Алевтина Корзунова

Лекарственные растения кулинарии

Алевтина Корзунова

Лекарственные растения в кулинарии

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149720
Лекарственные растения в кулинарии: Научная книга; 2013

Аннотация

Данная книга является уникальным изданием, куда вошли самые разнообразные рецепты приготовления блюд. Несомненной изюминкой каждого рецепта является присутствие в нем целебного растения. Все мы знаем, что растения обладают удивительными лечебными свойствами. Но, оказывается, что их можно и нужно применять в кулинарии. Они придают блюдам неповторимый аромат и вкус, и, кроме того, оказывают дополнительный лечебный эффект на организм человека.

Все лекарственные растения благоприятно влияют на деятельность желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, поэтому они могут быть хорошей приправой к пище. В свежем или высушенном виде их добавляют в то или иное блюдо, улучшая его вкус и делая его полезнее.

Содержание

Введение 5
Глава 1. Холодные и горячие закусКИ 6
Салат «Весенний» 6
Салат «Немецкий» 7
Салат «Универсальный» 8
Салат «Мир» 9
Салат «Сага» 10
Салат «Здоровья вам!» 11
Салат «Поэма» 12
Салат «Весенее чудо» 13
Салат «Соловушка» 14
Салат «Добрый» 15
Салат «Нежность» 16
Салат «Огонек» 17
Салат «Корейский» 18
Салат «Заюшка» 19
Салат «Белорусочка» 20
Салат «Перуаль» 21
Салат из каланхоэ 22
Салат «Здоровая жизнь» 23
Салат «Чудесный» 24
Салат из цветков боярышника 25
Ассорти «Мясное» 26
Закуска «Рыбный пир» 27
Жаркое «Ароматное» 28
Бутерброды «Весенние» 29
Травяное масло 30
Пюре «Полянка» 31
Яичница «Крапивная» 32
Творог с травами 33
Сыр тыквенно-шиповниковый 34
Сыр с тибетским молочным грибом 35
Запеканка «Ах, картошечка!» 36
Запеканка «Лакомка» 37
Запеканка «Кумушка» 38
Запеканка «Дружок» 39
Запеканка «Достаток» 40
Глава 2. Первые блюда 41
Суп «Пробуждение» 41
Суп «Бодрость» 42
Суп «Веселый» 43
Суп «Удовольствие» 44
Суп «Полевица» 45
Суп «Сувенир» 46
Суп «Крапивный блиц» 47
Суп «Вегетарианский» 48

Суп «Плавучий остров» 49
Суп «Василиса» 50
Суп «Чабан» 51
Суп «Красавица» 52
Суп-пюре «Не Франция» 53
Фруктовый суп на отваре шиповника 54
Похлебка «Крестьянское угодье» 55
Щи «Стряпуха» 56
Щи «Зеленые» 57
Щи «Селянские» 58
Щи «Вкусные» 59
Ботвинья «Полевая» 60
Крапива «Никитична» 61
Свекольник «Барский» 62
Окрошка «Патрикеевна» 63
Глава 3. Вторые блюда 64
Фаршированная репа 64
Оленина «Великолепная» 65
Голубцы «Придорожные» 66
Рыба «Завтрак Нептуна» 67
Пельмени «Аппетитные» 68
Котлеты «Нереида» 69
Рис «Утро дачника» 70
«Ракеты повара» 71
Глава 4. Мучные блЮДА 72
Пирожные «Смородиновый секрет» 72
Пирожное «Сластена» 73
Профитроли «С изюминкой» 74
Конец ознакомительного фрагмента. 75

Алевтина Корзунова
Лекарственные растения в кулинарии

Введение

Здравствуйте, мои дорогие читатели. Очень рада нашей встрече. Моя новая книга посвящена лекарственным растениям, с помощью которых можно лечится и усиливать лечебный эффект, употребляя их в пищу.

Без трав кулинария была бы скучной, а блюда – безликими. Каждая травка обладает своим ароматом, и целебными свойствами. Пищевые травы улучшают вкус блюд, повышают их пищевую и биологическую ценность.

Все лекарственные растения благоприятно влияют на деятельность желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, поэтому они могут быть хорошей приправой к пище. В свежем или высушенном виде их добавляют в то или иное блюдо, улучшая его вкус и делая его полезнее. «Полезнее» означает, что блюдо легче переваривается, менее обременительно для желудка, лучше усваивается. Правильно использовать приправы, значит заботиться о своем здоровье. Правильная приправа – а она может быть и острой – создает хорошее самочувствие и повышает работоспособность еще и благодаря тому, что разгружает сердце и кровообращение. Переваривание пищи – нагрузка для организма, и выбор подходящей приправы ее снижает, т. к. запах и пряный вкус настраивают весь организм на прием пищи.

Не всякому блюду подходит любая пряность. Это ясно уже хотя бы из того, что во всем мире те или иные пряности применяют лишь к определенным блюдам. Например, мята прекрасно подходит ко многим блюдам восточной кухни, используется в напитках, это превосходное успокаивающее средство. Полынь помогает при нарушениях функций желчного пузыря. Ей приправляют жирные блюда вроде жаркого из гуся или свиного рагу, потому что для переваривания жира необходима желчь. Таких примеров можно привести множество.

Для супов используют базилик, шалфей, майоран, укроп, лавровый лист.

Для рыбных блюд: мелисса, любисток, розмарин, чабрец.

Для мясных блюд: мята, чеснок, кориандр, хрен, майоран, укроп, петрушка.

Для овощных блюд: одуванчик, мята, шалфей, чабер, базилик, майоран.

Для десертных блюд: вербена лимонная, ноготки, кервель.

Пряных лекарственных растений очень много, так что каждый может выбрать себе подходящую приправу, которая будет соответствовать индивидуальной вкусовой чувствительности и принесет пользу именно ему.

Некоторые травы вполне возможно вырастить на балконе или на подоконнике.

Глава 1. Холодные и горячие закусКИ

Салат «Весенний»

Прекрасная витаминная добавка в ваш рацион. Кроме того, обладает противовоспалительным и профилактическим действием в отношении воздушно-капельных инфекций.

Требуется:

2 помидора;

2 огурца;

1 ст. л. хрена;

1 зубчик чеснока;

1 ст. л. растительного масла;

1 ч. л. сока золотого уса;

50 г зеленого лука;

соль, сахар, перец – по вкусу.

Способ приготовления. Салатник предварительно натрите чесноком. Положите в него нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы. Салат хорошо перемешайте и полейте салатной заправкой, приготовленной из масла, соли, сахара и перца. Затем добавьте в салат сок золотого уса.

Посыпьте салат мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Салат «Немецкий»

Для людей с заболеваниями желчного пузыря этот салат – прекрасное желчегонное средство, а также это блюдо способствует возбуждению аппетита и ликвидации запоров.

Требуется:

1,5 ст. л. одуванчика;
1,5 ст. л. крапивы;
1 ст. л. подорожника;
1 ст. л. кислого щавеля;
1/2 ст. л. петрушки;
50 г зеленого лука;
1/2 ст. л. укропа;
1/2 ст. л. любистка;
2 вареных яйца;
2 головки репчатого лука.

Для соуса:

1 стакан кефира;
1/2 лимона;
соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нарубите зелень: одуванчик, подорожник, крапиву, кислый щавель, петрушку, зеленый лук, укроп и любисток. В салат добавьте нарезанные яйца, сваренные вкрутую, и нашинкованный репчатый лук. Влейте в салат соус, который готовится из кефира, перца, сока и кожуры лимона и соли. Соус вливайте в салат осторожно, не торопясь. Этот салат можно съесть как самостоятельное блюдо, а можно и подать в качестве великолепного дополнения к отваренному в мундире картофелю, вареной говядине или рыбе.

Салат «Универсальный»

Салат при регулярном употреблении способствует избавлению от запоров. Хорошее витаминное средство, которое, помимо этого, способствует очищению кишечника, особенно у людей, склонных к атонии.

Требуется:

2 моркови;

3 клубня картофеля;

1 свекла;

1 головка репчатого лука;

50 г зеленого лука;

2 соленых огурца;

50 г подорожника;

1—3 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Мелко нарежьте вареные картофель, морковь, свеклу, яйца, соленые огурцы, репчатый и зеленый лук, положите горошек. Все компоненты тщательно перемешайте, посолите и заправьте салат майонезом. Мелко порубите листья большого подорожника и посыпьте ими салат.

Салат «Мир»

Салат очень полезен в период весеннего авитаминоза и для профилактики легочных заболеваний.

Требуется:

50 г одуванчика;

1 зубчик чеснока;

1 ч. л. эстрагона;

1 ч. л. купыря;

1 ч. л. растительного масла;

1 ч. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Возьмите миску и натрите ее внутреннюю поверхность долькой свежего чеснока. В миску положите листья одуванчика и подорожника, добавьте зелень свежего эстрагона, купыря, влейте растительное масло и лимонный сок, слегка посолите и поперчите.

Салат «Сага»

Хорошее витаминное средство, которое, помимо этого, способствует очищению кишечника, особенно у людей, к атонии.

Листья подорожника используются в лечении воспалительных процессов дыхательной системы как отхаркивающее средство.

Требуется:

50 г жерухи;

50 г крапивы;

50 г подорожника;

50 г одуванчика;

50 г кочанного салата;

30 г укропа;

30 г петрушки;

30 г огуречника;

1 ст. л. растительного масла;

1 ч. л. лимонного сока;

2 ст. л. сметаны;

соль и сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Возьмите жеруху, нежные побеги крапивы, зелень подорожника и молодого одуванчика и кочанный салат. Все ингредиенты вымойте, воде дайте стечь. Порубите, посыпав сверху также порубленными укропом, петрушкой, огуречником, заправьте лимонным соком и растительным маслом. В качестве заправки можно использовать и другие продукты: кефир или сметану. Добавьте в салат немного сахара и соли.

Салат «Здоровья вам!»

Есть салаты с использованием подорожника можно круглый год, укрепляя свой желудок и легкие, повышая иммунитет своего организма и предупреждая тем самым многие болезни.

Требуется:

100 г кислого щавеля;

50 г подорожника;

50 г одуванчика;

50 г мать-и-мачехи;

3 помидора.

Для соуса:

3 ст. л. сливок или кефира;

1 ст. л. лимонного сока;

1 ч. л. сахара;

20 г зеленого лука;

20 г укропа;

1 ч. л. огуречника;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Зелень кислого щавеля, подорожника, молодые побеги одуванчика и мать-и-мачехи обдайте крутым кипятком, вымойте, дайте воде стечь и очистите растения от несъедобных и грубых частей.

Затем смешайте компоненты с тонко нарезанными помидорами. Салат заправьте соусом, который готовится из сливок или кефира, лимонного сока, сахара, тонко нарезанного зеленого лука, укропа и огуречника – все составные части соуса аккуратно перемешиваются до однородной массы. В салат можете добавить майоран и немного его посолить.

Салат «Поэма»

Содержит много витаминов. Рекомендован больным с хроническими гастритами и колитами.

Требуется:

3 помидора;

3 огурца;

60 г зеленого лука;

50 г подорожника;

2 ст. л. растительного масла;

20 г укропа;

20 г петрушки;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Свежие огурцы и помидоры вымойте и нарежьте очень мелко, смешайте с нашинкованным зеленым луком и зеленью подорожника (листвой большого или травой обыкновенного), немного посолите. Залейте салат растительным маслом и посыпьте зеленью укропа и петрушки.

Салат «Весенее чудо»

Полезен при гастритах с пониженной кислотностью.

Требуется:

500 г редиса;

50 г подорожника;

100 г зеленого лука;

50 г растительного масла;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Очистите красный редис от ботвы, вымойте его, ошпарьте кипятком и нарежьте кружочками. Смешайте редис с мелко нарезанной зеленью подорожника и зеленого лука, посолите и заправьте салат растительным маслом.

Салат «Соловушка»

Этот салат способен поддержать организм в период весеннего гиповитаминоза. Способствует желчеотделению при заболеваниях желчного пузыря.

Требуется:

100 г шпината;

100 г щавеля;

100 г подорожника;

4 ст. л. сметаны;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Шпинат, щавель и листья подорожника нарежьте в виде соломки, а зеленый лук нашинкуйте. Добавьте в сметану соль, перец и залейте всю зелень. Сверху блюдо можно украсить кружочками редиса.

Салат «Добрый»

Кроме витаминных свойств, способствует лучшему усвоению пищи у больных с колитами, холециститами.

Требуется:

100 г подорожника;

200 г щавеля;

100 г шпината;

2 клубня картофеля;

150 г сметаны;

50 г зеленого лука;

50 г укропа;

соль и сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Отваренный картофель нарежьте небольшими кубиками. Листья подорожника, щавель, шпинат, зеленый лук, укроп мелко порубите, добавьте соль и сахар. Всю зелень смешайте со сметаной и залейте картофель полученным соусом. Салат перемешайте и украсьте зеленым луком и петрушкой.

Салат «Нежность»

Витаминный салат, способствующий очищению и усилению моторной функции кишечника.

Требуется: пропорции ингредиентов этого блюда достаточно свободны, все зависит от того, какое количество салата вы захотите приготовить и каким продуктам отдаете предпочтение.

Способ приготовления. Возьмите в равных частях жеруху, нежные побеги крапивы, молодого одуванчика и кочанного салата. Зелень тщательно промойте и дайте воде стечь. Мелко нарежьте все компоненты и хорошо перемешайте. Посолите, при желании добавьте щепотку сахара. Заправьте салат кефиром, лимонным соком или растительным маслом. Посыпьте салат мелко порезанными побегами укропа, петрушки и огуречника.

Салат «Огонек»

Кроме того, что содержит массу витаминов, этот салат хорош для профилактики простудных заболеваний и обладает желчегонным действием.

Требуется:

1000 г подорожника;

80 г зеленого лука;

50 г крапивы;

50 г хрена;

1 яйцо;

40 г сметаны;

соль и уксус – по вкусу.

Способ приготовления. Промойте зеленый лук и мелко нарежьте. Корень хрена натрите на мелкой терке, нарежьте сваренное вкрутую яйцо. Все перемешайте, добавьте сметану, соль и уксус. В конце приготовления положите в салат мелко нарезанные листья подорожника и крапивы, предварительно опустив их на 1 мин в кипяток, чтобы они смягчились. Опять перемешайте салат и уложите в салатницу.

Салат «Корейский»

Полезен при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей. Обладает желчегонным действием.

Требуется:

500 г крапивы;

3—4 ст. л. растительного масла;

4 зубчика чеснока;

1—2 ядра грецких орехов;

50 г укропа;

50 г петрушки;

1 ст. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Крапиву переберите, промойте, отварите в подсоленной воде 3—4 мин и откиньте на сито. Слегка разомните крапиву деревянной ложкой и залейте смесью из растительного масла, толченого чеснока и соли. Добавьте зелень петрушки и укропа, измельченный грецкий орех и полейте салат лимонным соком.

Салат «Заюшка»

Хорош при атонических колитах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Обладает дезинфицирующим действием на инфекцию в мочевом пузыре.

Требуется:

5 штук моркови;

4 ст. л. рубленых листьев крапивы;

4 зубчика чеснока;

1 ст. л. измельченных грецких орехов;

4 ст. л. майонеза;

1 ст. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Очищенную морковь и промытые листья молодой крапивы мелко нарежьте, нарубите очищенные зубчики чеснока и ядро грецкого ореха, добавьте майонез, лимонный сок и соль. Все тщательно перемешайте.

Салат «Белорусочка»

Рекомендуется во время весеннего авитаминоза., но особенно полезен людям, страдающим гастритами и заболеваниями печени.

Требуется:

200 г крапивы;

100 г шпината;

2 клубня картофеля;

3—4 яйца;

150 г сметаны;

50 г зеленого лука;

50 г укропа;

1 ч. л. сока золотого уса;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите яйца и картофель и нарежьте их кубиками. Листья крапивы подержите 1 мин в кипятке и высушите. Шпинат, зеленый лук и укроп мелко порубите, добавьте измельченные листья крапивы, соль и сметану. Все компоненты перемешайте и добавьте сок золотого уса. Заправьте соусом картофель и яйца, салат аккуратно перемешайте. Блюдо украсьте зеленым луком и петрушкой.

Салат «Перуаль»

Крапива служит прекрасным составляющим для приготовления различных холодных и горячих вторых блюд с использованием мяса, птицы или рыбы.

Требуется:

400 г отварной говядины;

2—3 клубня картофеля;

2—3 яйца;

200 г зеленого горошка;

1 головка лука;

300 г крапивы;

30 г укропа;

30 г петрушки;

2 ст. л. сметаны или майонеза;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо проваренное говяжье мясо мелко нарежьте поперек волокон. Добавьте к нему мелко порезанный отварной картофель, яйца, сваренные вкрутую, зеленый горошек и репчатый лук. Вымойте листья крапивы, подержите их в кипятке 5 мин, дайте воде стечь и мелко нарежьте. Все компоненты тщательно перемешайте, посолите и поперчите. Салат заправьте сметаной или майонезом. Сверху украсьте блюдо зеленью укропа и петрушки.

Салат из каланхоэ

При лечении гломерулонефрита врачи назначают специальные диеты, цель которых состоит в выведении из организма азотистых продуктов обмена веществ.

Эффективно наряду с диетой, назначенной врачом, есть ежедневно лекарственный салат, в состав которой входит каланхоэ.

Требуется:

100 г свежих листьев каланхоэ;

50 г капусты;

30 г петрушки;

2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Листья каланхоэ обдайте кипятком и мелко нарежьте. Добавьте нарезанную зелень петрушки и нашинкованную белокочанную капусту. Смешайте все ингредиенты с нарезанными листьями каланхоэ и заправьте салат лимонным соком.

Салат «Здоровая жизнь»

Этот салат повысит жизненный тонус, стабилизирует половые функции организма. Женщины должны сделать его частью своей системы питания. К тому же женщине при лечении бесплодия следует быть более внимательной к своему здоровью, избегать физических нагрузок и стрессовых ситуаций, более тщательно продумывать свой пищевой рацион, в котором, кстати, кроме перечисленных продуктов, обязательно должны быть морковь, яблоки.

Требуется:

1/2 стакана свежих ягод облепихи;

1 ст. л. ягод шиповника;

2 ст. л. гречневой крупы;

1 лист алоэ;

100 г облепихового масла;

1 луковица;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Ягоды шиповника промойте водой и залейте кипятком. Затем поставьте на медленный огонь и варите 3—4 мин, после чего слейте воду и охладите шиповник.

В отдельной посуде отварите гречневую крупу до полной готовности, остудите. Лист алоэ промойте теплой водой, очистите от колючек и верхнего слоя кожицы и нарежьте ножом на мелкие кубики.

Смешайте все приготовленные компоненты, добавьте лук, посолите по вкусу и заправьте облепиховым маслом.

Салат «Чудесный»

Очень полезен при наличии любых хронических заболеваний, особенно дыхательной системы. Имеет желчегонный эффект, поэтому полезен при холециститах и гастритах.

Требуется:

2 моркови;

2 яблока;

3 ст. л. меда;

4 молодых листа подорожника;

2 молодых листа крапивы;

3 листа алоэ.

Способ приготовления. Морковь очистите, натрите на терке. Яблоки вымойте, не очищая от кожицы, нарежьте мелкими кубиками.

Листья подорожника и крапивы промойте холодной водой, мелко нарежьте. Все компоненты салата смешайте. Листья алоэ промойте водой, очистите от колючек и мелко нарубите, выдавите сок и разведите его с медом. Этим соусом заправьте салат.

Салат из цветков боярышника

Кроме витаминов, необходимых нашему организму, салат обладает противогнилостным эффектом при заболеваниях кишечника.

Требуется:

150 г цветков боярышника;

30 г хрена;

50 г зеленого лука;

20 г сметаны;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Промойте цветки боярышника и опустите их на 1—2 мин в кипяток, слегка обсушите и измельчите. Перемешайте с измельченным луком, посолите, добавьте тертый хрен и заправьте салат сметаной.

Ассорти «Мясное»

Рекомендуется людям, перенесшим тяжелое заболевание и нуждающимся в восстановлении нормального функционирования всех органов и систем.

Требуется:

75 г говяжьего языка;

125 г курицы;

75 г свинины;

75 г колбасы;

1 яйцо;

2 помидора;

1 огурец;

75 г листьев подорожника;

75 г консервированного зеленого горошка;

50 г зеленого лука;

50 г петрушки;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите говяжий язык, свинину пожарьте. Язык, свинину, колбасу и ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Курицу разделите на небольшие кусочки.

Овощи – огурцы и помидоры – нарежьте ломтиками, сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками и разложите все компоненты на блюде, создавая контрастную цветовую гамму. Украсьте ассорти листьями подорожника, зеленым горошком, посыпьте зеленым луком и петрушкой.

Закуска «Рыбный пир»

Очень полезна для людей, страдающих глазными заболеваниями, рекомендована при гастритах, холециститах. Особенно рекомендуется пожилым людям с заболеванием суставов.

Требуется:

300 г филе минтая;

1 яйцо;

2 ст. л. сметаны;

70 г подорожника;

1/2 лимона;

30 г зелени петрушки;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите филе минтая и нарежьте его аккуратными кубиками. Яйцо отварите и нарежьте так же. Перемешайте яйцо и рыбу, добавьте соль, перец, нарезанные листья подорожника.

Полейте закуску жидкой сметаной или кефиром. Сверху украсьте блюдо дольками лимона и посыпьте зеленью петрушки.

Жаркое «Ароматное»

Требуется:

0,5 л мясного бульона;

0,5 л концентрированного чайного уксуса;

0,5 кг мяса;

1 головка лука;

5 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Смешайте равные количества мясного бульона и концентрированного чайного уксуса и вскипятите эту смесь. Остудив ее, положите на 2—3 ч куски мяса. Затем нарезанный кружочками лук слегка обжарьте, добавив растительное масло. После положите на ту же сковородку вынутые из маринада куски мяса и обжарьте их слегка с двух сторон, не доводя до готовности. Затем переложите мясо вместе с обжаренным луком со сковороды в кастрюлю, туда же можно влить оставшийся маринад, добавить 2 ст. л. растительного масла и по желанию для придания более кислого вкуса еще 1 ст. л. концентрированного чайного уксуса. Тушите мясо до готовности.

Бутерброды «Весенние»

Полезны пожилым людям при развитии артритов, подагры, как и человеку любого возраста для улучшения функции печени и желчного пузыря.

Требуется:

100 г хлеба;

100 г творога;

1 ст. л. молока;

20 г подорожника;

10 г укропа;

10 г петрушки;

2 ст. л. тертого сыра.

Способ приготовления. Разведите свежий творог небольшим количеством молока, добавьте в массу порубленную зелень подорожника, укропа, петрушки, тертый сыр. Массу перемешайте и намажьте на хлеб.

Травяное масло

Очень полезно при заболеваниях сосудов, желчного пузыря, суставов.

Требуется:

100 г сливочного масла или маргарина;

1 ст. л. базилика;

1 ст. л. укропа;

1 ст. л. эстрагона,

1 ст. л. аниса;

1 зубчик чеснока.

Способ приготовления. Травы мелко нарежьте и смешай те с размягченным маслом или маргарином.

Добавьте мелко нарезанный зубчик чеснока, тщательно перемешайте, взбейте миксером и поставьте в холодное место.

Пюре «Полянка»

Прекрасное возбуждающее аппетит блюдо. Очень полезно легочным больным, пожилым людям с симптомами заболеваний суставов, сосудов нижних конечностей и избыточным весом.

Требуется:

1 кг крапивы;

4 ст. л. растительного масла;

80 г сливочного масла;

1 стакан молока;

100 г брынзы;

чеснок, черный перец и мускатный орех – по вкусу.

Способ приготовления. Крапиву переберите, промойте, отварите в небольшом количестве кипятка в течение 5 мин, добавив в воду растительного масла. Затем воду слейте и крапиву измельчите. Из сливочного масла, муки и молока приготовьте светлый соус, хорошо перемешав все компоненты. Добавьте к соусу протертую крапиву, отвар, в котором вы ее готовили, мелко нарезанный чеснок, черный молотый перец и измельченный на терке мускатный орех.

Доведите блюдо до кипения и, постоянно помешивая, варите еще несколько минут. Когда пюре будет готово, добавьте в него натертую брынзу и снимите блюдо с огня. При подаче к столу можете посыпать блюдо молотым орехом.

Яичница «Крапивная»

Содержит массу витаминов и микроэлементов. Особенно хорошо готовить ранней весной, в период гипо– и авитаминоза.

Требуется:

150 г крапивы;

1 головка репчатого лука;

30 г зелени кинзы или сельдерея;

2 яйца;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Обработанные крапивные листья отварите 5 мин в подсоленной воде, затем откиньте на сито. Обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом нашинкованный репчатый лук, добавьте мелко нарезанные листья крапивы, зелень кинзы или сельдерея. Все компоненты посолите и хорошо перемешайте, затем потушите 10 мин. Залейте сырыми яйцами и доведите блюдо до готовности.

Творог с травами

Позволяет легче усваивать питательные вещества, содержащиеся в блюдах, с которыми употребляется.

Требуется:

500 г творога;

100 г сливок;

1 ст. л. базилика;

1 ст. л. укропа;

2 помидора;

1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Творог и сливки смешайте и взбейте миксером до кремообразного состояния. Добавьте мелко нарезанные базилик и укроп. В смесь добавьте мелко нарезанные помидоры и 1 ч. л. сока золотого уса.

Сыр тыквенно-шиповниковый

Лечебное средство для гастроэнтерологических больных. Диетическое блюдо при гастритах, гепатитах, холециститах, колитах. Способствует избавлению от запоров и нормализует стел. Очень полезно при повышенном уровне холестерина в крови.

Требуется:

1 кг тыквы;

200 г шиповника;

200 г сахара;

1 стакан воды;

2 ст. л. растительного масла;

10 г семян укропа.

Способ приготовления. Зрелые плоды шиповника очистите от семян и волосков, бланшируйте 2 мин и протрите через сито или пропустите через соковыжималку. Протертую массу смешайте с горячим сахарным сиропом, приготовленным из воды для бланширования и 150 г сахара.

Тыкву очистите от корки и семян, нарежьте мелкими кубиками, посыпьте 1/3 частью указанного количества сахара и оставьте на 2—3 ч для выделения сока. Затем сок слейте, тыкву положите в кастрюлю, добавьте сок шиповника и варите на медленном огне, постоянно помешивая, пока тыква не станет мягкой.

Готовую массу выложите на чистую салфетку, перевяжите концы салфетки и поставить под гнет на 2—3 дня. Затем сыр выньте, смажьте растительным маслом и обсыпьте молотыми семенами укропа.

Для приготовления сыра можно воспользоваться готовым соком шиповника, тогда сахара потребуется меньшее количество.

Сыр с тибетским молочным грибом

Очень полезен людям при любых желудочно-кишечных заболеваниях, включая инфекционные.

Благоприятно влияет на печень, поджелудочную железу, желчный пузырь. Рекомендован при заболеваниях почек, эндокринной системы.

Требуется:

5 л кефира, полученного путем сквашивания молока с тибетским молочным грибом;

1 л молока;

100 г сливочного масла;

1 яйцо;

1 ч. л. соды;

1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Кефир налейте в кастрюлю, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и держите на огне 3—5 мин.

Кастрюлю снимите с огня и дайте творогу немного остыть, затем процедите содержимое кастрюли через марлю и остудите.

В алюминиевую кастрюлю налейте молоко и нагрейте до 80 град. Затем добавьте в молоко 1 кг творога и непрерывно помешивая, дайте молоку свернуться. Откиньте полученную массу на сито и дайте воде стечь.

Добавьте в нее растопленное сливочное масло, соль и соду. Поставьте массу на огонь и кипятите 10 мин.

Затем снимите с огня и добавьте взбитое яйцо. Все тщательно перемешайте и поместите в форму, смазанную растительным маслом.

Положите сыр в холодное место.

Запеканка «Ах, картошечка!»

Полезна при весенних авитаминозах.

Требуется:

1 кг картофеля;

1 ст. л. оливкового масла;

100 г щавеля;

2 веточки розмарина;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Картофель промойте и отварите на пару или в воде почти до готовности. Воду слейте, картофель сбрызните оливковым маслом. Щавель и розмарин мелко нарежьте. Обваляйте картофель в соли, черном перце, щавеле и розмарине.

Разогрейте духовку до 220 °С, положите картофель на противень и запекайте 25 мин до золотистого цвета.

Запеканка «Лакомка»

Полезна при весенних авитаминозах.

Требуется:

500 г вареной курицы;

450 г сушеных грибов;

2 ст. л. сливочного масла;

1 ст. л. муки;

1 стакана куриного бульона;

4 ст. л. сливок;

50 г щавеля;

50 г тертого сыра;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Сушеные грибы залить молоком (или водой) и оставить на несколько часов.

Куриное мясо порезать мелкими кусочками. Кабачок порезать кубиками и обжарить до мягкости, посолить.

Для соуса растопить на сковороде кусочек сливочного масла, добавить муку и обжарить ее, помешивая до легкого кремоватого оттенка. Затем быстро, помешивая, чтобы не образовалось комочков, добавить бульон. Размешать, добавить сливки, приправить по вкусу солью и перцем.

Слить жидкость с грибов и обжарить их на растительном масле.

Запеканка «Кумушка»

Очень полезна людям с заболеваниями кишечника, особенно атонического характера. Полезна при хронических холециститах вне стадии обострения.

Требуется:

2 моркови;

4 клубня картофеля;

1 свекла средних размеров;

1 головка репчатого лука;

100 г зеленого лука;

50 г подорожника;

50 г щавеля;

1 желток;

5 г сливочного масла;

30 г жира;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Морковь, картофель и свеклу очистите, промойте и отварите в подсоленной воде.

Отваренные овощи мелко нарежьте, смешайте с желтком сырого яйца и мелко порубленной зеленью подорожника, репчатым и зеленым луком, посолите. Затем всю овощную массу поместите в смазанную жиром, достаточно глубокую посуду. Сверху положите небольшие кусочки сливочного масла и посыпьте панировочными сухарями.

Запекайте блюдо в духовке при закрытой крышке на умеренном огне в течение 20 мин. В другом варианте порубленные листья подорожника помещаются в запеканку за несколько минут до полного приготовления: их нужно посыпать сверху, смешав с нарезанным щавелем.

Запеканка «Дружок»

Диетическое блюдо для больных гастритами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Может использоваться в начале периода реабилитации после тяжелых заболеваний, т. к. легко усваивается нашим организмом.

Требуется:

500 г вермишели;

3 яйца;

1 стакан молока;

50 г сливочного масла;

2 ст. л. подорожника;

1 ст. л. растительного масла;

500 г мяса;

соли и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите вермишель в подсоленной воде и откиньте ее на дуршлаг, дайте немного остыть и положите сливочное масло, влейте сырое яйцо, молоко.

Все тщательно перемешайте, в конце процесса добавив измельченную листву подорожника, и разделите получившуюся массу пополам. Одну часть положите на сковороду, смазанную маслом, и поместите сверху слой отварного мяса, предварительно пропущенного через мясорубку и чуть-чуть обжаренного. Сверху положите вторую часть вермишелевой массы, смажьте маслом и выпекайте в духовке.

Запеканка «Достаток»

Также диетическое блюдо. полезно при заболеваниях кишечника. Может использоваться в питании больных с почечной патологией.

Требуется:

2 кг свежей капусты;

2 стакана молока;

2 яйца;

150 г манной крупы;

700—800 г мяса;

2 ст. л. подорожника;

50 г сливочного масла;

1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и отварите ее в молоке почти до готовности, затем всыпьте в посуду манную крупу и тушите блюдо около 10 мин, после чего добавьте сырое яйцо, измельченные листья подорожника, все перемешайте и снимите блюдо с плиты.

Полученную массу разделите пополам, одну половину поместите на дно смазанной маслом сковороды, уложите поверх нее фарш из отваренной, пропущенной через мясорубку и слегка обжаренной говядины, закройте ее второй половиной овощного теста и запекайте блюдо в духовке.

Глава 2. Первые блюда

Суп «Пробуждение»

Полезен в диетическом питании больных с анацидными гастритами. Улучшает желчеотделение при хронических холециститах.

Требуется:

50 г щавеля;

50 г подорожника;

50 г зеленого лука;

50 г сливочного масла;

2 ст. л. овсяных хлопьев;

1 л бульона, приготовленного на основе кубиков;

1/2 стакана сметаны;

соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нарежьте зеленый лук и потушите его в течение 5 мин в сливочном масле, затем положите в кастрюлю, залейте кипятком с разведенным в нем бульонным кубиком, добавьте овсяные хлопья и доведите бульон до кипения. Добавьте в суп мелко нарезанную зелень и варите в течение 5 мин.

Перед едой заправьте суп сметаной, поперчите и посолите.

Суп «Бодрость»

Диетический витаминный суп, полезный при любом недомогании, способствующий пищеварению и одновременно, дающий организму дополнительные витамины, микроэлементы.

Блюда с использованием подорожника весьма полезны при желудочных заболеваниях.

Требуется:

100 г шпината;

1 головка репчатого лука;

30 г сливочного масла;

30 г муки;

50 г щавеля;

50 г подорожника;

2 ст. л. сметаны;

3—4 вареных яйца;

50 г зеленого лука;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Шпинат потушите в небольшом количестве воды в течение 10 мин, выньте, дайте остыть и пропустите через мясорубку. Мелко нарезанный репчатый лук обжарьте на сливочном масле с добавлением пшеничной муки. Шпинат вместе с обжаренным луком положите в кастрюлю и варите, залив водой, в течение 10—12 мин. Зелень щавеля и листья подорожника мелко нарежьте, добавьте в суп и варите его еще 2—3 мин. Перед едой положите в суп половинки вареных яиц, добавьте сметану и нарезанный зеленый лук.

Суп «Веселый»

В кулинарии используют 2 вида подорожника: это большой подорожник, лекарственной частью у которого являются листья, и подорожник обыкновенный – у этого вида в применение идет трава растения. Листья большого подорожника собирают в течение всего лета, а вот траву подорожника обыкновенного – лишь в июне-июле.

Сок, содержащийся в листьях растения, предотвращает воспалительный процесс, возникающий в бронхах (некоторые люди легко подвержены этому тяжкому заболеванию), оказывает противовоспалительное действие при бронхиальной астме; при ларингите и бронхите он очищает дыхательные пути и уменьшает воспаление слизистых оболочек.

Требуется:

1 л воды;

1/2 стакана риса;

1 ст. л. сливочного масла;

50 г листьев подорожника;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Рис промойте и отварите до готовности, добавьте в него вымытые и нарезанные листья подорожника, сливочное масло, солите и варите еще 10 мин.

Суп «Удовольствие»

Полезен для людей, страдающих гастритами с пониженной кислотностью Одновременно улучшает моторику желудка, кишечника, не раздражает их слизистой и оболочки и дает дополнительные витамины для истощенного организма.

Требуется:

1,5 л воды;

50 г листьев подорожника;

50 г зелени одуванчика;

50 г щавеля;

1/2 стакана сметаны;

1 желток;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Приготовленную зелень подорожника, одуванчика и щавеля залейте крутым кипятком и подержите 5 мин, затем воду слейте, зелень нарежьте узкими полосками, опустите ее в кипящую воду и поварите еще 5 мин. Сняв блюдо с огня, заправьте его сметаной, перемешанной с сырым желтком.

Суп «Полевица»

Содержит массу витаминов и микроэлементов, что особенно важно в период весеннего авитаминоза.

Хорош для питания больных анацидным гастритом.

Требуется:

50 г крапивы;

40 г белой съедобной лебеды;

40 г сныти;

40 г борщевика;

40 г мальвы;

40 г иван-чая;

50 г клевера;

25 г щавеля;

25 г кислицы;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Зелень вымойте, мелко нарежьте, а затем залейте кипящей водой или кипящим грибным бульоном.

Отдельно слегка обжарьте коренья и лук и положите их в отвар зелени; добавьте нарезанный мелкими кубиками картофель и варите до готовности. За 5 мин до окончания варки положите в кастрюлю лавровый лист, соль, перец. Если суп получается довольно кислым, добавьте в него 1 ч. л. сахарного песка.

Подавайте суп, заправив его сметаной или свежей простоквашей.

Суп «Сувенир»

Полезен при весенних авитаминохзах.

Требуется:

300 г мяса;

150 г риса;

2 головки репчатого лука;

50 г томатной пасты;

1 ст. л. сливочного масла;

1 ст. л. растительного масла;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Рис тщательно переберите, промойте несколько раз и положите в кипящий бульон.

Сварите рис до полуготовности, добавьте в бульон спассерованный лук, томатную пасту и предварительно отваренную в этой же воде говядину, баранину или свинину. Варите блюдо еще 20 мин, за 5 мин до окончания добавьте в него соль, вымытые и нарезанные листья большого подорожника.

Суп «Крапивный блиц»

Сок, содержащийся в листьях крапивы предотвращает воспалительный процесс, возникающий в бронхах, оказывает противовоспалительное действие при бронхиальной астме.

Требуется:

2 л воды;

1 головка репчатого лука;

1—2 клубня картофеля;

1 ст. л. риса;

100 г крапивы;

50 г подорожника;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. В кипящую воду положите мелко нарезанный и спассерованный репчатый лук, отваренный до полуготовности рис. Доведите суп до кипения и положите в него крупно порезанный картофель. За 15 мин до окончания варки добавьте в блюдо хорошо промытую и нарезанную молодую крапиву, соль, а за 7 мин до завершения приготовления опустите в суп мелко порезанную листву подорожника.

Суп «Вегетарианский»

Хорош при атонических колитах. При этом восполняет в организме недостаток витаминов, микроэлементов. Полезен больным, страдающим заболеваниями легочной системы.

Требуется:

1 л воды;

1 морковь;

1 корень сельдерея;

1 корень петрушки;

1 головка репчатого лука;

1—2 клубня картофеля;

50 г подорожника;

соль и сметана – по вкусу.

Способ приготовления. Нарезанные небольшими дольками морковь, корень сельдерея, петрушки и репчатый лук варите в подсоленной воде, доведя овощи почти до готовности. Добавьте в суп картофель, порезанный мелкими кубиками, а за несколько минут до конца варки – порезанную зелень подорожника и соль.

Суп «Плавучий остров»

Можно использовать при восстановлении организма после инфекционных заболеваний.

Требуется:

1,5—2 л воды;
300 г костей;
1 морковь;
2—3 клубня картофеля;
50 г петрушки;
50 г укропа;
50 г подорожника;
1—2 желтка;
100 г сметаны;
40 г муки;
соль – по вкусу.

Для клецок:

1 стакан муки;
2 яйца;
1/2 стакана воды;
соль – по вкусу.

Способ приготовления. Сварите бульон из говядины, баранины или свинины вместе с овощами – морковью, корнем петрушки, картофелем. Готовый бульон процедите. Муку разведите в охлажденном бульоне, добавьте в бульон и вскипятите его еще раз. Желтки яиц разотрите со сметаной, разведите эту смесь в небольшом количестве супа, после чего соедините ее с остальным бульоном, положив туда же порубленные листья подорожника, соль и укроп.

Клецки готовятся так: всыпьте муку в посуду, добавьте яйца, соль, воду, чтобы развести тесто. Тесто хорошенько взбейте – оно станет пышнее, что улучшит вкус и внешний вид клецок. Смачивая металлическую ложку, зачерпывайте тесто и опускайте его в кипящую подсоленную воду. Варятся клецки достаточно быстро.

Суп «Василиса»

Суп поможет вам сбросить лишний вес.

Требуется:

2 л воды;

1 головка репчатого лука;

1 ст. л. риса;

2 клубня картофеля;

150 г крапивы;

соль и зелень петрушки – по вкусу.

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю воду и доведите до кипения. Положите в кастрюлю мелко нарезанный лук, предварительно обжаренный на растительном масле. Рис переберите и промойте несколько раз. Опустите рис в кипяток на 2—3 мин, затем отбросьте на сито.

Положите в кипящий бульон крупно нарезанный картофель, рис и варите 10—15 мин. Затем добавьте в суп хорошо промытые, ошпаренные кипятком и мелко нарезанные листья молодой крапивы. Варите суп еще 15 мин. В конце варки посолите, а непосредственно перед едой посыпьте горячее блюдо зеленью петрушки.

Суп «Чабан»

Содержит массу микроэлементов, в которых нуждается любой из нас. Рекомендовано при атеросклерозе и при необходимости сбросить избыточный вес.

Требуется:

250 г крапивы;

3 клубня картофеля;

1 морковь;

1 головка репчатого лука;

2 ст. л. растительного масла;

70 г брынзы.

Способ приготовления. Очистите и промойте крапиву, потом опустите ее в кипящую воду и поварите 5– 10 мин. Теперь воду слейте, а крапиву мелко порубите.

Сварите отдельно вегетарианский бульон, положив в него картофель, лук и морковь. В последнюю очередь добавьте крапиву и варите еще 1—2 мин. После того как суп будет готов, заправьте его растительным маслом и брынзой, натертой на терке.

Суп «Красавица»

Содержит необходимые для кожи витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты. Пригоден для диетического питания людей с различными заболеваниями желудка, печени, поджелудочной железы и желчного пузыря. Способствует снижению уровня холестерина в крови.

Требуется:

2 л куриного бульона;

500 г крапивы;

5—7 клубней картофеля;

1 яйцо;

100 г риса;

80 г сметаны;

3 головки репчатого лука;

1 морковь;

1 корень сельдерея;

перец, чеснок, соль и лимонная кислота – по вкусу.

Способ приготовления. Промойте, ошпарьте и мелко нарежьте листья молодой крапивы. В кипящий куриный бульон положите промытый рис. Когда бульон опять закипит, опустите в него мелко нарезанный картофель и поварите 10 мин. Теперь надо положить в бульон нарезанные и обжаренные на растительном масле сельдерей, лук, морковь, а также приготовленную крапиву. Бульон посолите, поперчите и варите до полной готовности, затем заправьте смесью из тертого сыра, сметаны, яичного желтка, измельченного чеснока и лимонной кислоты.

Суп-пюре «Не Франция»

Содержит большое количество витаминов, так необходимых организму в весенний период. Будет полезен людям с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, склонным к носовым кровотечениям или имеющим хрупкие, ломкие сосуды.

Требуется:

1 л воды;

250 г крапивы;

3 ст. л. муки;

30 г сливочного масла;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Возьмите молодую крапиву, переберите ее и поварите в кипящей воде 5—10 мин до мягкости. Выньте крапиву из кастрюли с помощью шумовки и положите ненадолго на сито. После того как вода стечет, у вас есть выбор: вы можете или пропустить крапиву через мясорубку, или мелко порубить ее ножом.

Муку поджарьте без растительного масла, потом разведите отваром, оставшимся от крапивы. Перемешайте полученное пюре с крапивой, посолите и варите суп 5—10 мин. Под конец добавьте сливочное масло, а непосредственно перед едой положите в суп-пюре гренки.

Фруктовый суп на отваре шиповника

Содержит большое количество витаминов, микроэлементов. Будет очень полезен после любого инфекционного заболевания.

Требуется:

2 ст. л. плодов шиповника;

2 стакана воды;

1 ст. л. клубничного варенья;

1/2 лимона;

1 яблоко;

1 апельсин.

Способ приготовления. В приготовленный отвар шиповника добавьте ложку клубничного или малинового варенья (можно какого-либо другого), размешайте. Выдавите сок из половины лимона (или добавьте лимонной кислоты на кончике ножа) в остуженный отвар. Небольшое яблоко или апельсин разрежьте на дольки и положите туда же.

К супу подайте мелкие хрустящие сухарики.

Похлебка «Крестьянское угодье»

Огромное количество супов, щей и борщей можно приготовить с подорожником, который поможет поддержать здоровье людей с ослабленной дыхательной системой.

А если учесть, что подорожник входит в лекарственные сборы, применяемые при лечении заболеваниях желудочно-кишечного тракта инфекционного характера, то становится очевидной польза этого растения, которое в небольших дозах сделает многие блюда более полезными и улучшит их вкус.

Требуется:

400 г щавеля;

100 г подорожника;

2 ст. л. растительного масла;

1 морковь;

1 клубень картофеля;

1 ст. л. муки;

соль – по вкусу.

Способ приготовления. Листья щавеля промойте, мелко нарежьте, посолите и потушите, добавив растительное масло. При тушении доведите зелень до кипения, а затем дайте остыть: все это позволит устранить запах растительного масла, в данном блюде нежелательный.

Добавьте к зелени мелко порезанные овощи, пшеничную муку, потушите 2 мин, а затем аккуратно переложите в кастрюлю с кипящей водой и варите 10 мин; за 5 мин до конца варки положите в суп промытые и мелко нарезанные листья подорожника. Полученную похлебку употребляют в остывшем, даже холодном виде.

Щи «Стряпуха»

Полезны при множестве заболеваний, особенно желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, рекомендован в диетическом питании больных кишечными инфекциями.

Требуется:

100 г крапивы;

50 г щавеля;

50 г подорожника;

1 морковь;

10 г петрушки;

1 головка репчатого лука;

15 г зеленого лука;

1 лавровый лист;

1 клубень картофеля;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Молодые побеги крапивы и подорожника облейте кипящей водой, нарежьте, добавьте мелко порезанные щавель, морковь, петрушку, лук репчатый, лук зеленый. Зелень немного потушите, а овощи слегка обжарьте.

Затем сложите все компоненты в кипящую воду и поварите около 20 мин. Незадолго до готовности положите в щи лавровый лист, гвоздику, перец и измельченный картофель. Перед тем как приступить к еде, добавьте в щи сметану и положите дольки вареного яйца.

Щи «Зеленые»

Хорошее средство для восполнения в организме запаса витаминов. Обладает желчегонным действием, следовательно будет благотворно влиять на печень, желчный пузырь, особенно при их патологии.

Требуется:

500 г щавеля;
200 г подорожника;
300 г картофеля;
2 головки репчатого лука;
100 г зеленого лука;
30 г сливочного масла;
100 г сметаны;
3—4 яйца;
30 г зелени;
соль – по вкусу.

Способ приготовления. Переберите листья щавеля и подорожника, тщательно их промойте и залейте кипятком, оставив на 5 мин. Затем воду слейте, а зелень пропустите через мясорубку.

В кипящую воду положите картофель, нарезанный кубиками, сварите его до готовности, а за 10 мин до конца варки положите в щи подготовленные щавель, подорожник, а также обжаренный репчатый и зеленый лук. Не забудьте посолить в конце. Щи подавайте со сметаной, заправьте их яйцом, сваренным вкрутую и мелко нарубленным, и украсьте зеленью.

Щи «Селянские»

Очень полезны, как источник витаминов и микроэлементов. Полезны в рационе беременных женщин и женщин, страдающих гинекологическими заболеваниями со склонностью к кровотечениям (миомы, фибромы).

Требуется:

150 г крапивы;

50 г щавеля;

1/2 моркови;

5 г петрушки;

1 головка репчатого лука;

15 г зеленого лука;

1 клубень картофеля;

специи и дольки яиц – по вкусу.

Способ приготовления. Обдайте молодую крапиву кипящей водой, нарежьте. Перемешайте нарезанные щавель, морковь, петрушку, репчатый и зеленый лук.

Крапиву немного потушите, а овощи обжарьте на растительном масле. Положите все приготовленные компоненты в кипящую воду и варите 25 мин. За 10 мин до готовности положите в щи лавровый лист, перец, гвоздику и растертый картофель. Перед едой добавьте в щи сметану и положите по вкусу дольки сваренного вкрутую яйца.

Щи «Вкусные»

Хороши для восстановления тонуса организма после болезни, при заболеваниях печени и желчного пузыря, кишечника.

Требуется:

2 л мясного бульона;

200 г крапивы;

300 г капусты;

5 клубней картофеля;

1 морковь;

2 головки репчатого лука;

2 ст. л. майонеза;

1 ч. л. сока золотого уса;

соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите нарезанную ломтиками говядину в течение 1—1,5 ч, добавьте в бульон крупно порезанный картофель и мелко нашинкованную капусту. Морковь и репчатый лук нарежьте небольшими дольками и обжарьте на растительном масле. Спассерованные овощи и мелко нарезанную крапиву, предварительно выдержанную в кипятке, добавьте в кипящий бульон за 10 мин до готовности. В овощную заправку можно положить ложку томатной пасты. В конце варки щи посолите и поперчите, а перед едой заправьте блюдо сметаной или майонезом и добавьте в щи сок золотого уса.

Ботвинья «Полевая»

Сок свежей крапивы, содержащийся в ее листьях, действует на организм самым благотворным образом. Он очищает сосуды, способствует кровообращению, активизирует деятельность всех внутренних органов, усиливает основной обмен веществ. Именно поэтому блюда из крапивы очень полезны в весенний период, когда наш организм ослаблен и мы испытываем истощение и нехватку витаминов. Применение крапивы в пищу рекомендовано всем, а в особенности людям, страдающим избытком веса и такой тяжелой болезнью, как ревматизм.

Требуется:

2 л воды;

1 кг листьев молодой крапивы;

200 г щавеля;

3 огурца;

5—6 редисок;

50 г укропа;

50 г лука;

3 яйца;

1 стакан сметаны;

1 ч. л. горчицы;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Молодые листья крапивы промойте и мелко нарубите, сложите в кастрюлю объемом 2 л и полностью залейте кипятком. Через 15 мин после варки добавьте в кастрюлю промытый и нарубленный щавель и кипятите еще 10—15 мин. Теперь аккуратно выньте всю зелень из кастрюли, пользуясь шумовкой, и дайте стечь воде, выложив все в сито. После этого пропустите через мясорубку, отвар же процедите и остудите.

Тщательно смешайте зеленый «фарш» с отваром и оставьте на некоторое время. В другой посуде приготовьте овощи: свежие или малосольные огурцы нарежьте кубиками, мелко нарежьте редиску, укроп, лук. Соедините оба компонента – отвар и овощи – и добавьте мелко нарезанные, сваренные вкрутую яйца. Последний элемент – заправка из сметаны и горчицы. Тщательно перемешайте приготовленную ботвинью и садитесь к столу.

Крапива «Никитична»

Очень полезное блюдо при авитаминозах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта язвенного характера, гинекологической патологии, заболеваниях суставов воспалительного характера. Способствует снижению уровня холестерина в крови.

Требуется:

600 мл воды;

500—700 г крапивы;

3 ст. л. растительного масла;

1 ст. молока;

1 яйцо;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Подготовленную крапиву переберите и промойте. Ошпарьте ее подсоленной водой и, слив воду, мелко нарубите. После этого положите крапиву в опять же подсоленную кипящую воду, добавив туда растительное масло. Отварите ее до мягкости.

Возьмите муку и обжарьте ее в растительном масле на малом огне, залейте молоком и 1/3 отвара, в котором находится крапива. Это соус. Перемешайте его хорошенько и влейте в кастрюлю с крапивой.

Поварите блюдо в течение 3 мин, постоянно помешивая. Теперь снимите с огня, добавьте в кастрюлю сырое яйцо, предварительно взбив его, и приступайте к еде. Для большего вкуса это блюдо лучше употреблять с кислым молоком.

Свекольник «Барский»

Способствует улучшению функции кишечника, хорошо выводит из организма шлаки. Полезно употреблять в пищу при подагре, эндокринных заболеваниях.

Требуется:

150 г крапивы;

1—2 свеклы;

100 г сметаны;

1 ч. л. сока золотого уса;

соль – по вкусу.

*Способ приготовления. М*олодые листья крапивы промойте, опустите в кипяток на 2 мин и выньте.

Положите их на сито, дайте воде стечь, потом мелко нарубите. Свеклу отварите и натрите на терке.

Смешайте нарубленную крапиву и свеклу, добавьте сметану или майонез, посолите, тщательно перемешайте и добавьте сок золотого уса.

Окрошка «Патрикеевна»

Содержит большое количество витаминов и микроэлементов. Рекомендуется людям с нарушением обмена веществ, при избыточном весе. Регулирует функцию кишечника.

Требуется:

300 г крапивы;

1 л кваса;

5 редисок;

1 огурец;

2 яйца;

1 головка репчатого лука;

30 г укропа;

1 ст. л. сметаны;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Натрите на крупной терке свежие овощи: репчатый лук, огурец и редиску; сваренные вкрутую яйца и укроп мелко нарубите. Промытые и отваренные в кипятке листья крапивы (можно просто обдать их кипятком) положите на сито или дуршлаг и перетрите. Смешайте крапивное пюре с остальными компонентами, заправьте сметаной и добавьте охлажденный квас. Окрошка готова.

Глава 3. Вторые блюда

Фаршированная репа

Блюдо полезно при хронических гастритах и колитах, при весенних авитаминозах.

Требуется:

1 крупная репа;
1 морковь;
2 помидора;
50 г зеленого лука;
50 г подорожника;
50 г петрушки;
50 г сельдерея.

Способ приготовления. Репу нужно очистить от кожицы и поварить в течение 15—20 мин. После этого аккуратно выньте сердцевину сваренного корнеплода, мелко порубите ее, посолите и потушите. Морковь мелко нарежьте и смешайте с нашинкованным зеленым луком, петрушкой, сельдереем и мелко нарезанными помидорами и листьями подорожника.

Смешайте сердцевину репы с овощным фаршем, заложите внутрь вычищенной репы – нафаршируйте ее – и уложите на смазанную маслом сковороду. Запекайте блюдо в духовке около 25 мин.

Оленина «Великолепная»

Хорошо включать блюдо в питание людей, страдающих сниженным аппетитом, хроническим гастритом с пониженной кислотностью.

Требуется:

1—1/2 кг мякоти оленины;

125 г масло, сала или жира;

2 головки лука репчатого;

1/2 корня сельдерея;

1 ч. л. молотого красного перца;

1/2 ч. л. тмина;

1 бульонный кубик, разведенный 1 стаканом воды;

2 ст. л. муки;

50 г подорожника

50 г щавеля;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Мясо очистите от пленок, вымойте и нарежьте небольшими кусочками.

На сковороду с разогретым маслом положите нарезанные соломкой лук и сельдерей, добавьте молотый красный перец; овощи и специи слегка обжарьте, положите нарезанное мясо, посолите, поперчите, посыпьте тмином, влейте воду с разведенным в ней бульонным кубиком и тушите мясо до мягкости.

В самом конце приготовления посыпьте мясо мукой, прибавьте огонь так, чтобы блюдо хорошо закипело, убавьте огонь, досолите его, поперчите и посыпьте вымытыми и порезанными листьями подорожника и щавеля. Через несколько минут оленина готова.

Голубцы «Придорожные»

Блюдо оказывает благоприятное действие при хронических гастритах с повышенной кислотностью, колитах, заболевании печени, почек.

Требуется:

10 молодых листьев подорожника;

1 стакан отварного риса;

1 морковь;

1/2 стакана изюма;

1 стакан сметаны;

1 стакан воды;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Отварите морковь и нарежьте ее мелкими кубиками, смешайте с отваренным рисом и изюмом. Приготовленный фарш разложите на вымытые и высушенные листья подорожника, заверните голубцы и поместите их в предназначенную для приготовления посуду, на дно которой нужно налить сметаны, разведенной водой в пропорции 1: 1. Тушатся голубцы около 15 мин, можно также запекать их и в духовке до образования хрустящей корочки.

Рыба «Завтрак Нептуна»

Также полезно при любых заболеваниях желудка, печени, желчных путей. Благотворно влияет на состояние сосудов мозга.

Требуется:

1 рыба средних размеров;

1 ст. л. манной крупы;

5—7 клубней отварного картофеля;

1 головка репчатого лука;

50 г подорожника;

1/2 стакана кипятка;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Речную или морскую рыбу разделайте на куски, обваляйте в манной крупе, перемешанной с небольшим количеством соли и перца. Обжарьте ее на сильном огне в течение 3—5 мин.

Выложите на дно приготовленной посуды нарезанный отварной картофель вместе с обжаренным репчатым луком, положите сверху обжаренную рыбу, долейте кипящей воды, всыпьте порезанную листву подорожника и поставьте в духовку на 5 мин.

Пельмени «Аппетитные»

Блюдо будет полезно в рационе людей, испытывающим склонность к любым кровотечениям; страдающих заболеваниями сердечно – сосудистой системы; полезно готовить в период весеннего авитаминоза.

Требуется:

Для приготовления крутого теста:

2 стакана муки;

1/2 стакана воды,

1 яйцо;

соль – по вкусу.

Для начинки:

300 г крапивы;

2 головки репчатого лука;

1—2 ст. л. растительного масла;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Сначала займитесь приготовлением теста. Сделав его, дайте полежать 30—40 мин, затем раскатайте в пласт толщиной 2 мм. Мелко нарубленные листья крапивы и репчатый лук перемешайте и обжарьте на растительном масле.

Разделав тесто на небольшие кружки, заполните их начинкой, слепите пельмени и варите, опустив в кипящую подсоленную воду. Полейте маслом или сметаной.

Котлеты «Нереида»

Очень полезны при заболеваниях печени, сосудов, глазной патологии (заболеваниях сосудов сетчатки).

Требуется:

1 кг отварной рыбы;

200 г капусты;

400 г крапивы;

2 моркови;

2 яйца;

1 ст. л. сливочного масла;

соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Свежую рыбу (лучше всего использовать малокостистую рыбу, такую как хек или минтай) очистите полностью, разделайте и отварите. Дав рыбе остыть, удалите все кости и пропустите филе через мясорубку. Натрите на мелкой терке капусту и морковь, добавьте обработанные и мелко порезанные листья крапивы, смешайте все с рыбным фаршем, добавив в него сырые яйца. Положите в фарш сливочное масло, соль и перец, все тщательно перемешайте и вылепите котлеты. Котлеты обваляйте в муке и жарьте на растительном масле.

Рис «Утро дачника»

Полезен при заболеваниях желудка и кишечника, при патологии желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Требуется:

600 г. крапивы;

3 ст. л. растительного масла;

2 ст. л. зелени петрушки;

1 ч. л. молотого красного перца;

1 стакан риса;

2 ч. л. муки.

Способ приготовления. Приготовьте крапиву с рисом. Крапиву предварительно переберите, обдайте кипяченой водой, воду слейте и дайте крапиве постоять 1 ч, затем промойте ее холодной водой. Опять слейте воду, подержите крапиву на сковородке в течение 2 мин на умеренном огне, не добавляя масла. После этого влейте в крапиву растительное масло, добавьте мелко порезанную зелень петрушки, красный молотый перец и рис. Теперь влейте в блюдо подсоленную кипящую воду и подержите на слабом огне, пока рис не разбухнет.

Разведите муку в холодной воде и смешайте с основной массой, поставьте все на огонь, доведите до кипения и поварите не более 5 мин. Блюдо готово. Его подают с подливкой из кислого молока, мелко нарубленными зеленью укропа и дольками чеснока.

«Ракеты повара»

Рекомендуется людям, страдающим от недостаточного питания, но только в том случае, если у них здоровая печень и желчный пузырь.

Требуется:

600 г. свинины;

2 ст. л. измельченных листьев молодой крапивы;

1 ст. л. зелени укропа;

1 ст. л. зелени петрушки;

150 г. сливочного масла;

25 г лимонной кислоты;

1 ст. л. пшеничной муки;

соль и перец – по вкусу.

Для панировки:

яйца – 2 шт.;

молоко – 2 ст. л.;

пшеничная мука – 2 ст. л.;

хлебная крошка – 100—150 г;

жир – 120 г.

Способ приготовления. Приготовьте его, используя крапиву для придания этому оригинальному рецепту еще большей оригинальности. Это второе горячее. Очень вкусное. Разрежьте кусок свинины на несколько частей, отбейте и посыпьте перцем, мукой и солью.

На обработанные куски мяса положите по одному кусочку зеленого масла, которое готовится следующим образом: в сливочное масло добавьте ошпаренные кипятком, мелко нарезанные листья крапивы, порубленную зелень укропа и петрушки, лимонную кислоту и соль и все это тщательно взбейте до образования густой однородной массы. Ломтики мяса с зеленым маслом посредине аккуратно сверните рулетиками.

Смешайте сырые яйца с молоком и обмакните в смесь мясные рулеты, потом обваляйте их в муке и еще раз окуните в ту же смесь. Теперь обваляйте рулеты снова, но уже в хлебной крошке. Поместите их в холодильник на час. Поставьте на плиту сковороду, разогрейте в ней жир и обжарьте на нем свиные рулеты-ракеты 10 мин, пока они не станут коричневыми. Для окончательного приготовления подогрейте «ракеты» в духовке в течение 10—15 мин. Блюдо подавайте с жареным картофелем и тушеной морковью.

Глава 4. Мучные блЮДА

Пирожные «Смородиновый секрет»

В качестве десерта могут использоваться в питании больных гастритами, заболеваниями почек, мочевого пузыря.

Требуется:

600 г муки;

2 яйца;

200 г сахара;

200 г сливочного масла;

0,5 ч. л. соды;

1,5 ч. л. желатина;

1,5 стакана сока смородины.

Способ приготовления. Приготовьте песочное тесто. Для этого яйца взбейте с сахаром. Добавьте в яичную массу соль, соду, затем смешайте с размягченным сливочным маслом. Все хорошо перемешайте. После этого небольшими порциями всыпайте муку. Замесите тесто.

Из готового теста раскатайте пласт и вырежьте из теста фигурки. Смажьте противень жиром и выпекайте фигурки при температуре 180—190 °С в течение 20 мин.

Теперь приступайте к приготовлению смородиновой прослойки. Для этого смородину промойте, удалите плодоножки. Из смородины выжмите сок.

Желатин залейте холодной водой и дайте ему набухнуть. Затем смешайте желатин с соком смородины и перелейте его в плоскую форму. Когда сок превратится в желе, вырежьте фигурки и склейте две фигурки из песочного теста.

Пирожное «Сластена»

Можно использовать в питании детей, перенесших какое-либо заболевание, как средство повышения массы тела.

Требуется:

500 г бисквитного печенья;

1,3 стакана сока смородины;

1 яйцо;

100 г сахара;

100 г орехов.

Способ приготовления. Это пирожное можно приготовить из прокрученного через мясорубку бисквитного печенья.

В смородиновый сок добавьте сахар и, немного перемешав, поставьте на огонь. Нагревайте сок, пока сахар полностью не растворится. После этого сок охладите.

Добавьте в измельченное печенье остывший сок и хорошо перемешайте. Яйцо взбейте миксером, затем влейте в массу из сока и печенья. Хорошенько перемешайте. Если тесто получится недостаточно густым, можно добавить немного муки и снова хорошо перемешать.

В тесто добавьте ягоды смородины. После этого сформируйте из теста шарики, обваляйте их в орешках и выпекайте в духовке. Противень перед выпечкой смажьте жиром или маслом.

Профитроли «С изюминкой»

Рекомендовано как десерт для больных с гастритами, колитами, хроническими холециститом, заболеваниями почек. Можно использовать в питании детей, ослабленных теми или иными заболеваниями (кроме кишечных инфекций), например корью, ветрянкой, скарлатиной.

Требуется:

для теста:

300 г муки;

4 яйца;

3 стакана воды;

120 г сливочного масла;

0,5 ч. л. соли.

Для крема:

1,5 стакана сметаны;

300 г сахара;

1/2 стакана ягод смородины.

Способ приготовления. Приготовьте заварное тесто. Для этого смешайте указанное в рецепте количество воды, масла, соли и нагрейте до кипения. После того как масса закипит, всыпьте муку. Хорошенько вымесите тесто. Сделать это нужно быстро, иначе образуются комочки.

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.