



Ирина Вечерская
100 рецептов блюд, богатыми витамином
D. Вкусно, полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6703053
100 рецептов блюд, богатых витамином D.: Центрполиграф; Москва; 2014
ISBN 978-5-227-05164-6

Аннотация

При недостатке этого витамина у детей развивается рахит, возникают нарушения сна, необоснованное беспокойство, снижается тонус мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки. У взрослых истончается костная ткань, развивается остеопороз и пародонтоз, начинается преждевременное старение и прочие неприятности.

Вы нашли у себя эти симптомы? Не спешите принимать аптечные витамины! Лучше всего усваиваются те, которые мы получаем из натуральных продуктов. Где содержится больше всего витамина D? И как правильно съесть продукты, чтобы этот витамин усваивался? Ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, дан не только список продуктов, но и рецепты готовых блюд.

Содержание

Предисловие	4
Роль витамина D в организме	7
Салаты	10
Закуски	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Вечерская

100 рецептов блюд, богатых витамином D

Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Витамины – необходимые организму вещества, обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность. Таких веществ насчитывается более 30, и все они жизненно необходимы человеческому организму, входя в состав всех тканей и клеток, активизируя и определяя ход многих процессов. Витамины повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный гомеостаз, определяют активность ферментов, участвуют в метаболизме аминокислот, жирных кислот, медиаторов, гормонов, фосфорных соединений, микроэлементов.

Большая часть витаминов поступает в организм человека из растений и незначительная часть – из продуктов животного происхождения. Более 20 витаминных веществ не могут быть синтезированы в организме человека, а другие синтезируются во внутренних органах, причем доминирующее значение в таких процессах имеет печень.

Учеными доказано, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, в то время как таблетки зачастую выводятся, так и не успев хорошо перевариться и доставить организму необходимые вещества.

В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Человеческому организму необходимы витамины: волосам – А, В₂, В₆, F, H; глазам – А и В; зубам – Е и D, ногтям – А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В₁₂, Е и F.

Витамин D имеет антирахитический эффект, также в последние годы доказано его иммуностимулирующее действие. Он участвует в синтезе интерферона, повышает активность естественных клеток-киллеров. Больше всего его содержат жирные сорта рыбы (или рыбий жир) и молоко (и молочные продукты).

Причины развития гиповитаминоза D: недостаточное образование витамина D в коже при длительном отсутствии солнца; длительное употребление продуктов с преобладанием углеводов.

Признаки гиповитаминоза D:

- у детей рахит (нарушение у ребенка дневного и ночного сна, чрезмерная потливость, необоснованное беспокойство, снижение тонуса мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки (уплощение затылка, утолщение реберных хрящей в местах их соединения с костными частями рёбер);
- у взрослых остеопороз (истончение костной ткани).

Взаимодействие витамина D и микроэлементов: витамин D улучшает усвоение кальция и фосфора.

Человеку необходима пища, питье, растительная пища, и из всего этого организм выделяет полезные вещества, в том числе и витамины. Витаминные травы – это кладезь полезных веществ и витаминов. К ним относятся шиповник, смородина, облепиха, одуванчик, крапива и другие. Травы начинают действовать, как минимум, после 10 дней приема настойки (отвара).

Полезно использовать составы из трав, содержащих витамин D.

♦ В июне и июле отжимать сок из надземной части люцерны посевной и принимать этот сок по 1 стакану 3 раза в день; в сок можно добавлять мед по вкусу.

♦ Сок листьев одуванчика. Чтобы листья одуванчика лучше усваивались, их пропускают через мясорубку. Затем отжимают сок. 3 ст. ложки такого сока перед едой дают организму все необходимые ему после зимы вещества.

♦ 1 пучок зелени (петрушки, укропа, кинзы) мелко порубить и смешать со 100 г нежирного творога, добавить 2 ст. ложки гречишного меда. Это блюдо особенно полезно пожилым и людям с пониженным иммунитетом.

♦ Крапива двудомная: 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Стимулирует клетки иммунной системы, оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное действие, повышает уровень гемоглобина в крови, дополнительный источник витаминов. Противопоказана при повышенной свертываемости крови.

♦ Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство: картофельный сок смешать с клюквенным соком и отваром из выжимок в равных частях по объему, добавить сахар по вкусу, пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

♦ 10 г свежих облиственных стеблей петрушки измельчить, залить 1 л красного или белого натурального виноградного вина, добавить 1–2 ст. ложки винного уксуса, осторожно варить (пенится!) на малом огне 10 минут, затем добавить 300 г меда и варить еще 4 минуты. Еще горячим разлить по бутылкам, закупорить, хранить в холодильнике. Принимать как общеукрепляющее средство при болезнях сердца по 1–3 и больше столовых ложек в день.

♦ Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство: картофельный сок смешать с клюквенным соком и отваром из выжимок в равных частях по объему, добавить сахар по вкусу, пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

♦ Чай из рябины и крапивы. Возьмите (7:3) плоды рябины и листья крапивы, а затем 1 ст. ложку состава облейте 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, после чего дайте настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, профильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

♦ Чай из шиповника, черной смородины и крапивы. Смешайте (3:1:2) плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы. 1 ст. ложку состава облейте 500 мл кипящей

воды, выдержите час, фильтруйте, добавьте сахарный песок по вкусу. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

♦ Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови. Соедините (3:1:3:3) плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови. 1 ст. ложку смеси облейте 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, выдержите в хорошо прикрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

♦ Чай из шиповника, брусники и листьев крапивы.

– Соедините (3:1:3) плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы – 3 части. 1 ст. ложку состава заварите 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, выдержите 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего фильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

– Смешайте (3:2:3) плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы. 2 ст. ложки измельченного витаминного состава заварите 200 мл кипящей воды, выдержите 3,5 часа, профильтруйте. Пейте по стакану 2 р. в день.

Полезно пить те соки, которые содержат витамин D.

Морковный сок. Первый по важности морковный сок. В этом соке содержится большое количество витаминов: В, С, D, Е, К, G. Морковный сок улучшает пищеварение, аппетит и структуру зубов.

Сок манго. Наибольшую питательную ценность у манго представляет мякоть плода, содержащая целый набор питательных веществ. Сладкий вкус этому фрукту придают сахара (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксилоза и др.), которых содержится порядка 14,8 г на 100 г. Присутствуют витамины В₁ В₂, В₅, В₆, В₉, Е, D и С.

Черносмородиновый сок. Самым большим достоинством чёрной смородины считают высокое содержание витаминов. В ней содержатся витамины С, В₁, В₂, D, Е, К, Р и провитамин А. Основными микроэлементами являются магний, калий, кальций, натрий, железо и фосфор. Особое свойство сока чёрной смородины заключается в профилактике авитаминозов.

Сборные соки из сырых овощей и фруктов: морковь – 3 ч., сельдерей – 4 ч., петрушка – 2 ч., шпинат – 3 ч.; морковь – 12 ч., одуванчик – 4 ч.; морковь – 11 ч., одуванчик – 3 ч., репа – 2 ч.

Роль витамина D в организме

Основная цель данного витамина состоит в помощи организму усваивать кальций, чтоб кости и зубы формировались правильно и были при этом здоровыми. То есть можно говорить, что витамин D влияет непосредственно на формирование костной системы. Витамин D борется за то, чтобы увеличить количество фосфора и кальция, поступающего из кишечника в организм. А с помощью почек, уменьшить это количество, выводимое из организма. Таким образом, витамин D действует на весь костный скелет, запуская синтез белка. А сам белок способствует как раз росту и укреплению костей.

Организм человека синтезирует витамин D под действием ультрафиолетовых лучей. Витамин D называют «солнечным витамином». Солнце выступает основным стимулом к продуцированию этого витамина в каждом покрове. Он образуется в организме человека под действием ультрафиолетовых лучей или в результате облучения кварцевой лампой. Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не «сойдет». Загар – это естественная защитная реакция организма на избыток ультрафиолетовых лучей.

Витамин D существует в двух активных формах – D₂ и D₃. Витамин D₂, он же эргокальциферол, – витамин растительного происхождения. Термин эргокальциферол происходит от названия провитамина эргостерол, который под влиянием солнечного света конвертируется в растениях в витамин D₂. Витамин D₃, он же холекальциферол, – витамин животного происхождения и более оптимальный для человека. В таком виде он достается младенцу из груди матери, а позднее – образуется в коже человека под влиянием солнечной радиации из холестерина, откуда, собственно, и происходит термин холекальциферол.

Таким образом, витамин D:

- предупреждает рахит,
- регулирует обмен фосфора и кальция, содействуя всасыванию их кишечником и отложению в растущие кости,
- способствует нормальному росту и развитию детей,
- является профилактикой возникновения остеопороза и пародонтоза,
- обеспечивает прочность костей и зубов,
- препятствует преждевременному старению кожи и организма в целом.

Нехватка витамина D у женщин после 40 лет не дает возможности организму усваивать кальций, добавление в рацион витамина D помогает предотвратить разрушение костей и травмы у женщин пожилого возраста.

Недостаток витамина D провоцирует проблемы со здоровьем не только у пожилых, но и у людей среднего возраста и даже молодежи. Повышается риск возникновения остеопороза, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака. Ожирение, которое, как известно, является фактором риска вышеперечисленных хронических заболеваний, также связано с дефицитом витамина D.

В качестве поддержания иммунной системы витамин D используется в комплексном лечении рака, псориаза и склероза.

Все витамины очень тесно взаимосвязаны. Например, витамин D и витамин E. Если в организме образуется недостаток витамина E, то усвояемость витамина D снижается на 30 %.

Если организм систематически испытывает дефицит витамина D, то и у взрослых могут проявляться такие симптомы, как:

- сутулость,
- боль в суставах,
- потеря веса,

- деформирование зубов,
- мышечные судороги,
- общая слабость.

Причинами этого можно считать:

– недостаточное пребывание на открытом солнце. Только ежедневное пребывание на солнце в течение 10–30 минут сможет послужить профилактической мерой в ликвидации недостатка витамина D;

– частое или чрезмерное использование кремов с УФ-фильтром. Защищая кожу без надобности, мы подвергаем себя риску дефицита этого солнечного витамина. Используйте крема только при длительном нахождении на открытом солнце;

– место жительства. Для людей, живущих в северных широтах, остро стоит проблема недостатка витамина D из-за длительных зим. В северных районах солнечный свет действительно бывает в ограниченном количестве и не позволяет коже в достаточном количестве вырабатывать витамин D;

– возраст. В старости дефицит витамина D развивается по той причине, что почки становятся неспособными преобразовать солнечный витамин в нужную для организма форму;

– заболевания пищеварительной системы. Нарушение всасываемости кишечником витамина D происходит, например, при таких заболеваниях, как болезнь Крона и муковисцидоз. А вот люди, страдающие ожирением, тоже очень часто испытывают нехватку витамина D;

– беременность, а также период грудного вскармливания;

– особый режим питания, при котором исключаются все молочные продукты.

Считается, что восстановить недостаток витамина D – простая задача. Но здесь, как и везде, должен быть комплексный подход с обязательной консультацией врача. Например, что самое разумное, так это употребление продуктов, богатых витамином D и ежедневное пребывание на солнце.

Основной источник витамина D – рыбий жир, молочный жир, яичные желтки. Больше всего витамина D в рыбьем жире, печени рыб (треска, палтус, камбала, морской налим), также в следующих продуктах (в МЕ/100 г): сельди – от 294 до 1676, лососе из консервов – от 200 до 800, макрели – от 304 до 405, масле сливочном – от 10 до 150, грибах – от 83 до 125, желтках – от 45 до 390, сметане – 50, печени домашней птицы – 55, печени говяжьей – 45, печени свиной – 44, молоке средней жирности – 2. Витамин D в небольших количествах содержится в сыре, твороге, орехах, икре рыб, мидиях.

Витамин D находится в таких растениях, как зелень одуванчика, картофель, люцерна, хвощ, крапива, меньше его в грейпфруте, капусте, кукурузе, лимоне, ячмене, овсе и петрушке. Поэтому нужно употреблять в пищу эти растения лучше в составе салатов, но можно и в супах и даже вторых блюдах. Витамин D – термостабилен, он не разрушается при кулинарной обработке.

Нельзя забывать, что **избыток** витамина D может оказывать токсическое воздействие на организм. Витамин D увеличивает уровень холестерина в крови и отложение атероматозных масс во внутренней оболочке сосудов. Передозировка вызывает гиперкальцемию, (увеличение уровня кальция в крови), а также приводит к почечной недостаточности.

Гипервитаминоз проявляется также отложением солей кальция во внутренние органы, преждевременной кальцификацией костей, диспепсическими нарушениями – отсутствием аппетита, рвотой и др.; способствует развитию атеросклероза.

Точный порог токсичности витамина D пока не установлен. Однако результаты исследований показывают, что потребление более 50 000 МЕ (одна международная единица равна 0,25 мкг) в сутки в течение нескольких месяцев может привести к гипервитаминозу и инток-

сикации организма. Рекомендуемая суточная норма потребления витамина D составляет 100 МЕ.

Салаты

Салат из крапивы

Состав: крапива – 100 г, яйцо – 1 шт., салатная заправка – 10 г, соль.

Промытые листья крапивы заложить в кипящую воду и кипятить 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезают, добавить мелко рубленое вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить. *Салатная заправка (на 100 г):* 50 г растительного масла, 50 г 3 %-го уксуса, 4 г сахара, 0,2 г перца черного молотого, 2 г соли. Растительное масло, уксус, соль, сахар, перец черный молотый перемешать.

Салат из крапивы и квашеной капусты

Состав: листья крапивы – 70 г, квашеная капуста – 100 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки.

Порезать бланшированные листья крапивы, смешать с квашеной капустой, измельчить сваренное яйцо, заправить растительным маслом.

Салат из крапивы и грецких орехов

Состав: крапива – 1 большой пучок, зеленый лук – 1 пучок, грецкие орехи – 0,5 стакана, яйца вареные – 2 шт., картофель отваренный – 3 шт., сок половины лимона, растительное масло – 3 ст. ложки.

Крапиву вымочить в кипятке. Мелко нарезать яйца, картофель, лук и орехи. Добавить в салат нарезанную крапиву, сок лимона и заправить маслом.

Весенний салат

Состав: листья одуванчика – 2 пучка, огурец свежий – 2 шт., сок половины лимона, сливки – 3 ст. ложки, зеленый лук, укроп, мед.

Молодые листья одуванчика промыть и смешать с тонко нарезанными огурцами. Заправить салат сливками с лимонным соком. По вкусу добавить укроп, зеленый лук и мед.

Салат из крапивы, щавеля и зеленого лука

Состав: крапива – 50 г, щавель – 20 г, подорожник – 20 г, листья одуванчика – 10 г, зеленый лук – 15 г, яйцо – 1 шт., редис – 10 г, майонез или растительное масло – 20 г, соль.

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчить на мясорубке. Полученную массу перемешать с мелко рубленым вареным яйцом, заправить майонезом, выложить в салатник горкой. Украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Салат из крапивы с зеленью укропа и петрушки

Состав: по 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука, 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль.

Обработанные листья крапивы, перебранную и промытую зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Салат из крапивы с орехами по-грузински

Состав: крапива – 40 г, ядра грецких орехов – 25 г, репчатый лук – 25 г, кинза – 15 г, соль, перец.

Крапиву заложить в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Ядра грецких орехов истолочь с солью. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

Салат из крапивы с грецкими орехами

Состав: листья крапивы – 200 г, ядра грецких орехов – 25 г, уксус – 1 ч. ложка, петрушка – 20 г, зеленый лук – 20 г.

В кипящую воду на 5 минут опустить листья крапивы, затем откинуть их на дуршлаг и нашинковать. Измельчить ядра грецких орехов, развести их отваром крапивы (1/4 стакана), добавить уксуса и заправить этой смесью крапиву. Готовое блюдо посыпать нашинкованной зеленью петрушки и зеленого лука.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: морковь – 50 г, листья крапивы – 20 г, чеснок – 3 г, ядра грецких орехов – 10 шт., зеленый лук – 20 г, лимонный сок – 5 г, зелень петрушки – 3 г, соль.

Очищенную сырую морковь натереть на мелкой терке, смешать с мелко нарезанными листьями крапивы, толченым чесноком и грецкими орехами. Заправить майонезом с лимонным соком, украсить зеленью петрушки.

Салат из крапивы и петрушки

Состав: листья крапивы – 150 г, петрушка – 50 г, яйцо – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, соль, уксус.

Листья крапивы опустить на 5 минут в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, подсушить и мелко нарезать. Добавить измельченную зелень петрушки, нарезать и положить сверху колечки сваренного вкрутую яйца, заправить сметаной, посолить, полить уксусом.

Салат из крапивы с яйцом

Состав: листья крапивы – 150 г, яйцо – 1 шт., майонез – 20 г, соль.

Листья крапивы опустить на 5 минут в кипящую воду. Воду слить, крапиву измельчить и выложить на блюдо. Сверху положить колечки сваренного вкрутую яйца, заправить майонезом и посолить по вкусу.

Салат из листьев одуванчика, зеленого лука и петрушки

Состав: листья одуванчика – 100 г, зеленый лук – 50 г, петрушка – 25 г, уксус, соль, подсолнечное масло, укроп.

Листья одуванчика опустить на полчаса в холодную подсоленную воду (чтобы исчезла горечь), затем подсушить и измельчить. Добавить нашинкованный зеленый лук, мелко порезанную зелень петрушки, соль и уксус по вкусу. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, а сверху посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из разной зелени

Состав: крапивы – 300 г, щавеля – 200 г, подорожника – 200 г, зеленого лука – 100 г, одуванчика – 50 г, яйца – 2 шт., подсолнечное масло, соль.

Листья промыть и подсушить. Листья одуванчика предварительно полчаса нужно подержать в холодной воде. Растения мелко нарезать, смешать с двумя сваренными вкрутую и измельченными яйцами, заправить подсолнечным маслом или майонезом и посолить по вкусу.

Салат из подорожника, лука и крапивы

Состав: подорожник – 120 г, крапива – 50 г, репчатый лук – 80 г, тертый хрен – 50 г, яйцо – 1 шт. сметана – 40 г, яблочный уксус, соль.

Опустить в кипяток на 2 минуты листья подорожника и листья крапивы, откинуть на дуршлаг. Затем все измельчить, добавить нашинкованный репчатый лук, тёртый (или столовый) хрен и нарезанное кружочками варёное яйцо. Заправить салат сметаной, яблочным уксусом и солью по вкусу.

Салат из лопуха и петрушки

Состав: молодых листьев лопуха —120 г, зелень петрушки – 80 г, натертый хрен – 20 г, сметана – 30 г, соль.

Молодые листья лопуха опустить в кипяток на 3 минуты и откинуть на дуршлаг. Затем листья измельчить, добавить нарезанную зелень петрушки и натертый хрен. Все перемешать, заправить сметаной и посолить по вкусу.

Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика

Состав: свежий огурец – 75 г, листья одуванчика – 10 г, сметана – 20 г, зеленый лук – 5 г, соль.

Перебранные и промытые листья одуванчика мелко нарезать, добавить нашинкованный зеленый лук, посолить. На блюдо уложить половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, полить сметаной.

Салат из листьев одуванчика со сметаной

Состав: листья одуванчика – 75 г, сметана – 10 г, лимонный сок – 3 г, тертый хрен – 5 г, яйцо – 1 шт., соль.

Подготовленные молодые листья одуванчика замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, пошинковать. Добавить тертый хрен, сметану с лимонным соком, посолить, перемешать и посыпать мелко рубленым вареным яйцом.

Салат из листьев одуванчика

Состав: листья одуванчика – 100 г, зелень петрушки, укропа, лука, чеснока – по 20 г, огурец – 1 шт., редис – 10 шт., майонез, яйцо – 2 шт., соль.

Вымоченные листья одуванчика отжать, мелко нашинковать. Добавить любую зелень (салат, укроп, перья лука и чеснока и др.) и овощи (свежий или соленый огурец, редис и т. д.), картофель и вареное яйцо. Всё перемешать, заправить майонезом и досолить.

Мясной салат с листьями одуванчиков

Состав: 100 г листьев одуванчика, 100 г мяса, 1 яйцо, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г моркови, 25 г зеленого лука, сметана, соль, зелень.

Выдержанные в холодной соленой воде листья одуванчика нарезать соломкой. Добавить нарезанное кусочками отварное или жареное мясо, рубленое вареное яйцо, тертую морковь, зелёный горошек и соль. Салат заправить сметаной и посыпать зеленью укропа или петрушки.

Французский салат по-деревенски

Состав: салат – 1 кочан или молодой одуванчик – 40 листьев, пшеничный хлеб – 3 ломтика, чеснок – 1 зубчик, сливочное или растительное масло – 3 ст. ложки, копченый бекон – 300 г, черный перец – по вкусу, оливковое масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка.

Разделить листья, промыть и обсушить. Разложить по индивидуальным тарелкам. Приготовить гренки. Срезать корку и нарезать хлеб кубиками. Растопить сливочное масло или разогреть растительное масло. Обжарить хлебные кубики вместе с измельченным чесноком. Выложить на кухонную бумагу, обсушить. Нарезать бекон и обжарить его в собственном соку. Положить на салат и полить вытопившимся жиром. В качестве альтернативы можно вместо жира использовать несколько капель оливкового масла. Посыпать черным перцем и полить уксусом. Поджаренный хлеб уложить сверху.

Салат из одуванчика с лопухом

Состав: листья одуванчика – 100 г, вареный картофель – 5 шт., отварные яйца – 5 шт., зелень лопуха – 100 г, зеленый лук, укроп.

Вымочить листья одуванчика, нарезать. Далее порезать соломкой листья лопуха. Кубиками, как на винегрет, порезать вареные яйца и картофель. Перемешать, добавить лук и укроп. Заправить можно растительным маслом или сметаной.

Салат из листьев одуванчика

Состав: одуванчик (листья) – 75 г, зеленый лук – 10 г, растительное масло – 5 г, 3 %-ый уксус – 5 г, зелень петрушка или укроп – 8 г, соль.

Подготовленные листья одуванчика замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 минут затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Пошинковать, добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки, перемешать, заправить растительным маслом, солью, уксусом, посыпать нарезанной зеленью укропа.

Салат из крапивы с одуванчиками

Состав: крапива (листья молодые) – 100 г, одуванчик (листья) – 100 г, яйцо (отварные вкрутую) – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, квас – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Листья крапивы и одуванчика вымыть, обсушить и мелко порубить. Яйцо мелко нарезать. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью растительного масла, лимонного сока и кваса и тщательно перемешать. Подавать сразу же.

Витаминный салат из листиков одуванчика

Состав: листья одуванчика – 100 г, редис – 3 шт., свежий огурец, отварное яйцо, порезанный зеленый лук.

Порезать все кубиками. Добавить сок лимона и слегка посолить. Полить растительным или оливковым маслом. Перемешать. Сверху посыпать укропом.

Салат из одуванчиков с орехами

Состав: одуванчик (листья и сердцевина) – 3 горсти, орех грецкий (измельченный) – 10 шт., мёд – 1 ст. ложка, для подливки: масло подсолнечное – 1 ст. ложка, сок клюквенный – 1 ст. ложка, лук репчатый (мелко нарубленный) – 1 ч. ложка.

Листья и сердцевинки одуванчиков мелко нарубить и смешать с измельченными орехами. Добавить мед. Вместо орехов можно использовать подливу.

Салат с одуванчиками и шампиньонами

Состав: огурец — 1/2 кг, одуванчик (листья) — 50 г, яйцо — 3 шт., шампиньоны — 100 г, редис — 100 г, майонез — 3 ст. ложки, соль — по вкусу, петрушка, укроп (веточки) — по вкусу.

Огурцы вымыть и нарезать кубиками или полукругом. Замочить в соленой воде листья или сердцевинки одуванчиков, затем мелко порубить. Шампиньоны промыть и отварить. Яйца отварить, очистить. Шампиньоны, яйца и редис мелко нарезать. Все хорошо перемешать, заправив майонезом. Готовый салат можно украсить веточками петрушки или укропа, а подавать к столу его нужно, конечно, охлажденным.

Салат из одуванчика и крапивы

Состав: листья одуванчика — 200 г, листья крапивы — 200 г, клюквенный сок — 2 ст. ложки, растительное масло.

Взять обработанные листья одуванчика и молодой крапивы, клюквенный сок (можно заменить яблочным). Все перемешать и заправить подсолнечным маслом.

Салат из одуванчиков с цикорием и картофелем

Состав: картофель — 3 шт., соль — по вкусу, цикорий — 1 шт., сало — 100 г, огурцы (солёные) — 1 шт., вино белое сухое — 0,6 стакана, перец черный (молотый) — 1 ч. ложка, одуванчик — 250 г.

Картофель тщательно вымыть и отварить в «мундире» до готовности. Обсушить, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Корень цикория очистить, промыть и нарезать тонкой соломкой. Так же, соломкой, нарезать соленый огурец. Одуванчики промыть холодной водой и обсушить. Листья нарезать соломкой. Свиное сало очень мелко нарезать и растопить в сковороде на медленном огне. Смешать картофель, корень цикория, соленый огурец, одуванчики, заправить солью и черным перцем, осторожно перемешать и полить горячим растопленным свиным салом. Вино влить в сковороду и довести до кипения на сильном огне, после чего полить им салат, еще раз осторожно перемешать и сразу же подать на стол.

Салат из одуванчиков с медом и орехами

Состав: листья одуванчика — 100 г, грецкие орехи — 4 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка, растительное масло, петрушка, укроп.

Листья одуванчика, толченые грецкие орехи, мед, перемешать, полить растительным маслом. Сверху посыпать петрушкой и укропом.

Салат из одуванчиков с персиками

Состав: одуванчик (цветки) — 20 шт., одуванчик (листья) — 10 шт., персики — 1 шт., творог — 3 ст. ложки, сливки — 4 ст. ложки, сок лимонный — 2 ч. ложки.

Отделить желтую часть цветков одуванчиков от зеленой чашечки, а листья вымыть, обсушить и разложить на блюде. Нарезать мелкими ломтиками персик, удалив предварительно косточку. Смешать творог со сливками и лимонным соком, добавить в смесь цветки одуванчика и персик. Перемешать. Выложить салат на листья одуванчика и украсить веселыми желтыми цветками.

Салат из одуванчика с яблоками и капустой

Состав: листья одуванчика — 100 г, морковь — 1 шт., кислые яблоки — 2 шт., свежая капуста — 200 г.

Вымочить листья в течение 40 минут в подсоленной воде или на 3 минуты подержать в кипятке. Далее соединяем со свежей нарезанной капустой и морковкой, добавляем яблоко. Подсаливаем, выжимаем сок одного лимона. Поперчим. Заправляем растительным маслом или сметаной. Сверху посыпаем укропом.

Салат из листьев одуванчика с овощами

Состав: листья одуванчика – 100 г, листья молодой крапивы – 100 г, листья подорожника – 100 г, ядра грецких орехов – 5 шт., сметана – 1/2 стакана, лимонный сок – 1 ст. ложка, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., укроп, зеленый лук.

Зелень промыть и мелко нарезать, добавить измельченные ядра грецких орехов. Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным соком, сверху украсить овощами, нарезанными кружочками.

Салат «Весенний»

Состав: листья одуванчика – 100 г, листья мать-и-мачехи – 100 г, листья зеленого салата – 100 г, щавель – 100 г, свежие огурцы – 5 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка, сливки – 1/2 стакана, зеленый лук и укроп.

Огурцы очистить, нарезать кружочками, добавить мелко нарезанную зелень. Сливки смешать с медом, лимонным соком, мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Полученным соусом заправить салат и украсить его ломтиками свежего огурца.

Тонизирующий салат

Состав: крапива – 90 г, очиток большой (листья) – 90 г, лимонник (листья) – 15 г, одуванчик (листья) – 60 г, черемша – 3 ч. ложки, подсолнечное масло – 3 ст. ложки, сметана – 150 г.

Мелко порезать листья, добавить подсолнечное масло, заправить сметаной.

Салат «Ослиная морда»

Состав: одуванчики (зелень) – 800 г, чеснок – 1 зубчик, хлеб деревенский (черствый) – 2 ломтика, копченое сало – 200 г, растительное масло, уксус, перец – по вкусу.

Подготовить зелень одуванчиков. Положить их в салатник. Натереть ломти сухого хлеба чесноком и порезать хлеб на маленькие кубики. Разогреть растительное масло в глубокой сковороде и поджарить в нем кусочки копченого сала, постоянно их перемешивая при помощи лопатки. Приготовленные кусочки сала положить на зелень одуванчиков. Положить кубики хлеба в сковороду, слегка подрумянить их и положить в салат. Поставить сковороду на огонь, налить туда уксус на несколько секунд. Вылить его в салат. Перемешать и подать. Можно значительно обогатить вкус этого салата, добавив туда в последний момент филе сельди, порезанной на небольшие кубики.

Салат из одуванчиков с перцем

Состав: одуванчик (листья) – 200 г, яйцо – 3 шт., морковь (крупная) – 1 шт., петрушка (зелень) – 100 г, сладкий перец – 12 шт., орехи (рубленые) – 3 ст. ложки, помидор – 12 шт., лимон – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 3 ст. ложки, яблочный уксус – 1 ст. ложка, соль, перец (молотый) – по вкусу.

Листья одуванчика мелко порубить, посолить и посыпать перцем. Добавить натертую на крупной терке морковь, сладкий перец и помидоры, нарезанные кружочками, измельченные ядра грецких орехов, вареные яйца, лимон, чеснок, зелень петрушки. Затем все перемешать, заправить растительным маслом, смешанным с яблочным уксусом. Салат украсить ломтиками овощей.

Салат из листьев одуванчика с яйцом

Состав: листья одуванчика – 100 г, яйцо – 1 шт., зеленый лук – 4 стрелки, квашеная капуста – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, соль.

Листья одуванчика промыть и на 30 минут уложить в миску с холодной подсоленной водой. Затем откинуть на дуршлаг, дав воде стечь, и мелко нарезать. Лук мелко нарубить. Яйцо отварить вкрутую, нарезать кубиками. Все соединить, посолить, добавить квашеную капусту, заправить сметаной и хорошо перемешать. Готовый салат выложить в глубокую салатницу.

Салат «Штайрипюр»

Состав: яйцо – 2 шт., одуванчик (листья свежие молодые) – 400 г, уксус – 2 ст. ложки, тыквенное масло – 3 ст. ложки, эстрагон (сухой) – 1 щепотка, горчица (острая) – 1 ч. ложка, соль, перец – по вкусу, лук репчатый (маленький) – 1 шт., петрушка – 1 пучок, помидоры (маленькие) – 2 шт.

Сварить яйца вкрутую (10 минут), охладить. Одуванчики перебрать, твердые стебельки отрезать, промыть, обсушить и отделить листочки. Для маринада развести уксус с тыквенным маслом и эстрагоном. Добавить горчицу, соль и перец. Лук очистить и мелко нарезать. Петрушку промыть, мелко нарезать и вместе с луком положить в маринад. Яйца очистить от скорлупы, белок мелко нарубить, желтки растереть вилкой и выложить на дно тарелки, залить маринадом и оставить для пропитки. Посыпать одуванчики нарубленным белком, залить маринадом и на 5 минут оставить пропитываться. Помидоры промыть, разрезать на 8 частей и украсить ими салат. Подавать с зерновым хлебом.

Салат из одуванчиков и редиса

Состав: зеленый салат – 6 листьев, листья одуванчика – 100 г, молодой щавель – 100 г, редис – 10 шт., грецкие орехи – 5 ст. ложек, для заправки: оливковое масло – 2 ст. ложки, цветочный мед – 1 ч. ложка, винный уксус – пол чайной ложки.

Листья и редис порезать, орехи измельчить, перемешать ингредиенты и залить заправкой.

Салат с апельсином, клубникой и одуванчиками

Состав: одуванчик (листья) – 100 г, апельсин – 3 шт., сок апельсина – 50 мл, сахар, перец чили, растительное масло, клубника.

Вымыть листики одуванчика и дать хорошо стечь воде. Очистить 2 апельсина от кожуры и разрезать сначала пополам, а затем поперек тонкими ломтиками. Выжать сок из третьего апельсина. Для маринада взбить венчиком апельсиновый сок, сахар, перец чили и растительное масло. Слить жидкость с маринованного перца и добавить его в маринад. Клубнику вымыть, обсушить салфеткой. Удалив плодоножки, разрезать ягоды пополам и красиво разложить по тарелкам с листиками одуванчика и апельсиновыми ломтиками. Полить салат маринадом и дать ему пропитаться. К этому блюду подойдут свежее испеченные булочки.

Салат из одуванчиков и белокочанной капусты

Состав: капуста – 300 г, одуванчик – 20 листьев, чеснок – 1 зубчик, мелко нарезанный укроп – 2 ст. ложки, яйца перепелиные – 6 шт., горчица – пол чайной ложки, растительное масло – 3 ст. ложки.

Капусту и листья одуванчика порезать соломкой, вареные яйца – половинками. *Приготовить заправку:* чеснок растолочь с солью и горчицей, добавить растительное масло. Залить салат соусом и украсить перепелиными яйцами.

Салат из одуванчиков со шкварками

Состав: одуванчики – 4 пригоршни, шкварки – 4 шт., яйцо – 4 шт., свиной жир – 2 ст. ложки, уксус (винный) – 0,5 стакана, соль, перец – по вкусу.

Порезать шкварки на маленькие кусочки, хорошо соскрести все с кости. В сковороде на небольшом огне растопить свиной жир. Положить туда шкварки, перемешивать не переставая. Необходимо только их разогреть, но ни в коем случае не поджаривать снова. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы, порезать их еще горячими и положить сверху на зелень одуванчиков. При помощи шумовки вытащить кусочки шкварок из жира и положить их сверху на зелень и яйца. После чего увеличить огонь и разогреть жир в сковороде, добавить уксус, посолить. В тот момент, когда смесь закипит, вылить ее в салатник. Быстро перемешать и подать.

Салат «Лучезарный»

Состав: тофу – 150 г, перец болгарский – 1 шт., фасоль спаржевая – 150 г, помидор – 2 шт., брокколи – 150 г, яйцо (вареное) – 2 шт., люцерна – 100 г, сельдерей (стебли) – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, масло растительное – 50 г, соль, базилик.

Все ингредиенты порезать, перемешать, заправить маслом и посолить.

Салат из петрушки

Состав: петрушка – 200 г, чеснок – 5 зубков, лимон – 1 шт., шампиньоны – 500 г, тертый пармезан – 4 ст. ложки, соль, перец черный, оливковое масло.

Шампиньоны нарезать, добавить петрушку, тертый пармезан. *Приготовить соус:* чеснок потолочь, добавить немного оливкового масла, соли и перца. Полить этим соусом.

Песто из петрушки

Состав: петрушка свежая – 2 пучка, анчоусы в масле – 50 г, чеснок – 3 зубчика, томатная паста – 2 ст. ложки, винный уксус – 4 ст. ложки, оливкового масла – полстакана.

Петрушку, чеснок и анчоусы очень мелко нарезать. Перемешать в миске, добавить томатное пюре, уксус и оливковое масло. Подавать чуть теплым вместе со свежим белым хлебом с хрустящей корочкой.

Салат из петрушки и зеленого лука

Состав: 200 г петрушка – 200 г, зеленый лук – 100 г, лимон – 1 шт., соль, ароматное растительное масло.

Зелень промыть и мелко нарезать. Лимон очистить от кожуры, тоже очень мелко нарезать и добавить к зелени. Заправить салат растительным маслом, посолить. Подавать к мясным блюдам.

Салат из корней петрушки с яблоками

Состав: петрушка – 3 корешка, растительное масло – 3 ст. ложки, картофель – 4 шт., соль, перец, майонез или сметана.

Корни петрушки промыть, очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Вареный картофель очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, выложить на блюдо и залить майонезом или сметаной.

Салат «Орлеан»

Состав: грейпфрут – 100 г, белый виноград – 75 г, розовый виноград – 75 г, ананас – 75 г, бананы – 75 г, мандарины – 75 г, апельсины – 3 шт., майонез – 150 г.

Грейпфрут, ананас очистить и нарезать кубиками. Белый и розовый виноград очистить от семян. Банан очистить и нарезать ломтиками (полумесяцем). Мандарины разделить на

дольки, очистить от семян и кожицы, апельсин разрезать пополам, а из кожи апельсина сделать корзиночки. Апельсиновый сок используют для разбавления майонеза, которым заправляют фрукты. Смешанные и заправленные фрукты переложить в корзиночки из кожи апельсина. Украсить теми же фруктами.

Салат из грейпфрутов

Состав: грейпфруты – 2 шт., апельсины – 2 шт., яйцо (белок) – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, сахарная пудра.

Грейпфруты и апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками прямо в тарелке или салатнице, чтобы не вытек сок, посыпать сахаром. Сверху салат украсить взбитыми с сахарной пудрой белками.

Закуски

Рыба заливная

Состав: белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе —150 г, соус хрен – 50 г; для желе: рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, 9 %-й уксус —15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, корни петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Треска заливная по-кронштадтски

Состав: треска – 250 г, репчатый лук – 1 шт., морковь – 0,5 шт., петрушка (корень) – 0,25 шт., белый хлеб – 0,5 ломтика, молоко – 0,25 л, яйцо – 1 шт., сливочное и растительное масло – по 1 ст. ложке, лавровый лист – 1 шт., перец, соленые огурцы, соль, ланспик.

Подготовить чистое филе трески без кожи и костей. Из овощей и рыбных отходов с добавлением лаврового листа, черного перца и соли сварить рыбный бульон.

Приготовить фарш: белый пшеничный хлеб вымочить в молоке и отжать. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить. Филе трески, обжаренный лук, отжатый хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, молотый перец, воду. Все это активно перемешать, чтобы получилась воздушная масса. На смоченную льняную салфетку, середину которой в виде полоски следует смазать маслом, положить фарш по форме цилиндра длиной 25–30 см. Аккуратно завернуть его в салфетку, перевязать шпагатом, поместить в посуду и залить горячим рыбным бульоном. Варить рулет на слабом огне в течение 30–40 минут. По окончании варки оставить его в бульоне, пока он не остынет полностью. Затем рулет вынуть из салфетки и нарезать ломтиками под углом. Каждый ломтик украсить вареными яйцами, солеными огурцами, морковью и зеленью.

Сельдь с маринованными грибами

Состав: маринованные грибы – 300 г, сельдь – 2 шт., лук – 2–3 шт., зеленый резаный лук – 2–3 ст. ложки, растительное масло – 1–2 ст. ложки, уксус, соль, горчица.

Сельдь почистить, отрезать головы, отделить филе от костей. Крупно порезанное филе выложить в селедочницу, полить растительным маслом, уксусом, смешанным с горчицей, и украсить колечками лука. По обе стороны сельди выложить маринованные грибы, нарезанные кубиками.

Грибы под соусом

Состав: грибы – 300 г, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень, соль, перец, лимонный сок, соус – 6 ст. ложек; для соуса: майонез – 200 г, горчица – 3 ст. ложки, мелко нарезанный зеленый лук, сахар, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и отварить в подсоленном кипятке 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать им остыть. Выложить их в салатник, посолить и поперчить по вкусу, добавить лимонный сок и растительное масло, все перемешать, полить соусом и украсить зеленью. *Приготовление соуса:* майонез смешать с горчицей, добавить мелко нарезанный зеленый лук, сахар и соль по вкусу.

Грибы в белом вине

Состав: грибы – 500 г, лук – 1 шт., морковь – 2 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, белое сухое вино – 1 стакан, зелень, соль, перец.

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю и залить белым сухим вином. Посолить по вкусу и тушить под крышкой 8–10 минут, затем откинуть на дуршлаг и смешать с тертой морковью, нарезанным луком, помидорами и зеленью. Добавить сок лимона, перец и соль по вкусу, заправить растительным маслом.

Грибы с вином в сметане

Состав: грибы – 500 г, масло – 1 ст. ложка, полусухое белое вино – 2 ст. ложки, соль, черный и красный молотый перец, сметана – 1 стакан, тертый сыр – 0,5 стакана.

Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить в нем в течение 5–8 минут мелко нарезанные грибы. Влить в сковороду вино и держать на сильном огне еще 2–4 минуты. Убавить огонь. Положить соль, черный и красный перец, размешать, добавить сметану и сыр. Держать на слабом огне, часто размешивая, до тех пор, пока не загустеет. Подавать на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

Соленые грибы с картофелем

Состав: картофель – 40 г, соленые грибы – 60 г, репчатый лук – 20 г, растительное масло – 30 г, зелень, перец.

Охлажденный отварной картофель нарезать ломтиками, добавить также нарезанные соленые грибы, репчатый лук, нарезанный полукольцами, заправить растительным маслом, поперчить, перемешать и выложить в салатник горкой, украсив зеленью.

Грибы табака

Состав: грибы – 600 г, чеснок – 2 ст. ложки, перец, растительное масло – 3 ст. ложки, соус – 300 г или сметана – 200 г, мука.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.