Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно-полезно-душевно-целебно
при
авитаминозе

Ирина Вечерская

100 рецептов при авитаминозе. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Серия «Душевная кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5824094
100 рецептов при авитаминозе. Вкусно, полезно, душевно, целебно.: Центрполиграф; Москва; 2013
ISBN 978-5-227-04035-0

Аннотация

При разных заболеваниях назначается разная диета. Данная книга расскажет о том, как питаться при авитаминозе.

Без витаминов никуда! Лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, ведь, в отличие от разрекламированных капсул, они лучше усваиваются! Читайте книгу, и вы узнаете, как насытить тело этими полезными веществами, не используя готовых аптечных препаратов. Травяные витаминные составы и чаи, полезные соки, «золотая» вода и рецепты самых вкусных и полезных блюд, нашпигованных свежими витаминами, предложены вашему вниманию на ее страницах.

Содержание

Предисловие 5
Авитаминоз от неправильного питания 7
Причины развития 8
Признаки различных гиповитаминозов 9
Содержание витаминов в продуктах 11
Микроэлементы в организме 13
Взаимодействие витаминов и микроэлементов 14
Осторожность при употреблении витаминов 15
Блюда с большим количеством витаминов 16
Салат с киви, авокадо и фисташками 16
Витаминный салат 16
Салат «Цезарь» с курицей 16
Салат из помидоров и сладкого перца 16
Салат из крапивы и квашеной капусты 17
Фаршированные лимоны 17
Цитрусовый мармелад 17
Овсяные пряники 17
Пряный рис с фисташками 17
Творожный десерт с фисташками 18
Пюре из тыквы и картофеля 18
Оладьи из тыквы 18
Тыква с картофелем 18
Пирог из тыквы 19
Проростки тыквы 19
Суп огуречный 19
Пшеничный суп сладкий 19
Каша пшеничная с овощами 19
Яблоки с творогом и цедрой 20
Яблоко в «платочке» 20
Салат «Морковная сладость» 20
Смородина черная засахаренная 20
Морс из яблок и плодов шиповника 20
Компот из свежей черной смородины 21
Салат из моркови, яблок и орехов 21
Десерт «Необычный» 21
Бутерброд с огурцом «Летний» 21
Огуречная смесь для бутербродов 21
Крапивное масло 21
Салат мать-и-мачеха 22
Салат из листьев подорожника 22
Салат из крапивы и грецких орехов 22
Салат мятный 22
Весенний салат 22
Щи из крапивы 22
Плов из тыквы 23
Десерт из тыквы 23

Коктейль из одуванчика с медом 23
Салат из лопуха 23
Салат из крапивы 23
Салат из крапивы с зеленью укропа и петрушки 23
Салат из крапивы, щавеля и зеленого лука 24
Салат из крапивы с орехами по-грузински 24
Салат из листьев одуванчика со сметаной 24
Салат из листьев лебеды с хреном 24
Салат из моркови с крапивой и чесноком 24
Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика 25
Борщ со щавелем и крапивой 25
Суп с крапивой 25
Суп из крапивы с квасом 25
Омлет с крапивой 25
Начинка для пирожков из крапивы 26
Котлеты картофельные с крапивой 26
Паста для бутербродов с крапивой 26
Салат из крапивы с грецкими орехами 26
Салат из крапивы и петрушки 26
Салат из подорожника, лука и крапивы 27
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Ирина Вечерская
100 рецептов при авитаминозе. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Авитаминоз – полное отсутствие в организме какого-либо витамина. Авитаминозы в наши дни встречаются достаточно редко. Авитаминоз является следствием неполноценного питания.

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.

Человеческому организму необходимы витамины: волосам – A, B_2, B_6, F, H, глазам – A и B, зубам – E и D, ногтям – A, D и C.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины A, B, B_{12}, E и F.

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.

Потребность в витаминах варьируется в зависимости от возрастного периода жизни человека, заболевания, погодных условий. Повышается потребность в витаминах во время беременности, при физической и умственной нагрузках, при гиперфункции щитовидной железы, надпочечной недостаточности, стрессовых ситуациях.

Некоторые растения или их отдельные органы являются естественными концентратами одного или нескольких витаминов одновременно. Овощные и плодовые растения накапливают повышенные количества аскорбиновой кислоты, каротина, фолиевой кислоты.

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 %.

Сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к потере витаминов.

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов существенно снижается.

В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90—100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются (витамин B_2 очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Отклонения возникают при следующих явлениях.

– Нарушение поступления витаминов с пищей при неправильном питании, недостаточном или некачественном питании.

– Нарушение процессов пищеварения или нарушение работы органов, связанных непосредственно с пищеварением.

– Поступление в организм антивитаминов, например лекарственных препаратов синкумар, дикумарол, применяющихся при лечении повышенной свертываемости крови.

– Особенности детского обмена веществ.

– Особенности обмена веществ у пожилых людей.

Авитаминоз от неправильного питания

Авитаминоз (полное отсутствие витаминов в организме) в современном обществе встречается довольно редко, чаще наблюдаются гиповитаминозы. Гиповитаминозы – это заболевания, возникающие из-за снижения в организме количества того или иного витамина. Гиповитаминозы встречаются достаточно часто, чему способствует рацион питания современного человека.

Причины развития

– гиповитаминоза А: преимущественное употребление растительных масел; резкий дефицит в питании животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы;

– гиповитаминоза B_1: однообразное питание продуктами переработки зерна тонкого помола; избыток углеводов и белков в пище; хронический алкоголизм и злоупотребление пивом; значительное и длительное употребление сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелая физическая работа и нервное напряжение; пребывание в условиях высокой температуры или холода; хронические заболевания кишечника, сахарный диабет, тиреотоксикоз;

– гиповитаминоза B_2: бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы;

– гиповитаминоза B_6: длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;

– гиповитаминоза B_9 (фолиевой кислоты): разрушение при тепловой обработке продуктов; хронический алкоголизм; заболевания кишечника (хронический энтероколит); нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами;

– гиповитаминоза B_{12}: полное исключение из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличие глистов (широкий лентец); хронический алкоголизм; заболевания желудка и кишечника;

– гиповитаминоза С: когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; преимущественно мучное питание, недостаточное содержание белков в пище, большая физическая и нервная нагрузка;

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

– гиповитаминоза К: исключение жиров из питания; заболевания печени, желчевыделительной системы, кишечника; нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами, антикоагулянтами;

– гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): одностороннее питание с использованием в качестве основного продукта кукурузы; низкое содержание белков в пище; солнечная радиация; длительное лечение противотуберкулезными препаратами; хронические энтероколиты.

Признаки различных гиповитаминозов

– гиповитаминоза А: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. У грудных детей наблюдаются опрелости, молочница, стоматит. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. У человека возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты;

– гиповитаминоза B_1: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия, одышка, боль в области сердца, мышечная слабость;

– гиповитаминоза B_2: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения, у детей замедление роста и развития;

– гиповитаминоза B_3: у детей задержка роста и прибавки массы тела, у взрослых и детей депрессия, апатия, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника, инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления;

– гиповитаминоза B_6: раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит;

– гиповитаминоза B_9 (фолиевой кислоты): у детей задержка физического и психического развития, роста, у взрослых и детей макроцитарная гиперхромная анемия, тромбоцитопения, нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык;

– гиповитаминоза B_{12}: поносы, снижение аппетита, мегалоцитарная гиперхромная анемия, покалывание, жжение языка, покраснение его кончика, снижение кислотности желудочного сока, нарушения походки и чувствительности кожи и мышц конечностей, полиневриты;

– гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность дёсен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях;

– 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);

– гиповитаминоза Е: мышечная слабость, ранняя мышечная дистрофия;

– гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): пеллагра в России не встречается. Но на всякий случай: характерны красные пятна с явлениями отека и воспаления на коже кистей рук, шероховатая, темно-коричневого цвета кожа, которая шелушится, увеличенный отечный язык малинового цвета; поносы; поражения нервной системы.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы С, B_1 и B_6; причем гиповитаминоз С обычно встречается зимой и весной.

При весеннем гиповитаминозе организм особенно нуждается в витаминах А, С, D, Е и всей группы В.

Витамин А решит проблемы с кожей, С – спасет от частых простуд, D – облегчит усвоение кальция (улучшая состояние костей, волос и ногтей), Е – придаст энергии и нейтрализует действие токсических веществ, витамины группы В снимут повышенную утомляемость, насытят ткани кислородом, улучшат белковый обмен в клетках, укрепят нервную систему.

Содержание витаминов в продуктах

Витамин А (ретинол): морковь, петрушка, шпинат, капуста, репчатый и зеленый луки, помидоры, салат, горох, смородина, вишня, крыжовник, абрикосы, гречиха, клевер, крапива двудомная, щавель, чистотел обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, календула.

Витамин B_1 (тиамин): пшеница, подсолнечные семечки, фасоль, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, апельсины, сливы, сушеный чернослив, изюм, люцерна, корень лопуха, кошачья мята, перец стручковый, ромашка, очанка, семена фенхеля, петрушка, мята перечная, листья калины, красный клевер, плоды шиповника, шалфей, тысячелистник, зеленый горошек, горох, бобы, зародыши пшеницы, пшеничные отруби, картофель, хлеб из ржаной муки, рис бурый, орехи.

Витамин B_2 (рибофлавин): бобовые, шпинат, цельные зерна, аспарагус авокадо, брокколи, брюссельская капуста, смородина, зелень одуванчика, красная водоросль, зелень, грибы, орехи, водяной кресс, люцерна, корень лопуха, кошачья мята, перец стручковый, ромашка, песчанка, очанка, семена фенхеля, пажитник, женьшень, хмель, хвощ, коровяк, крапива, овсяная солома, петрушка, мята перечная, листья калины, красный клевер, плоды шиповника, шалфей.

Витамин B_3 (никотиновая кислота): горох, бобы, сухофрукты, рис, семена кунжута и подсолнуха, соя, арахис, белые грибы, картофель, морковь, томаты, продукты из зародышей пшеницы, люцерна, корень лопуха, кошачья мята, перец стручковый, ромашка, очанка, семена фенхеля, хмель, солодка, коровяк, крапива, петрушка, мята перечная, листья малины, красный клевер, плоды шиповника, в очень незначительных количествах – в овощах и ягодах.

Витамин B_4 (холин): бобовые, капуста, шпинат.

Витамин B_5 (пантотеновая кислота): свежие овощи, зерновые, бобовые, грибы, орехи, ма-точкино молочко, цельная ржаная мука и цельная пшеница.

Витамин B_6 (пиродоксин): авокадо, арбуз, бананы, изюм, инжир, капуста, витаминизированные хлопья злаков, зародыши пшеницы, нешлифованный рис, овес, семена подсолнечника, соя, чечевица, фундук (лесной орех), арахис, грецкие орехи, яйца, картофель, морковь.

Витамин B_8 (инозитол): соя, грейпфрут, рыбья икра.

Витамин B_9 (фолацин или фолиевая кислота): морковь, шпинат, белокочанная и цветная капуста, щавель, салат, петрушка, зеленый горошек, свежие грибы.

Витамин B_{12}: бурые и красные водоросли, ламинария, люцерна.

Витамин B_{15} (пангамовая кислота): бобовые.

Витамин Д (кальциферол): зелень одуванчика, сладкий картофель, люцерна, хвощ, крапива и петрушка.

Витамин С: кориандр, душица (орегано), базилик, зелёный лук, кресс-салат, петрушка, шпинат, семена лопуха, мята, плоды шиповника.

Витамин Е: листья одуванчика, бурые водоросли, кунжут, кресс-салат, люцерна, зародыши пшеницы, семена льна, сурепка полевая.

Витамин К: люцерна, листья каштана, кукурузные рыльца, салат, белокочанная и цветная капуста, морковь, помидоры, ягоды рябины, водяной перец, пастушья сумка, тысячелистник, крапива.

Витамин Р – (рутин): щавель, мята, зелёный чай, шпинат, петрушка, салат.

Ниацин (витамин РР): листья люцерны, листья черники, семена лопуха, пажитник, базилик, петрушка.

Витамин U (S-метилметионин): листья капусты и зеленые орехи, картофель, сырые овощи, сельдерей, зеленый чай, помидоры, репа, петрушка и свекла.

Витамин H (биотин): пшеница, картофель, соя, фрукты.

Микроэлементы в организме

Помимо витаминов в состав современных препаратов обязательно входят различные микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток. Чаще всего это калий, кальций, железо, магний и селен.

Цинк – неотъемлемая часть клеток иммунной системы, также он участвует в заживлении ран. Ежедневное употребление 15 мг цинка ускорит темп выздоровления от простудных заболеваний. Содержится он в семечках (тыквенных, подсолнечника, кунжутных, кедровых), говядине, какао-порошке, яичном желтке.

Йод необходим для поднятия иммунитета, для синтеза гормона щитовидной железы – тирозина; участвует в создании фагоцитов – патрульных клеток, оберегающих наш организм от вторжения враждебных вирусов в кровь. Ученые выяснили, что в сое, льняном семени и сырых крестоцветных овощах (брокколи, брюссельской капусте, цветной капусте и белокочанной капусте) содержатся компоненты, которые нейтрализуют йод. Таким образом, большие количества сои (которую сейчас добавляют как заменитель мяса в самые разные продукты) могут усилить недостаток йода. Организму требуется 2–4 мкг йода на 1 кг массы тела. Молодым людям в период полового созревания, беременным и кормящим женщинам требуется особенно большое количество йода – более 400 мкг. При этом следует помнить, что часть йода не выводится и повторно используется организмом.

В 1 кг овощей содержится 20–30 мкг йода, в 1 кг зерна – около 50 мкг, в 1 л молока – около 35 мкг, в 1 кг сыров, яиц, животных жиров – 35 мкг, в 1 кг рыбы – от 100 до 200 мкг йода (это максимум).

Селен активно участвует в создании неспецифической защиты организма. Он повышает сопротивляемость неблагоприятным условиям окружающей среды, вирусам, а также необходим для работы сердечной мышцы и кровеносных сосудов. Сейчас очень много говорят о пользе селена, но надо знать, что избыток селена вреден. От повышенного его содержания люди теряют волосы и ногти, могут начаться судороги в конечностях. Кроме того, избыток селена ведет к недостатку кальция, который нужен костям. Самый опасный «враг» селена – углеводы. А это значит, что пирожные, сладкие пироги, торты и печенье, все сладкие мучные продукты, все газированные напитки могут полностью или частично уничтожить селен, поскольку в присутствии углеводов этот микроэлемент не усваивается.

Человеку нужны буквально «следы» селена, и эти дозы легко получить при правильном питании. Селен содержится в морской и каменной солях, в субпродуктах, в яйцах (к тому же в желтке еще есть и витамин Е). Богаты селеном продукты морей: рыба, особенно сельдь, крабы, омары, лангусты, креветки и кальмары. Селена нет в обработанных продуктах – консервах и концентратах, а во всех вареных, рафинированных продуктах его наполовину меньше, чем в свежих.

Из продуктов растительного происхождения богаты селеном пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, зерна кукурузы, помидоры, пивные дрожжи, грибы и чеснок, а также черный хлеб и другие продукты из муки грубого, помола.

Каротин – натуральный пигмент, который придает желтый, оранжевый или красный цвет фруктам или овощам. Он является сильным антиоксидантом. Бета-каротин в организме превращается в витамин А. Каротин содержат морковь, красный и желтый перец, сладкий картофель (батат), помидоры и апельсины.

Взаимодействие витаминов и микроэлементов

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Витамин B_6 увеличивает усвояемость магния.

Магний увеличивает количество витамина B_6, обладающего способностью проникать в клетки.

Бор стабилизирует потребление организмом кальция, магния и фосфора.

Для усвоения кальция необходим витамин D.

Витамин D улучшает усвоение фосфора.

Витамин С улучшает усвоение хрома.

Медь улучшает усвоение и увеличивает пользу, приносимую железом.

Селен усиливает антиоксидантный эффект витамина Е.

Витамин К способствует кальцию в строительстве костной ткани и правильной свораччиваемости крови.

Осторожность при употреблении витаминов

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо– и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина С приводят к увеличению потерь из организма витаминов B_{12}, B_6 и B_2. Более того, организм быстро адаптируется и осваивает быстрое выведение гипердоз витамина С. И чем больше человек ест этот витамин, тем быстрее он выводится.

Большие дозы витамина С запрещены у больных с катарактой, у больных с диабетом, тромбофлебитом и при беременности. Человеку нужна суточная доза витамина С от 30 до 60 мг, беременным и кормящим – 90 мг.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

– при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;

– жирорастворимые витамины обладают способностью аккумулироваться в организме и могут обладать токсическим эффектом;

– нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, предрасполагая к усилению или провоцированию гиповитаминозов;

– введение большого количество витамина А повышает потребность организма в витаминах С и B_1, и в то же время отмечено, что витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина B_1 и уменьшает уровень витамина А в крови;

– введение больших доз витамина B_1 увеличивает выведение витамина B_2;

– большие дозы витамина А усиливают симптомы гиповитаминоза D;

– увеличение дозы витамина С повышает выделение с мочой как витамина С, так и витамина B_{12}.

Блюда с большим количеством витаминов

Салат с киви, авокадо и фисташками

Состав: *авокадо – **1** шт., киви – 3 шт., огурец – 2 шт., рукола – 3 листика, орехи фисташки (можно добавить кедровые или кешью) —100 г, сок лимона 2 ст. ложки, оливковое масло 2 ст. ложки, соль, перец.*

Нарезать кубиками авокадо, огурец и киви. Смешать. Приготовить заправку из лимонного сока и оливкового масла (взбить вилкой до получения однородного соуса.)

На тарелку выкладываем листья руколы, сверху салатную смесь, поливаем соусом, перчим, посыпаем орешками. Фисташки и кедровые орешки придадут особый вкус и очарование этому салату.

Витаминный салат

Состав: *капуста – 200 г, зеленый лук (можно заменить репчатым) – 50 г, морковь – 150* г, *яблоки – 200* г, *апельсин – 100 г. Для заправки: сметан – 150* г, *сок лимона по вкусу, сахар – 1 ст. ложка.*

Капусту нашинковать, яблоки и апельсин нарезать кубиками, морковь натереть на терке. Нарубить лук. Соединить все ингредиенты, полить заправкой и хорошо перемешать.

Также этот витаминный салат можно разнообразить, положив в него любые консервированные ягоды или фрукты, которые есть под рукой.

Салат «Цезарь» с курицей

Состав: *салат – 8 листьев, куриное филе – 250 г; для **гренок:** белый хлеб – 100 г, чеснок – 1 зубчик, оливковое масло – 5 ст. ложек; яйца – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, лимонный сок – 2 ст. ложки, горчица – 2 ст. ложки, оливковое масло – 100 мл, черный молотый перец.*

Сделать гренки (их ещё называют крутонами): белый хлеб без корки нарезать некрупными кубиками. Пропустить через пресс зубчик чеснока, добавить в оливковое масло. Дать смеси немного постоять (минут 10), чтобы масло пропиталось ароматом чеснока. Затем сбрызнуть им хлебные кубики и отправьте их в духовку (температура – 180 °С) до зарумянивания (минут на десять). Вымыть листья салата, дать стечь воде. Куриное филе нарезать длинными полосками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в двух столовых ложках оливкового масла (или на гриле).

Приготовить заправку. Яйца можно либо опустить на одну минуту в кипяток, либо сварить вкрутую. *Для соуса* используются только желтки, которые надо растереть с горчицей, лимонным соком, оливковым маслом, измельченным чесноком, солью, перцем и хорошо размешаем.

Салат из помидоров и сладкого перца

Состав: *сладкий перец –* 5 *шт., помидоры – 3 шт., зелень укропа и сельдерея, чеснок – 2 зубка, растительное масло – 2 ст. ложки, яблочный уксус – 1 ст. ложка.*

Очистить перцы от семян и плодоножки, нарезать соломкой и перемешать с нарезанными помидорами, зеленью укропа и сельдерея, толчёным чесноком, добавить растительное масло и столовую ложку яблочного уксуса. Салат украсить помидорами и сельдереем.

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.

Фаршированные лимоны

Состав: *лимоны (большие) – 6 шт., оливки – 30 шт. (6 для украшения), отварная рыба без косточек – 200 г, яйца (сваренные вкрутую) – 3 шт., майонез, петрушка, соль по вкусу.*

Оливки, яйца и рыбу измельчить и перемешать. Срезать у лимонов верхушку, аккуратно извлечь внутренности, удалить из мякоти кожицу и косточки и добавить в полученную смесь. Положить в салат петрушку, соль, перец и майонез по вкусу. Все уложить обратно в лимоны. Сложить на блюдо, украсить верхушку оливками и зеленью.

Перед подачей на стол охладить в холодильнике.

Цитрусовый мармелад

Состав: *грейпфрут – **1** шт., лимон – 2 шт., апельсин – 1 шт., мед (сахар) – 500 г, вода – 2,5 стакана.*

Фрукты вымыть, разрезать пополам, удалить зернышки и выжать сок. С кожуры снять цедру и мелко порезать. Положить кожуру, сок и воду в миску. Зернышки и цедру завернуть в марлю и тоже положить в миску. Поставить миску в духовку на 20 минут при температуре 100 °С. Затем вынуть марлю с цедрой из миски. В смесь добавить сахар и оставить в духовке еще 25 минут. Разлить смесь в формы и остудить.

Овсяные пряники

Состав: *овсяная мука – **1** стакана, мед – 0,5 стакана, яйцо – 2 шт., изюм – 0,5 стакана, молоко – 6 ст. ложек, сливочное масло – 50 г, соль по вкусу.*

Все компоненты предварительно растереть, затем замесить с овсяной мукой. Полученное тесто раскатать и нарезать из него небольшие тоненькие пряники. Выпекать в духовке 15 минут.

Пряный рис с фисташками

Состав: *рис басмати – **1** стакан, фисташки несоленые – 1/2 стакана, курага – 1/2 стакана, апельсины – **1** штука, мята – **1** пучок, масло из виноградных косточек – 2 ст. ложки, корица молотая – 1/2 ч. ложки, кардамон, черный молотый,* соль.

Рис промыть и обсушить. В глубокую сковороду налить половину масла и обжарить рис в течение 3 минут, непрерывно помешивая. Влить 1 стакан воды (комнатной температуры), добавить кардамон, черный перец и соль по вкусу, перемешать и дать закипеть. Варить рис под крышкой в течении 20 минут (пока воды останется совсем мало). Фисташки очистить от скорлупы и обжарить в разогретой до 180 °С духовке. Остудить и крупно порубить. На мелкой терке снять цедру апельсина, выдавать сок. В горячий рис добавить порезанную курагу, цедру апельсина и его сок, корицу, фисташки, перемешать и дать настояться минут 10. Порубить мяту, хорошенько перемешать вместе с рисом и подавать.

Творожный десерт с фисташками

Состав: *йогурт – 300 мл, творог – 200 г, сливки – 2 ст. ложки, грейпфрут –* ***1*** *шт., сахар 1 ст. ложка, фисташки – 4 ст. ложки.*

Йогурт смешать с творогом, сливками и сахарным песком. Грейпфрут очистить, срезать белую кожицу и разделить на дольки, удалив все пленки. Мякоть крупно нарезать. Творожную массу выложить в небольшие формочки. Сверху разложить кусочки грейпфрута. Готовый десерт посыпать рубленными фисташками. Можно украсить веточками свежей мяты.

Пюре из тыквы и картофеля

Состав: *тыква – 100 г, картофель – 100 г, молочная смесь – 50 мл, сливочное масло – 1 ч. ложка.*

Довольно редкий витамин Т позволяет желудку легче усваивать трудную мясную пищу. Он содержится в тыкве.

Тыкву и картофель нарезать, залить кипятком так, чтобы вода покрыла нарезанные продукты. Варить до готовности и перемешать все в блендере. Добавить горячую молочную смесь и масло. Остудить.

Оладьи из тыквы

Состав: *молоко – 2 стакана, мука –* ***1*** *стакан, яйцо – 1 шт., тыква – 500 г, сахар – 2 ст. ложки, соль.*

Тыкву потереть (не забудьте очистить), залить молоком и варить до готовности. Остудить, сняв с огня. Взбить яйцо и сахар, посолить и добавить в готовую тыкву. Затем всыпать потихоньку муку до тех пор, пока тесто не станет напоминать по густоте сметану. Взбить его с помощью миксера. Обжаривать оладьи на растительном (подсолнечном) масле, а к столу подавать со сметаной или джемом.

Тыква с картофелем

Состав: *картофелин молодых – 6–8, тыква – 400* г, *мука – 2 ст. ложки, перец, соль, зелень укропа.*

Очищенную тыкву порезать ломтиками и обжарить до золотистой корочки, обваляв в муке. Картошку сварить «в мундире», очистить, добавить соль. Поставить в духовку вместе с тыквой. К готовому блюду добавить масло и украсить зеленью укропа.

Пирог из тыквы

Состав: *тыква – 400* г, *яйцо – 3 шт., нежирный творог – 250* г, *твердый сыр* – 5 г, *кориандр, мускатный орех, перец по вкусу.*

Тыкву натереть на мелкой терке. Творог взбить с яйцами и влить в тыкву, добавить специи и все перемешать. Массу уложить в форму, смазанную растительным маслом, и выпекать в духовке 25 минут. Под конец посыпать тертым сыром.

Проростки тыквы

Состав: *семена тыквы – 100 г.*

Очень полезна не только сама тыква, но и ее молодые росточки. Проростки содержат не только множество витаминов, но и клетчатку, что улучшает пищеварение. Прорастают семена легко – уже через три дня во влажной марле. Их можно употреблять просто безо всего, добавлять в салаты, в мюсли. А семечки тыквы можно назвать лучшими друзьями мужчин. Потому что в них высоко содержание цинка. Это улучшает потенцию и служит профилактикой простатита.

Суп огуречный

Состав*: свежие огурцы – 5 шт., кефир – 2 стакана, петрушка и укроп (рубленная) – 2 ст. ложки, сахар, соль по вкусу.*

Огурцы очистить, нарезать ломтиками, заправить кефиром, добавить зелень и сахар. Посолить перед подачей к столу.

Пшеничный суп сладкий

Состав: *пшеничная крупа – 50 г, молоко – 200 мл, мед – 1 ч. ложка, лимонная и апельсиновая цедра – 1 ч. ложка.*

Крупу замочить на 2 часа в молоке, затем заправить медом и цедрой.

Каша пшеничная с овощами

Состав: *крупа пшеничная – 150 г, репчатый лук – 3 головки, морковь – 3 шт., корень петрушки – 20 г, растительное масло – 3 ст. ложки, сладкий перец – 3 шт., помидоры – 2 шт., вода – 500 мл.*

Крупу отварить. Репчатый лук, морковь и петрушку нарезать мелкими кубиками, добавить нарезанный кусочками сладкий перец, воду, посолить и тушить 15 минут. В конце тушения добавить нарезанные ломтиками помидоры. Под конец овощи перемешать с крупой.

Яблоки с творогом и цедрой

Состав: *яблоки – 10 шт., творог – 150 г, яйцо – 1 шт., лимонная цедра – 0,5 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка.*

Из яблок удалить сердцевину с семенами. Творог хорошо перемешать с яйцом, сахаром и лимонной цедрой. Получившейся творожной массой начинить подготовленные яблоки и запечь в духовке. Вместо творожной массы яблоки можно начинить любой другой начинкой из меда, орехов и сухофруктов.

Яблоко в «платочке»

Состав: *яблоки большие – 4 шт., слоеное тесто – 250 г, сахар – 1 ст. ложка, изюм – 8 ст. ложек, мед – 8 ч. ложек, яйцо (желток) – 1 шт.*

Тесто раскатать так, чтобы можно было вырезать 4 квадрата размером 15 х 15 см. Яблоки помыть, вырезать сердцевину и наполнить массой из изюма с медом. Поставить яблоко в центр квадрата из теста и соединить сверху плода углы. Желток смешать с двумя ложками воды и смазать этой смесью яблоки в тесте. Поставить их на противень и выпекать при 180 °С приблизительно 50 минут.

Салат «Морковная сладость»

Состав: *морковь – 2 шт., изюм – 2 ст. ложки, финики – 0,5 стакана, размельченные орехи (любые) – 3 ст. ложки, фруктовый сок – 0,5 стакана.*

Морковь мелко нарезать, добавить изюм, финики, орехи. Все залить фруктовым соком и перемешать. Примечание, вместо фиников и изюма можно использовать любые, мелко нарезанные сладкие сухофрукты.

Смородина черная засахаренная

Состав: *белки – 2 шт., смородина черная – 2 стакана, сахарная пудра – 2 ст. ложки.*

Взбить два белка, смешать с кипячёной холодной водой, в этой жидкости смочить смородину чёрную и посыпать сахарной пудрой. Потом высыпать в один слой на лист и обсушить в духовом шкафу на слабом жару.

Морс из яблок и плодов шиповника

Состав: *плоды шиповника – 4 ст. ложки, яблоки кислые – 5 шт., вода – 1 л. мед. – 4 ст. ложки, цедра лимона и апельсина – 2 ст. ложки, лимонный сок по вкусу.*

Очищенные плоды шиповника и нарезанные мелкими кусочками яблок залить холодной водой и кипятить несколько минут. Процедить, в отвар добавить мед или сахара, немного апельсиновой или лимонной цедры, по вкусу лимонный сок.

Компот из свежей черной смородины

Состав: *вода – 500 мл, ягоды смородины – 800 г, сахар – 150 г.*

Опустить в кипящую воду ягоды черной смородины, добавить сахар 0,75 стакана и слегка отварить. Охладить и подавать с кондитерскими изделиями.

Салат из моркови, яблок и орехов

Состав: *морковь – 3 шт., яблоки – 2 шт., грецкие орехи – 5 шт., мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, растолочь очищенные орехи. Соединить все ингредиенты, добавить мед и перемешать, сдобрить соком лимона.

Десерт «Необычный»

Состав: *свежие огурцы – 3 шт., изюм 2 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки, размельченные орехи (любые) – 4 ст. ложки, петрушка и укроп (рубленная) – 2 ст. ложки.*

Огурцы натереть на крупной терке, добавить мед, орехи, изюм; все перемешать и посыпать сверху зеленью.

Бутерброд с огурцом «Летний»

Состав: *огурец – **1** шт., сыр – 2 ломтя, рыба 1 кусок, икра – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., листья салата – 2 шт.*

Вместо хлеба используют огурец. На разрезанный пополам огурец кладут сыр (мясо, рыбу, икру, яйцо). Сверху огуречные бутерброды посыпают зеленью и оборачивают листьями салата.

Огуречная смесь для бутербродов

Состав: *свежие крупные огурцы – 4 шт., растительное масло – 0,5 стакана, специи и соль.*

Огурцы натереть на мелкой терке, перемешать с растительным маслом и специями. Бутерброд с огуречной смесью – прекрасный способ быстро утолить голод. В смесь можно добавить яйца или рыбу по вкусу.

Крапивное масло

Состав: *крапива – 1 большой пучок, масло сливочное – 150 г, тертый хрен – 2 ст. ложки.*

Сливочное масло смешать с пропущенными через мясорубку листьями крапивы и тертым хреном. Использовать для бутербродов и как приправу к кашам.

Салат мать-и-мачеха

Состав: *листья мать-и-мачехи – 2 пучка, зеленый лук – 1 пучок, фасоль консервированная – 2 ст. ложки, репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт. яблочный уксус – 1 ч. ложка, растительное масло – 2 ст. ложки, листья мяты – 4 шт., зелень, перец, соль.*

Все компоненты салата мелко нарезать, перемешать, заправить растительным маслом и посыпать нарезанными листьями мяты.

Салат из листьев подорожника

Состав:*листья подорожника – 2 пучка, репчатый лук – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, тертый хрен 1 ст. ложка, соль.*

Все компоненты салата мелко нарезать и 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.

Салат мятный

Состав: *мята свежая – 1 пучок, огурец свежий – 2 шт., соль, пищевой лед.*

Огурцы мелко нарезать, пересыпать листьями свежей мяты и засыпать кубиками пищевого льда. Залить небольшим количеством подсоленной по вкусу холодной воды.

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.

Щи из крапивы

Состав: *крапива – 2 пучка, репчатый лук – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., сметана, соль и перец.*

Крапиву настоять 2 часа в литре кипятка. Затем добавить в настой мелко нарезанный лук и варить 20 минут. Подавать с яйцами и сметаной.

Плов из тыквы

Состав: *тыква – 500 г, отварной рис – 1 стакан, изюм – 0,5 стакана, мед – 2 ст. ложки, размельченные грецкие орехи – 2 ст. ложки.*

Нарезать тыкву кубиками, добавить отварной рис, размоченный изюм, орехи и мед. Поставить в духовку в горшочке на 15 минут. Вместо изюма можно добавить любые другие сухофрукты.

Десерт из тыквы

Состав: *тыква – 500 г, яблоки – 3 шт., мед – 3 ст. ложки, размельченные орехи (любые) – 3 ст. ложки.*

Тыкву нарезать кубиками и выложить в форму. Яблоки нарезать дольками и положить на тыкву. Все полить медом и посыпать орехами. Выпекать в духовке 15 минут.

Коктейль из одуванчика с медом

Состав: *листья одуванчика – 10 шт., лимон, мед.*

Листья одуванчика мелко нарезать, положить в термос и залить кипятком. Через час полученный напиток можно пить с медом и лимоном.

Салат из лопуха

Состав: *листья лопуха – 60 г, тертый хрен 12 г, зеленый лук – 20 г, сметана – 8 г, соль.*

Перебранные и промытые листья лопуха заложить на 2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, мелко пошинковать. Перемешать с шинкованным зеленым луком, тертым хреном, сметаной, посолить.

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 рубленное 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 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, 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 измельчают на мясорубке. Полученную массу перемешивают с мелкорубленым вареным яйцом, заправляют майонезом, выкладывают в салатник горкой. Украшают кружочками редиса и дольками вареного яйца.

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 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 рубленным вареным яйцом.

Салат из листьев лебеды с хреном

Состав: *молодые листья лебеды – 75 г, щавель – 15 г, отварной картофель – 1,0582 унции, тертый хрен – 15 г, растительное масло – 5 г, яйцо – 1 шт., 3 %-го уксуса – 3 г, соль.*

Подготовленную лебеду и щавель закладывают на 1–2 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, шинкуют. На блюдо укладывают кружочки отварного картофеля. Массу из лебеды и щавеля кладут на кружочки картофеля, поливают растительным маслом с уксусом и тертым хреном, украшают дольками вареного яйца.

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 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 нарезают, добавляют нашинкованный зеленый лук, солят. На блюдо укладывают половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, поливают сметаной.

Борщ со щавелем и крапивой

Состав: *картофель – 75 г, крапива – 50 г, щавель – 50 г, рис – 10 г, маргарин – 10 г, сметана 10 г, томатное пюре —15 г, морковь —15 г, петрушка—8 г, репчатый лук —15 г, яйцо – 1 шт., мясной бульон – 220 г, лавровый лист, перец, соль.*

Припущенную крапиву измельчить в пюре, заложить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Суп с крапивой

Состав: *крапива и картофель – по 100 г, репчатый лук и морковь – по 30 г, сливочное масло – 20 г, зелень петрушки и укропа – 5 г, сметана – 20 г, мясной бульон или вода – 220 г, соль, специи.*

В кипящий бульон или воду заложить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить пассерованные морковь и лук, варить 15 минут, добавить мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. Перед подачей добавить зелень петрушки или укропа, сметану.

Суп из крапивы с квасом

Состав: *квас – 1 л, крапива – 300 г, огурец – 1 шт., редис – 6 шт., луковица – 1 шт… укроп, сметана – 30 г, крутые яйца – 2 шт.*

Крапиву промыть, залить стаканом кипятка и поварить 15 минут, а затем откинуть на дуршлаг и протереть. Огурец, редис, лук и укроп нарезать, перемешать с квасом, посолить и смешать с крапивным пюре. При подаче на стол суп заправить сметаной и нарезанными колечками яйцами.

Омлет с крапивой

Состав: *яйцо – 1 шт., крапива – 20 г, вода – 40 г, растительное масло – 10 г, соль.*

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезают, заливают омлетной смесью, выливают на сковороду и жарят.

Начинка для пирожков из крапивы

Состав: *листья крапивы – 1 кг, яйца – 5 шт., рис – 100* г, *соль.*

Листья крапивы залить крутым кипятком, выдержать 5 минут, затем измельчить, смешать со сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами и отваренным рисом, посолить по вкусу.

Котлеты картофельные с крапивой

Состав: *картофель —100* г, *листья крапивы – 70* г, *репчатый лук и мука – по 10* г, *соль, специи.*

В готовое картофельное пюре добавить мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, сформировать котлеты, запанировать в сухарях или муке и обжарить.

Паста для бутербродов с крапивой

Состав:*листья крапивы – 4 ст. ложки, укроп – 1 ч. ложка, творог – 80* г, *плавленый сыр – 80 г.*

Перемешать мелко нарубленные листья крапивы с укропом, творогом, измельченным (можно натереть на крупной терке) плавленого сыра. Полученную массу как следует перемешать или взбить миксером.

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 зелёного лука.

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 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.*

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.