



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

185 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

- Только для гурманов!
- Лучшие блюда для молодости и восстановления суставов
- Еда против артрита, артрозов, подагры
- Салаты для 100% иммунитета



А. А. Синельникова
185 рецептов для здоровья суставов
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507107
185 рецептов для здоровья суставов: Вектор; СПб.; 2012
ISBN 978-5-9684-1689-6

Аннотация

Многие полагают, что неприятности с суставами – удел пожилых. К сожалению, это не так. Условия современной жизни не позволяет нам расслабляться – уже с молодых лет надо всерьез заботиться о своем здоровье. Данная книга расскажет о самом важном для здоровья суставов: что нужно есть и пить. Это не просто полезная диета. Это очень вкусная диета. В ней представлены: все самое важное, что необходимо знать о суставах, чтобы обеспечить их здоровье; блюда с высоким содержанием кальция; блюда с высоким содержанием гликозаминогликанов; блюда с омега-3 жирными кислотами; блюда с высоким содержанием витамина С; диеты при артритах, артрозах, подагре.

Адресована широкому кругу читателей.

Содержание

Для чего вам нужна эта книга?	4
Что нужно знать о суставах?	5
Чем питаются суставы?	6
Заболевания суставов	8
Питание при артритах	9
Питание при артрозах	11
Блюда с высоким содержанием кальция	12
Салаты	13
Супы	14
Блюда из овощей и круп	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

А. А. Синельникова

185 рецептов для здоровья суставов

Для чего вам нужна эта книга?

Организм человека – это гармоничное целое, состоящее из многих тысяч всевозможных частей и частиц. Здоровому организму недосуг помнить обо всех своих составляющих – да оно вовсе и не нужно. Когда система работает гармонично, ни один «винтик» или «болтик» и не дает о себе знать.

Другое дело, когда система дает сбой. Вот тут разом вспомнишь и анатомию, и физиологию, да и медицину придется поизучать. Так уж устроен человек: пока не грянет беда, он и переживать не станет. Оно, может, и к лучшему: за все заранее переживать никаких нервов не хватит.

Переживать, безусловно, не нужно, а вот заранее побеспокоиться о собственном здоровье на долгие годы очень даже стоит. Для этого надо быть любознательным и вдумчивым человеком, интересоваться собственным здоровьем, знать свои наследственные недуги и сознательно не затруднять жизнь своему организму различными вредными привычками.

Вот для таких любознательных и сознательных и задумана эта книга. А речь в ней пойдет о маленьких и больших, незаметных и совершенно незаменимых тружениках нашего организма – суставах, а также о том, как правильно питаться, чтобы они оставались здоровыми долгие годы и радовали свободой и непринужденностью движения без намека на боль.

Что нужно знать о суставах?

Что такое сустав? Этот вопрос не вызовет затруднения даже у школьника. Сустав – это такая достаточно прочная структура, которая позволяет двигаться костям относительно друг друга, обеспечивая человеку движение. Всего в человеческом скелете насчитывается 360 суставов различной величины и подвижности.

Все они состоят из костей, которые надо подвижно сочленить (минимум две, но бывает и больше) и гиалиновых хрящей, выстилающих головки и впадины соединяющихся костей. Сама структура бывает «упакована» в суставную сумку, а трение поверхностей сустава смягчает суставная жидкость. Вот, собственно, и все.

Поверхности в здоровых суставах идеально подогнаны, в них обеспечена равномерная нагрузка на хрящ и подлежащую кость. Сверху сустав покрыт капсулой. Если добавить к этому слаженно работающие связочный и мышечный аппараты в окружении, получается весьма прочное соединение.

Но при избыточной и длительной нагрузке, неправильном питании и хроническом стрессе все имеет свои пределы. Суставы тоже не являются исключением из этого грустного правила. С момента первого сбоя начинает зарождаться болезнь, а вот насколько она станет серьезной – зависит от самого человека, от его беспокойства и заинтересованности своим здоровьем, от своевременности обращения к врачу и правильного образа жизни, включающего в себя выверенное питание.

Чем питаются суставы?

Суставы, как мы уже выяснили, представляют собой подобие механического шарнира. Элементы сустава трутся друг о друга, так что хрящевые и суставные ткани сустава понемногу изнашиваются. В норме здоровый организм сам же их «чинит» с помощью особых веществ под названием «гликозаминогликаны».

При повышенных однотипных нагрузках износ суставных тканей ускоряется, ну а гликозаминогликаны организм вырабатывает в прежнем неспешном темпе. В итоге возникает дефицит естественного «лекарства» со всеми понятными негативными последствиями.

Организм синтезирует гликозаминогликаны из двух веществ – хондроитина и глюкозамина. Источник хондроитина сульфата и глюкозамина – производные моллюсков и ракообразных, из чего делаем вывод, что именно эти продукты водной флоры полезны для профилактики травм суставов. Существуют и специальные препараты (продаются в спортивных специализированных магазинах) с такими же названиями, но без консультации со специалистами мы не рекомендовали бы ими увлекаться.

Хондроитин, отвечающий за синтез хрящевой ткани, можно легко вводить в свой рацион и с помощью привычных пищевых продуктов. Например, к таким продуктам относятся холодец, желе и заливная рыба. Холодец помимо мукополисахаридов содержит еще в своем составе коллаген, который также необходим опорно-двигательному аппарату нашего организма. Горячий аналог холодца – армянский хаш – тоже будет служить великолепным источником хондроитина.

Человеческие суставы также отчаянно нуждаются в жирах. Во-первых, жиры «пропитывают» суставные ткани и за счет этого делают их более эластичными. В итоге ткани «тянутся», но не «рвутся». Во-вторых, жиры – это скользкая суставная «смазка». Она покрывает трущиеся хрящевые поверхности костей и снижает их износ на манер машинного масла.

При всем том жиры нужны суставам не всякие, а особые. Речь идет об омега-3 жирных кислотах. Самым привычным источником этих полезных жиров на нашем столе является рыбий жир. Предугадываем гримасу отвращения у наших читателей. Знаем, пробовали. Рыбий жир и впрямь мало кому нравится в своем чистом виде. Но ведь пить эту «ароматную» жидкость из бутылка вовсе не обязательно. Прекрасной альтернативой станет употребление жирных сортов рыбы, таких как лосось, тунец и форель.

Льняное масло также весьма богато подобными жирами, их в нем даже в два раза больше. Однако речь идет о целом семействе жиров под одним названием. В рыбе содержатся одни жиры омега-3, а в льняном масле совсем другие. Так вот, суставам нужны именно жиры из рыбы.

Суставам и хрящам необходимы различные микроэлементы. Для укрепления костей нужен кальций и фосфор. Эти элементы содержатся в морепродуктах и морской рыбе. Важно чаще включать в свой рацион мидии, креветки, сардины, сельдь, скумбрию. Много солей кальция находится в молочных продуктах (твороге, сыре).

В питании также надо использовать как можно больше сырых овощей. В них содержится много витаминов, необходимых для синтеза хрящевой ткани. Очень полезно заправлять овощные салаты растительными маслами, которые богаты ненасыщенными жирными кислотами. Такие кислоты обладают хорошим противовоспалительным действием.

Для того чтобы в суставах не накапливались излишки вредных для организма солей, старайтесь пить очищенную или минеральную воду (без газа), есть продукты из сои. Придется отказаться от употребления жирного мяса, копченостей, маринадов, бобов и вяленой рыбы. Было бы неплохо ежедневно выпивать стакан грейпфрутового сока. Замените жареное

ные блюда тушеными, копченые – запеченными в фольге, калорийные углеводистые и жирные сладости – фруктовым желе, киселями и морсами.

Правильное питание позволит избежать прибавки в весе, насытит организм полезными минералами и витаминами, полученные с продуктами питательные элементы станут отличным питательным коктейлем для суставов и хрящей.

Все эти рекомендации касались исключительно профилактических задач. Совсем иное дело, если суставами завладела какая-либо болезнь. Тут уж дело за врачами: поставить верный диагноз, назначить правильное лечение, составить индивидуальный план физического восстановления и, конечно же, наметить основные вехи лечебного питания. Мы же поможем разобраться в разнообразии продуктов и блюд и подскажем, при каком заболевании суставов какие рецепты наиболее полезны и востребованы.

Заболевания суставов

Болезни суставов многочисленны и стары как мир. Но и сейчас еще причины этих заболеваний до конца не изучены.

В целом же все заболевания суставов можно условно разделить на артриты и артрозы. Причем и то и другое название – собирательное и никак не указывает на какую-либо одну болезнь. Но давайте все же попробуем разобраться.

Артрит – это воспаление самого сустава и его элементов. Артритов как таковых множество. Артрит бывает и как самостоятельное заболевание, и как проявление другой болезни (например, ревматизма, подагры или даже туберкулеза). В зависимости от причин и протекания болезни назначается разное лечение и рекомендуется разное питание.

В целом артриты можно подразделить на инфекционные, травматические, ревматоидные и подагру. Единой схемой заболевания становятся аутоиммунные сбои. В переводе на обычный язык это звучит примерно так: иммунитет начинает работать против собственного организма.

Артроз (остеоартроз, деформирующий остеоартроз – это все синонимы) – это медленно прогрессирующее разрушение суставного хряща. Постепенно в процесс вовлекаются и окружающие ткани – кости, связки, повреждается суставная капсула, страдают окружающие мышцы и нервы. Все это приводит к упорной боли, нарушению главной суставной функции – движения – и стойкой утрате трудоспособности, а также к снижению активности и потере многих радостей в жизни.

Боль в суставах – главный признак заболевания и при артрите, и при артрозе. Но боль боли – рознь. Как же различить их неопытному в этих вопросах страдальцу? Оказывается, есть свои наработки, которые помогают врачам «на глазок» определить заболевание, разумеется подтвердив или опровергнув диагноз более серьезными методами в дальнейшем.

Воспользуемся и мы этими наработками.

Если утром движения скованы и приходится разминаться, сустав припух и горячий, боль не утихает даже в покое – это, скорее всего, артрит.

Суставы ноют вечером или после физической нагрузки, отека нет и в состоянии покоя боль утихает – значит, это артроз. Однако окончательный диагноз должен поставить все же врач.

Если развивается, скажем, ревматоидный артрит, то поражаются не только суставы, но и почки, сердце, другие органы. Считать, что страдают лишь суставы, – это ошибка. Просто они раньше начинают болеть. У каждого шестого жителя планеты после 45 лет развиваются ревматические недуги. О том, что происходит с суставами, помогают узнать ультразвуковое исследование, магнитно-резонансная томография (больше подходит для исследования мягких тканей в области сустава) или компьютерная томография (для исследования костной структуры).

Питание при артритах

Общими принципами питания при артритах становится отказ от перца и острых специй и уменьшение количества потребляемой соли. Взамен жареным и копченым блюдам должны прийти вареные, тушеные и приготовленные на пару блюда. К тому же рацион человека с больными суставами должен быть обогащен свежими овощами и фруктами, содержащими витамины (и в первую очередь витамин С).

При этом особенность лечения каждого из видов артрита накладывает свой отпечаток и на лечебное питание.

Инфекционный артрит, как и любую инфекцию, не вылечишь без ударной дозы антибиотиков. Антибиотики на самом деле весьма эффективно борются с возбудителями болезни, но при этом страдает и вполне миролюбиво настроенная полезная микрофлора кишечника. Потеря полезных бактерий приводит к ослаблению защитных функций организма, который начинает хуже усваивать питательные вещества. Портится аппетит, что, в свою очередь, ослабляет иммунную систему. Новые инфекции с легкостью попадают в организм – и порочный круг замыкается.

Чаще всего лечащий врач вместе с курсом антибиотиков назначает курс поддерживающей терапии в виде специальных препаратов, восстанавливающих микрофлору кишечника. Кроме этого, следует употреблять в течение всего курса лечения в пищу продукты, содержащие растительную клетчатку: она защищает собственную микрофлору от действия агрессивных препаратов, помогает ей восстанавливаться и создает благоприятные условия для размножения полезных микроорганизмов.

Сложность назначения диеты при ревматоидном артрите заключается в том, ревматизм как таковой – это не заболевание суставов как таковых. Просто суставы ярче выражают это заболевание. На деле же страдают в первую очередь сосуды и сердце, а иногда и другие внутренние органы. Именно поэтому индивидуальное питание подбирает обычно врач.

Однако есть и общие требования к диете. В активной форме (при приступе ревматизма) – это химически и механически щадящее питание (то есть не стоит все пережаривать, а блюда предпочтительны измельченные). Ограничивают потребление жиров главным образом за счет животных жиров и уменьшают потребление поваренной соли до 3–5 граммов в сутки.

Полезны следующие продукты: яичный белок, чеснок, лук, белокочанная и брюссельская капуста, свежие овощи, некислые свежие фрукты, рис, рыба, свежие ананасы. Ограничивают цельное молоко и мясо, особенно красное.

Исключают кофе, citrusовые, яичный желток, пряности, экстрактивные вещества, картофель.

И вот что еще важно: категорически запрещается полное голодание. Разгрузочные дни могут быть разрешены только врачом-диетологом. Ни в коем случае не рекомендуется придерживаться раздельного питания. Питание должно быть полноценным, разнообразным и хорошо продуманным.

Когда острая фаза ревматизма проходит, можно подумать и о будущем. Дело в том, что ревматоидный артрит может со временем вылиться в остеопороз (истончение костей). Чтобы этого не произошло, требуется восстановить нарушенный кальциевый баланс: повысить всасывание этого вещества в кишечнике и уменьшить его выведение из организма.

Основным источником кальция традиционно служат молочные продукты (особенно твердый сыр, содержащий от 600 до 1000 мг кальция на 100 г продукта), а также плавленый сыр. Кроме того, рекомендуется употреблять творог, молоко, сметану, миндаль, лесные и грецкие орехи.

Разумеется, не обойдется и без ограничений. К ним традиционно относят алкоголь, крепкий чай и кофе, перец и острые специи.

При подагре режим питания особый. Как известно, при подагре нарушается обмен веществ, главным образом – белковый. Соответственно, основной упор лечебной диеты делается на восстановление белкового баланса. Поэтому важным условием правильного питания при подагре является ограничение белковой пищи, в первую очередь мяса и рыбы. Это правило становится особенно важным при обострении подагры. Тогда мясо и рыба исключаются полностью. Это ограничение бывает временным, потому что совсем без белков человек полноценно питаться не сможет.

Основой рациона человека, страдающего подагрой, должны стать: овощи (картофель, морковь, свекла, лук, помидоры, огурцы, капуста), фрукты (растущие в средней полосе и цитрусовые), ягоды, молоко и кисломолочные продукты, нежирные сорта сыра и творога, куриные и перепелиные яйца, кальмары, креветки, масло растительное и сливочное, мучные изделия (но не сдоба), крупяные изделия, орехи и мед.

Отказаться придется от мясных и рыбных наваристых бульонов, жареного мяса и рыбы, субпродуктов (печень, легкие, мозги, почки), всевозможных копченостей и колбас, а также сала, мясных и рыбных консервов. Икра рыб и дрожжи, острые приправы и специи (кроме уксуса и лаврового листа), шоколад, какао, кофе, крепкий черный чай и спиртные напитки тоже становятся на пути к здоровью, поэтому лучше отказаться и от них.

При этом с ограничениями, но все же разрешены соленья и маринады, отварное мясо и рыба, грибы. Некоторые виды овощей тоже отныне придется употреблять с ограничениями – это шпинат, щавель, сельдерей, цветная капуста, редис и бобовые.

Один раз в неделю врачи рекомендуют людям, больным подагрой, устраивать разгрузочные дни. Полностью отказываться от еды в такие дни не следует, но количество пищи можно существенно сократить.

Питание при артрозах

Какой-либо специальной диеты при артрозе не существует. Специалисты и сами до конца не знают всех механизмов, запускающих в ход это заболевание, но одно известно точно: у людей с избыточным весом больше шансов встретиться с артрозами, чем у изящных и стройных счастливиц. Объясняют это увеличением нагрузки на суставные хрящи. Поэтому вся диета направлена на уменьшение избыточного веса.

Основой этой диеты становится сбалансированное питание, которое поможет держать вес под контролем. Возможно, артроз и не излечится полностью, но риск его развития все же будет снижен.

При этом заболевании врачи рекомендуют рыбий жир, поэтому больным необходимо есть больше жирной рыбы или принимать специальные пищевые добавки. При артрозе прописывают сбалансированную диету, содержащую много антиоксидантов и витаминов С и Е, содержащихся в овощах, фруктах и других растительных продуктах.

Полезными можно считать и упомянутые выше холодцы и желе, которые благотворно влияют на изношенные части сустава.

Вот такие нехитрые правила предлагают специалисты желающим сбросить лишний вес:

1. Готовить себе еду в маленьких порциях.
 2. Предпочитать пищу нежирную, сырые фрукты и овощи, малообработанные продукты.
 3. Помнить, что любые алкогольные напитки усиливают аппетит.
 4. Перед подачей на стол разложить еду на порции.
 5. Подавать еду на стол в маленьких тарелках – порции будут казаться больше.
 6. Каждый раз, садясь за стол, повторить про себя: «Я тщательно контролирую свое питание».
 7. Никогда не есть, если не хочется, и не заставлять других.
 8. Есть не спеша, как можно тщательнее пережевывая каждый кусок.
 9. Меньше разговаривать во время еды, никогда не сочетать еду с чтением и телевизионными передачами (это ухудшает контроль за приемом пищи).
 10. Устраивать небольшие паузы во время еды.
 11. Почувствовав насыщение, сразу прекратить есть.
 12. Совершенно необязательно доедать до конца!
 13. Никогда не есть до чувства полного насыщения.
 14. После каждого приема пищи тщательно прополоскать рот.
 15. После каждого приема пищи сделать 100 шагов.
 16. Не есть после 19 часов.
 17. Взвешиваться каждое утро и записывать свой вес.
 18. Следить за стулом. Стул должен быть каждый день.
 19. В конце дня проанализировать свой режим питания.
- Но пора перейти и к собственно рецептам.

Блюда с высоким содержанием кальция

Как вы помните, именно такая диета показана тем, чей диагноз – ревматоидный артрит. Салаты лучше заправлять нежирной сметаной или натуральным йогуртом. Смело экспериментируйте с творогом, брынзой и сыром.

Салаты

Салат из укропа с творогом.

150 г зелени укропа, 150 г творога, 1 стакан кефира, 2 редиски, соль по вкусу.

Зелень укропа промыть, обсушить и измельчить. Творог размять, добавить кефир. В полученную массу добавить мелко нарезанный укроп. Посолить (лучше бы, конечно, обойтись без соли). Выложить в салатницу и украсить кусочками редиса.

Салат из помидоров и творога.

1 помидор, 70 г творога, 1 ст. ложка нежирной сметаны, 4 листа зеленого салата, зелень и соль по вкусу.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Добавить часть сметаны и мелко нарезанную зелень. Творог размять вилкой и аккуратно перемешать с помидорами. Посолить. Дно блюда выложить листьями салата, на которые положить подготовленную салатную смесь. Сверху полить оставшейся сметаной.

Салат овощной с творогом.

60 г нежирного творога, 25 г 15%-ной сметаны, 10 г зеленого салата. 10 г зеленого лука, 5 г редиса.

Творог растереть со сметаной, добавить нарубленный зеленый лук. Масса должна быть довольно густой. Из нее сформовать небольшие котлеты и уложить их на листьях зеленого салата. Украсить ломтиками редиса.

Салат фруктовый с творогом.

1 маленький апельсин, 1 киви, 100 г нежирного творога, 1 столовая ложка ядер лесных орехов.

Апельсин очистить от кожуры и разделить на дольки. Затем аккуратно извлечь мякоть из долек. Собрать выделяющийся при этом сок (для этого лучше чистить апельсин над тарелкой). Киви очистить и нарезать дольками. Собранный апельсиновый сок добавить к творогу. Часть лесных орехов отложить для украшения. Оставшиеся орехи измельчить и подмешать к творогу. Творог положить на тарелку, сверху декоративно уложить дольки фруктов, готовый салат посыпать оставшимися ядрами лесных орехов.

Супы

Супы из молочных продуктов – прекрасная возможность обогатить организм кальцием. Их можно употреблять как в холодном, так и в горячем виде. Причем не только приготовленные на основе молока, но и те, в состав которых входит кефир, йогурт, брынза и сыр, – все это также способствует обогащению рациона кальцием, столь необходимым при развитии ревматоидного артрита.

Суп молочный с геркулесом.

250 мл молока, 25 г геркулеса, 5 г сливочного масла, щепотка сахара, соль по вкусу.

Геркулес засыпать тонкой струйкой в кипящую воду, прокипятить несколько минут, добавить горячее молоко и варить 40—45 минут до готовности. Заправить сахаром и солью. В готовое блюдо добавить сливочное масло.

Томатный суп с творогом.

300 г помидоров, 30 г нежирного творога, 10 г растительного масла, зелень петрушки.

Помидоры вымыть, обдать кипятком и очистить от кожицы. Натереть на пластмассовой терке или измельчить в пюре на миксере. Полученный соус смешать с натертым творогом, маслом и измельченной петрушкой. Подогреть, не доводя до кипения.

Сырный суп с яйцами.

100 г сыра, 6 крупных помидоров, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 1 черешок сельдерея, 4 яйца, зелень петрушки.

Болгарский перец помыть, разрезать вдоль пополам, очистить от зернышек, нарезать тонкой соломкой. Лук и сельдерей нарезать кубиками. Помидоры ошпарить, снять с них кожицу, вытащить зернышки, нарезать кубиками. Опустить подготовленные овощи в кастрюлю с кипящей водой. Довести до кипения и варить 12—15 минут. Натереть сыр на крупной терке. Яйца взбить венчиком, но не допускать появления пены. Соединить взбитые яйца с тертым сыром. Тонкой струйкой влить сырно-яичную смесь в суп, хорошенько размешать и снять кастрюлю с огня. Украсить суп в тарелках зеленью петрушки.

Молочный суп-пюре с морковью.

6 средних морковок, 3/4 стакана риса, 1 л обезжиренного молока, 1 ч. ложка меда.

Нарезанную кружками морковь положить в кастрюлю, залить 1/4 стакана воды, добавить мед, размешать и припускать на медленном огне 5 минут. Влить половину молока, добавить рис и варить в закрытой посуде на медленном огне 30 минут. Процедить. Рис и морковь протереть через сито и снова соединить с бульоном.

Холодный огуречный суп с зеленью.

5 свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 3 моркови, 1,5 л кефира, 10—15 молодых листьев черной смородины, соль по вкусу.

Лук и смородиновые листья промыть и мелко нарубить. Свежие огурцы и морковь натереть на терке. Овощи смешать в глубокой миске, посолить и залить кефиром. При подаче на стол посыпать смесью измельченных листьев смородины и лука.

Холодный суп с огурцом и грецкими орехами.

1 л натурального (без ароматизаторов и подсластителей) обезжиренного йогурта, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зеленый огурец, ½ стакана очищенных грецких орехов, пучок зелени укропа, 3 зубчика чеснока, щепотка соли.

Чеснок пропустить через пресс и смешать с йогуртом. Посолить и поперчить по вкусу. Постоянно помешивая, влить растительное масло.

Мелко нарубить огурец с кожурой и укроп, добавить в суп. Поставить кастрюлю в холодильник на 20 минут. Орехи измельчить и положить в суп перед подачей на стол.

Блюда из овощей и круп

Каши и овощные гарниры являются прекрасным источником растительной клетчатки, которая прекрасно справляется с вопросом налаживания микрофлоры кишечника (что особенно важно при инфекционных артритах). Пусть в них не так много кальция, но зато их можно сочетать с молочными продуктами.

Геркулес с клубникой и сливой.

1 стакан геркулеса, 100 г свежей клубники, 100 г свежей сливы, 1 ч. ложка жидкого меда.

Клубнику вымыть, удалить черенки и нарезать каждую ягоду на четыре части. Спелые сливы очистить от кожуры, разделить на половинки и вынуть косточки. Геркулес залить кипятком и настаивать под крышкой 5 минут. Добавить мед, клубнику, сливы, перемешать и настаивать еще 5 минут.

Геркулес с яблоком и орехами.

1 стакан геркулеса, 1 яблоко, немного грецких орехов, 70 мл обезжиренного молока, 1 ч. ложка меда.

Геркулес замочить небольшим количеством горячего обезжиренного молока, дать немного постоять. Добавить тертое яблоко, мед, грецкие орехи и перемешать.

Гречневая каша с кислым молоком.

0,5 л воды, 300 г гречневой крупы, 100 мл обезжиренного кислого молока или обезжиренного кефира, щепотка соли, укроп по вкусу.

Гречневую крупу подсушить на раскаленной сковороде. Воду подогреть. Высыпать гречневую крупу в горячую воду. Варить до готовности. Заправить кашу кислым молоком или кефиром, посолить. Зелень укропа измельчить и посыпать блюдо в тарелке.

Тушеная морская капуста.

300 г морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1 сладкий перец, 100 мл обезжиренного йогурта, 1 ст. ложка томатной пасты, сахар и соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и мелко нарезать. Положить подготовленные овощи в сковороду и тушить с добавлением растительного масла, соли и сахара до размягчения. Добавить томатную пасту и морскую капусту и тушить еще 5–7 минут на слабом огне. Перед подачей на стол полить тушеную капусту йогуртом.

Фаршированная свекла.

4 средние свеклы, ½ стакана гречки, 2 яблока, 50 г сметаны, 1 стакан кефира, соль по вкусу.

Свеклу отварить в слегка подсоленной воде и очистить от кожицы. Гречку отварить в подсоленной воде. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Вырезать сердцевину у свеклы и наполнить начинкой из гречневой каши и яблок, смешанных со сметаной. Фаршированную свеклу выложить в смазанную маслом форму, полить сверху кефиром и запекать в духовке.

Гарнир из тыквы.

1 кг тыквы, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки муки, 1 стакан простокваши или нежирного кефира, зелень и соль по вкусу.

Тыкву разрезать пополам, затем на более мелкие куски, которые будет удобно очистить от кожуры. Спелую мякоть тыквы нарезать небольшими ломтиками. Посолить, обвалить в муке и потушить с добавлением растительного масла. Подавать к столу, полив простоквашей, смешанной с измельченной зеленью.

Гречка с огурцом.

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 2 свежих огурца, 2 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Приготовить гречневую кашу традиционным способом. Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Добавить в гречневую кашу огурец и растительное масло, перемешать.

Овощная икра.

500 г свеклы, 250 г огурцов, 250 г помидоров, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Пропустить через мясорубку отваренную и очищенную свеклу, очищенные свежие огурцы и помидоры. Икру перемешать, посолить и заправить растительным маслом. Подавать с кусочками цельнозернового хлеба.

Сладкий перец с оливковым маслом.

500 г сладкого перца, 3 ст. ложки оливкового масла, зелень и соль по вкусу.

Слегка поджарить сладкий перец над древесным углем (или в очень горячем духовом шкафу, или на решетке, или прямо в сковороде на конфорке). Очистить его, нарезать небольшими кусочками, предварительно вынув семена, растолочь (желательно в деревянной ступке), но не превращать в пюре и перемешать. Слегка посолить. Полить оливковым маслом. Посыпать измельченной зеленью.

Каша овсяная с черносливом.

150 мл обезжиренного молока, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 50 г чернослива без косточек, щепотка сахара и щепотка соли.

Чернослив залить холодной водой и оставить на 30 минут. Воду слить. Сухофрукты отжать и нарезать на кусочки. Выложить овсяные хлопья в кастрюлю, залить молоком, поставить на маленький огонь и варить 10 минут. Затем добавить кусочки чернослива. Все перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и варить еще 5 минут.

Морковные котлеты.

2 средние моркови, 20 мл молока, 10 г растительного масла, 15 г муки, 2 яйца, 10 г панировочных сухарей, соль по вкусу.

Морковь вымыть, почистить, нарезать кусочками, посолить и потушить в смеси молока с маслом. Когда морковь будет готова, размять ее, осторожно (чтобы не образовались комочки) добавить муку и 1 яйцо. Тщательно перемешать и слепить котлеты. Смазать их с обеих сторон яйцом, обвалить в панировочных сухарях и жарить 5–7 минут, после чего еще 5 минут запекать в духовке.

Фаршированные помидоры.

7 средних помидоров, 100 г орехов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, 100 мл кефира, соль по вкусу.

Спелые помидоры вымыть, срезать верхушки, ложкой удалить из помидоров сок и семена (но не выбрасывать). Вымыть петрушку, нарезать и смешать с толчеными орехами и растительным маслом. Добавить мякоть помидоров, посолить и перемешать. Приготовлен-

ным фаршем наполнить помидоры. Дайте им постоять 2 часа, чтобы помидоры приобрели запах петрушки. Перед подачей на стол полить кефиром.

Яблоки, фаршированные свеклой.

8 сладких яблок, 3 свеклы, 200 г сельдерея, 150 г орехов, 50 г растительного масла, 30 г тростникового сахара, 50 г меда.

Яблоки очистить от семечек и внутренней камеры. Образовавшееся отверстие заполнить свекольно-сельдереистой начинкой, которую рекомендуем приготовить так: свеклу натереть на мелкой терке, сельдерея нарезать очень мелкими кубиками, добавить измельченные орехи, приправить тростниковым сахаром, растительным маслом, мелко нарезанным укропом и медом. Тщательно все перемешать. Нафаршировать яблоки, запечь. Подавать на стол теплыми.

Помидоры, фаршированные яблоками и огурцами.

5 помидоров, 2 яблока, 1 огурец, 2 ст. ложки натурального йогурта, несколько листьев зеленого салата, соль по вкусу.

Огурец и яблоки очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками, перемешать с йогуртом и посолить по вкусу. Потом срезать верхушки с помидоров, ложкой вынуть семена и наполнить помидоры приготовленным салатом из яблок и огурца. Перед подачей на стол на тарелку выложить листья зеленого салата, сверху положить фаршированные помидоры.

Овощное рагу.

100 г картофеля, 50 г цветной капусты, 50 г моркови, 50 г молока, 5 г растительного масла, 15 г сметаны, соль по вкусу.

Морковь нарезать кубиками, залить горячим молоком и потушить до полуготовности, затем добавить нарезанный ломтиками картофель, мелко нарезанную цветную капусту, растительное масло и продолжать тушение 20 минут. При необходимости подливать воду. За 10 минут до готовности посолить и добавить в рагу сметану.

Картофель, тушенный с тыквой.

3 картофелины, 200 г тыквы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, зелень петрушки.

Подготовленный картофель нарезать крупными кубиками, выложить на хорошо разогретую с маслом сковороду и лишь слегка подрумянить. Затем картофель переложить в кастрюлю, добавить очищенную от кожицы и семян нарезанную мякоть тыквы, влить столько кипящей воды, чтобы она только покрывала картофель и тыкву, добавить соль и тушить, периодически помешивая, до готовности. При подаче блюдо полить растительным маслом и обильно посыпать измельченной зеленью петрушки.

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.