «ЖАРКИЕ БОБЫ»
  - «ОВОЩЕЙ ТОМЛЕНИЕ»
  - «ТЕТИНО УГОЩЕНИЕ»
  - «УГОЩЕНИЕ С ОЛИМПА»
  - «ЛОВКОСТЬ РУК»
- РАГУ
  - «ЛАСКОВОЕ»
  - «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА»
  - «СПРЯТАННОЕ»
  - «РАГУ В КАПУСТЕ»
  - «СОСИСОЧНАЯ ИЗЮМИНКА»
- САЛАТЫ
  - «ВЕЧЕРИНКА»
  - «НАКОРМИТЬ ГОСТЕЙ»
  - «ВИТАМИНКИ»
  - «КОРЗИНКА ОВОЩЕЙ»
  - «АППЕНИНЫ»
  - «КУШАТЬ ПОДАНО!»
  - «ПОД ШУМ ДОЖДЯ»
  - «КАПИТОШКА»
  - «КАЛОРИЙНЫЙ»
  - «МЕЛЬНИК»
  - «ТРЕЗУБЕЦ»
  - «ЗВЕЗДОЧКА»
  - «ДЕЛИКАТЕС»
  - «ТРАВКА-МУРАВКА»
  - «ВЕСНА КРАСНА»

- [«ВАСИЛИСА ПРЕМУДРАЯ»](#)
  - [«ХИТРЫЙ»](#)
  - [«НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»](#)
  - [«МОЛОДОЖЕНЫ»](#)
  - [«КОРОЛЕВА»](#)
  - [«ДЕТЕНЬШИ ПОМИДОРКИ»](#)
  - [«А СЛЕЗКИ КАП-КАП-КАП»](#)
  - [«ИМЕНИНЫ»](#)
  - [«ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ»](#)
  - [«СВОЕОБРАЗНЫЙ»](#)
  - [«БУТЕРБРОДЫ САЛАТНЫЕ»](#)
  - [КОНСЕРВИРОВАНИЕ](#)
    - [ИКРА «КЛАДОВКА»](#)
    - [ИКРА «ОВОЩНАЯ ЛАВКА»](#)
    - [ИКРА «ЯРМАРКА»](#)
    - [ИКРА «НА БИС!»](#)
    - [ИКРА «НА ХЛЕБУШЕК»](#)
    - [МАРИНАД «ЯДРЕНЕНЬКИЙ»](#)
    - [МАРИНАД «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ ЛУКОМ — НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА \(ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОСМЕТИКА\)](#)
  - 
  - [СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ 1](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ 2](#)
  - [ОТ КАШЛЯ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ ФУРУНКУЛОВ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ НАРЫВОВ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ РАН И ПОРЕЗОВ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ ОДЫШКИ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ ОДЫШКИ И ГРУДНОЙ ЖАБЫ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ ЧАХОТКИ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ АНГИНЫ](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА](#)
  - [ПРЕВОСХОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА](#)
  - [ЕЩЕ ОДНО СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА](#)

- [СРЕДСТВО ОТ БОРОДАВОК](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ ПОНОСА](#)
  - [СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА](#)
  - [СРЕДСТВО ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ ШЛАКОВ ИЗ ОРГАНИЗМА](#)
    - 
    - [ЛУКОВАЯ КОСМЕТИКА](#)
    - [ЛУКОВАЯ МАСКА ДЛЯ ВОЛОС](#)
    - [СРЕДСТВО ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС](#)
    - [СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ](#)
    - [МАСКА ДЛЯ ЛИЦА](#)
    - [ОТБЕЛИВАЮЩАЯ ЛУКОВАЯ МАСКА](#)
    - [ЛУКОВАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ](#)
    - [ЛУКОВАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ](#)
    - [ЛУКОВОЙ СРЕДСТВО ОТ ПРЫЩЕЙ](#)
    - [СРЕДСТВО ОТ ПЯТЕН НА ЛИЦЕ](#)
    - [МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ](#)
    - [СРЕДСТВО ДЛЯ СВЕДЕНИЯ СИНЯКОВ](#)
  - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
-

**Иван Дубровин**  
**Все об обычном луке**

# ВВЕДЕНИЕ

В растениеводческой иерархии лук является далеко не аристократом. В прежние времена лук непременно включался в крестьянское меню, может быть из-за этого и появилось такое пренебрежительное отношение к этому овощу. Однако почему-то многие забывают, что лук является непременной составляющей многих изысканных блюд.

Нам кажется, что такое отношение к луку крайне несправедливо, и мы хотим изменить сложившееся на протяжении веков мнение о нем. Этой благородной цели и должна послужить наша книга. Мы поделимся с вами знаниями о луке, которые накоплены человечеством за многие столетия.

Конечно же все эти знания вам непременно пригодятся в повседневной жизни, а уж о том, что ваше отношение к луку кардинально изменится, и сомневаться не приходится.

Что мы знаем о луке? То, что он совершенно незаменим при приготовлении пищи, известно, наверное, всем и каждому, буквально с младенческого возраста, но вот о том, что этот овощ можно использовать в косметике и медицине, знают далеко не все, да и в кулинарии его применение может быть далеко не традиционным.

Как же так, лук настолько привычный и обыденный продукт, а мы не знаем и сотой доли о его полезных свойствах и способах применения, почему же так получилось?

Наверное мы слишком привыкли к этому неприхотливому овощу, благодаря которому имеем возможность не только вкушать пикантные блюда, потерявшие бы большую часть своего вкусового очарования, не будь не земле лука, но даже не задумываемся о том, что используя лук в приготовлении пищи, мы не только получаем превосходнейшие вкусовые ощущения, но и до предела витаминизируем свой организм, особенно в зимний период, когда нет широкого доступа к разнообразным витаминизированным продуктам, и когда нашим спасителем является самый обыкновенный лук — постоянный обитатель наших огородов.

Люди несведущие считают, что лук бывает только двух разновидностей: лук зеленый и лук репчатый. На самом же деле существует множество видов лука и еще больше сортов, которые отличаются между собой по вкусовым качествам, месту обитания, срокам созревания и пр.

Вот о них-то мы и хотим вам рассказать. Кто знает, может быть вы



решитесь самостоятельно заняться выращиванием лука, а для этого вам совершенно необходимо знать, какой именно результат вы хотите получить и какой сорт лука подходит для этого наилучшим образом.

Кроме уже известного нам репчатого лука различают лук-батун, лук-порей, шалот-лук, шнитт-лук и др.

В средней полосе России, наибольшую известность получил репчатый лук. Репчатый лук содержит в себе воду, белки, клетчатку, минеральные соли, сахар (его количество может варьироваться в зависимости от сорта лука), витамин С и эфирные масла, которые и придают луку тот самый неповторимый острый вкус.

Оказывается, даже репчатый лук не так-то прост, как кажется на первый взгляд — он бывает сладким, острым и полуострым.

Жители средней полосы и севера России привыкли употреблять в пищу острый и полуострый репчатый лук. Сортов острого и полуострого репчатого лука существует великое множество, но в результате многолетней селекционной работы были выведены сорта, отвечающие самым высоким требованиям. Лучшими сортами острого лука принято считать: «Бессоновский», «Ростовский репчатый», «Арзамасский», «Мстерский»; а среди полуострых сортов выделяют — «Ялтинский», «Хавский», «Грибовский».

Сладкие сорта репчатого лука наибольшее распространение получили на юге страны, потому что в районах севернее лук не успевает вызревать. «Испанский» и «Каба» считаются лучшими сортами сладкого лука.

И острый, и полуострый, и сладкий репчатый лук можно употреблять в пищу в свежем, сушеном, жареном, вареном и маринованом виде, однако у острого и полуострого лука есть определенные преимущества — они дольше хранятся в свежем виде.

Репчатый лук ценится еще и за то, что в пищу можно употреблять и сами луковицы, и луковые перья, в отличие, например, от лука-батуна.

Лук-батун выращивают в основном для получения листьев, которые по своим вкусовым качествам очень схожи с листьями-перьями репчатого лука, но, в отличие от репчатого лука, листья лука-батуна буквально напичканы витамином С, например, некоторые разновидности лука-батуна содержат его до 90 мг%.

Лук-батун крайне неприхотлив, морозостоек, может даже зимовать в открытом грунте, уже в конце апреля-начале мая получают первые его срезки. Если вы посадите лук-батун, то с самого начала лета и до осени вы будете обеспечены свежим зеленым луком, так как лук-батун дает несколько урожаев в течение лета. Благодаря своим превосходным

качествам лук-батун получил во всем мире широкое распространение. В России он растет практически во всех климатических зонах — от Юга до Заполярья. Лучшими сортами лука-батуна считаются: «Татарка», «Зимний», «Песчаный».

На юге Европейской части России распространен лук-порей. Общеизвестными сортами лука-порея принято считать — «Карантанский» и «Болгарский», так они высокоурожайны и обладают превосходными вкусовыми качествами. В пищу принято употреблять ножки лука-порея (утолщенный стебель) и молодая листья. Лук-порей необычайно богат витаминами, он содержит в себе калий, каротин, витамин С, В1, В2, РР.

Шнитт-лук произрастает практически на всей территории России, чему благоприятствует его крайняя неприхотливость и отличная морозоустойчивость, делает его неуязвимым к любым капризам погоды за исключением, пожалуй, Крайнего Севера. Но принято его выращивать лишь в небольших количествах. Объясняется это очень просто: шнитт-лук довольно быстро теряет свои отличные вкусовые качества. В пищу идут молодые листья, которые необычайно сочны и нежны, кроме того, в них содержатся витамин С и каротин, но, к сожалению, слишком быстрое увядание не сделало шнитт-лук всенародным героем в садово-огородничестве. Иногда шнитт-лук выращивают как декоративное растение, прекраснейший медонос. Лучшие сорта шнитт-лука: «Сибирский», «Рязанец», «Скорода».

...

*КСТАТИ, ЛУК... бывает трех сортов: острый, полуострый и сладкий. Острый вкус лука, нелюбимый многими, вызывается эфирным луковым маслом, содержание которого в луке достигает 0,05 %.*

Шалот-лук выращивают в основном в южных районах, однако благодаря морозостойкости его вполне можно выращивать и в севернее. Одним из преимуществ шалот-лука является то, что он дает ранние урожаи, кроме того, шалот-лук превосходно хранится; даже промерзнув, он сохраняет все свои питательные и вкусовые качества. Однако для выгонки зеленого пера в зимнее время он не подходит, так как период покоя лука-шалота глубок и долг.

В пищу употребляют молодые луковицы и листья как в свежем, так и в маринованном виде. Луковицы и листья шалот-лука содержат достаточно большое количество сахара: в луковицах — 13 %, а в листьях — 5,5 %, что придает ему особую пикантность.

Лучшими сортами шалот-лука являются: «Шарлот», «Сорозубка».

Теперь вы знаете, какие сорта лука существуют и в чем их особенности. Но вырастить лук на приусадебном участке — это еще полдела, важно сохранить урожай да так, чтобы лук не потерял всех своих вкусовых и питательных качеств.

Многое зависит от того, когда лук был собран. Для того, чтобы лук мог долго сохранять свои ценные свойства и не гнил, собирать его необходимо в сухую погоду, когда листья только-только начали вянуть.

Лук выдергивают или выкапывают, затем обрезают листья и слегка просушивают — теперь лук готов к долгосрочному хранению.

Учтите, что лук следует хранить при температуре не ниже 0 и не выше +3 градусов по Цельсию, влажность при этом не должна превышать 75 %.

А вот острые сорта лука можно хранить даже в домашних условиях. Лук острых сортов менее прихотлив в условиях хранения, главное — он должен содержаться в сухом и прохладном помещении, если два этих условия соблюдены, то он в состоянии пролежать всю зиму, до нового урожая, не потеряв при этом ни товарного вида, ни вкуса.

Помимо луковиц в пищу употребляют и зеленый лук-перо, который пользуется даже большей популярностью, так как приятен на вкус, содержит в себе множество витаминов и не требует специальной обработки, кроме, разумеется, мытья.

Лук-перо обычно выгоняют либо из репчатого лука, либо из многолетних — лука-батуна, шнитт-лука.

В зеленом луке содержатся белки, углеводы, витамин С, каротин. Помимо всех этих питательных веществ, содержащихся в продукте, зеленый лук обладает еще одним, довольно ценным преимуществом — его можно выращивать в течение круглого года, так что и летом, и зимой вы можете при желании обеспечить себя этим превосходным и полезным продуктом.

В основном зеленый лук используют в свежем виде или для приготовления начинки, кроме того зеленый лук можно консервировать.

Зеленый лук является, конечно, продуктом скоропортящимся: он быстро теряет влагу и вянет, но, если хранить его при 0 градусов Цельсия, то он сохраняет свои свойства в течение 10 дней.

Принимая во внимание все вышесказанное можно, с уверенностью

сказать, что лук — самая настоящая кладовая витаминов, но самое важное, что не имея даже самого малюсенького клочка земли, вы вполне можете обеспечивать себя и своих домочадцев полным «джентльменским» набором витаминов и прочих биологически активных элементов круглый год, выращивая зеленый лук на подоконнике в самой обыкновенной майонезной банке. Такой способ выращивания настолько прост, что с ним справится даже ребенок. Авитаминоз не посмеет переступить порог вашего дома, да и не он один, ведь известно, что лук — одно из самых лучших противогриппозных средств. Он улучшает сопротивляемость организма к всяческим простудным и инфекционным заболеваниям и помогает избежать проникновения вредоносных бактерий.

Прочитав наше вступление, вам наверняка покажется, что теперь то уж луке вы знаете практически все, но это, конечно, не так. Знания ваши в настоящий момент поверхностны и только прочитав нашу книгу от корки до корки, а мы надеемся, что именно так и случится, несмотря на прозаичность заявленной темы, вы станете самым настоящим луковедом и не будет на земле человека, который бы знал о луке больше, чем вы.

## «ЛУКОВЫЕ СЕКРЕТЫ» (ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ)

Нередко хозяйки выбрасывают остатки продуктов, очистки, не имея представления о том, какую пользу можно извлечь, например, из луковой шелухи или отвара. Также некоторые используют лук чисто механически, просто зная, что он должен присутствовать в еде, не понимая, насколько он улучшает вкус и аромат блюда, помогает в решении небольших хозяйственных вопросов. То, что многие не знают некоторые маленькие луковые «секреты», не означает, что они плохие хозяйки или хозяева, просто редко можно найти полезные советы, собранные воедино и рассказывающие об использовании какого-то одного продукта в домашнем хозяйстве. Мы предлагаем вам небольшой сборник советов по употреблению лука на кухне и за ее пределами. Будем рады, если какой-нибудь совет будет для вас новым и сослужит хорошую службу.

Чтобы при жаренье лук стал золотистым и очень вкусным, посыпьте его сахарной пудрой.

Если вы хотите, чтобы лук и корни не потеряли свой приятный запах во время варки в супе, обжарьте их предварительно.

Чтобы сырой лук потерял горечь и стал вкуснее, когда вы добавляете его в салат, положите луковицы в дуршлаг и обдайте кипятком.

В фарш лучше добавить лук, натертый на мелкой терке, а не пропущенный через мясорубку.

Маринованный репчатый лук мягче, вкуснее и менее острый, чем сырой, используйте его для винегретов и на гарнир к мясу, отварной рыбе и сельди.

В щи из свежей капусты кладите лук за 10 минут до готовности.

Для получения бульона янтарного цвета положите в него неочищенную луковицу.

Чтобы выяснить, варите вы ядовитые грибы или не ядовитые, опустите в бульон луковицу. В ядовитом растворе она посинеет или почернеет.

Если вы совершенно не любите лук, особенно вареный, когда его маленькие кусочки так противно плавают в супе, кладите в суп целую луковицу. По окончании варки аккуратно, чтобы луковица не «обронила» свои вареные частички, выньте ее глубокой ложкой.

Если лук подмерз, вам не обязательно переносить его в теплое помещение, — он не меняет свои вкусовые и питательные качества и может лежать в холодном месте.

Иногда в холодильнике появляется неприятный запах. Чтобы избавиться от него, положите в камеру ломтик лука.

Если неприятный луковый запах окружает лично вас после того, как вы подкрепились вкусным блюдом с большим количеством лука, рекомендуем скушать корочку черного хлеба (тщательно разжевывая), или пожевать горсть сухой чайной заварки.

Луковая шелуха очень хорошо помогает при выведении перхоти. Кастриюлю объемом 2,5 литра наполовину наполните шелухой, залейте горячей водой и кипятите в течение 5 минут. Затем настаивайте под крышкой 30 минут; остывший отвар вылейте через сито в большую емкость и добавьте 3 литра горячей воды. Чистые подсушенные волосы полощите в полученном отваре 10 минут. Лечите так кожу головы 2 раза в неделю в течение 3 недель. В целях закрепления или профилактики лечения повторите лечение через месяц.

...

*КСТАТИ, ЛУК... является старшим братом чеснока, который относится к роду лука (*Allium sativum*).*

Луковой шелухой можно окрасить пряжу в коричневый или желтый цвет. Для получения коричневого цвета возьмите 700 г шелухи на 100 г пряжи, желтого — 400 г на то же количество пряжи. Шелуху необходимо вымачивать в течение 7 часов, затем кипятить 4 часа в той же воде, процедить. Пряжу в красящем растворе кипятить лучше в течение 2 часов; чтобы она не линяла, добавьте в окрашивающую воду 3 ст. л. соли, а последнюю при полоскании — 3 ст. л. уксуса.

Потускневшие металлические детали мебели хорошо почистить разрезанной луковицей.

Пятно на кожаной обуви можно удалить с помощью сока репчатого лука.

Как правильно заготовить репчатый лук на зиму? Прежде всего, необходимо купить созревший лук, шелуха которого должна быть золотистого цвета, перья не должны быть зелеными, в противном случае лук лежать не будет. Белый лук покупать для хранения нельзя. Наиболее

пригодными для хранения считаются плоские луковицы, вы видели такие в продаже. Фиолетовый лук лучше порезать для зимних салатов, потому что он сладкий, его нужно употреблять только в сыром виде.

Как хранить лук? При условии, что луковицы сухие, плотные и полностью защищены шелухой, складывайте их в старые капроновые чулки или в сетки. Можно складывать луковицы и в обычные матерчатые колготки, но, в таком случае, нельзя будет заметить проросшие луковки. «Баранки» из луковиц можно класть в ящик под окном или вешать по бокам дверного проема, главное, чтобы они находились в прохладном месте.

Если вы купили хороший лук с необрезанными сухими перьями, вы можете хранить его следующим образом: возьмите 3–4 луковицы и сплетите перья каждой в одну плотную косичку. Сложите «плетенки» в корзину, картонную коробку или чулок, и оставьте на хранение в прохладном месте.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ЛУКА

Невозможно представить себе угощение, в котором совсем не было бы лука (за исключением сладкого); лучок придает любому блюду пикантность, приятный вкус, добавляет массу полезных веществ. В этом разделе мы предлагаем вам самые разнообразные рецепты, в которых обязательно присутствует виновник создания этой книги — репчатый лук, без которого еда — почти что не еда!



## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА (СУПЫ, ЩИ, ПОХЛЕБКИ)**

### **ЩИ «УДОВОЛЬСТВИЕ»**

Картофель очистите, нарежьте кубиками и опустите в кипящую подсоленную воду. Капусту нашинкуйте и добавьте в картофель. Лук, морковь, помидор нарежьте и обжарьте до золотистости. Добавьте в суп незадолго до конца варки. Чеснок мелко изрубите и положите в готовые щи. Приправу добавьте за 3 минуты до конца варки. Заправьте щи свежей зеленью и мелко порезанным перцем.

Вам понадобится: 5 картофелин, 2 моркови, 1 луковица, 400 г капусты, 1 красный перец, 3 зубчика чеснока, 1 помидор, растительное масло, соль, приправа, свежая зелень.

### **ЩИ «ПРИРУЧЕННАЯ КРАПИВА»**

Мясо промойте, выложите в кастрюлю с водой, доведите до кипения на сильном огне, удалите пену, оставьте вариться на медленном огне. Очищенный и промытый картофель нарежьте кубиками и добавьте в подсоленный бульон. Помидоры и морковь нарежьте мелкой соломкой и добавьте в кастрюлю. Крапиву обдайте кипятком, мелко нашинкуйте лук мелко нарежьте, спассеруйте в растительном масле и выложите в кастрюлю. Добавьте лавровый лист, соль, перец по вкусу. Нашинкуйте мелко зелень петрушки и перед снятием с огня добавьте в кастрюлю. Подайте к столу в горячем или холодном виде.

Вам понадобится: 2 луковицы, 100–200 г говядины с косточкой для навару, 3–4 картофелины, 1–2 моркови, 2–3 помидора, 300–400 г крапивы, 1–2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.

### **СВЕКОЛЬНИК «ЩЕЧКИ»**

Нарежьте соломкой картофель и опустите в кипящую воду, добавьте соль, сахар, мелко нарезанный, спассерованный в масле лук и натертую на крупной терке морковь. Когда картофель сварится, выложите в овощной бульон натертую на крупной терке печеную свеклу и мелко нарезанное

яблоко. Доведите до кипения и заправьте томатной пастой. Перед подачей на стол положите в каждую тарелку ложку сметаны и обильно посыпьте зеленью петрушки.

Вам понадобится: 2 луковицы, 1–2 свеклы, 4–5 картофелин, 4 ст. л. сливочного масла, 2–3 моркови, 2 яблока, 2–3 ст. л. муки, 3–4 ст. л. томатной пасты, 200 г сметаны, зелень петрушки, сахар, соль.

## **БОРЩ «СЕНЬОР ГОРОШЕК»**

Вскипятите воду, положите туда мелко нашинкованную свекольную ботву, дайте закипеть, затем добавьте нарезанный кубиками картофель и горох. Спассеруйте мелко нарезанные лук и морковь, добавьте в кастрюлю и варите до готовности. За несколько минут до окончания варки посолите, заправьте хорошо взбитыми яйцами. Перед подачей на стол заправьте борщ сметаной и украсьте зеленью.

Вам понадобится: 6–7 картофелин, 2 моркови, 1–2 луковицы, 300 г свекольной ботвы, 200 г свежего гороха, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 2–3 яйца, соль, зелень петрушки, укропа.

## **БОРЩ «ТРИ ПОРОСЕНКА»**

Способ приготовления. Мясо промойте и выложите в широкую кастрюлю с водой, поставьте на сильный огонь и варите до кипения, затем убавьте газ и осторожно удалите пену, оставьте вариться на медленном огне. Капусту крупно нашинкуйте и добавьте в бульон, дайте закипеть и добавьте по вкусу соль, перец. Очищенный и промытый картофель крупно нарежьте соломкой и выложите в бульон, дайте закипеть и добавьте шпик, спассерованные лук и морковь. Свеклу очистите от кожуры, крупно нарежьте соломкой, обжарьте на свином сале, а затем потушите с добавлением бульона до готовности. Заправьте борщ свеклой и лавровым листом, добавьте зелень петрушки и снимите с огня. При подаче к столу заправьте сметаной.

Вам понадобится: 2 луковицы, 300–400 г свинины с косточкой, 1 кг свежей капусты, 2–3 картофелины, 1–2 моркови, 1 свеклу, 20–30 г шпика, 100 г сметаны, зелень петрушки, лавровый лист, соль, перец.

## **СУП «УЮТНЫЙ»**

Натрите на терке морковь, картофель нарежьте кубиками, лук мелко нарежьте. Потушите все овощи в уже разогретом растительном масле. Залейте кипящей подсоленной водой и варите до готовности. Белый хлеб мелко порежьте на кубики, обжарьте в масле и положите в суп прямо перед подачей к столу.

Вам понадобится: 2 больших сочных стебля лука, 4 моркови, 0,5 кг картофеля, растительное масло, белый хлеб, соль.

### **СУП «ЛАСКА»**

Нарежьте морковь, лук, сельдерей и потушите в сливочном масле. Затем залейте их горячей водой и добавьте к ним порезанный картофель, посолите. Готовые продукты протрите через сито, добавьте овощной отвар и доведите до кипения. Подавайте суп со свежей зеленью.

Вам понадобится: 1 большой стебель лука-порея, 5 шт моркови, 4 картофелины, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сливочного масла, зелень.

...

*КСТАТИ, ЛУК... репчатый в диком состоянии не известен, он специально выведен как пряный овощ, и имеет наибольшее хозяйственное значение в сравнении с другими видами лука.*

### **СУП «ГЛАВА СЕМЕЙСТВА»**

Очистите капусту и сварите в соленой воде. Картофель и лук крупно порежьте и добавьте к капусте, туда же влейте 1 ст. воды и варите под крышкой. Затем протрите овощи через сито и снова доведите до кипения. Через 5 минут добавьте простоквашу, соль. При подаче украсьте суп зеленью.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 500 г. цветной капусты, 1 крупная картофелина, 0,5 стакана простокваши, соль по вкусу, свежая зелень.

### **СУП «БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА»**

Дольками нарежьте морковь, репу или брюкву, лук. Положите овощи

в кастрюлю, налейте воду, посолите. Доведите суп до кипения, положите нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту, лаврушку. В готовый суп положите очищенный, порезанный перец. Предложите к супу овощной салат с растительным маслом.

Вам понадобится: 1 большая луковица, 5 картофелин, 3 моркови, маленькая репа или брюква, 100 г капусты, 1 красный перец, растительное масло, лавровый лист.

## **СУП «ЛЕСНИЧИЙ»**

Способ приготовления. Грибы замочите на 3 часа, отварите в той же воде и процедите. Добавьте в бульон крупу, посолите и начинайте варить. Нашинкуйте грибы и морковь соломкой, мелко порежьте лук и обжарьте в масле. В конце жарки добавьте нарезанный помидор. Теперь к почти сваренной крупе добавьте кубики картофеля и обжаренные грибы. Варите еще 10 минут. Подавайте со свежей зеленью и поджаренными хлебцами.

Вам понадобится: 1 большая луковица, 50 г сушеных грибов, 2 моркови, 3 картофелины, растительное масло, 1/3 ст. перловой крупы, 1 помидор, хлебцы, соль, свежая зелень.

## **СУП «СКОРЕЕ К СТОЛУ!»**

Морковь пассеруйте в растительном масле, незадолго до конца пассеровки положите зеленый лук (нарезанный по 2 см). Свеклу сварите целиком, а картофель дольками. Листья шпината и щавеля разрежьте каждый на 3 части. В грибной бульон положите сваренную и нарезанную ломтиками свеклу, картофель, лаврушку, перец, соль. Варите 20 минут. За 5 минут до конца варки положите щавель и шпинат, влейте свекольный отвар, добавьте сахар. Заправьте суп зеленью.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 100 г зеленого лука, 2 свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, 200 г шпината, 200 г щавеля, 1 ч. л. сахара, соль, лавровый лист, перец, свежая зелень.

## **СУП «РАЙСКИЙ»**

В кипящую подсоленную воду опустите очищенный картофель, нарезанный кубиками, и морковь, маленькими треугольничками. Положите также луковицу и варите 10 минут. Выньте луковицу, а зеленый горошек

добавьте вместе с жидкостью. Подавайте со свежей зеленью и жареными хлебцами.

Вам понадобится: 1 большая луковица, 3 пера лука, свежая зелень, 5 картофелин, 1 банка зеленого горошка, 1 морковь, соль, хлеб.

### **СУП «ДЕРЕВНЯ ОВОЩЕЙ»**

Фасоль замочите с вечера в холодной воде, поставьте варить в той же воде. Нарезьте картофель кубиками и добавьте в суп, посолите. Морковь с луком нарежьте соломкой и обжарьте в масле; натрите на терке сыр. Чеснок разомните и положите в суп за несколько минут до того, как тот будет готов. Опустите также лук, морковь и сыр. Чуть поварите и выключите. Посыпьте суп зеленью.

Вам понадобится: 2 средних луковицы, 1 ст. фасоли, 7 картофелин, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, зелень, сыр.

### **СУП «ПОХВАЛА ХОЗЯЙКЕ»**

Картофель очистите и нарежьте кубиками, капусту нашинкуйте короткой соломкой. Морковь со свеклой натрите на крупной терке, лук мелко покрошите. В кипящую подсоленную воду положите картофель, через 5 минут — капусту, лаврушку, перец. Обжарьте морковь, свеклу и лук в масле и потушите под крышкой, добавив небольшое количество воды. Опустите овощи в суп. В конце варки добавьте при желании кетчуп и мелко порезанные соленые огурцы. Добавьте также, если есть, свежие помидоры и свежую зелень.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 4 картофелины, 300 г белокачанной капусты, 1 большая морковь, 1 средняя свекла, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, 3 ст. л. растительного масла, соль, кетчуп, свежий укроп.

### **СУП «ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ»**

Помидоры и лук мелко порежьте, отварите. Протрите через сито. Добавьте нарезанный укроп, соль, перец. Вымойте цветы и лепестками украсьте суп. При возможности заправьте суп соевым соусом.

Вам понадобится: 1 большая луковица, 1 кг помидоров, веточки укропа, 3 цветка календулы, соль, перец, зелень петрушки.

## **СУП «СЫТНОСТЬ»**

Горох переберите, замочите в холодной воде на 1 час. Залейте горячей водой и варите до мягкости. Затем положите рис очищенный и нарезанный кубиками картофель и пассерованный лук. Посолите суп и доведите до готовности. За 3 минуты до конца варки вмешайте приправу. Подавайте со свежей зеленью и очищенным нарезанным перцем.

Вам понадобится: 200 г репчатого лука, 0,5 кг гороха, 1 ст. л. риса, растительное масло, 0,5 кг картофеля, 1 красный перец, свежая зелень, соль.

## **СУП «ГОРЯНКА»**

Бобы, пшеницу, горох, фасоль замочите по отдельности на 10 часов. Затем смешайте их, залейте холодной водой и отварите на маленьком огне в течение 30 минут, отвар вылейте. Добавьте чечевицу, залейте 2 л кипятка и варите еще 1 час. Лук пассеруйте. Суп посолите, добавьте лук и поварите еще 3 минуты. Выключите, положите приправу и дайте настояться. К супу предложите свежую зелень и лаваш.

Вам понадобится: 2 средних луковицы, 4 ст. л. пшеницы, 4 ст. л. чечевицы, 0,5 ст. гороха, 0,5 ст. бобов, 2 ст. л. белой фасоли, растительное масло, приправа, свежая зелень, постные лепешки.

## **СУП «СИЛУШКА»**

Переберите чечевицу, залейте 2 л холодной воды и поставьте на огонь. Через час добавьте очищенный лук. Очистите баклажаны, нарежьте вдоль тонкими ломтиками и добавьте в суп. Пассеруйте очищенные, мелко нарезанные помидоры и опустите их в суп. Поварите 15 минут на маленьком огне. Готовый суп заправьте растертым чесноком и очищенным, мелко нарезанным перцем. Хлеб поджарьте на растительном масле и подайте к супу.

Вам понадобится: 80 г мелкого семенного лука, 100 г сухой чечевицы, 200 г баклажанов, 1 красный перец, 2 дольки чеснока, 1 большой помидор, растительное масло, соль, белый хлеб.

## **СУП «КАФЕ У БУКИНИСТОВ»**

Нарежьте лук кольцами и слегка обжарьте. Добавьте муку, затем кипящую воду. Хорошо все перемешайте. Положите лаврушку, посолите и варите на маленьком огне 30 минут. Белый хлеб тонко нарежьте и подсушите без жира. Разложите ломтики по тарелкам и залейте кипящим луковым супом. Очищенный баклажан хорошенько поджарьте, посолите и предложите отдельно на кусочках хлеба.

Вам понадобится: 0,5 кг сладкого репчатого лука, 3 ст. л. муки, 1 баклажан, лавровый лист, соль, белый хлеб, растительное масло.

...

*КСТАТИ, ЛУК... «медвежий» (Allium ursinum), съедобный, растущий в диком состоянии во влажных тенистых лесах, и есть черемша, более известная именно под этим названием. Черемшу рекомендуется мариновать, так как в свежем виде она обладает крайне резким вкусом.*

## **СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ ВЕЧЕР»**

Натрите репу, нарежьте лук и капусту. Слегка потушите овощи в масле в открытой кастрюле. Закройте крышкой и тушите еще 5 минут. Затем влейте в кастрюлю 1,5 л воды, положите мелкие кубики картофеля. Посолите, закройте и варите еще 15 минут. Посыпьте порции свежей зеленью и предложите свежий черный хлеб с чесноком.

Вам понадобится: 2 крупные луковицы, 250 г репы, крупные листья капусты, стрелки чеснока, 250 г картофеля, растительное масло, соль, свежая зелень.

## **СУП «БЫСТРЫЙ»**

В кипящую воду положите рис и мелко нарезанный лук. Доведите до кипения и добавьте мелко порезанный картофель. За 10 минут до окончания варки положите нашинкованную крапиву, соль. Подавайте суп со свежей зеленью и жареным черным хлебом.

Вам понадобится: 1 большая луковица, 1 л воды, 100 г молодой крапивы, 1 горсть риса, 1 картофелина, соль, зелень, растительное масло, черный хлеб. СУП «ИЗБУШКА»

Нарежьте баклажан кружочками и посолите. Сладкий перец: удалите сердцевину и семена, нарежьте. Жгучий перец: разрежьте, освободите от семян и нарежьте колечками. Лук и чеснок нужно очистить и нарезать. Последние и жгучий перец потушите в масле. Добавьте баклажан, сладкий перец и потушите еще немного, помешивая. Затем залейте овощи горячей водой, посолите. Заправьте сухой зеленью и тушите 10 минут под крышкой. Для «пущего» аромата, щекотящего ноздри, за 3 минуты до конца тушения положите в суп приправу.

Вам понадобится: 3 луковицы, 2 дольки чеснока, 1 баклажан, по 1 шт красного, зеленого и желтого сладкого перца, 2 шт красного жгучего перца, растительное масло, соль, приправа, сухая зелень.

### **СУП «ДЛЯ ГУРМАНОВ»**

Морковь и петрушку нарежьте ломтиками. Спассеруйте морковь и мелко нашинкованный лук в растительном масле. Картофель очистите, порежьте и опустите в кипящую воду. Поварите немного, за 15 минут до готовности супа положите «пассеровку» и вареные зерна кукурузы. Варите на маленьком огне. Подавайте со свежей зеленью и солеными чипсами.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 200 г картофеля, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, 100 г вареной кукурузы, чипсы, растительное масло, свежая зелень, соль.

### **СУП «НА ДВАДЦАТОЙ ВЕРСТЕ»**

Фасоль замочите в воде на несколько часов или на ночь, затем варите до готовности. Картофель очистите, нарежьте кубиками, варите в кипящей воде или бульоне. Лук мелко нарежьте, морковь и корень петрушки натрите на терке, обжарьте все на масле и добавьте в суп вместе с рисом, варите около 15 минут, в конце варки добавьте отварную фасоль, соль, специи. Подавайте суп горячим, со сметаной.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 2 ст. л. фасоли, 2 картофелины, 1 морковь, 1 ст. л. риса, 1 корень петрушки, 1 л воды или мясного бульона, соль.

### **СУП «БЕЛКОВЫЙ ШТУРМ»**

Мясо нарежьте на кусочки, поместите в холодную воду, варите 2 часа.



Мелко нарезанные лук и морковь обжарьте на растительном масле. Вместе с рисом, кубиками картофеля, толченым чесноком, нарезанным яблоком добавьте к мясу и варите еще 20–30 минут. За 5 минут до конца варки добавьте томатную пасту, соль и красный перец. Готовый суп посыпьте измельченной зеленью.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 500 г мяса (говядины или баранины), 100 г томатной пасты, 1/2 ст. риса, 1 морковь, 2 картофелины, 3–4 зубчика чеснока, 1 зеленое яблоко, соль, красный перец, зелень кинзы и петрушки.

## **СУП «СОЛНЫШКО»**

Тыкву порежьте маленькими ломтиками, мелко нарезанный лук обжарьте в масле, перемешайте овощи и залейте бульоном. Посолите, добавьте перец, варите на маленьком огне 15 минут, за 5 минут до окончания варки положите в суп укроп. При подаче к столу в каждую порцию положите по несколько ложек сметаны.

Вам понадобится: 2 крупные луковицы, 800 г тыквы, 200 г сметаны, 50 г сливочного масла, 0,5 л бульона из кубиков (куриного или грибного), укроп, перец, соль по вкусу, сметана.

### **СУП «ПРЯМО У ПРОРУБИ»**

Поставьте варить голову рыбы на один час, добавьте при этом в бульон лук. Картошку порежьте кубиками, морковь — соломкой, помидор — дольками. По мере готовности рыбы, в бульон добавьте овощи и пшено. Готовый бульон процедите.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 1 голова небольшого судака, 1 морковь, горсть пшена, 1 картофелина, 1 помидор.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА (КАШИ, ЖАРКОЕ, ВАРЕНИКИ, РУЛЕТ, ПАШТЕТ, РАГУ)**

### **КАШИ**

#### **«В ХАРЧЕВНЕ»**

Чечевицу промойте, залейте водой, посолите, положите 2 горошины перца и сварите. Затем откиньте на дуршлаг, положите кашу в кастрюлю и полейте растительным маслом. Лук с морковью пожарьте на масле и добавьте в кашу.

Вам понадобится: 1 большая луковица, 2 ст. чечевицы, 1 морковь, растительное масло, перец, соль.

#### **«СТУДЕНЧЕСКАЯ»**

Сварите вязкую крутую кашу. Лук нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. Перемешайте овощи и обжарьте на растительном масле. Добавьте обжаренные лук и морковь в кашу, посыпьте каждую порцию зеленью и чесноком, 1 дольку которого порежьте маленькими колечками.

Вам понадобится: 2 луковицы, 1,5 ст. перловой крупы, 2 моркови, растительное масло, соль, свежая зелень.

#### **«ВСЕМ УГОЩЕНИЯМ УГОЩЕНИЕ!»**

Сварите гречневую кашу, заправьте ее сливочным маслом и поставьте в теплое место. Мозги положите на 15 минут в холодную воду, затем аккуратно снимите с них пленку. Обжарьте лук на масле до золотистого цвета. Потом добавьте к луку кашу и порезанные на кусочки мозги. Все тщательно перемешайте, еще немного пожарьте на масле.

Вам понадобится: 3 луковицы, 1 ст. гречневой крупы, 2 ст. л. подсолнечного масла, 2 шт. мозгов.

#### **«КРУЖОЧЕК»**

Крупы переберите, вымойте и высушите. Затем залейте 3 стаканами кипятка, накройте крышкой и варите на самом маленьком огне. Если вы не будете перемешивать кашу, она получится рассыпчатой. Когда каша будет готова, снимите кастрюлю с огня, заверните в газету и укутайте. Лук мелко нарежьте, обжарьте и закройте крышкой.

Гречневую кашу выложите на блюдо кольцом, оставив пустым центр. Заполните его жареным луком. Саму кашу посыпьте полосочками чеснока (по 2–3 см).

Вам понадобится: 3 луковицы, 2 стрелки чеснока, 2 ст. гречневой крупы, 3 ст. л. растительного масла, соль.

...

*КСТАТИ, ЛУК..., входящий в травостой пастбищ и лугов, придает очень неприятный вкус молоку животных.*

#### **«ДРЕВНИЙ ЗАМОК»**

Грибы вымойте в горячей воде, сварите в соленой воде с петрушкой и морковью и мелко нарежьте. Процедите бульон, налейте 2,5 стакана, всыпьте в этот объем поджаренный лук и вскипятите. Добавьте рис и варите 5 минут на сильном огне, помешивая. Через 10 минут хорошо размешайте, чтобы не было комков, и всыпьте мелко-мелко нарезанные грибы. Добавьте масла и приправу. При желании кашу слегка обжарьте и посыпьте мелко порезанным перцем.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 2 ст. риса, 10 сушеных грибов, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль, приправа, растительное масло, 1 красный перец.

#### **«ВАРИАНТ»**

Горох вечером замочите, утром поставьте его вариться в той же воде. Обжарьте мелко нарезанный лук и крупно натертую морковь. Готовый горох разомните, добавьте масло и обжаренные овощи. Поварите еще 5 минут. К готовой каше можно предложить мелко нарезанную зелень и натертый чеснок.

Очень вкусная гороховая каша — с ячневой крупой. При варке гороха

через 20 минут добавьте 1 ст. вымытой ячневой крупы. Если не хотите добавлять овощи, подавайте кашу «пустой», только обязательно обжарьте ее на растительном масле. Отдельно предложите салат из помидоров.

Вам понадобится: 2 луковицы, 1 долька чеснока, 1 ст. гороха, 1 морковь, растительное масло, соль, 1 ст. ячневой крупы.

## **ВАРЕНИКИ**

### **«БОГАЧ»**

Муку быстро смешайте с водой и яйцами, скатайте в колобок и оставьте полежать 30 минут, чтобы тесто затем лучше раскаталось. Сварите картофель, дайте ему высохнуть и пропустите его через мясорубку. Сало очень мелко нарежьте и пожарьте вместе с нарезанным луком. Затем смешайте с картофелем, яйцами, перцем и солью. Тесто раскатайте толщиной в 1,5 мм и шириной 50 см, смажьте яйцом. Раскладывайте фарш на расстоянии 4 см от края. Заверните тесто, сожмите края и вырежьте вареники. Варите их в кипящей подсоленной воде примерно 7 минут.

Подавайте вареники политыми растопленным маслом, сметану предложите отдельно. Можно уложить готовые вареники в глубокую сковородку, полить небольшим количеством сметаны, посыпать тертым сыром и потушить. Также можно посыпать перцем.

Вам понадобится: для теста — 1 кг муки, 400 мл воды, 2 яйца.

Для начинки — 250 г репчатого лука, 2,5 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, 300 мл сметаны, 250 г свиного сала, перец.

### **«НЕЖНЫЕ»**

Взболтайте яйца с растительным маслом, добавьте немного соли. Муку добавляйте понемногу. Раскатайте тесто и разрежьте на прямоугольнички. Мясо пропустите через мясорубку. Лук поджарьте на сливочном масле. Перемешайте мясной фарш с луком, солью и перцем. Разложите начинку и фигурно скрепите края. Ненадолго положите вареники в холод. Затем варите их на маленьком огне примерно 15 минут. Подавайте к столу с зеленым горошком, салатами.

Вам понадобится: для теста — 200 г муки, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла.

Для начинки — 2 маленькие луковицы, 100 г курицы или говядины, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, соль, перец, приправа.

### «С КОФЕЙКОМ»

Замесите тесто и отложите. Теперь пропустите через мясорубку колбасу с грибами, перемешайте. Пережарьте получившийся фарш с мелко порезанным луком. Добавьте по вкусу перец и соль. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники и опустите в кипящую подсоленную воду. Варите на маленьком огне, пока не всплывут. Обжарьте вареники до золотистой корочки на сливочном масле. Подавайте со сметаной, сливочным маслом, зеленью.

Вам понадобится: 2 средние луковицы, обычные ингредиенты для теста, 0,5 кг копченой колбасы, 300 г грибов, масло.

### «УГОЩАЮ!»

Замесите крутое тесто, положите его в целлофановый пакет и оставьте на 1 час. Затем тонко раскатайте, вырежьте кружочки, положите начинку, красиво защипите края, опустите в кипящую воду. Не забудьте подсолить воду. Вареники выньте сразу же, как только они всплывут.

Для начинки: капусту, морковь, петрушку нашинкуйте. Баклажаны отварите и протрите их через сито, смешайте с нашинкованной массой и сразу же добавьте приправу. Потушите в глубокой посуде или сотейнике около 15 минут на маленьком огне. Затем добавьте протертые помидоры, пассерованный лук, муку, сахар, соль, перец. Хорошо перемешайте.

К столу подайте вареники, выложив их горкой. По контуру блюда рассадите маленькие вырезанные фигурки из моркови. А вареничью горку украсьте свежим укропом.

Вам понадобится: для теста — 3 ст. муки, 1 ст. воды, 2 ст. л. растительного масла, 1/3 ч. л. соли.

Для начинки — 3 луковицы, 2 баклажана, 1 небольшой кочан капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, перец, любимая приправа, веточки укропа.

### «УТРЕЧКО»

Нашинкуйте капусту и сварите до мягкости, остудите. Мелко порежьте лук и пожарьте в растительном масле, перемешайте с капустой, перцем, солью и измельченными грецкими орехами, снова немного пожарьте. Замесите и раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Отварите и подавайте к столу с маслом, луковым соусом или сладким лечо.

Вам понадобится: 4 луковицы, 800 г квашеной капусты, 3 ст. муки, 2 яйца, перец, соль, растительное масло, грецкие орехи.

### **«КУШАТЬ ПОДАНО!»**

Квашеную капусту нарубите и потушите с мелко нарезанным луком в растительном масле. Добавьте немного сливочного масла. Тесто для вареников раскатайте тонким слоем, разложите фарш. Сварите вареники в соленой кипящей воде. Вынимайте их сразу же, как только всплывут. Подавайте с растительным или сливочным маслом.

Вам понадобится: 2 маленькие луковицы, 2 ст. муки, 0,5 ст. соленой воды, 1 кг квашеной капусты.

### **«ПЕРЕКУС»**

Замесите тесто и отложите. Сварите свеклу и натрите ее на терке. Затем пожарьте ее в сливочном масле, смешайте с майонезом. Раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Варите в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, пока не всплывут. Перед подачей на стол слегка обжарьте вареники на сливочном масле, они будут вкуснее и еще аппетитнее. Вареники можно полить растопленным сливочным маслом, сметаной, овощным соусом, майонезом. Предложите также овощной салат.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, обычные ингредиенты для теста, свекла средней величины, майонез, сливочное масло.

### **«ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО»**

Замесите тесто и отложите. Лук с морковью мелко нарежьте, чтобы получить по 1 стакану каждого продукта. Перемешайте, добавьте натертый чеснок, залейте водой. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем

уменьшите огонь и варите под крышкой 10 минут, не забывая перемешивать. Когда овощи станут мягкими, воду слейте, но не выливайте, а оставьте ее для поливки. Добавьте в сваренные овощи немного молока, положите приправы. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники и варите в подсоленной воде, пока не всплывут. Подавайте вареники посыпанными тертыми грецкими орехами, политыми растопленным сливочным маслом или вашим любимым острым соусом.

Вам понадобится: обычные ингредиенты для теста, — репчатый лук — по вкусу, большая долька чеснока, морковь, грецкие орехи, немного молока, сливочное масло, соль, приправа.

...

*КСТАТИ, ЛУК... может защитить дом от воздействия нечистой силы так же, как и чеснок, но, по сравнению с последним, обладает более слабыми ограждающими свойствами. Именно поэтому дома людей, верящих в «нечистого» и, заодно, любящих лук, бывают просто увешаны луковыми связками и «вязанками».*

### **«ЕШЬ СКОРЕЕ!»**

Грибы замочите на несколько часов. Кислую капусту промойте, мелко порежьте и потушите в подсолнечном масле. Картофель отварите, пропустите через мясорубку. Грибы также отварите и пропустите через мясорубку. Лук с чесноком, мелко нарезанные, обжарьте в сливочном масле. Картофель отварите, пропустите через мясорубку. Все перемешайте, добавьте мелко порезанный укроп, перец, соль, и хорошо перемешайте. Готовые вареники подержите в холоде 1,5 часа, потом отварите. Приятного аппетита!

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 1 долька чеснока, 0,5 кг кислой капусты, 3 средних картофелины, 4–5 штук сушеных грибов, сливочное и подсолнечное масло, перец, соль по вкусу, веточки укропа.

### **«УЖИН В СТОРОЖКЕ»**

Сварите сушеные грибы в соленой воде, чтобы они стали мягкими.

Мелко порубите и пожарьте с луковицей на сливочном масле. Если фарш получится жидким, добавьте немного муки. Замесите и раскатайте тесто, разложите фарш. Сформируйте вареники и сварите, пока не всплывут.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, обычные ингредиенты для теста, 8 сушеных грибов, масло, мука.

### **«МЕЧТА»**

Раскатайте тесто в пласт толщиной в 1,5 мм. Сварите картофель, протрите и смешайте его с вареными рублеными грибами и пассерованным луком. При желании добавьте перец. Полученный фарш разложите в вареники и до варки храните в холодильнике. Сварите в подсоленной кипящей воде и подайте к столу со сливочным маслом или поливкой из 100 г лука и 100 мл растительного масла.

Вам понадобится: для теста — 0,5 кг муки, 200 мл воды, 5 яиц.

Для начинки — 100 г лука, 900 г картофеля, 200 г сушеных грибов, 50 мл растительного масла.

### **ПРОВЕРЕНО: «ЗАХОДИТЕ НА ОГОНЕК!»**

Замесите и раскатайте тесто. Лук и грибы проверните через мясорубку, добавьте соль и перец. Разложите фарш на тесте маленькими порциями, сформируйте вареники. Варите их в подсоленной кипящей воде примерно 7 минут (на маленьком огне). Предложите к вареникам растопленное сливочное или растительное масло, растительное, горчицу или соус хрен.

Готовится соус следующим образом: натрите на мелкой терке 0,5 ст. хрена. Добавьте 1 очищенное и мелко натертое яблоко 1 ч. л. сахара, 1 л. уксуса, соль по вкусу, 4 л. кислого молока. Все хорошо разотрите и придайте пикантность приготовленным вареникам.

Вам понадобится: обычные ингредиенты для теста, 300 г лука репчатого, 300 г сваренных грибов, соль, перец, соус хрен.

### **«ЧИПОЛЛОТТО»**

Замесите тесто и смажьте его яйцом. Мелко порезанный лук пожарьте в растительном масле, добавьте также сливочного при жарке. Затем



перемешайте лук с перцем и солью. Раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Недолго поварите их в подсоленной воде. Подавайте с столовым уксусом и зеленью.

Вам понадобится: обычные ингредиенты для теста, 10 луковиц, соль, перец, 1 яйцо, растительное и сливочное масло, свежая зелень, уксус.

## **«КАРМЕН»**

Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Сварите ее до мягкости и проверните через мясорубку. Добавьте к фасоли натертые лук с чесноком, уксус и масло. Добавьте любимую приправу. Замесите и раскатайте тесто, разложите начинку. Художественно скрепите края. Варите на маленьком огне в подсоленной воде, пока не всплывут. Готовые вареники обжарьте на масле до золотистого цвета. Подавайте с кетчупом, растопленным сливочным маслом, майонезом или сметаной.

Требуется: 1 средняя луковица, 1 долька чеснока, обычные ингредиенты для теста, 200 г белой фасоли, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, приправа.

## **ПАШТЕТЫ**

### **«ОТРАДА»**

Отварите фасоль в подсоленной воде, затем протрите ее через сито или на терке. Мелко нарезанный лук обжарьте на растительном масле, добавьте в фасоль, а также по вкусу посолите, положите перец, немного уксуса и тщательно перемешайте.

К столу паштет подавайте охлажденным, выложите его в салатницу горкой, посыпав измельченной зеленью.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 1 ст. фасоли, 3 ст. л. растительного масла, уксус, перец, соль.

### **«БУТЕРБРОДНАЯ ИЗЮМИНКА»**

Сушеные грибы промойте, мелко нашинкуйте. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем мелко нарезанную луковицу, затем выложите в сковороду грибы, добавьте муки, сметану и потушите

несколько минут. В полученную массу добавьте желток, соль, перец по вкусу и хорошенько перемешайте.

Теперь приготовьте ломтики хлеба средней толщины, обмакните их в молоко и поджарьте с обеих сторон. Намажьте хлеб грибным паштетом, посыпьте тертым сыром (примерно чайная ложка на каждый бутерброд), на сыр положите маленький кусочек масла. Бутерброды поместите в духовку на 10–15 минут, чтобы сыр расплавился и подрумянился. Лучше есть горячими.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 200 г сушеных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 1 яичный желток, соль, перец, 4 ломтика хлеба, 1/2 ст. молока, 100 г сыра.

### **«КОРОЛЕВСКИЙ БУТЕРБРОД»**

Обработайте маслины: очистите их от кожицы и удалите косточки. Затем тщательно разомните их в стеклянной посуде. Измельчите головку лука на терке, мелко порубите вареные яйца и добавьте в маслины; приправьте смесь одной ложкой растительного масла, лимонным соком и черным перцем. Хорошо перемешайте и взбейте массу. Подавайте к столу на тонких ломтиках обжаренного (можно необжаренного) хлеба.

Вам понадобится: 1 небольшая луковица, 30 маслин, 2 яйца, растительное масло, лимонный сок, перец.

### **«ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»**

Растопите в сковороде сало и обжарьте на нем мелко нарезанный лук. В молоке разведите дрожжи, добавьте в него толченые сухари, посолите, поперчите, вылейте смесь в сковороду с луком и, помешивая, держите на огне, пока не загустеет. Желтки разотрите и добавьте в горячую смесь, тщательно перемешайте. Получившийся паштет выложите в салатницу, украсьте рублеными белками, листьями эстрагона, каплями острого томатного соуса.

Вам понадобится: 100 г репчатого лука, 20 г сала, 150 г молока, 30 г дрожжей, 15 г сухарей, перец, соль, 2 желтка.

*КСТАТИ, ЛУК... был очень популярен в восемнадцатом веке у русских крестьянок 15–18 лет: с его помощью девушки гадали о своем будущем, причем, не только личном. Происходило гадание в весьма таинственной атмосфере: любопытствующие собирались в полдвенадцатого вечера в бане, которая обязательно должна была находиться на окраине деревни. 6 лучин освещали центр бани, где на полу усаживались девицы; затем все закрывали глаза, а одной девушке, пользующейся наибольшим авторитетом, завязывали платком глаза. Далее она брала в руки луковицу и остро наточенный нож, и, не глядя, осторожно разрезала ее на 2 части. После все открывали глаза, «гадалка» спускала с глаз платок и опускала на пол правую половинку луковицы. В молчании полруги разглядывали ее, каждая со своего места, а затем, по очереди рассказывали свои мысли, фантазии и ассоциации, возникшие у них в связи с формой, рисунком, размером луковицы и ее среза. В завершение гадания та же девушка доставала из шапки, лежащей за ее спиной, бумажку с именем и фамилией счастливцы (или несчастливцы), будущее которой луковица только что поведала. Когда эмоции утихали, на пол клали левую половинку, и гадание «вслепую» о пока еще неизвестной девушке продолжалось.*

## «ЛЕГКОСТЬ»

Мясо сварите, приготовьте из него фарш. Поджарьте лук, морковь, добавьте в фарш вместе с растопленным сливочным маслом, посолите и поперчите. Еще раз пропустите через мясорубку.

В смазанную маргарином форму выложите раскатанное слоеное тесто. Наполните его фаршем, накройте вторым пластом теста, края защипите, наколите верхний пласт вилкой и смажьте маргарином. Запекайте в духовке до готовности. К столу подавайте со сметаной или сливками.

Вам понадобится: 100 г репчатого лука, 1 кг куриного мяса, 2 моркови, 100 г сливочного масла, соль, перец, слоеное тесто, маргарин.

## РУЛЕТЫ

## «ОТДЫХ»

Сварите бульон из рыбьей головы, кожи, костей, овощей, пряностей. Когда бульон будет готов, процедите его.

Филе хека слегка отбейте, придайте ему форму прямоугольника. Обрезки филе, мякоть, снятую с позвоночной кости и головы, пропустите через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Добавьте одно яйцо, соль, перец, немного молока и хорошо взбейте, чтобы получилась пышная масса. Чистую салфетку смочите водой, а середину смажьте жиром. Уложите на нее рыбное филе, сверху ровным слоем — кружочки вареных яиц. Плотно сверните с помощью салфетки и перевяжите ниткой. Затем положите в кастрюлю с кипящим бульоном и варите на слабом огне 1 час.

Готовый рулет не вынимайте сразу из бульона, а дайте остыть в нем, затем разверните салфетку, положите рулет на длинное блюдо и нарежьте ломтиками толщиной 1 см.

Вам понадобится: 100 г репчатого лука, 1 кг хека, 1,5 л воды, 2 моркови, 50 г корня петрушки, 60 г сливочного масла, 50 г белого хлеба, 100 г молока, 4 яйца, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

### **«ПЕРВАЯ ЗВЕЗДОЧКА»**

Варите печень в молоке в течение 10–15 минут, затем проверните ее через мясорубку. Мелко порезанный лук спассеруйте на подсолнечном масле и добавьте в печень. Картофель сварите в мундире. Постарайтесь очистить его, пока он не остыл и проверните через мясорубку. Добавьте в картофель яйца и муку, вымесите тесто. Раскатайте его и вырежьте круги. Аккуратно положите на первый круг печеночную начинку, накройте ее вторым кругом и защепите. Жарьте на маргарине на среднем огне.

Вам понадобится: 5 луковиц, 1,5 л молока, 600 г печени, 10–12 картофелин, 3 яйца, 3 ст. л. муки, маргарин или растительное сало, 2 ст. л. растительного масла.

### **«ЗДРАВСТВУЙ, РЫБКА!»**

Отделите мясо рыбы от костей. Филе посолите и поперчите по вкусу. Зелень порубите и положите на кусочки рыбы. Скатайте ломтики в рулеты, свяжите ниткой и отварите получившиеся рулетики в чуть подсоленной воде. Через 15 минут выньте готовые рулетики и удалите нитки.

Замочите желатин и растворите его в отваре. Когда он остынет,

залейте им рыбные рулетики, украшенные зеленью петрушки, отварной морковью и кольцами лука. Угощение поставьте в прохладное место для застывания.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 0,5 кг нежирной рыбы, 1 морковь, 2 ч. л. желатина, зелень, соль, перец.

## **ЖАРКОЕ**

### **«КРОЛИК-НЕЖЕНКА»**

Мясо кролика разрубите на порционные кусочки, посыпьте солью и перцем, и обжарьте до появления золотистой корочки. На обжаренные кусочки положите крупно порезанные кольца лука.

Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и порежьте. Сметану перемешайте с помидорами или слегка взбейте миксером, положите немного приправы. Соль добавьте по вкусу. Приготовленным соусом залейте кролика и поставьте его в духовку. Готовое блюдо украсьте кружочками помидоров.

Вам понадобится: 3 средние луковицы, мясо кролика, 0,5 ст. сметаны, 3 помидора, соль, перец, зелень.

### **«ЦАРЬ-БАТЮШКА»**

Кусок говядины вымойте и очистите от пленок, затем нашпигуйте луком и чесноком. Для этого ножом сделайте глубокие проколы и в углубления положите кусочки чеснока, лука, петрушки или укропа. Мясо натрите солью и перцем.

В глубокой сковороде разогрейте жир и положите в него нашпигованное мясо. Обжарьте его до появления золотистой корочки. После этого говядину переложите в смазанную жиром формочку или сковороду, полейте жиром, в котором мясо жарилось, и запекайте в духовке в течение 40–50 минут.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 3 дольки чеснока, 1 кг говядины, свежая зелень, жир для обжаривания, соль, перец.

### **«ЖАДИНА-ГОВЯДИНА»**

Говядину нарежьте на кусочки, обжарьте в кипящем жире, затем выложите в котелок. Добавьте нарезанные лук, морковь, чеснок, залейте все сметаной, смешанной с водой, и тушите в духовке. За 10–15 минут до конца приготовления добавьте нарезанные помидоры и специи. При подаче посыпьте говядину зеленью.

Вам понадобится: 2 средние луковицы, 1 кг говядины, 2 ст. л. жира, 1 морковь, 3–4 зубчика чеснока, 300 г помидоров, 1 ст. сметаны, перец, соль, хмели-сунели.

### «МОЛЧАНИЕ ЯГНЯТ»

Баранину обработайте и порежьте порционными кусочками, затем посыпьте солью, перцем и оставьте на 10–15 минут. В сотейнике разогрейте масло и обжарьте ломти мяса до золотистой корочки. Обжаренное мясо переложите в смазанную формочку. Порежьте крупными кольцами лук и помидоры и положите нарезанные овощи поверх мяса. Сыр натрите на мелкой терке и насыпьте сверху. Тушите мясо в духовке, пока оно не станет мягким. Подавайте блюдо к столу с порубленной свежей зеленью.

Вам понадобится: 5 луковиц, 500 г баранины, 200 г помидоров, 100 г сыра, соль, перец, свежая зелень, сливочное масло для обжаривания.

### «КО-КО-КО»

Курицу выпотрошите и вымойте. Натрите куриную тушку солью, перцем и оставьте на 10–15 минут, чтобы специи впитались.

Рис отварите до полуготовности. Потроха порежьте и смешайте с рисом. 1 луковицу мелко порубите и также смешайте с рисом. Сыр натрите на крупной терке и добавьте в рисовую начинку, посолите и нафаршируйте ею курицу. Положите фаршированную курицу в смазанную сковороду и полейте растительным маслом, для того, чтобы у курицы появилась румяная корочка. Порежьте помидоры и луковицу крупными кольцами и уложите вокруг курицы. Слегка посолите и полейте небольшим количеством растительного масла. Запекайте курицу в духовке около 1,5 часов. К столу подавайте горячей (не разогретой) и украшенной свежей зеленью.

Вам понадобится: 2 крупные луковицы, 1 крупная курица, куриные потроха, 0,5 ст. риса, 70 г сыра, 200 г свежих помидоров, соль, перец, 3 ст.

л. растительного масла, свежая зелень.

...

*КСТАТИ, ЛУК... всегда по праву считался овощем, дающим здоровье и жизненные силы человеку. Только в средние века представители городской и сельской знати немного перебарщивали в выражении своего уважения к луку. Кроме того, что они все время употребляли его в пищу, считалось большим достоинством, если от человека шел сильный луковый аромат, затмевавший аромат его немытого тела, волос, и рассказывающий также о недюжинном здоровье жениха или невесты (во время сватовства).*

#### **«МОРСКАЯ ТАЙНА»**

Рыбное филе нарежьте кусочками, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Выложите рыбу на смазанный маслом противень и добавьте кукурузу, а сверху уложите кольца лука, полейте лимонным соком, майонезом и посыпьте сыром. Выпекайте в хорошо разогретой духовке около 20 минут до золотистого цвета.

Вам понадобится: 1 большая луковица, 500 г любого рыбного филе, 1 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 150 г майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. консервированной кукурузы, соль, растительное масло.

#### **«ЖАРКИЕ БОБЫ»**

Бобы, разломленные на 2–3 части, залейте небольшим количеством воды и тушите до готовности. Сварите морковь, очистите ее и нарежьте кружочками. К бобам долейте красное вино и нарезанную морковь, заправьте солью, перцем и тушите все вместе. На сковороде обжарьте мелко нарезанные сардельки, туда же положите кольца лука, обжарьте. Готовые бобы выложите на блюдо, а сверху горкой — кусочки жареных сарделек с луком.

Вам понадобится: 150 г репчатого лука, 750 г зеленых бобов, 250 г моркови, 125 г копченых сарделек, рюмка красного вина, соль, перец, 3 ст. л. мелко нарубленной зелени.

## «ОВОЩЕЙ ТОМЛЕНИЕ»

Переберите и вымойте рис. Положите его в кастрюлю с толстым дном, посолите и сушите, постоянно перемешивая, чтобы испарилась вся влага. Рис должен увеличиться в объеме. Влейте в кастрюлю 4 ст. кипятка и теперь варите на маленьком огне под крышкой.

Лук мелко порежьте, морковь и помидоры нарежьте соломкой и спассеруйте все овощи в растительном масле. Затем добавьте их в рис, перемешайте и потушите под крышкой 5 минут. Не забудьте положить приправу.

В готовый овощной плов нарежьте перец, свежую зелень, положите измельченный чеснок. Подавайте с овощным соусом или салатом.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 2 дольки чеснока, 2 ст. риса, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, масло растительное, зелень, приправа.

## «ТЕТИНО УГОЩЕНИЕ»

Вымытые цуккини и баклажан мелко порежьте. Грибы нужно промыть, почистить и при необходимости разрезать пополам. Лук и чеснок мелко порежьте и спассеруйте в нагретом масле. Добавьте овощи и жарьте около трех минут. Затем выньте «жаркое» и выложите в оставшееся масло рис, слегка его подрумяньте.

Опустите в бульон лаврушку и рис, варите на маленьком огне 20 минут. Затем нагрейте духовку до 150 градусов. Помидоры порежьте полосками. Все овощи положите в рис и перемешайте, поперчите и посолите. Накройте крышкой и поставьте в духовку на 15 минут. Посыпьте блюдо чипсовым «ассорти». Можно также предложить румяные тосты.

Вам понадобится: 2 средние луковицы, 3 дольки чеснока, 1 большой цуккини, 1 баклажан, 200 г грибов, 300 г риса, овощной бульон, 1 лавровый лист, 3 помидора, чипсы с перцем и луком, соль, молотый черный перец, тосты, масло.

## «УГОЩЕНИЕ С ОЛИМПА»

Рецепт домашней буженины мы решили включить в раздел «Жаркое», поскольку ее приготовление требует и жарких усилий, и жаркой температуры.



Положите в кастрюлю слой хорошо промытой луковой шелухи толщиной в 3 пальца. Сверху положите кусок свинины (1 кг.), предпочтение отдайте шейке. Залейте холодной водой так, чтобы она чуть прикрыла мясо, насыпьте 3/4 стакана соли (именно столько, это не опечатка). Поставьте на огонь и варите после закипания 20 минут. Затем выключите огонь и отставьте кастрюлю в сторону до полного остывания мяса. Затем выньте его, нашпигуйте чесноком, обсыпьте красным перцем, заверните в фольгу и положите в холодильник на 2 часа. Острота, аромат и нежность получившейся буженины покажутся пищей богов каждому без исключения.

### **«ЛОВКОСТЬ РУК»**

Грибы отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, подсушите и нарежьте. Корень петрушки натрите на терке, лук мелко порежьте. В котелке растопите масло, чуть обжарьте в нем лук, затем добавьте грибы, петрушку, соль, перец, лавровый лист, залейте сметаной. Можно добавить 1–2 ложки воды. Тушите около 20 минут до готовности.

Вам понадобится: 2 средние луковицы, 500 г грибов, 50 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 250 г сметаны, соль, перец, лавровый лист.

### **РАГУ**

### **«ЛАСКОВОЕ»**

Мясо нарежьте на кусочки, обжарьте на сковороде. Овощи очистите, нарежьте на небольшие кусочки и выложите с мясом в котелок. Добавьте горошек, фасоль, соль, специи и немного воды. Тушите около 20 минут, подавайте в горячем виде.

Вам понадобится: 2 средние луковицы, 300 г баранины без костей, 3 моркови, 3 средних помидора, 400 г картофеля, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. фасоли, 1 небольшой кабачок, 200 г цветной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, соль, перец, вода.

### **«ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА»**

Промытые грибы очистите и отварите в подсоленной воде. Морковь и

лук мелко нарежьте. В кипящем масле обжарьте рис, овощи и грибы, залейте их водой и тушите 15–20 минут. За 3 минуты до конца тушения добавьте соль и специи, подавайте блюдо горячим.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 200 г риса, 300 г грибов, 1 морковь, соль, лавровый лист, перец, 2 ст. л. растительного масла.

### «СПРЯТАННОЕ»

У помидоров срежьте верхушки, чайной ложкой удалите из каждого часть мякоти. Смешайте мякоть помидоров, мелко порубленное яйцо, отварной рассыпчатый рис, зеленый лук и наполните этой массой помидоры. Сверху посыпьте сыром, закройте верхушками и запеките в духовке на смазанном растительным маслом противне.

Вам понадобится: 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 500 г средних по величине помидоров, 2 ст. л. тертого сыра, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. риса, 1 ст. л. растительного масла.

### «РАГУ В КАПУСТЕ»

Рис и шампиньоны отварите по отдельности, затем нарежьте грибы и перемешайте с рисом. Лук и морковь мелко порежьте, обжарьте на растительном масле, добавьте к рису и грибам, посолите, поперчите. Капусту разберите на отдельные листья, обдайте их кипятком и отбейте стебли. На каждый лист положите фарш, заверните конвертом, обжарьте на сковороде и выложите в кастрюлю. Залейте листы сметаной, добавьте немного воды, лавровый лист, перец и тушите на слабом огне 20–30 минут. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 1 средней величины кочан капусты, 1/2 ст. риса, 300 г шампиньонов, 2 моркови, 1 ст. сметаны, 2 лавровых листа, соль, перец.

...

*КСТАТИ, ЛУК... был священным растением у многих диких африканских племен благодаря своим резким «чертам» — запаху и вкусу; он считался посланником великих богов, происходящих в свою очередь от палящего, обжигającego солнца, с которым лук*

*схож упомянутой резкостью.*

### **«СОСИСОЧНАЯ ИЗЮМИНКА»**

Сосиски немного обжарьте на сковороде и порежьте на небольшие кусочки. Овощи нарежьте, фасоль отварите, капусту мелко нашинкуйте. В кастрюлю с толстыми стенками налейте немного масла, опустите в нее все компоненты, посолите, добавьте немного воды и тушите на медленном огне до готовности. При подаче посыпьте укропом. Это ассорти можно подать как к обеду, так и к ужину. Это блюдо вполне может насытить и как самостоятельное.

Вам понадобится: 2 средние луковицы, 500 г картофеля, 500 г капусты, 1 морковь, 2–3 помидора, 100 г фасоли, 300 г сосисок, соль, зелень укропа, растительное масло.

### **САЛАТЫ**

#### **«ВЕЧЕРИНКА»**

Если вы используете стручковую фасоль, отварите стручки и нарежьте их. Также отварите сосиски и порежьте их кубиками. На мелкой терке натрите сыр, репчатый лук. Половину помидора оставьте для украшения салата, остальное измельчите. Все овощи перемешайте и заправьте майонезом.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 300 г стручковой фасоли (можно консервированную), 3–4 сосиски, 100 г сыра, 2 помидора, 100 г майонеза.

#### **«НАКОРМИТЬ ГОСТЕЙ»**

Вымытую редьку очистите и натрите на крупной терке. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, и обжарьте их до золотистого цвета. Колбаску нарежьте тонкой соломкой или небольшими кубиками. Орехи слегка обжарьте на сковороде без масла, затем мелко порубите. Все хорошо перемешайте и заправьте майонезом, сверху украсьте орехами.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 100 г шпикачек, 200 г редьки, 1 маленькая морковь, 50 г грецких орехов, 100 г майонеза, 2 ст. л.

растительного масла.

### **«ВИТАМИНКИ»**

Нашинкуйте капусту, залейте небольшим количеством кипящей воды, посолите и нагрейте, все время помешивая. Когда капуста осядет, откиньте ее на дуршлаг и охладите. Добавьте в капусту мелко нарезанную луковицу и яблоки, натертые на мелкой терке. Все перемешайте, посолите, заправьте сахаром, украсьте зеленью и колечками лимона, посыпанными сахаром.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 0,5 кг краснокочанной капусты, 5 яблок, 1 лимон, 4 ст. л. растительного масла, сахар, соль по вкусу, зелень петрушки.

### **«КОРЗИНКА ОВОЩЕЙ»**

Редьку вымойте, натрите на терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле и смешайте с овощами. По вкусу добавьте соль и сахар, грибы отварите, мелко порежьте и вмешайте в салат. Украсьте салат свежей зеленью.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 1 редька, 300 г квашеной капусты, несколько сушеных грибов, растительное масло, соль, сахар, овощной соус.

### **«АППЕНИНЫ»**

Замочите фасоль на ночь в холодной воде. Утром воду слейте и залейте вновь уже газированной водой. Варите на слабом огне до мягкости. Затем слейте и горячую фасоль смешайте с мелко нарезанными чесноком и луком. Залейте маслом, посолите. Добавьте приправу и измельченные орехи. Украсьте салат веточками свежей зелени и капельками острого кетчупа.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 1 долька чеснока, 250 г белой фасоли, 10 очищенных грецких орехов, 5 ст. л. масла растительного, кетчуп, соль по вкусу, приправа.

### **«КУШАТЬ ПОДАНО!»**

Сварите в кожуре картофель, очистите и нарежьте. Отварите фасоль и перемешайте ее с картофелем. Лук мелко нарежьте и пережарьте в растительном масле. Добавьте к нему готовые картофель с фасолью и еще немного пожарьте. Посолите, полейте кетчупом. Поджарьте колечки кабачка, украсьте их зеленью и положите по одному большому колечку или по несколько маленьких на каждую порцию салата.

Вам понадобится: 1 большая луковица, 300 г картофеля, 100 г белой фасоли, соль, свежая зелень, растительное масло, 1 кабачок, кетчуп.

### **«ПОД ШУМ ДОЖДЯ»**

Грибы нарежьте соломкой, лук — кольцами, яблоки натрите на мелкой терке. Все перемешайте, добавьте 10 оливок, соль, растительное масло. Посыпьте салат мелко нашинкованным луком (он приобретет нежный вкус, если вы обдадите его кипятком). Подавайте блюдо со свежим хлебом.

Вам понадобится: 2 средние луковицы, 400 г маринованных грибов, 2 яблока, 3 ст. л. растительного масла, соль, оливки маринованные, красное вино.

### **«КАПИТОШКА»**

Грибы мелко порежьте, перемешайте с мелко нашинкованным луком и заправьте маслом. Нарежьте 20 мелких кубиков белого хлеба и обжарьте в растительном масле так, чтобы они остались мягкими. Добавьте хлебные кусочки в салат. Можно предложить к салату зелень петрушки.

Вам понадобится: 50 г репчатого и зеленого лука, 200 г соленых или маринованных грибов, 20 кубиков белого хлеба, растительное масло.

### **«КАЛОРИЙНЫЙ»**

Мелко нарежьте свежую зелень и репчатый лук. Отварите картофель, измельчите его и смешайте все овощи с яйцами, сваренными вкрутую, фасолью и грибами. Заправьте салат оливковым маслом и украсьте прозрачными ломтиками лимона.

Вам понадобится: 3 средние луковицы, 250 г картофеля, 200 г шампиньонов, 4 яйца, зелень сельдерея, кинзы, петрушки, 50 г оливкового

масла, соль, перец, 150 г консервированной фасоли.

### «МЕЛЬНИК»

Отварное мясо и картофель порежьте небольшими кусочками и положите в салатник. Добавьте порезанные огурцы, помидоры, лук, зелень, приправьте специями и майонезом.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 200 г отварной говядины или нежирной свинины, 2 огурца, 2 помидора, 200 г картофеля, зелень, майонез, специи.

### «ТРЕЗУБЕЦ»

Рыбу разомните вилкой, выложите на дно салатницы и смажьте ее майонезом. Лук мелко нарежьте и обдайте крутым кипятком для удаления горечи. Поверх рыбного слоя выложите слой лука и тоже полейте майонезом. Сваренный в «мундире» картофель порежьте и выложите в салатницу. Этот картофельный слой полейте маслом из консервов и смажьте майонезом. Яичные белки сваренных вкрутую яиц мелко порежьте и выложите на картофельный слой, который полейте затем майонезом. Яблоки натрите на крупной терке, выложите в салатницу и обильно полейте майонезом. Последний слой из растертых желтков майонезом поливать не нужно. Края салата украсьте зеленью.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 1 б. консервов рыбных (в масле), 2–3 яблока, 3 картофелины, 5 яиц, майонез.

...

*КСТАТИ, ЛУК... в начале двадцатого столетия был весьма популярен как приворотное средство. Нет-нет, его не нужно было подмешивать в сладкий чай своей сердечной зазнобе или душиться духами на луковом масле. Приворот делался очень просто: около полуночи трепещущая барышня разрежала луковицу надвое и закапывала одну половину у себя во дворе, вторую — во дворе своего любимого. Перед тем, как закопать коварную половинку, начитавшаяся повестей Чарской девушка вырезала в ней сердцевину и вкладывала туда листочек тонкой*

*бумаги со словами: «Соединитесь, сердца любящих». Земля для «хранения» частей луковицы подходила любая — сухая, сырая; сложным было одно — пробраться к дому своей пассии и незаметно закопать овощ. Со временем этот «приворот» потерял свою популярность, так как на самом деле не обладал теми качествами, которые ему приписывались, а по редким соединившимся парам можно было понять, что они не более чем простая случайность.*

### **«ЗВЕЗДОЧКА»**

Свеклу сварите, затем натрите на крупной терке. В сковороде с разогретым растительным маслом слегка обжарьте нарезанный лук. Выложите в сковороду тертую свеклу и тушите с луком. Посолите, добавьте приправы по вкусу. Перед тем, как снять с огня, слегка сбрызните уксусом. Остывшее блюдо выложите в салатницу.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 2 свеклы, уксус, соль, приправа.

### **«ДЕЛИКАТЕС»**

Свеклу сварите и натрите на крупной терке; лук мелко нарежьте и обжарьте в масле; мелко нарежьте огурец, перец, все хорошо перемешайте. Добавьте соль, сахар, уксус по вкусу, сметанную заправку положите сверху на салат, не перемешивая.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 3 свеклы, 1 соленый огурец, 1 красный перец, сметана, уксус, соль, сахар.

### **«ТРАВКА-МУРАВКА»**

Положите одуванчик в холодную подсоленную воду на полчаса (чтобы исчезла горечь), затем мелко нарежьте. Добавьте мелко нашинкованные лук и зелень, соль, уксус по вкусу. Хорошо перемешайте, заправьте растительным маслом, посыпьте зеленью и измельченным вареным яйцом.

Вам понадобится: 60 г зеленого лука, 100 г листьев одуванчика, 30 г петрушки, 1 яйцо, соль, уксус, растительное масло.

### **«ВЕСНА КРАСНА»**

Подорожник и крапиву опустите на 2 минуты в кипяток, затем откиньте на дуршлаг. Хорошо измельчите и перемешайте с нашинкованным луком, тертым хреном, мелко нарезанным вареным яйцом. Заправьте растительным маслом или сметаной, добавьте соль и уксус.

Вам понадобится: 100 г репчатого лука, 100 г листьев подорожника, 50 г хрена, 1 яйцо, сметана или растительное масло, уксус, соль.

### **«ВАСИЛИСА ПРЕМУДРАЯ»**

Сварите яйца и мелко их нарежьте; очищенные яблоки натрите на крупной терке; лук мелко порежьте и все хорошо перемешайте. Заправьте салат майонезом, при желании положите сверху ложку сметаны.

Вам понадобится: 2 средние луковицы, 5 яиц, 3 яблока, 1 б. майонеза, сметана.

### **«ХИТРЫЙ»**

Сыр очистите от корочки, натрите на крупной терке. Яйца сварите вкрутую и мелко порежьте. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле. Смешайте сыр, яйца и лук, заправьте майонезом и украсьте зеленью. Подавайте со свежим черным хлебом.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 300 г сыра, 7 яиц, 1 б. майонеза, сливочное масло, свежая зелень.

### **«НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»**

Лук нарежьте полукольцами, капусту мелко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, перец мелко нарежьте, перемешайте овощи в тазу, но не выжимайте. Оставьте на один час, затем добавьте соль, сахар, уксус, масло, мелко нарезанную зелень, хорошо смешайте и храните в стеклянных банках в холодильнике.

Вам понадобится: 1 кг репчатого лука, 5 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 4 полных ст. л. соли, 400 гр сахарного песка, 0,5 л уксуса, 0,5 л растительного масла, свежая зелень.



### **«МОЛОДОЖЕНЫ»**

Цветную капусту отварите в подсоленной воде, остудите и разберите на мелкие соцветия. Яйца сварите и измельчите вместе с огурцами и зеленым луком. Зеленое яблоко разрежьте пополам и, очистив от косточек, натрите на мелкой терке. Все смешайте, чуть посолите и заправьте майонезом, сверху посыпьте измельченным укропом.

Вам понадобится: 1 пучок крупного зеленого лука, 300 г цветной капусты, 3 малосольных огурца, 3 яйца, 1 зеленое яблоко, 150 г майонеза, соль, укроп.

### **«КОРОЛЕВА»**

Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте кубиками. Рыбу отварите и разделите на мелкие кусочки, освободите их от мелких костей. Луковицу мелко нарежьте, сыр натрите на терке, все перемешайте с картофелем и выложите в плоскую салатницу. Полейте салат майонезом и посыпьте угощение измельченным свежим укропом.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 400 г картофеля, 200 г вареной рыбы, 100 г сыра, 150 г майонеза, укроп, соль.

### **«ДЕТЕНЬШ ПОМИДОРКИ»**

Все овощи мелко нарежьте, добавьте соль, хорошо перемешайте и оставьте на 8 часов. В эмалированной кастрюле смешайте уксус, масло, сахар, добавьте перец, лаврушку и влейте в овощи. Кипятите в течение 30 минут. Разложите по стерилизованным банкам и герметично закройте.

Вам понадобится: для салата — 1,5 кг репчатого лука, 1,5 кг моркови, 3 кг зеленых помидор, 100 г соли; для маринада — 200 г сахарного песка, 300 г уксуса, 300 г растительного масла, лавровый лист, черный перец, свежая зелень.

### **«А СЛЕЗКИ КАП-КАП-КАП»**

Лук очистите, мелко нарежьте и тушите в масле, закрыв крышкой. Когда овощ станет мягким, добавьте в него томат, перец, соль, все хорошо перемешайте и тушите дальше на небольшом огне, без крышки, до

готовности. Получившуюся икру охладите и храните в холодильнике.

Вам понадобится: 1 кг репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 0,5 ст. растительного масла, молотый перец, соль, свежая зелень петрушки.

### «ИМЕНИНЫ»

Мелко нашинкуйте капусту, посолите и отожмите, чтобы она дала сок. Макароны сварите в чуть подсоленной воде и откиньте на дуршлаг, подсушите. Очистите морковь и корень петрушки, натрите на терке, а лук мелко порежьте. Смешайте все компоненты, и заправьте салат сметаной и горчицей.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 500 г капусты, 300 г макарон, 2 моркови, 1 корень петрушки, 200 г сметаны, 50 г горчицы, соль.

### «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ»

Редис очистите от стеблей, все компоненты мелко нарежьте, посолите и заправьте сметаной. Этот салат богат витаминами, необходимыми истощенному зимой организму.

Вам понадобится: 60 гр зеленого лука, 200 г редиса, 50 г черемши, 1 вареное яйцо, 1 молодая морковь, 3 ст. л. сметаны.

### «СВОЕОБРАЗНЫЙ»

Лук очистите, помойте, нарежьте кольцами и уложите в приготовленную посуду в несколько слоев. Каждый слой лука посолите. Накройте крышкой и поставьте груз. Храните в прохладном месте.

Вам понадобится: репчатый лук в необходимом количестве, соль.

...

*КСТАТИ, ЛУК... может помочь избавиться от частых надоевших гостей, если угостить всех салатом с большим количеством мелко порезанного лука. В конце концов они утомятся дышать друг на друга «жаркими прериями», и разойдутся по домам. Не теряя времени, в последующие дни*

*необходимо в разговорах со знакомыми как бы между делом упоминать о своей горячей любви к кухне представителя семейства лилейных.*

## **«БУТЕРБРОДЫ САЛАТНЫЕ»**

Лук нарежьте колечками и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. На ломтики хлеба намажьте масло, положите тонкие кусочки ветчины, кружочки лука, яйца, помидоров, посолите, поперчите. При желании в центр бутерброда можно положить капельку хорошей густой сметаны.

Вам понадобится: 1 средняя луковица, 100 г ветчины, 2 помидора, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, хлеб, соль, перец.

## **КОНСЕРВИРОВАНИЕ**

### **ИКРА «КЛАДОВКА»**

Промывайте грибы в холодной соленой воде в течение получаса, затем слейте воду и залейте грибы небольшим количеством кипятка, чтобы они размягчились. Пропустите грибы через мясорубку и обжарьте с мелко нарезанным луком в растительном масле. Смешайте с вареными мелко порезанными яйцами. Залейте аппетитную массу майонезом и грибным наваром (в котором грибы размачивались). Положите икру в стерильную герметичную посуду.

Вам понадобится: 150 г репчатого лука, 50 г сушеных грибов, 3 яйца, 1 б. майонеза, растительное масло.

### **ИКРА «ОВОЩНАЯ ЛАВКА»**

Лук, перец, морковь и помидоры мелко нарежьте, смешайте, засыпьте солью и оставьте на 10 часов. Затем добавьте сахар, масло и тушите 1,5 часа, после потушите овощи в течение 20 минут в скороварке. Разложите горячую икру в стерилизованные банки, герметично их закройте.

Вам понадобится: 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 3,5 кг помидор, 1 ст. сахарного песка, 0,5 ст. соли, 0,5 литра растительного масла.

### **ИКРА «ЯРМАРКА»**

Перец и баклажан печите на решетке в духовке до тех пор, пока их кожица не потемнеет и не сморщится. Морковь и помидоры натрите на терке, лук мелко нарежьте. Испеченные перец и баклажан охладите, очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Все овощи смешайте, добавьте к ним толченый чеснок, соль, перец, выложите на сковороду с растительным маслом, налейте немного воды и тушите до «всеобщей» готовности. Подавайте это блюдо в горячем или в холодном виде.

Вам понадобится: 1 крупная луковица, 1 кг болгарского перца, 2 моркови, 4 помидора, 3–4 зубчика чеснока, 1 небольшой баклажан, соль, молотый перец, 2 ст. л. растительного масла.

### **ИКРА «НА БИС!»**

Все овощи мелко порежьте, обжарьте в растительном масле (можно добавить в него немного сливочного), затем тушите в течение 40 минут. Перед окончанием тушения добавьте мелко нарезанный свежий укроп и хорошо все перемешайте. Разложите по стерилизованным банкам и герметично закройте.

Вам понадобится: 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг яблок, 0,5 кг моркови, 0,5 кг болгарского перца, 2 кг помидор, 1 ст растительного масла, сушеный укроп.

### **ИКРА «НА ХЛЕБУШЕК»**

Свеклу сварите до полуготовности, очистите и натрите на крупной терке. В глубокую посуду налейте масло, доведите его до кипения и опустите в него морковь (натертую на крупной терке), обжарьте ее, затем добавьте к моркови свеклу. Тушите овощи 40 минут, часто перемешивая. По вкусу добавьте соль, перец, обжаренный мелко нарезанный лук и мелко нарезанный чеснок. Все хорошо перемешайте и добавьте зелень. Храните «заморское» кушанье в холодильнике.

Вам понадобится: 3 средние луковицы, 3 средние моркови, 1 крупная свекла, 1 долька чеснока, растительное масло, укроп, перец, соль.

### **МАРИНАД «ЯДРЕНЕНЬКИЙ»**

Лук очистите и уложите в банки. Добавьте специи, залейте рассолом и закрутите.

Вам понадобится на литровую банку: 6 средних луковиц, 1 стручок красного горького перца, 5 шт. лавровых листьев, 1 ст. л. соли, 10 горошин черного перца. Для рассола — вода и 9 %-ный уксус в соотношении 1:1.

### **МАРИНАД «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»**

Кукурузу очистите и сварите в соленой воде. Вымытые морковь и лук очистите; морковь разрежьте пополам (вдоль), а лук мелко нарежьте. Банки помойте, простерилизуйте. Приготовьте рассол. На дно банки положите соцветия укропа, листья смородины (2–3 листа на одну банку), три дольки чеснока. После этого уложите в банку кукурузу, морковь и лук. В каждую банку добавьте 1 ст. л. 7 %-ного уксуса. Залейте крутым рассолом и закрутите. Банку переверните вверх дном. Храните в холодильнике. Используйте ассорти для приготовления салатов или для украшения праздничных блюд.

Уважаемый читатель, позвольте нам закончить рассказ о рецептах блюд, включающих в себя «обычный лук». Нас с вами ждут другие сведения о замечательных свойствах лука, уже целебных, а не вкусовых и питательных. Мы надеемся, что вышеуказанные рецепты не были вам знакомы (что вы питались хорошо, но именно нашей главы вам не хватало для счастливого существования), и вы с удовольствием не раз приготовите себе луковый вкусный завтрак, обед или ужин. Приятного аппетита!

# ЛЕЧЕНИЕ ЛУКОМ — НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА (ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОСМЕТИКА)

К сожалению, в наше время по-настоящему хорошие и эффективные препараты очень дороги, будь то косметика или лекарства, а народ крайне нуждается в них. Далеко не все мы от природы наделены суперсовершенной внешностью, а уж со здоровьем у нас всех возникают проблемы буквально с детского возраста. Как же быть нам, простым смертным, чья тяга к красоте и здоровому телу, в котором, как известно, покоится здоровый дух, неумемна, а средств на приобретение очередных панацей нет, неужели же нам оставаться некрасивыми и больными? Нет, на это мы не согласны!

А в качестве альтернативы западным препаратам мы предлагаем свои, русские народные средства, которые не в пример импортным проверены веками и эти многовековые испытания подтвердили их эффективность, кроме того, они находятся у нас буквально под ногами, вернее, в земле, и было бы непростительной глупостью и расточительством не использовать их на благо нашего здоровья, как физического, так и морального.

И уж коль наша книга полностью посвящена луку (самому обыкновенному луку), то и рассказывать мы будем исключительно о необычайных свойствах лука, благодаря которым лук в давние, менее цивилизованные времена считался очень неплохим средством от многих недугов. Так почему бы нам не обратиться к опыту наших предков: не глупее же они нас были, да и о здоровье своем заботились не меньше, но только заботы эти были почему-то гораздо результативнее.

Конечно, скажете вы, наши предки жили совершенно иной жизнью: ни тебе стрессов, ни тебе экологических катастроф, пестицидов, нитратов и тому подобных побочных эффектов цивилизации, так нечего удивляться, что они и здоровее были и красивее, ведь внешняя красота — это только отражение общего состояния всего организма и внутренней гармонии.

Что ж, возможно, это и так, но нельзя сбрасывать со счетов и тот момент, что наши предки предпочитали лечиться природными продуктами, а не глотать всякую химию в неограниченных количествах, чтобы снять,

например, головную боль.

...

*КСТАТИ, ЛУК... является богатым источником витамина С. Люди, которые любят есть лук «необработанным», как раньше его ели бедные крестьяне, откусывая сырую луковицу, защищают себя от авитаминоза, и такого неприятного его проявления, как цинга. Конечно, дело не в том, что те, кто едят сырой лук нарезанным, меньше насыщают организм витаминами, просто они потребляют его в меньшем количестве и уже «разбавленным», иногда не сочетающимся с некоторыми продуктами и теряющим свои полезные качества.*

Мы, конечно, не призываем вас бежать от цивилизации без оглядки и, укрывшись где-нибудь в непроходимой тайге, заняться натуральным хозяйством, но вот перенять опыт предыдущих поколений хотя бы в области профилактики и лечения самых простых и обыденных заболеваний, которые от своей обыденности не делаются более приятными, все-таки, на наш взгляд, стоит.

Вы скажете: «Ну хорошо, будем мы лечиться по завету предков, а дальше что. Вот например лук. Да, он обладает противоцинготными и обеззараживающими свойствами, ну и что из этого, чем он может нам помочь и как его необходимо применять, чтобы его чудодейственные свойства проявились на все 100 %?»

Вот как раз для этого мы и написали эту книгу, чтобы оказать вам действенную и, самое главное, гарантированную помощь.

Кстати говоря, о том, что лук обладает обеззараживающими свойствами, знали еще наши предки и применяли при ранениях и ушибах. А благодаря своим противоцинготным свойствам лук стал совершенно незаменимым продуктом в рационе сибиряков и северян. Но в наше сложное время далеко не только жители этих труднодоступных для витаминов регионов вынуждены так же прибегать к спасительному луку.

Но все это были лишь теоретические рассуждения, а теперь мы переходим к практике. Итак, на повестке дня у нас сегодня лук. Чем же объясняются лечебные свойства лука? Мы с уверенностью можем ответить — его химическим составом. Химический состав лука достаточно сложен: эфирные масла, йод, витамин С (о котором мы уже неоднократно

упоминали), серистые соединения — вот благодаря всем этим компонентам лук и обладает своими обеззараживающими свойствами, которые дают возможность нам с вами использовать лук, как превосходное профилактическое противогриппозное средство.

Но если вы забыли про профилактику и все-таки заболели, то и тут лук вам сумеет оказать неоценимую услугу. Чтобы поскорее избавиться от гриппа, вам всего-навсего необходимо вдыхать летучие вещества со свежего разреза лука в течение 2–3 минут по несколько раз в день. Поверьте, буквально через пару дней вы снова станете полноправным и дееспособным членом общества, а не человекоподобным существом, с утра до вечера соблюдающим постельный режим или мечущимся в поисках свежего носового платка.

Но не только народная медицина оценила лук по достоинству. Даже наши отечественные фармацевтические компании прибегли наконец к его спасительной помощи и стали выпускать препараты, приготовленные на основе лука или же препараты, содержащие в себе его действующие начала.

К таким препаратам относится, например, аллилчеп, который является спиртовой вытяжкой из репчатого лука. Это средство применяется при атонии кишечника с склонностью к запорам и, кроме того, при атеросклерозе. Применять его следует по 15–20 капель три раза в день, но строго по назначению врача.

Аллилчеп замечателен тем, что повышает тонус кишечника и секрецию пищеварительных желез. Мало того, он улучшает работу сердца, нормализует кровообращение и обмен веществ, выравнивает давление и, соответственно, улучшает общее самочувствие.

У аллилчепа есть родной брат — препарат под названием аллилглицер, так же изготовленный из лука. Этот препарат применяется для лечения трихомонадных кольпитов. Лечение аллилглицером очень эффективно, а его результативности способствуют как раз обеззараживающие свойства лука. Естественно, что и этот препарат применять следует только по назначению врача.

В народной медицине лук применяют при авитаминозе, малокровии, ангине, атеросклерозе, бессоннице, при кашле (как отхаркивающее средство), кроме того, лук считается отличным противоглистным средством. Еще лук используется как мочегонный препарат, также лук используют при некоторых гнойных заболеваниях кожи как в сыром, так и в печеном виде.

А сейчас мы предлагаем вам ознакомиться с самыми интересными и,



главное, эффективными методами борьбы с теми или иными заболеваниями.

Тех, кто никогда не испытывал зубной боли, можно по праву считать родившимися в рубашке. Человечество не придумало еще пытки более зверской и чудовищной, нежели зубная боль, который мы расплачиваемся за неправильное питание и образ жизни, далекий от идеала.

И вот случилось, — у вас вдруг разболелся зуб, а ко врачу, как это часто бывает, вас и на аркане не затащить, хотя вы прекрасно понимаете, что в конечном результате все-равно окажетесь в зубо врачебном кресле, но стараетесь оттянуть этот «приятный» момент. Вы съели все обезболивающие средства, которые только нашлись у вас, у ваших соседей, родственников или друзей, но боль утихает лишь на время, а затем возвращается с еще большим напором. Ну что, знакома вам эта ситуация? Конечно же, знакома.

Так вот, чтобы избавить себя от этой танталовой муки, можно прибегнуть к следующему рецепту.

## СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Наверняка в доме у вас найдется репчатый лук, ну хотя бы какая-нибудь заваливающая луковичка. А теперь не поленитесь и разрежьте луковицу пополам и натрите луковицей (разрезанной стороной, естественно) запястье руки с внутренней стороны.

Затем переходите к следующему этапу: мелко крошите лук (можно пропустить через мясорубку) и, привязав луковую кашицу к пульсу, очень туго забинтуйте руку.

Однако существует в этом способе лечения несколько нюансов. Во-первых, учтите, если у вас болит зуб на левой стороне, то луковый компресс следует делать на правой руке, а если зуб разболелся справа, то лук следует накладывать на левую руку.

Во-вторых, перед наложением лука не забудьте закрыть запястье тканью во избежание ожогов.

В-третьих, победа над зубной болью вовсе не означает вашу окончательную победу над причиной возникновения этой боли. Поэтому вместо того чтобы на всякий случай запастись луком, лучшего всего сходить ко врачу и полечить больной зуб, а если лечению он уже не поддается, то удалить его без всякой жалости.

## СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ 1

Не менее мучительными могут быть мозоли. Казалось бы — ерунда, но сколько неприятных минут, а то и часов они доставляют, напрочь отравляя жизнь, лишая ее всяческих радостей. Наш следующий рецепт поможет вам вернуть радость жизни и избавиться от этих ненавистных наростов, однако считаем нужным предупредить, что прибегнув к первому рецепту, вам придется набраться терпения, так как оно готовится в течение двух недель. Хорошо, если терпения вам не занимать, но если же вам нужны более быстрые результаты, то к вашим услугам наш рецепт средства от мозолей за N 2.

Наберите побольше луковой шелухи, залейте ее уксусом. На 1 стакан луковой шелухи вам потребуется 100–150 г столового уксуса. Вымачивать луковую шелуху вам придется в течение двух недель, когда же назначенный срок пройдет, можно приступать к лечению. Для этого наложите на мозоль вымоченную в уксусе луковую шелуху, хорошенько зафиксируйте и оставьте на ночь. Хорошо, если эту процедуру вы будете проделывать регулярно, только в этом случае исход лечения будет результативным и вы полностью избавитесь от мозолей.

...

*КСТАТИ, ЛУК... довольно часто упоминается в народных сказках многих стран, поскольку он всегда был самым уважаемым овощем у простого люда; считалось, что употребление лука в пищу в больших количествах дает остроту практичному крестьянскому уму (о котором рассказывают мудрые сказки и свидетельствует жизнь), здоровье, долголетие, работоспособность.*

## СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ 2

Это средство гораздо проще и дает более быстрые результаты, но оно, к сожалению, не дает гарантий, что через два-три дня у вас на месте сведенной мозоли не появится новая. Однако решайте сами, какой способ подходит вам больше.

Итак, перед сном как следует распарьте ногу в горячей воде. К вытертой досуха ноге, к мозоли разумеется, привяжите дольку репчатого лука и оставьте на ночь. Можно проделывать эту процедуру в течение дня, если, конечно, вы будете находиться дома, а не собираетесь никуда выходить. При таком лечении, если процедуру делать регулярно, через 2–3 дня мозоль исчезнет.

## ОТ КАШЛЯ

Простуда — вещь малоприятная, тем более, если она сопровождается кашлем. Кашель имеет обыкновение начинаться вечером, перед сном, что очень и очень мешает не только вам, но и окружающим (членам семьи). Так вот, вместо того, чтобы бежать в ближайшую круглосуточную аптеку и покупать там втридорога заморские лекарства, примените старое народное средство.

Для приготовления этого лекарства измельчите 10 небольших луковиц и головку чеснока, залейте эти ароматные продукты литром молока и кипятите до тех пор, пока овощи не станут совсем мягкими. Когда варево будет готово, добавьте в него столовую ложку меда и столовую ложку сливочного масла и, конечно же, все тщательнейшим образом перемешайте. Когда лекарство немного остынет можете применять его по назначению.

Учтите, что это средство следует применять по одной столовой ложке через каждый час в течение всего дня. Желательно, чтобы вы при этом находились дома, а не шли на работу в порыве совершенно ненужного энтузиазма, который все равно никто не оценит, потому что после принятия знахарского снадобья навряд ли кто-нибудь рискнет подойти к вам ближе, чем на пять метров.

## **СРЕДСТВО ОТ ФУРУНКУЛОВ**

Это средство способствует быстрому созреванию фурункула и его вскрытию. Испеките луковицу в духовке, разрежьте пополам и одну из половин приложите к фурункулу. Держите луковицу на больном месте до тех пор, пока она не остынет, а затем наложите повязку. Меняйте повязку с горячим луком каждые четыре часа.

## СРЕДСТВО ОТ НАРЫВОВ

Мы советуем вам обязательно приготовить эту мазь даже если сейчас вы нарывами не страдаете, мало ли что может произойти, а у вас всегда под рукой превосходное средство. Храните мазь в прохладном, темном и сухом месте и она еще сослужит вам хорошую службу.

В состав мази входят следующие ингредиенты: воск, канифоль и луковый сок. Возьмите три части воска и одну часть канифоли и варите, помешивая на медленном огне в течение нескольких минут, а затем подливайте луковый сок. Запомните, что мазь по консистенции должна напоминать деревенскую сметану. Готовую мазь нанесите на марлю, сложенную вчетверо, и наложите на нарыв. Кстати, не забудьте проделать в марле небольшое отверстие для головки нарыва, для того, чтобы гной мог выходить наружу, когда гнойник прорвется.

Эту процедуру лучше всего делать на ночь, хорошо зафиксировав компресс, можно, конечно оставлять компресс и днем, но только следите, чтобы повязка не сползала.

## СРЕДСТВО ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

Как ни неприятен бывает для окружающих запах лука, но это еще не основание для того, чтобы отказаться от его употребления в лечебных целях. Вы уже знаете, что лук, как ни одно другое растение обладает сильновыраженными обеззараживающими свойствами, поэтому, особенно, если под рукой нет специальных медикаментов, использовать его при ранениях и порезах можно и даже нужно.

Для этого вам необходимо приготовить луковую пасту. Для этого можно прокрутить лук через мясорубку или просто мелко-мелко порубить его. Количество лука зависит от величины травмированной поверхности. Итак, полученную пасту наложите на рану, однако, следует иметь в виду, что эффективной будет только очень свежая паста, в противном же случае лучше не мучить окружающих луковыми ароматами, все равно толка не будет.

Пасту держите на травмированном участке не более 10 минут, так как можете нанести травму еще большую — ожог. После того, как вы удалили пасту, смажьте больное место растительным маслом.



## СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ

Очень многие русские знахари придерживаются мнения, что лук — лучшее средство для лечения склероза и малокровия, однако далеко не всякий может употреблять этот овощ в чистом виде, зато с настоем, надеемся, проблем возникнуть не должно.

Для приготовления чудо-настойки вам потребуется 300 г репчатого лука, который необходимо залить чистым спиртом в количестве 1000 мл; чтобы лекарство приобрело окончательную чудодейственную силу, вам придется потерпеть три недели, зато потом вы навсегда избавитесь от мучающих вас малокровия или склероза.

Применять настойку нужно следующим образом: накапайте 20 капель настойки в 100–150 г молока. Это питье принимайте три раза в день после еды. Если же вы постоянно употребляете лук в свежем виде, то, по всей видимости, настойка наша вам не понадобится.

## СРЕДСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ

Практически все мы ведем сидячий образ жизни, двигаемся мало, питаемся неправильно — все это как нельзя лучше способствует появлению и развитию геморроя. Люди страдающие геморроем часто становятся объектом насмешек для окружающих, хотя ничего смешного здесь абсолютно нет. Так вот, избавляясь от недуга, вы убиваете сразу двух зайцев: прекращаются ваши физические мучения, связанные с болевыми ощущениями, и, кроме того, вы обретаете душевный покой, не боясь больше стать объектом насмешек.

Для приготовления средства от геморроя налейте два литра молока и опустите четыре луковицы среднего размера и 3 столовых ложки растительного масла в глиняный горшок, герметично закройте, поставьте в духовку на медленный огонь и парьте в течение 1 часа.

Когда же лекарство будет окончательно готово, закройте горшок деревянной крышкой, в котором предварительно сделайте отверстие диаметром приблизительно 5 сантиметров. Над этим отверстием прогревайте паром задний проход до тех пор, пока пар еще будет выходить.

Повторяйте эту процедуру через каждые четыре дня, однако увлекаться таким лечением не стоит, вполне достаточно трех-четырех сеансов, чтобы излечиться окончательно.

## СРЕДСТВО ОТ ОДЫШКИ

Мы предлагаем вашему вниманию превосходное средство от одышки, которой подвержены, как мы знаем, многие наши соотечественники, независимо от пола и возраста.

Вам потребуются: 400 г измельченного репчатого лука и 250 г лимонного сока. Залейте измельченный лук лимонным соком и хорошенько перемешайте. Затем перелейте полученную смесь в банку и накройте ее марлей, сложенной в несколько слоев. Лекарство должно настояться в течение суток. Ну, а теперь можно приступать и к лечению, только, пожалуйста, не забывайте взбалтывать настой перед употреблением.

Данное средство принимайте один раз в день перед сном. Употребляйте лекарство следующим образом: одну чайную ложку смеси размешайте в стакане воды и пейте. По истечении двухнедельного срока вы почувствуете первые результаты лечения — отсутствие усталости и прекрасный сон. Легенда гласит, что это средство очень древнее — ему не менее 500 лет и за это время не один человек вылечился благодаря луковому лекарству.

...

*КСТАТИ, ЛУК..., точнее, напиток, основанный на сорокадневном «бормотушном» настое из лука, считался одним из наиболее мощных эликсиров черных ведьм. В отличие от крестьянских поверий, он обещал злобным женщинам мощную энергетическую защиту и увеличение психического воздействия на несчастную очередную жертву.*

## **СРЕДСТВО ОТ ОДЫШКИ И ГРУДНОЙ ЖАБЫ**

Мы предлагаем вам еще один способ избавления от одышки, кроме того, это лекарство оказывает неоценимую помощь страдающим грудной жабой.

Для приготовления лекарства возьмите 1 литр свежего меда, 1 стакан лимонного сока (выжатого из свежих лимонов), 6–7 небольших луковиц.

Репчатый лук натрите на терке или упростите себе задачу, пропустив его через мясорубку. Перемешайте «луковый фарш» с медом и лимонным соком. Посуду плотно закройте и оставьте на неделю для настаивания. Когда средство будет готово, употребляйте его следующим образом: четыре чайные ложки средства пейте один раз каждый день, только учтите, что пить лекарство нужно постепенно, медленно, не торопясь, одну ложку за другой.

## СРЕДСТВО ОТ ЧАХОТКИ

Считается, что в нашей стране туберкулез (чахотка) давно побежден. Может быть так и обстояли дела в советские времена, однако сейчас складывается довольно удручающая картина. Низкий уровень доходов основной массы населения, недостаток витаминов — все это способствует возвращению туберкулеза на прежние позиции.

Мы предлагаем вам замечательное средство от чахотки. Его обычно использовали в своей врачебной практике деревенские знахари и, надо сказать, добивались отличных результатов.

Как вы уже догадались, в состав этого средства тоже входит лук.

Помимо мелко нарубленного репчатого лука, которого вам потребуется 1 стакан, возьмите 1 литр жидкого меда, 100 г растительного масла, 1 стакан березовых почек, 50 г липового цвета и два стакана воды. Из всех этих продуктов и приготовьте лекарство.

А готовится оно так: мед растопите в кастрюле и добавьте к нему изрубленный репчатый лук. Заварите отдельно друг от друга березовые почки и липовый цвет, прокипятив 3 минуты. Из липового цвета и березовых почек выжмите сок и добавьте мед с луком. Полученную смесь разделите на две части и перелейте в равных количествах в два сосуда, а затем добавьте в каждый растительное масло в равных долях — лекарство готово.

Это лекарство употребляйте по одной столовой ложке три раза в день после еды. Перед употреблением не забывайте взбалтывать.

## СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ

Бессонница стала буквально бичем современного человека и это неудивительно — нестабильность, постоянные стрессы и неразрешенные проблемы — все это никак не способствует спокойному младенческому сну. Но и в этой ситуации лук может оказать вам неоценимую услугу.

Постарайтесь употреблять лук перед сном и в значительном количестве. Если вы постоянно будете придерживаться этого правила, то прекрасный сон вам обеспечен. Конечно, могут возникнуть некоторые проблемы с вашей второй половиной, но если вы как следует почистите на ночь зубы, то вы не будете ни у кого вызывать раздражения своим нетрадиционным снотворным.

## СРЕДСТВО ОТ АНГИНЫ

Для того чтобы с помощью лука вылечить от ангины, вам придется взять 2 средних луковицы и выжать из них луковый сок, к которому затем добавьте 1 столовую ложку любого растительного масла. Все компоненты тщательно перемешайте. Намотайте на конец палочки кусочек гигроскопической ваты, обмакните в полученную смесь и смажьте горло. Чтобы лечение было эффективным, подобную процедуру проделывайте утром и вечером.

## СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА

Все больше и больше мы убеждаемся в том, что лук — совершенно универсальное средство, даже от бронхита он вылечивает, помогая ликвидировать воспалительный процесс и смягчая кашель.

Это снадобье готовится из репчатого лука, который нужно натереть на средней терке и выжать из получившейся кашицы сок. Лукового сока вам потребуется целый литр.

Луковый сок смешайте со стаканом жидкого меда и тщательно перемешайте.

Это лекарство следует употреблять по две столовые ложки три раза в день перед едой, а так же перед сном.



## **ПРЕВОСХОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА**

Существует множество препаратов для лечения ревматизма и с каждым годом их становится все больше и больше. Мы советуем вам не проводить эксперименты со своим здоровьем и не пользоваться незнакомым лекарствами. Попробуйте-ка лучше верное, испытанное веками средство, которое быстро поставит вас на ноги.

Для приготовления противоревматического средства вам понадобятся: 100 г водки, 1 стручок жгучего перца, 50 г лукового сока, 30 г гусиного сала, 50 г сливочного масла, 60 г скипидара, 30 г камфорного спирта.

Растопите сливочное масло и гусиный жир и перемешайте. Добавьте мелко нарубленный стручковый перец, луковый сок, водку, скипидар, камфорный спирт и опять-таки тщательно перемешайте все компоненты.

Смесь перелейте в чистую посуду, герметично закройте и настаивайте в течение 3-х дней. По прошествии этого срока лекарство готово к использованию, только не забывайте его взбалтывать перед употреблением.

Если вы действительно хотите избавиться от недуга раз и навсегда, то обязательно придерживайтесь нашей инструкции.

Итак натирать этой настойкой нужно все тело, начиная с груди и шеи, кроме живота и паха, кроме того, избегайте попадания снадобья в глаза. Больные места намажьте хорошенько еще раз и забинтуйте. Лечение проводите один раз в сутки, на ночь. Возможно появление сильных мучительных болей, но придется потерпеть некоторое время, зато вы избавитесь от ревматизма навсегда. Это лекарство вылечивает даже застарелый, не поддающийся медикаментозному лечению ревматизм.

## ЕЩЕ ОДНО СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Это средство не вылечит вас раз и навсегда, подобно предыдущему, но оно поможет вам снять болевые ощущения на достаточно долгий срок.

Для приготовления этого средства вам понадобится 50 г лукового сока (как его приготовить, вы уже знаете), добавьте к нему 30 г водки и 30 г растительного масла (желательно оливкового). Все компоненты тщательно перемешайте и дайте настояться чудо-эликсиру сутки в герметично закрытой посуде, а затем приступайте к лечению.

Это средство применяется при лечении практически всех разновидностей ревматизма.

...

*КСТАТИ, ЛУК... помогает не войти в тяжелое состояние депрессии и, даже, избавиться от нее. Нужно всего лишь почаще вдыхать запах свежего репчатого лука, причем, лучше не просто резать его на тарелку, чтобы он заветривался, а сделать небольшой объем лечо, включающий в себя 1/3 или 1/4 часть репчатого лука. Поставить миску с овощной массой на стол, прикрыть газетой, и... дышать луковым воздухом, занимаясь своими повседневными делами, периодически «откушивая» лечо. Депрессию через короткое время как рукой снимет!*

## СРЕДСТВО ОТ БОРОДАВОК

Сейчас вывести бородавки не проблема — посетите косметический салон и вас навсегда лишат этого «украшения», мало того, есть масса знахарских рецептов для удаления бородавок, но мы хотим ознакомить вас с наиболее действенным, хотя и мало кому известным способом удаления бородавок с помощью самого обыкновенного репчатого лука.

Навряд ли в этом рецепте лук употребляется благодаря его лечебным свойствам, скорее всего причины использования именно лука в чем-то другом, например, в каких-нибудь особых магических свойствах, которыми он обладает. Во всяком случае нам об этом толком ничего не известно, поэтому мы просто предлагаем вашему вниманию этот знахарский способ, а прибегнете вы к нему или нет — дело сугубо личное.

Итак, вы решили избавиться от бородавок с помощью лука. Для этого вам понадобится одна небольшая луковица. Разрежьте луковицу пополам. Одну половину непременно выбросите, желательно через голову (так во всяком случае советуют люди знающие), ну а вторая и будет вашим лекарством. Второй половиной луковицы натрите все бородавки, после чего сразу же закопайте эту половинку в землю. Постарайтесь найти землю посуше, чтобы луковица не дай Бог проросла. Смысл этого лечения заключается в том, чтобы оставшаяся лечебная половинка луковицы была закопана в землю и там высохла, тогда бородавки покинут ваше тело.

## СРЕДСТВО ОТ ПОНОСА

Даже в этом случае лук незаменим. Мы предлагаем вашему вниманию старинный знахарский рецепт от поноса, в котором лук является важной составной частью. Итак, если с вами или кем-либо из ваших домочадцев приключилось такое несчастье, то возьмите луковицу среднего размера натрите ее на терке, а затем и получившейся массы выжмите сок. Возьмите сырое яйцо и аккуратно отделите желток от белка. Желток вы можете использовать, как вам заблагорассудится, а вот в сырой яичный белок накапайте 4–5 капель лукового сока. Это снадобье употребляйте два раза в день. Таким способом вы можете вылечить в домашних условиях даже дизентерию.

Чем же объясняется столь великолепный результат при употреблении этого средства? Оказывается, все очень просто — лук, являясь замечательным обеззараживающим средством, убивает кишечную инфекцию, а белок, в свою очередь, обволакивая стенки желудка, не дает ядренному луковому соку повредить слизистую оболочку такого важного пищеварительного органа.

## СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

Насморк — штука коварная и очень противная, но и с ней справиться можно. Врачи очень часто говорят, что если насморк не лечить, то он проходит через неделю, а если лечить, то через семь дней.

Но мы хотим посоветовать вам одно средство, которое поставит вас на ноги (вернее, ваш нос) буквально за 2–3 дня. Предупреждаем сразу: процедура эта малоприятная, но чего не сделаешь, на какие жертвы не пойдешь ради утраченного здоровья, есть, правда, и такие граждане, которые согласны поболеть лишней денек, лишь бы только не доставлять себе лишних неприятных минут тем или иным способом лечения. Но такие люди не станут читать наши опусы, а с вами, наши дорогие читатели, мы можем поделиться любыми секретами и дать вам массу полезных советов, прекрасно зная, что вы ими воспользуетесь. А уж в том, что они принесут вам пользу мы уверены на все 100 %.

Итак, у вас, а вы никак не можете одолеть эту заразу. Что ж, вам крупно повезло, ведь мы предлагаем вам совершенно уникальный рецепт лечения насморка.

Для избавления от недуга вам потребуется репчатый лук и растительное масло, а больше ничего. На столовую ложку растительного масла вам понадобится 5–7 капель лукового сока. Сок и масло хорошенько перемешайте и закапайте в нос. Повторите процедуру через 2–3 часа. Поверьте, через 2–3 дня вы и думать забудете о насморке.

## **СРЕДСТВО ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ ШЛАКОВ ИЗ ОРГАНИЗМА**

Лук, помимо всего прочего, может поспособствовать очищению вашего организма от шлаков. Для этого измельчите лук и высушите его, а затем заваривайте и пейте, как чай. Отвар из лука следует пить рано утром натощак.

## ЛУКОВАЯ КОСМЕТИКА

О лечении луком мы рассказали уже достаточно, привели много рецептов чудодейственных снадобий, которые помогут вам стать абсолютно здоровым человеком, но ценность лука не только в его лечебных свойствах. Лук помимо всего прочего обладает ни с чем не сравнимым косметическим эффектом и вы сами можете легко убедиться в этом, нужно только приготовить маску или лосьон по нашему фирменному рецепту.

Кроме того, лук еще с давних времен известен, как превосходное средство для лечения поврежденных и ломких волос. Лук придает волосам силу, блеск и еще много других столь же важных качеств.

Процедура эта, конечно, не очень приятная, так как лук наряду со всеми благотворными свойствами обладает не очень приятным запахом, но, как говорится, красота требует жертв. Итак, если в вашей семье нет противогаза, то придется вам и вашим домочадцем некоторое время дышать через раз, зато спустя некоторое время волосы у всей вашей семьи будут просто загляденье и никакие ПАНТИНЫ ПРО ВИ вам совершенно не понадобятся.

## ЛУКОВАЯ МАСКА ДЛЯ ВОЛОС

Вы, наконец решились заняться вплотную внешним видом своих потускневших, иссеченных и редких волос. Для того чтобы превратить ваши три волосинки в пять рядов в роскошную гриву вам понадобится луковица средней величины, которую необходимо натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Во время этих приготовления вам придется, конечно, немного поплакать, но такие мелочи мы в дальнейшем в расчет брать не будем.

Итак, у вас должна получиться кашицеобразная масса. Эту массу нанесите на корни волос и хорошенько помассируйте кожу головы, таким образом ускорится впитывание лукового сока. Минут 15–20 вам придется походить с такой экзотической маской на волосах, а затем смыть теплой водой, ни в коем случае не употребляя шампунь.

Данную процедуру необходимо проделывать раз в 4–5 дней. Поверьте, после нескольких применений этого народного средства ваши волосы станут сильными, здоровыми, перестанут сечься и ломаться, приобретут красивый здоровый блеск — и дешево и сердито, а самое главное, — средство веками проверенное, значит надежное.

Но и этим проверенным средством луковая косметика для волос не исчерпывается.



## **СРЕДСТВО ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС**

Мы предлагаем вашему вниманию еще одно луковое средство, которое должно укрепить и оздоровить ваши волосы.

Из луковицы средней величины выжмите сок, соедините со столовой ложкой коньяка и небольшим количеством меда до консистенции сметаны. Полученную массу нанесите на голову и помассируйте кожу головы в течение 5 минут. Эту процедуру обязательно делайте каждую неделю — результат не заставит себя ждать.

## СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ

Сейчас против перхоти придумано множество всяких лечебных шампуней и препаратов, но они, несмотря на свою эффективность, достаточно дороги. Далеко не все могут себе позволить подорвать семейный бюджет покупкой дорогостоящего препарата. Не отчаивайтесь, мы поможем вам, вернее, не мы, а все тот же обыкновенный репчатый лук.

Приготовить это средство легче легкого. Вам понадобится 10 г хинной корки, 100 г винного спирта, 1 чайная ложка лукового сока и 1 чайная ложка оливкового масла.

Все компоненты хорошенько перемешайте и дайте смеси настояться в течение 2–3 часов. Этот состав необходимо каждый вечер втирать в кожу головы, можно, конечно, и утром, но только как после такой процедуры вы будете чувствовать себя на людях? Скорее всего, не очень-то комфортно, поэтому, если вы не домохозяйка и не находитесь в очередном отпуске, то лучше всего заниматься лечением вечером, перед сном, чтобы за ночь запах выветрился.

Лечение продолжайте до исчезновения перхоти.

...

*КСТАТИ, ЛУК... «медвежий» (черемша) в древние времена считался наравне с цветком папоротника указателем на то, что где-то совсем рядом в земле закопан клад. Самым главным признаком близкого присутствия клада считалось большое количество этих растений на небольшом участке земли.*

Для любой женщины красивые волосы — ценность непреходящая. Обычно мало кто бывает доволен своими волосами: у кого-то они слишком ломкие, у кого-то слишком жирные или, наоборот, сухие, а у кого-то тусклые, но все эти беды поправимы и мы уже научили вас, как справляться с подобными неприятностями. Но сейчас мы раскроем секрет: оказывается, луком можно не только лечить волосы, но и окрашивать их.

Многие женщины постоянно меняют цвет своих волос, пытаются добиться его большей насыщенности, благо возможностей для этого масса. Однако химические красители, даже с добавлением всевозможных

витаминов, все равно разрушают структуру волос, тем самым ослабляя их и повреждая. Поэтому наверное в последние годы среди женщин становится все больше приверженниц растительных красителей, таких например, как хна или басма. Эти краски используются многие столетия и о них нам известно практически все, а вот лук, скажете вы, это что-то новенькое, необычное.

Лук, как, собственно, и другие красители растительного происхождения не только окрашивает волосы, но и одновременно укрепляет их, как говорится, — два в одном.

С помощью луковой шелухи вы сможете придать своим волосам красновато-каштановый цвет.

Запомните: чем больше будет шелухи, тем насыщеннее будет цвет ваших волос. Собранную шелуху проварите 10–15 минут, затем снимите посуду с огня и остудите настолько, чтобы не обжечь кожу головы, потом наложите на голову луковую шелуху, сверху наденьте полиэтиленовую шапочку, а затем чем-нибудь утеплите, например, обмотайте голову полотенцем, чтобы процесс ускорился.

Через 30–40 минут вы можете освободить себя от неприятной миссии носить на своей голове всякие луковые отбросы, мало того, ваши волосы приобретут прекрасный и естественный оттенок.

Ну вот, наконец-то, мы добрались и до лица. О том, что лук — самый настоящий клад питательных элементов, вы уже знаете. Так лук очень благотворное влияние оказывает на кожу лица: он тонизирует ее, разглаживает морщины, отбеливает. Делает он это не в одиночку, а вкуче с другими элементами, которые помогают луку в той или иной ситуации проявлять определенные свойства.

## **МАСКА ДЛЯ ЛИЦА**

Вам потребуется один сырой яичный белок, чайная ложка глицерина и чайная ложка лукового сока. Все компоненты тщательно перемешайте, а затем тонким слоем наложите на лицо минут на 20–30. Спустя положенное время смойте маску теплой водой. Эту процедуру повторяйте два-три раза в неделю.

Эта маска освежает кожу, тонизирует и придает ей эластичность, кроме того луковая маска служит превосходным очищающим средством.

## ОТБЕЛИВАЮЩАЯ ЛУКОВАЯ МАСКА

Многие женщины просто ненавидят свои веснушки, — убеждай не убеждай их в обратном. Ну что говорить им, неразумным, о прелести веснушек на женском лице, — это же бесполезная трата времени, гораздо проще предложить им средство — избавляющее их от солнечных отметин, что мы, собственно, и делаем.

Для отбеливающей маски вам потребуется 1 среднего размера луковица, 150–200 г деревенской сметаны. Из луковицы получите сок и смешайте его со сметаной, а затем наложите на лицо. Подержите маску 30 минут и смывайте теплой водой. Процедуру повторяйте 2 раза в неделю.

## ЛУКОВАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Жирная кожа доставляет немало проблем своим обладательницам — сальный блеск, закупорка пор, в связи с чем появляются угри, — все это, конечно, неприятно. Мы же хотим избавить вас от подобных неприятностей, предлагая следующий рецепт маски.

Для приготовления этой маски возьмите одну небольшую луковицу и натрите ее на мелкой терке, затем возьмите кислое яблоко средних размеров и также натрите на терке. Измельченные яблоко и лук перемешайте и добавьте в кашицу 1 чайную ложку лимонного сока и 1 столовую ложку растительного масла.

Полученную смесь наложите на лицо и оставьте на 40 минут, а затем хорошенько смойте водой, температура которой не должна превышать комнатную. Процедуру проделывайте раз в неделю — и через некоторое время ваша кожа станет неузнаваемой.

Эту маску можно также использовать и тем, у кого смешанная кожа (такая кожа как раз у большинства людей, населяющих планету). В этом случае луковую маску следует накладывать только на жирные участки кожи: крылья носа, лоб и подбородок.

## ЛУКОВАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Если в предыдущем рецепте мы использовали лук для уменьшения жиротделения и сужения пор, то в этом случае мы идем от обратного.

Для приготовления этой маски возьмите небольшую луковицу и получите из нее сок. Луковый сок смешайте с медом и сливками, а также добавьте мякиш белого хлеба. Все компоненты тщательно перемешайте так, чтобы хлеб окончательно размяк, а затем все перемешайте еще раз и накладывайте маску на лицо. По прошествии часа маску смойте теплой водой. Эффективности можно добиться, только употребляя маску регулярно, не менее двух раз в неделю.

## ЛУКОВОЙ СРЕДСТВО ОТ ПРЫЩЕЙ

Это средство адресовано подросткам, так как они больше всех остальных слоев населения подвержены этой напасти. Все знают и понимают, что прыщи — явление возрастное, подрастут дети чуть-чуть, сформируются окончательно, гормоны прекратят буйствовать и все само собой нормализуется. Но ждать никто не хочет, особенно подростки, — конечно, ведь именно сейчас они начинают робкие попытки устройства так называемой личной жизни, ну а с прыщами, сами понимаете, какая может быть личная жизнь, — да абсолютно никакой.

Так вот, дорогие подростки, чтобы ваша жизнь не была больше сущим адом и все свои силы вы могли направить в нужное русло, то есть учебу, а не на постоянную и неустанную борьбу с прыщами, то воспользуйтесь нашим советом и примените этот незамысловатый способ избавления от прыщей.

Из луковицы выжмите сок, на спичку намотайте кусок ваты, смочите ватку в луковом соке и прижигайте прыщи. Лучше всего таким способом сводятся свежие, только что вскочившие прыщи.

Учтите, что смазывать все лицо для профилактики луковым соком нельзя — сожжете кожу.



## СРЕДСТВО ОТ ПЯТЕН НА ЛИЦЕ

Иногда на лице появляются серые или желтые пятна, которые выглядят очень не эстетично и обладателям такой «боевой раскраски» хочется от них избавиться, что вполне понятно и естественно. Лук не оставит вас и в этой беде.

Для приготовления этого средства возьмите 300 г обезжиренного молока, 100 г чистого винного спирта и 50 г лукового сока. Все хорошенько перемешайте и втирайте эту смесь в кожу лица на ночь. Эту процедуру необходимо проделывать каждый вечер и не лениться, только в этом случае вы добьетесь желаемого результата.

...

*КСТАТИ, ...запах свежей черемши, очень резкий и неприятный, помогал крестьянам беспрепятственно ходить по глухому лесу за дровами, грибами и ягодами. Существовало поверье, что человек, намазанный черемшой, становится неуязвимым для коварных чар лешего, кикиморы, русалок и прочей многочисленной трущобной нечисти.*

## **МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ**

В состав этой маски входят: 50 г лукового сока, 50 г глицерина, 1 чайная ложка лимонного сока и 50 г растительного масла. Все компоненты следует тщательно перемешать и наносить на лицо ежедневно на ночь.

Это средство прекрасно тонизирует кожу, разглаживает ее и улучшает цвет лица.

## СРЕДСТВО ДЛЯ СВЕДЕНИЯ СИНЯКОВ

Это средство можно с полной уверенностью назвать косметическим, ведь никому не понравится ходить с синяком на лице. К синякам на прочих частях тела люди относятся терпимо — их же все равно никто не видит, а вот с лицом дела обстоят иначе.

Случилась неприятность: вы упали или ударились, ну мало ли что может произойти в нашей нелегкой жизни, а завтра вам идти на работу или — на свидание. Ну как тут быть? Обычно в ход идут все многолетние запасы косметики: грим, тональный крем, пудра и прочие приспособления, однако, как ни замазывай синяк, он почему-то все равно заметен, даже издалека.

В этом случае вам может помочь только лук, опять же, если синяк свежий. Итак, у вас имеется в наличии свежеспоставленный синяк и репчатый лук. Немедленно разрежьте луковицу пополам и прикладывайте к синяку, меняйте лук через каждый полчаса. Если синяк и не исчезнет без следа, то процесс его исчезновения значительно ускорится, а уж это мы вам гарантируем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну вот и подошло к концу наше путешествие по «царству» лука. Мы думаем, что это время вы не посчитаете зря потраченным. Может быть благодаря нашей книге вы будете смотреть на мир другими глазами. Если уж самый обыкновенный лук при более пристальном рассмотрении оказывается настоящим чудом, то что же говорить об остальном, что окружает нас в этой жизни.

Итак, теперь вы знаете о луке практически все. Вы знаете, каких сортов он бывает, как его лучше хранить. Вы без проблем можете закатить пир на весь мир из одних лишь блюд, в состав которых обязательно входит лук. Мало того, теперь вы не знаете множество способов лечения с помощью лука, вы теперь сами стали настоящим народным целителем. И красоту наводить с помощью лука вы теперь умеете как никто.

Надеемся, что мы сумели убедить вас в исключительности и неординарности лука, но, в принципе, практически все, что произрастает на нашей грешной земле, может приносить пользу, и немалую, важно лишь идти в нужном направлении и правильно использовать то или иное растение. Если вы будете внимательно относиться к окружающим вас явлениям и предметам, то удивлению вашему не будет предела: в один прекрасный момент все самые обыденные вещи вдруг станут исключительными и волшебными.

В любом человеке до поры до времени спит экспериментатор и исследователь, нужно только его вовремя разбудить.

Теперь вы сами можете экспериментировать и выявлять новые и новые полезные качества хотя бы все в том же луке. Поверьте, ваши ожидания оправдаются вполне и пройдет совсем немного времени до того момента, когда вы самостоятельно придумаете оригинальный рецепт очередного лукового блюда или научитесь с помощью лука лечить еще один недуг, мешающий человечеству спокойно жить, а может быть вы откроете свой собственный салон красоты, в котором все препараты будут созданы именно на основе лука.

Желаем вам удачи в ваших начинаниях и успеха в исследованиях волшебных свойств лука.