

Иван Дубровин
Огород – кормилец

ОГОРОД- КОРМИЛЕЦ



Иван Ильич Дубровин

Огород-кормилец

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении многих веков и даже тысячелетий человек жил за счет огородного хозяйства. И по сей день огород воспринимают как одно из самых выдающихся достижений человеческой мысли, открытие науки ботаники. Все великие открытия рождались на свет благодаря счастливому случаю. Например, Архимед открыл закон о выталкивающей силе, ныне носящий имя великого грека, расплескав воду в ванной. С Ньютона, если верить досужим разговорам, произошел еще больший конфуз: он открыл закон всемирного тяготения, когда ему на голову упало яблоко. И совсем глупо получилось с открытием силы пара. Дж. Уатт изобрел первую в истории паровую машину, после того как увидел прыгающую крышку на кастриюле с кипящей водой. Родилось огородничество, подобно всем великим открытиям человечества, совершенно случайно.

Первобытный человек был очень наблюдательным. Все происходящее в природе живо интересовало его, поскольку от этого зависело его выживание. Пращуры-троглодиты создавали мегалитические сооружения, по которым вели календарное исчисление месяцев и времен года. Древние внимательно следили за поведением промысловых животных, пытались подражать им, чтобы запомнить все повадки зверя и поймать его. Наблюдали первобытные общинники также и за растениями, которые были для них наиболее загадочными: живые существа, растения вместе с тем вели себя отлично от животных, больше похожих на человека. Растения могли быть очень вкусными, а могли быть смертельно ядовитыми. Растения давали большую долю пищи, жилье, огонь. Понятно, что человек преклонялся перед таинственными существами и внимательно следил за их поведением.

Он не мог не заметить, что зарытые им или животными в землю про запас съедобные части растений прорастали и превращались в настоящие взрослые растения, которые давали еще больше того, из чего они выросли. Человек попытался сажать растения – закапывать в землю обедки, и в результате получил свой первый урожай. Такой, чисто утилитарный характер имели первые ботанические наблюдения человека, и они позволили ему одержать первую победу над природой, создать собственный источник питания, в противоположность лесу.

Древнейшим овощем считается капуста, которую в неолите (новокаменном веке) стали выращивать иберийские племена. Пять тысячелетий назад человек познакомился с тыквой. К появлению первых цивилизаций человечество знало все основные овощные культуры.

Некоторые великие древние цивилизации возникали на основе огороднических поселений. Например, инки, создавшие в доколумбовом Перу могучую империю, были опытными картофелеводами, изобретавшими различные хитрые приспособления для выращивания этой культуры. Инки выкапывали в плодородных андских почвах в полусотне километров от столицы своей империи, города Куско, огромные террасовидные углубления в виде правильных кругов – один в другом. На выступах террас индейцы выращивали картофель. Для посадки картофеля использовался специальный деревянный кол с подставками для рук и ног. Этим колом мужчины делали в земле углубления, в которые следовавшие за мужчинами женщины помещали клубни картофеля, после чего засыпали лунки землей. Таким образом, огородничество лежало в основе исторического прогресса человечества.

Настоящая книга посвящена этому древнему и необычайно полезному занятию – огородничеству, а точнее тому, что оно дает людям, и тому, без чего оно было бы просто невозможным. Эта книга об огородных культурах, то есть овощах, которые люди спустя тысячелетия научились не только употреблять в пищу, но и с успехом использовать для

других нужд. Каких именно? Читайте дальше, и вы все узнаете!

ГЛАВА I ОВОЩИ И ВИТАМИНЫ

Со школьных лет мы знаем, что человека создал труд. Определенно, роль трудовой деятельности в формировании социальной и интеллектуальной природы человека велика, но человек все-таки является биологическим существом, и следовательно, его биологическая эволюция происходила под воздействием тех или иных экологических факторов, в том числе питания.

И здесь-то кроется один из главных секретов человека. Оказывается, биологическая эволюция человека была бы невозможна, если бы мать-природа не изобрела овощей ко времени появления наших обезьяноподобных предков. Овощи создали человека! На протяжении миллионов лет природа, экспериментируя со своими чадами-животными, неизбежно заходила в тупик. Все животные, которых она создавала, были либо хищниками, либо травоядными. Мясная пища стимулировала развитие мозга хищников, но этим животным приходилось иметь большую пасть, оснащенную крупными зубами: голова хищника превращалась в орудие охоты, и развитие мозговой доли черепа на определенном этапе развития хищного вида заканчивалось. Травоядные питаются и питались неосообщено богатой необходимыми веществами пищей, а потому их эволюция была не более чем эволюцией их кишечника, который увеличивался. Развитие мозга приостанавливалось.

Обезьянам повезло больше – они освоили жизнь на появившихся в их эпоху плодовых деревьях. Питание сочными плодами позволило обезьянам не превращаться в хищников или вегетарианцев, чтобы насытить организм требуемыми веществами. Мозг обезьян стал расти. Наступившее позднее осушение климата и исчезновение лесов вынудило обезьян спуститься на землю. Но на земле не растут фрукты, поэтому обезьяны должны были превратиться либо в хищников, либо в вегетарианцев. Многие пошли именно таким путем, например австралопитеки, среди которых были и охотники, и травоядные. Австралопитеки, в конце концов, вымерли. Их сменили более удачливые виды, которые освоили питание овощами.

Овощи стали определять дальнейшее развитие пищеварительной системы. Овощи компенсировали недостаток мяса: благодаря своей низкой калорийности они потреблялись нашими предками в больших количествах без превышения рациональной энергетической ценности, создавая чувство аппетита и сытости. Также овощи не вытеснили мяса из рациона человека полностью, но напротив, способствовали лучшему усвоению мяса и других пищевых природных продуктов. Чувство сытости позволило нашим пращурам не бродить все время в поисках пищи, а питание мясом стимулировало развитие мозга, который занял часы сытого досуга древних полезными занятиями.

Что же такое овощи, без которых человек не был бы человеком? Овощами называются части 600 видов травянистых растений, используемые человеком в качестве продуктов питания, а кроме того, в качестве сырья для пищевой и иных видов промышленности.

Овощи подразделяются ботаниками на несколько групп – в зависимости от того, какие части данного вида овощной культуры представляют гастрономический интерес. Существуют, таким образом, листовые овощи (многочисленные сорта капусты, салат, петрушка, укроп, шпинат, сельдерей и многие другие), стебельные (спаржа и др.), плодовые (арбузы, баклажаны, дыни, огурцы, помидоры и др.), клубневые (картофель, топинамбур), корнеплоды (морковь, свекла, редька, брюква и др.), луковичные (сорта лука, чеснок), бобовые (бобы, горох, соя, фасоль и др.) и пряности, или пряновкусовые овощи (анис, кoriандр, мята, тмин и др.).

Овощи составляют до 50 % ежедневного пищевого рациона человека. Их пищевая ценность определяется присутствием в них широкого спектра питательных веществ. Наибольшая часть питательных веществ в составе овощей представлена углеводами, наличествующими в количестве 8 % от общего состава овоща. Из углеводов особенно много

в овощах сахаров, около 5 %. Овощи не особенно богаты карбогидратами, за исключением крахмала, который в больших количествах находится в бобовых, картофеле и моркови. Крахмал, а также пектины и клетчатка, которыми богаты овощи, принимают участие в нормализации пищеварительных процессов.

Белка в овощах мало, не более 1,5 %, но это гораздо больше, чем количество белка во фруктах, а также зачастую овощные белки высокопитательны, особенно белки белокочанной и брюссельской капусты, шпината, бобов и гороха. К слову, бобовые содержат много больше белков, чем прочие овощи: количество этих веществ достигает в составе бобовых 20 %, а в сое, которая считается рекордсменом по содержанию белка, обнаружено 29 % белков. Аминокислотный состав белков бобовых и картофеля близок к таковому у продуктов животного происхождения, а потому эти овощи являются ценными культурами.

Овощной жир не встречается в больших количествах. Особенno много его только в сое (до 17 %). Наряду с жирами овощи содержат ферменты, как то амилаза в картофеле и другие, органические кислоты, эфирные масла и прочие вещества. Органические кислоты овощей представлены физиологически важнейшими для человека. Из них преобладает яблочная кислота, но встречаются, кроме того, щавелевая (щавель, петрушка, ревень, шпинат), кофейная, тартроновая, хлорогеновая, галловая и бензойная. Тартроновая кислота замедляет превращения углеводов, щавелевая снижает способность усваивать кальций и фосфор, а остальные обладают противогрибковым действием.

Овощи в своих зеленых частях несут большое количество хлорофилла. Велико в овощах содержание пуриновых веществ, особенно в бобовых, петрушке, салате, сельдереев, цветной капусте, шпинате. Помимо того, в овощах обнаружены антоцианы, флавоны, флаваноны. Некоторые овощи содержат присущие только им вещества, например свекла в изобилии содержит бетаин («бета» – по-латински «свекла»), который положительно влияет на печень, устраниет опасность ее жирового перерождения, улучшает ее работу.

В овощах в большом количестве содержатся всевозможные фитонциды. Фитонцидами называются летучие вещества растительного происхождения, впервые открытые отечественным биологом Б.П. Токиным в 1930-х годах. Эти вещества обладают способностью подавлять жизнедеятельность болезнетворных микроорганизмов, вызывать их гибель. Само название веществ переводится с греческого как «растительные убийцы».

Не догадываясь о существовании этих веществ, человек в незапамятные времена заметил лечебные свойства фитонцидных растений и активно применял такие растения в качестве лекарств. Известно, к примеру, что в Древнем Египте широкое применение получили лук и чеснок, которые, согласно особому распоряжению фараона, надлежало есть рабам на строительстве пирамид, чтобы укреплять защиту измученного тяжелым трудом организма. Сегодня наукой установлено, что лук и чеснок содержат сильнодействующий фитонцид аллицин, уничтожающий самые различные микробы. В овощах также содержатся такие фитонциды, как пизатин (горох), рапин (репа, хрюн), рафин (редька), томатин (помидоры), подавляющий дрожжевые грибки капсицидин (стручковый перец) и убивающий туберкулезную бациллу, или палочку Коха, туберозин (картофель).

Эфирные масла обуславливают приятный вкус и аромат овощей. Овощи, особенно богатые эфирными маслами, как, например, чеснок, хрюн, тмин, анис, используются в качестве приправы. Эфиромасличные овощи повышают аппетит и усвоемость пищевых веществ.

С аппетита начинается еда, поэтому расскажем подробнее, как овощи влияют на процесс пищеварения и обмен веществ вообще. Эфирные масла, а кроме того, грубая клетчатка и значительное количество воды, содержащейся в овощах, усиливают сокоотделение в желудке, повышают перистальтику стенок кишечника и общую моторику желудочно-кишечного тракта, усиливают секрецию желчи. Пектиновые вещества, особенно многочисленные в арбузах, баклажанах, моркови, редисе, свеклы и тыквы, нормализуют состав микрофлоры кишечника (сообщества симбиотических простейших и бактерий, содействующих процессу пищеварения у человека). Более того, пектины улучшают

состояние слизистой оболочки кишечника. Некоторые компоненты в составе овощей повышают выделение холестерина.

Способностью связывать токсины обладают все растительные волокна, но овощи превосходят в этом все остальные культурные растения.

Опорожнение кишечника происходит благодаря овощам, балластные и пектиновые вещества которых и клетчатка служат исходным материалом для образования каловых масс. Овощные клетчатка и крахмал также вызывают газообразование в кишечнике. По подсчетам специалистов, овощи – главный виновник того, что человек за свою жизнь «производит» почти 4000 тонн экскрементов и 37000 раз выпускает газы из кишечника.

Овощи полезны еще и как носители значительного количества всевозможных минеральных веществ и микроэлементов. Самые распространенные в составе овощей вещества – это соли калия. В добавок в таких овощах (как бобовых, так и листовых) обнаружено много железа (особенно в шпинате), меди, кобальта, цинка, но в первую очередь, конечно же, кальция. Кальций лучше всего усваивается при правильном соотношении с фосфором. Такое соотношение кальция и фосфора характерно, как выяснилось, для обычной белокочанной капусты, салата, зеленого лука, тыквы и укропа. Арбуз, бобовые, свекла и зелень богаты магнием. В бобовых найдено много йода. Щелочные соли в овощах способствуют ощелачиванию внутренней среды организма.

Овощи представляют особую ценность как пищевые и лекарственные продукты в связи с высоким содержанием в них витаминов. Витаминами называются низкомолекулярные органические вещества, разнообразные по химическому строению. Примечательной особенностью этих веществ является то, что их количество, необходимое организму, ничтожно мало, но присутствие этих крох обязательно. Такое простое название этих веществ – витамины – на самом деле скрывает связанный с ними страшный факт: отсутствие витаминов в пище вызывает тяжелые заболевания, например цингу, бери-бери, ра�ахит, пеллагру и прочие, которые заканчиваются смертью больного. Отсюда «витамин», что значит «амин жизни» (амины – тип органических веществ).

Человек давно заметил, что при отсутствии свежих овощей и фруктов зимой начинают проявлять себя странные симптомы неизвестного заболевания, которое заметно ослабляло здоровье, но вместе с тем легко излечивалось фруктово-овощной диетой. Со временем химики разложили все пищевые продукты и выяснили, что человеческому организму требуются белки, жиры, углеводы и вода: именно из этого состоит здоровая пища человека. Но не все оказалось так уж просто.

Русский ученый Н.И. Лунин в 1880 году проводил эксперименты на двух группах лабораторных мышей. Одной группе он скармливал очищенное молоко, которое состояло из всех необходимых жиров, белков и углеводов в правильной пропорции, а второй группе давал натуральное молоко. Мыши из первой группы вскоре зачахли и погибли, в то время как мыши из второй группы оставались бодрыми, активными и здоровыми. Эксперимент наглядно показал, что пища, помимо известных науке веществ, содержит еще какие-то, пока не выявленные, присутствие которых в пищевых продуктах тем не менее обязательно.

Молодому ученому тогда не поверили, и лишь в начале XX века похожие эксперименты провел другой пытливый ученый – польский биохимик Функ. Его опыты на голубях дали точно такие же результаты, что и опыты Лунина над мышами. Убедившись в существовании загадочного вещества, Функ начал его активные поиски. Несколько сотен тщательно продуманных и подготовленных химических реакций пошли впустую: количество вещества оказалось гораздо меньшим, чем ученый мог себе представить. Однако Функ не сдавался, и по прошествии некоторого времени результат был получен. Именно Функ назвал живительное вещество витамином и познакомил с ним весь мир.

Современной науке о витаминах – витаминологии – известны несколько десятков видов различных витаминов, которых ученые разделяют в зависимости от их растворимости в воде и жирах на две группы – водорастворимые и жирорастворимые. Класс водорастворимых витаминов включает в себя витамины группы В, аскорбиновую (витамин

С) и никотиновую (витамин PP) кислоты и биофлавоноиды (витамин P). К классу жирорастворимых витаминов относят витамины А (ретинол), Д (кальциферолы), Е (токоферолы), К (филлохиноны). Кроме того, к витаминам причисляют не только настоящие витамины, но и витаминоподобные вещества, как то S-метилметионин и прочие.

Овощи богаты самыми различными витаминами. Несмотря на то, что многие фрукты содержат много больше витаминов, чем овощи, последние являются основным пищевым источником для человека таких витаминов, как аскорбиновая кислота, провитамин А (каротин), биофлавоноиды. Особенно обильны аскорбиновой кислотой и витамином Р петрушка, укроп, шпинат, белокочанная капуста и остальные листовые овощи, а также картофель. При этом кожура и другие внешние части овощей содержат больше витамина С, чем мякоть. Так, к примеру, содержание витамина С в верхних листьях капусты в два раза превышает таковое внутри кочана.

Аскорбиновая кислота важна для человека, поскольку при ее участии происходит окисление ароматических аминокислот (фенилаланина и др.), ферментативное превращение фолиевой кислоты в фолиновую, гидрооксилирование пролина в оксипролин и прочие физиологические процессы в организме. Аскорбиновая кислота разрушается при варке – до 2/3 всех запасов, а также при длительном хранении в обычных условиях. Поэтому богатые витамином С овощи следует употреблять в пищу целыми, а хранить их нужно замороженными или заквашенными, причем первые рекомендуется размораживать непосредственно до приготовления, чтобы сохранить как можно больше аскорбиновой кислоты.

Морковь, красный перец, тыква и помидоры являются основными источниками провитамина А, или, как еще его называют, каротина, который придает им яркую оранжевую и красную окраску. Попадая в печень человека, каротин под воздействием специальных ферментов преобразуется в витамин А, который содержится только в животных продуктах, но не растительных. Витамин А участвует в превращениях родопсина в сетчатке глаза, тем самым содействуя световому и цветовому восприятию. Провитамин А регулирует в организме обмен кальция и фосфора. Каротин содержится в овощах в плотных, слаборазрушаемых оболочках, которые разлагаются при температурной обработке, поэтому чтобы получать с овощами больше каротина, следует содержащие этот провитамин овощи предварительно отваривать. В составе блюд эти овощи рекомендуется подавать с жиром, так как в сопровождении жиров каротин лучше усваивается кишечником.

Витамины группы В содержатся почти во всех овощах. Наибольшим их содержанием отличаются бобовые, картофель, спаржа, репа, шпинат. В присутствии витаминов группы В происходят важнейшие физиологические процессы: химические реакции азотного и углеводного обмена, окислительно-восстановительные и другие.

Кроме этих, важнейших витаминов, в овощных культурах представлены и некоторые остальные виды витаминов. Листовые овощи содержат большое количество фолиевой кислоты (B9, содержащейся также в дыне, свекле, картофеле, спарже), токоферолы (витамин Е), филлохиноны. Пантотеновая кислота (B5) обнаружена в цветной капусте, кукурузе, картофеле. Белокочанная капуста представляет собой идеальный источник S-метилметионина, иначе витамина U. Еще витамин U в больших количествах находится в моркови, картофеле, помидорах, репе и спарже. Этот витамин способствует сохранению аскорбиновой кислоты и залечивает язву желудка и двенадцатiperстной кишки.

Но о лечении овощами, их соками и смесями подробный рассказ пойдет ниже, в главе, посвященной целебным свойствам овощей. В прочих главах вы узнаете массу полезной информации о многочисленных возможностях использования овощей. Приступайте скорее к чтению этих глав и обогащайтесь практическими знаниями, тем более что первая, вводная глава уже закончилась.

ГЛАВА II ДО НОВОГО УРОЖАЯ

Очень важно не только собрать урожай с огорода в целости и сохранности, но и сохранить его в дальнейшем, так, чтобы овощи можно было бы употреблять в течение всей зимы.

Для хранения овощей нужны специальные помещения – подвал, погреб. Перед тем как поместить в них собранные овощи, в подвале или погребе проводиться тщательная уборка, они хорошо проветриваются. Температура в помещении, в котором хранятся овощи, должна быть не выше 4–6 градусов тепла.

Перед хранением овощей помещение нужно побелить раствором гашеной извести, который приготавливается в пропорции: 2,5 кг извести, 100 г медного купороса на 10 л воды.

Если у вас нет погреба или подвала, вы можете устроить на своем огороде хранилище для овощей из металлической бочки емкостью 150 л. Бочку вкопайте в землю так, чтобы ее верхний край выступал над землей примерно на 10 см. На дно бочки уложите деревянный круг, а вокруг бочки уложите доски. Для лучшей сохранности овощей, перед тем как закопать бочку, ее стенки нужно смазать битумом, разведенным керосином. Бочку закрывайте деревянной крышкой, которую можно укрепить жестью.

В такое хранилище можно засыпать картофель, морковь, свеклу и многие другие овощи. Бочку нужно загружать овощами не полностью, сверху в нее укладывается утепляющий слой опилок, еловых веток или соломы, который прикрывается полиэтиленовой пленкой и крышкой.

При отсутствии бочки овощи можно хранить и в яме, выкопанной в земле. Стены такой ямы нужно облицевать досками и фанерой, а сверху установить деревянный потолок из досок с люком.

Для длительного хранения отбирают овощи, не поврежденные вредителями и болезнями. Кроме того, овощи не должны быть повреждены механически. Перед хранением овощи необходимо очистить от земли, подсушить.

СБОР И ХРАНЕНИЕ КОРНЕ- И КЛУБНЕПЛОДОВ

Многие корнеплоды собирают руками, выдергивая овощи из земли за нижнюю часть ботвы. Кстати, одним из признаков того, что корнеплод пора убирать, служит побуревшая ботва, листья которой начинают опадать и пригибаться к земле.

Такие корнеплоды, как морковь, свекла, глубоко находятся в земле, поэтому их выкапывают вилами.

У корнеплодов, сразу же после их уборки, обрезают ботву, так как при хранении из нее испаряется много влаги, что портит сохранность плода. Срезать ботву нужно осторожно, не повреждая плод.

Корнеплоды очищают от земли, протирая их сухой тряпкой, и несколько часов обсушивают на открытом воздухе. Затем плодысыпают в ящики или на полки в подвал или погреб.

Такие корнеплоды, как морковь, петрушка, репа хуже сохраняются, чем свекла, брюква, редька, поэтому их нужно хранить в деревянных ящиках, пересыпанными сухим песком. Ящики должны быть высотой около 80 см и слегка сужаться кверху. При хранении морковь и другие корнеплоды нужно регулярно (не реже 2 раз в месяц) перебирать и удалять загнивающие корнеплоды. При обнаружении гнили ящик освобождают от корнеплодов, перебирают их, затем сновасыпают в ящик и пересыпают свежим сухим песком. Морковь, репа, петрушка, сельдерей более длительно хранятся при температуре от 0 до +2 градусов. Относительная влажность в помещении, в котором хранятся корнеплоды, должна составлять около 90 %.

МОРКОВЬ можно хранить в траншеях, вырытых в земле. Траншеи выкапывают в наиболее сухом месте огорода, желательно расположенному на возвышенности. Глубина траншеи должна быть около 80 см, ширина – 100 см, длина зависит от количества моркови.

Морковь выкладывают в траншею, пересыпая сухим песком. Когда до края траншеи остается около 25 см, на морковь кладут сухие ветки, прутья и сверху траншею засыпают землей слоем в 15–20 см. Сверху, при сильных морозах, траншею можно дополнительно прикрыть соломой, еловыми ветками и снегом.

При хранении моркови в траншеях ее нужно защитить от грызунов, в особенности от мышей. Для защиты вы можете использовать мелкоячеистую проволочную сетку, накрыв ею штабель моркови сверху и по бокам.

Существует еще один старый, проверенный временем способ хранения моркови. Соберите в лесу, на болоте мох-долгунец и высушите его на солнце. Ссыпая морковь в ящики, пересыпайте ее сухим мхом. Хранить морковь нужно в погребе, при температуре около 3 градусов тепла.

Долго и успешно хранится морковь, если ее опустить в жидкую кашицу из глины и воды. Когда морковь высохнет, сложите ее в ящики и храните в погребе.

При хранении моркови в ящиках в погребе ее можно пересыпать сухим порошком из мела, луковой шелухой или опилками.

ПЕТРУШКУ перед хранением перебирают, отбраковывая поврежденные корнеплоды. Листья отрезают у самого основания. Хранят петрушку в штабелях высотой около 70 см и шириной в 1 м, а также в ящиках и корзинах. При хранении петрушку пересыпают большим количеством влажного песка так, чтобы отдельные корнеплоды не соприкасались. Песок должен быть такой влажности, чтобы собранный в кулак, он не рассыпался. На дно ящика насыпают песок слоем в 1,5–2 см, укладывают слой петрушки, обильно пересыпают ее песком, затем кладут новый слой петрушки – и так заполняют весь ящик. Повторно песок использовать нельзя.

ПАСТЕРНАК подготавливают к хранению так же, как и петрушку: перебирают, обрезают ботву. Хранить пастернак можно в подвале или погребе, пересыпав влажным песком, или в траншее, так же, как морковь.

РЕДЬКУ, РЕПУ И СВЕКЛУ хранят, как и морковь, в деревянных ящиках высотой около 1 м. Можно эти корнеплоды хранить и на полу, насыпав их небольшим холмиком. Ботву редьки, репы и свеклы обрезают сразу же после их уборки.

Свеклу хранят в ящиках, пересыпав влажным песком. Температура в помещении, в котором хранится свекла, должна быть немного выше нуля, чтобы корнеплоды не промерзли, а относительная влажность воздуха – 85–95 %. В таких условиях свекла может храниться несколько месяцев.

Редьку убирают перед наступлением первых серьезных заморозков. Поздно убранная редька хранится лучше, чем та, что собрана в начале осени. Корнеплоды редьки, предназначенные для длительного хранения, не должны быть повреждены механически, вредителями или болезнями. Редьку не стоит убирать в сырую, дождливую погоду.

Редьку можно сохранить в течение всей зимы, ссыпав ее в деревянный ящик и обильно пересыпав влажным песком. Оптимальная температура для хранения редьки – +1–2 градуса.

БРЮКВУ, предназначенную для длительного хранения, нужно убирать как можно позже, перед наступлением морозом – убранная в это время брюква дольше и лучше хранится. При уборке брюквы нужно следить за тем, чтобы не повреждать корнеплоды. Ботву брюквы обрезают возле самого основания, но делают это осторожно, чтобы не повредить корнеплод. Брюкву очищают от земли, а если корнеплоды влажные, их обсушивают под навесом.

В холодном погребе брюкву хранят насыпью, на полках, полу или в деревянных ящиках.

Брюкву можно хранить и в траншеях глубиной около 15 см. Сложив брюкву в траншею, накройте ее сухой соломой или опилками, а сверху насыпьте землю из траншеи. Так брюкву можно хранить около 5 месяцев.

ХРЕН перед хранением нужно тщательно перебрать, отбраковывая поврежденные корни и срезая ботву. Затем корни хрена закапывают во влажный песок, насыпанный в

деревянный или фанерный ящик. Хранят хрен при температуре не выше 4 градусов тепла. При более высокой температуре хранения хрен начинает прорастать.

СЕЛЬДЕРЕЙ содержит массу полезных для организма веществ, поэтому целесообразно позаботиться о его сохранении на зиму. Листья сельдерея обрывают, скручивая, у самого основания и увязывая их в небольшие пучки, сушат в тени. Корнеплоды сельдерея отряхивают от земли, обрезают с них корни и складывают в деревянные ящики в подвале, обильно пересыпая их песком. Для того чтобы сохранить зеленые листья, сельдерей можно прикопать в цветочные горшки и поставить их на окно.

КАРТОФЕЛЬ выкапывать нужно осторожно, чтобы не повредить клубни. Собранный картофель переберите, обрежьте клубни, поврежденные болезнями, вредителями. Оставшиеся половинки, обрезанные клубни нужно хранить отдельно и использовать в пищу как можно быстрее. Переображеный картофель просушите под солнцем в течение нескольких часов.

Хранить картофель нужно в решетчатых деревянных ящиках. Дно таких ящиков также должно быть решетчатым, чтобы картофель при хранении проветривался и не гнил. В ящики картофельсыпают слоем около 100 см. Если картофель не удалось хорошо обсушить, сначала ящики насыпают только наполовину, а через несколько дней, когда картофель в них обсохнет, ящики досыпают доверху.

Можно применять и другой способ хранения картофеля. Собранные клубни картофеля тщательно промойте в теплой (но не горячей) воде и обсушите на солнце. После этого ссыпьте картофель в ящики и храните его в погребе. При таком способе хранения картофеля гниль повреждает значительно меньше клубней.

Оптимальная температура для хранения картофеля – около +3 градусов. Помещение, в котором хранится картофель, нужно регулярно проветривать, чтобы предотвратить развитие гнили.

Картофель можно хранить в траншеях под снегом. В земле выкапывают траншею глубиной около 70 см. Длина и ширина траншеи зависит от количества картофеля. На дно траншеи укладывают полиэтиленовую пленку, сложенную в несколько раз. На пленку высыпают картофель, который сверху закрывают слоем сухих листьев, соломы, еловых веток или опилок, поверх утепляющего слоя кладут несколько палок и засыпают траншею землей или опилками. С наступлением морозов траншею забрасывают снегом.

В траншее вместе с картофелем можно хранить свеклу.

СКОРЦОНЕР, или, как его еще называют, «черная морковь» – очень необычный овощ, который содержит множество полезных веществ, его особенно рекомендуется употреблять в пищу больным сахарным диабетом. При уборке скорцонера нужно быть очень осторожными, чтобы не повредить корнеплод. Поврежденные корнеплоды плохо хранятся, быстро начинают загнивать.

Убранные корнеплоды отряхивают от земли и обрезают ботву на 6–8 см. Хранят скорцонер в деревянных ящиках, пересыпая корнеплоды влажным песком. Корнеплоды размещают в ящиках вертикально.

Скорцонер можно хранить и в траншеях глубиной около 10 см. Уложенные в траншее корнеплоды пересыпают песком, а сверху засыпают торфом.

СБОР И ХРАНЕНИЕ ПЛОДОВЫХ РАСТЕНИЙ И КАПУСТЫ

КАПУСТУ из всех огородных культур убирают в последнюю очередь, так как она способна переносить осенние заморозки. Для длительного хранения отбирают только крепкие, не поврежденные механически или вредителями кочаны. Убирают капусту так: наклоняют кочан в сторону и срезают его вместе с наружными несколькими листьями. У собранной капусты оставляют кочерышку длиной в 2–3 см. Хранят капусту в прохладном помещении, подвешивая ее за кочерышки на стены или складывая ее на полки. При хранении капусты на полу ее складывают пирамидками по 5–7 кочанов. Оптимальная температура для

хранения капусты – от -1 до +1 градуса, а влажность – 92–98 %.

Капусту можно хранить и в траншеях, пересыпав ее песком, так же, как и морковь.

Заготавливать капусту на зиму можно и другим способом, который пригоден для южных районов. Для получения поздней капусты семена высевают на 3 недели позже общепринятых сроков. Перед наступлением холодов выкапывают кочаны вместе с кочерыгами, листья не обрывают. Выкапывают ямки глубиной около 25 см и шириной по диаметру кочана. В ямки кочаны помещают, кочерыгами вверх. Прикалывают капусту слоем земли около 10 см. После начала морозов капусту дополнительно прикалывают землей слоем около 25 см. При особенно сильных морозах капусту накрывают еще и соломой или навозом.

Через 3–4 месяца капустные кочаны увеличиваются в весе и размере и приобретают белый цвет

КРАСНОКОЧАННУЮ КАПУСТУ, предназначенную для длительного хранения, убирают перед наступлением морозов. У кочанов капусты оставляют по несколько наружных листьев. Кочаны капусты складывают на пол, полки стеллажа или в решетчатые ящики плотно друг к другу. При хранении капусту пересыпают влажным песком или почвой. Помещение, в котором хранится краснокочанная капуста, должно регулярно проветриваться. Оптимальная температура хранения краснокочанной капусты – 2–4 градуса тепла.

КИТАЙСКУЮ КАПУСТУ убирают перед заморозками и прикалывают во влажном песке. Для того чтобы при хранении капуста не завяла, после прикопки ее несколько раз поливают. Хранить китайскую капусту можно при температуре от -5 до +4 градусов.

ЭНДИВИЙ хранят зимой в подвале, прикалывая его вместе с корнями во влажном песке или почве. Эндивий хорошо хранится при температуре от -4 до +4 градусов.

ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ нужно убирать перед началом морозов и хранить в прохладном помещении, лучше всего в подвале или погребе. Для длительного хранения отбирают крепкие кочаны, неповрежденные морозом и вредителями. Пожелтевшие наружные листья с капусты обрывают. Кочаны перевязывают за кочерыжки шпагатом и подвешивают под потолок.

Цветную капусту можно хранить и по-другому. Кочаны цветной капусты убирают вместе с кочерыгами и комом земли на них и прикалывают в подвале во влажный песок. Несколько желтых наружных листьев обрывают, а оставшиеся перевязывают шпагатом. Помещение для хранения цветной капусты должно быть сухим, для этого его нужно регулярно проветривать.

ПОМИДОРЫ можно хранить 1,5–2 месяца в погребе или подвале в деревянных ящиках, обильно пересыпав их сухим торфом. Для более длительного хранения в ящики складывают зеленые помидоры, и они медленно дозревают в течение 3–4 месяцев. Если вы хотите, чтобы зеленые помидоры дозрели быстрее, храните их в помещении с комнатной температурой.

ОГУРЦЫ можно хранить в холодном подвале в течение 1–1,5 месяца. Для хранения отбирают крепкие, некрупные огурцы с гладкой, неповрежденной кожицей. Огурцы складывают в деревянные ящики и пересыпают сухими опилками. Температура в помещении должна быть от 0 до 3 градусов тепла.

При сборе **ТЫКВЫ** оставляйте у нее длинные черешки, так как при длительном хранении тыква начинает портиться у черешка. Первую неделю тыкву ежедневно нужно выносить на несколько часов на солнце для дозревания, а затем поместить ее в ящики или на полки в помещение с комнатной температурой. Через 2,5–3 месяца тыква приобретает золотистый цвет, что означает ее окончательное вызревание.

Тыкву, предназначенную для длительного хранения, очень важно собрать до наступления первых сильных заморозков. Подмороженная тыква при хранении быстро загнивает.

ПАТИССОНЫ для длительного хранения нужно поместить в подвал, погреб. Можно патиссоны хранить и при комнатной температуре, однако нужно учитывать, что такое хранение не может быть длительным. У патиссонов оставляют длинную плодоножку, так

они хранятся значительно дольше.

БОЛГАРСКИЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ нужно обработать как можно скорее после уборки. Если у вас нет возможности приступить к переработке перца немедленно, положите немытый перец в деревянный ящик, который поставьте в холодный подвал. Хранить перец в течение 3–4 дней можно и в холодильнике, сложив его в полиэтиленовый пакет.

БАКЛАЖАНЫ, как и сладкий перец, – продукт скоропортящийся, поэтому приступать к их обработке нужно сразу же после уборки. Сохранить баклажаны в течение нескольких дней можно, сложив их в немытом виде в полиэтиленовый пакет и поместив в холодильник.

КАБАЧКИ ЦУККИНИ хранят как в погребах, так и в помещениях с комнатной температурой. Для длительного хранения плодоножку кабачков отрезают на 6–8 см. Кладут цуккини на полки, пол.

ФАСОЛЬ перед хранением лучше подвергнуть тепловой обработке – высыпать ее тонким слоем на противень и поставить его на 3–4 минуты в духовку. Однако при этом нужно учитывать, что обработанная таким способом фасоль теряет всхожесть, хотя и сохраняет полностью все свои питательные качества. Тепловая обработка фасоли позволяет избавиться от насекомых-вредителей, особенно от личинок зерновки, портящих фасоль при хранении.

Обработанную фасоль пересыпьте в стеклянные банки, закройте их крышками и храните в темном сухом помещении.

ГОРОХ сохранится надолго и при этом не потеряет своего вкуса, если вылущенные зерна гороха пересыпать солью и оставить на сутки. На 1 кг гороха берется 1/2 стакана соли. Затем появившийся сок сливают, пересыпают горох в эмалированную кастрюлю и прогревают на водяной бане около 1 часа. После этого горох охлаждают, пересыпают в стеклянные банки и хранят в холодном подвале или холодильнике. Перед употреблением гороха в пищу его заливают водой и варят около 2 часов с добавлением сахара.

Из всех сортов **ДЫНИ** лучше всего хранятся те, которые имеют плотную мякоть. Незрелые дыни не годятся для хранения. Оптимальная температура для хранения дыни – +2–+4 градус. На полки стеллажей, предназначенных для хранения дыни, насыпают слой опилок и на них кладут дыни. Можно хранить дыни в сетках, развесивая их по стенам. При хранении дынь в ящиках их сверху и снизу перекладывают сухой соломой.

ФИЗАЛИС МЕКСИКАНСКИЙ – довольно редкое растение в огородах российских дачников и сельских жителей, а ведь из него можно приготовить массу вкусных кулинарных изделий. Из собранных плодов физалиса отбраковывают поврежденные. Плоды укладывают в деревянные решетчатые ящики и хранят в подвале. Помещение для хранения физалиса должно быть сухим. Если положить в ящики недозревшие плоды физалиса, то через пару месяцев они дозреют и их можно будет употреблять в пищу.

А ЕСЛИ ЭТО ЧЕСНОК?

Из всех овощей **ЛУК** начинают убирать первым. Приступить к уборке можно, когда перья лука начинают подсыхать и желтеть, а шейка размягчается. Лук собирают руками, выдергивая луковицы за нижнюю часть перьев.

После того как лук вынут из земли, его кладут на солнце, для того чтобы он высох. Если погода не позволяет высушить лук на открытом воздухе, его ссыпают ровным слоем на пол в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Через неделю просушки у лука обрезают перья. Делать это нужно осторожно, так, чтобы не повредить луковицу. Поврежденная луковица быстро загнивает. Иногда перья не обрезают, а перекручивают их в «косы» и хранят лук вместе с ними. Лук подвешивают на нитки за необрезанные перья по стенам подсобного помещения, температура в котором около 20 градусов.

Лук с обрезанными перьями ссыпают в деревянные решетчатые ящики, корзины, на полки стеллажа и хранят в подвале или погребе. Насыпать лук нужно слоем около 50 см.

Регулярно нужно перебирать и внимательно осматривать луковицы. Лук начинает гнить с шейки, поэтому обнаружив загнивание луковицы в области шейки, немедленно удалите эту луковицу, чтобы гниль не распространилась на весь остальной лук.

Лучше всего лук хранится при температуре от 0 до 3 градусов тепла, но можно его хранить и при более высокой температуре. Относительная влажность в помещении, в котором хранится лук, должна быть 80–90 %.

Другой вид лука – **ЛУК-ПОРЕЙ** – хранят в подвалах или погребах, пересыпая песком. Оптимальная температура для хранения лука-порея – +2 градуса.

Для успешного хранения **ЧЕСНОКА** требуется температура от 0 до 4 градусов тепла, поэтому его чаще всего хранят в холодильниках и погребах. Иногда чеснок специально хранят при значительно более высоких температурах, делают это для того, чтобы на чесноке появились зеленые побеги, употребление которых в пищу очень полезно для человеческого организма, так как они содержат витамин Е, обладающий антисклеротическим действием.

После уборки чеснока его кладут на неделю под навес, чтобы он подсох. Затем у чеснока нужно обрезать ложные стебли на 3–4 см и корешки, не повреждая при этом чесночные дольки. Хранить чеснок можно в решетчатых ящиках, а если не обрезать ботву, то, заплетая ее в «косы», так же, как и лук.

При комнатной температуре чеснок можно хранить в фанерных ящиках. На дно ящика насыпьте слой соли, на него уложите слой чеснока, пересыпьте его солью, затем снова уложите слой чеснока, пересыпьте его солью и так заполните ящик доверху. Таким способом чеснок хранится в течение полугода, не засыхает и не чернеет.

ЗЕЛЕННЫЕ КУЛЬТУРЫ после уборки быстро вянут, поэтому для длительного хранения их обычно сушат или замораживают. Укроп, петрушку, сельдерей и другую зелень можно сохранить в течение недели, если их поставить в воду, как букет цветов. Зелень можно хранить в холодильнике, завернув ее в полиэтиленовый пакет. Многими применяется и такой способ хранения зелени: полиэтиленовый пакет надуйте, как воздушный шарик, и, уложив в него зелень, завяжите пакет шнуром и положите в холодильник. Так зелень может храниться около 2 недель.

СУШКА ОВОЩЕЙ

КАРТОФЕЛЬ

В том случае, если у вас нет возможности хранить картофель в свежем виде, вы можете подготовить его к хранению в высушенном виде. Для сушки подходят клубни с гладкой кожицеей, без глубоких глазков.

Картофель, отобранный для сушки, вымойте и очистите от кожиц. Очищенные клубни поместите в холодную воду, чтобы они не потемнели.

Затем картофель нужно нарезать. Для сушки картофель можно нарезать двумя способами: кружками толщиной около 3 мм и соломкой шириной около 4–5 мм. Нарезанный картофель промывают холодной водой и бланшируют – опускают в кипящую воду на 3–4 минуты. После бланширования картофель быстро остужают – откладывают на дуршлаг и промывают холодной водой.

Затем картофель укладывают слоем в 2–3 см на противни или металлические сита и ставят в сушильную печь. Сушат картофель при температуре 80 градусов. Важно постоянно следить за тем, чтобы картофель не пригорел. Для этого регулярно помешивайте картофель, только делайте это аккуратно, чтобы не разломить нарезанные клубни.

Высушенный картофель приобретает янтарно-желтый цвет, становится полупрозрачным. На высушенном картофеле не должно быть беловатого налета крахмала.

После того как вы достанете сита или противни из сушилки, переберите картофель. Очень часто оказывается, что не весь картофель просушился одинаково – недосушенные кружочки или соломку картофеля досушивают отдельно.

Сушеный картофель ссыпьте в деревянный ящик или полотняный мешок и храните в сухом помещении.

Можно высушить картофель и другим способом. Отобранные клубни тщательно промойте, опустите в кипящую воду и отварите почти до готовности – клубни должны без особого труда протыкаться ножом. Остудите картофель и очистите его от кожицы. Затем пропустите картофель через мясорубку. У вас получится картофельная вермишель, которую нужно уложить слоем в 2–3 см на сита или противни. Далее картофель сушат так же, как было описано выше.

МОРКОВЬ

Для сушки подходит некрупная, тонкая морковь с ярко-оранжевой кожицей.

Перед сушкой морковь нужно промыть и очистить от кожицы. Далее морковь бланшируют – отваривают в кипящей воде в течение 20–25 минут. Морковь можно сушить без бланширования, однако такая морковь быстро теряет свои вкусовые и полезные для здоровья качества.

После бланширования морковь остудите и нарежьте кружками толщиной около 3 мм или натрите на крупной терке.

Нарезанную или натертую морковь насыпают на сита и сушат при температуре около 80 градусов. Сушеная морковь должна иметь оранжевую окраску.

СВЕКЛА

Для сушки отбирают темно-красную свеклу, без крупных прожилок и светлых колец. Размер свеклы для сушки должен быть средним.

Свеклу моют, срезают у нее корешки и ботву и опускают в кипящую воду. Бланшируют свеклу около 25 минут, до средней мягкости. Важно бланшировать свеклу ненарезанной, так как при варке свеклы целиком в ней сохраняется больше питательных и целебных веществ.

Бланшированную свеклу охлаждают в холодной воде и очищают от кожицы. Очищенную свеклу нарезают тонкой соломкой.

Свекольную соломку насыпают на сита и ставят в сушильный шкаф. Сушат свеклу при температуре 75 градусов. Сушеная свекла приобретает темно-красный цвет с фиолетовым оттенком.

ТОМАТЫ

Томаты сушат на солнце, особенно распространена сушка томатов в южных районах. Для сушки годятся томаты среднего размера мясистых сортов. Томаты моют и разрезают на половинки. Половинки томатов укладывают на металлические листы на солнце, срезами вверх. Для сушки томаты можно не разрезать пополам, а надрезать их не до конца на 3–4 части и сушить в таком виде.

При солнечной погоде томаты сушатся в течение 6–7 дней. Хранить сушеные томаты можно при комнатной температуре, в сухих мешках или ящиках.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Для сушки отбирают небольшие, плотные кочаны капусты. Кочаны очищают от наружных листьев, вырезают из них кочерыжки. Затем кочаны моют и нарязают тонкой соломкой, шириной не более 5 мм. Соломку из капусты насыпают на сито слоем толщиной не более 2 см и ставят в сушильный шкаф. Сушат капусту при температуре около 70 градусов.

УКРОП, ПЕТРУШКА

Зелень для сушки нужно собирать осенью, в сентябре. Промойте укроп или петрушку холодной водой, отрежьте корешки и разложите на бумагу или плотную ткань на открытом воздухе. В случае сырой погоды укроп и петрушку можно сушить в теплом помещении. Зелень укропа или петрушки можно связать в пучки и подвесить их стеблями вверх на солнце или над печью. Когда укроп или петрушка высохнет, разотрите их в порошок и ссыпьте в стеклянные банки. Банки закройте крышками и храните высушенный укроп или петрушку при комнатной температуре.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Зелень сельдерея связывают в пучки и сушат на свежем воздухе так же, как и укроп и петрушку. Высушенные листья сельдерея перемалывают и хранят в стеклянных банках.

ЭСТРАГОН

Молодые листья эстрагона разложите на открытом воздухе в тени и высушите. Сушеные листья уложите в стеклянную банку, закройте ее крышкой и храните при комнатной температуре.

МАЙОРАН

Свежий майоран связите в пучки и подвесьте их на свежем воздухе, в тени. Когда майоран высохнет, перемолите его. Хранить майоран следует в стеклянных банках.

Майоран можно сушить в сушильном шкафу. Для этого его промывают холодной водой, дают подсохнуть и укладывают тонким слоем на сито. Сушат майоран при температуре 45 градусов.

ЩАВЕЛЬ

Перед сушкой щавель тщательно моют в холодной воде, нарезают тонкой соломкой и кладут на сито. Сито ставят в сушильный шкаф, температура в котором должна быть 45–50 градусов.

Щавель можно сушить и на открытом воздухе. Для этого промытый щавель собирают в небольшие пучки, которые подвешивают в тенистое место. На сушку щавеля таким способом уходит около 6 дней.

ШПИНАТ

Листья шпината промойте, опустите в кипящую воду на 0,5 минуты, затем откиньте их на дуршлаг и промойте холодной водой. Подсушите шпинат и уложите его тонким слоем на сито. Поместите сито в сушильный шкаф и сушите шпинат при температуре 45–50 градусов.

Сушеный шпинат храните в стеклянных банках, обернутых бумагой.

ХРЕН

Корень хрена тщательно вымойте, очистите и натрите на крупной терке или нарежьте на мелкие кусочки. Уложите тертый или нарезанный хрен на сито и поместите его в сушильный шкаф. Высушенный хрен нужно измельчить, истолочь и пересыпать в стеклянную банку. Сушеный хрен применяют для приготовления приправ и соусов.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Для сушки используют острые сорта лука.

Перед сушкой лук очищают от шелухи, отрезают верхнюю и нижнюю части. Затем лук нарезают кольцами, которые, в свою очередь, разбирают на более тонкие колечки. Для сушки лук также можно и нашинковать тонкой соломкой. Нащинкованный или нарезанный на колечки лук выкладывают на сита и помещают в сушильный шкаф. Сушат лук при температуре около 65 градусов. Высушенный лук должен приобрести желтоватый оттенок. Хранить сушеным лук нужно в полотняных мешочках, картонных коробках и других воздухопроницаемых емкостях.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Для сушки используют молодой зеленый горошек, с нежными и мягкими зернами, собранными на 15–17 день после цветения.

Если зерна горошка неодинаковы по размеру, то отсортируйте горошек, пропустив его через сито, и сушите большие и маленькие горошины отдельно.

Вылущенный горох опустите в кипящую воду на 1–2 минуты, затем откиньте его на дуршлаг и промойте холодной водой.

Высыпьте горошек на сито и поместите на 10 минут в сушильный шкаф, температуру в котором установите в 45 градусов. После того как вы достанете сито с горошком из шкафа, дайте ему постоять 1–1,5 часа, а затем снова поставьте сито в шкаф и установите температуру около 60 градусов.

Можно высушить молодой зеленый горошек и другим способом. Всыпьте горох в подсоленную воду и доведите до кипения. Затем откиньте горох на дуршлаг и подсушите. Высыпьте горох на противень, пересыпьте небольшим количеством сахара и высушите.

Сушеным горошком должен иметь морщинистую поверхность и быть темно-зеленого цвета.

ФАСОЛЬ

Вылущите фасоль из стручков и разложите тонким слоем на ткани или бумаге на солнце. Сушат фасоль 2–3 суток. Высохшую фасоль пересыпьте в стеклянные банки и закройте их бумагой или тканью. Хранить сушеную фасоль можно при комнатной температуре.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ОВОЩЕЙ

Замораживание – высокоэффективный способ хранения овощей. Замороженные овощи сохраняют большинство своих питательных и вкусовых качеств. В домашних условиях для замораживания овощей используют морозильные камеры с максимальным температурным режимом около – 20 градусов.

При замораживании в клетках овощей образуются кристаллы льда, что препятствует развитию в них бактерий и микроорганизмов, вызывающих порчу продуктов.

В промышленном производстве овощи замораживают так называемой «быстрой заморозкой», при температуре от -40 до -120 градусов. Такое замораживание способствует 100 %-ному сохранению в овощах всех ценных свойств. Однако положение осложняется тем, что часто продуктовые магазины не оборудованы морозильными камерами с необходимым температурным режимом и замороженные овощи теряют многие качества, гарантированные им предприятием-производителем.

Поэтому многие хозяйки и хозяева предпочитают замораживать овощи при помощи

домашних морозилок, и мы надеемся, что способы замораживания некоторых овощей, приведенные в этом разделе, окажутся полезными сведениями как для тех, кто уже имеет некоторый опыт в таком хранении продуктов, так и для новичков.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Лук переберите, удаляя пожелтевшие и завядшие перья. Затем лук промойте холодной водой. Нарежьте лук кусочками длиной около 0,5 см, выложите его в сито или дуршлаг и ошпарьте кипятком, затем сразу же промойте холодной водой. Лук уложите в формы или полиэтиленовые пакеты и заморозьте. Зеленый лук замораживают при температуре -18 градусов, а после заморозки его хранят при температуре от -18 до -5 градусов. Перед употреблением лук можно разморозить, бросив его в кипящую воду на несколько секунд или обжарив на растительном масле или животном жире.

Обжарить лук можно и до замораживания. Для этого промытый лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле, постоянно помешивая, в течение 3–5 минут. Затем охладите обжаренный лук, уложите его в полиэтиленовый пакет или стеклянную банку и заморозьте. Лук, обжаренный в растительном масле, не смерзается, поэтому из пакета или банки можно брать столько лука, сколько нужно, не размораживая при этом всю банку или пакет. Животный жир при замораживании затвердевает, поэтому обжаренный на нем лук можно при заморозке класть во временные формы, а затем, после затвердевания, хранить его в виде брикетов.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Луковицы репчатого лука замораживаются так же, как и перья зеленого лука. Лук очистите от шелухи, нарежьте мелкими кусочками и обжарьте их на растительном масле или животном жире. Остывший обжаренный лук уложите в банки или полиэтиленовые пакеты и заморозьте.

ШПИНАТ

Шпинат переберите, отбракуйте листья других растений, попавшие в шпинат при сборе. Затем нарежьте листья шпината на кусочки в 3–4 см и опустите их в кипящую воду на 1–1,5 минуты. После бланширования шпинат остудите в холодной воде и уложите в полиэтиленовые пакеты. Заморозьте шпинат при температуре около -16 градусов. Замороженный шпинат можно использовать для приготовления салатов, зеленых щей и других блюд. Хранить замороженный шпинат можно в течение 6 месяцев.

ЩАВЕЛЬ

Для замораживания используют молодой щавель с нежными листьями насыщенного зеленого цвета, собранный до образования цветочных стрелок. Щавель замораживают целыми листьями. Можно также нарезать листья щавеля крупными кусочками.

Перед замораживанием щавель нужно тщательно промыть в большом количестве холодной воды. Затем у листьев щавеля обрежьте зеленые черешки, крупные листья режут на 2–3 части. После этого щавель опустите в кипящую воду и бланшируйте около 1 минуты. Воды для бланширования нужно брать как можно меньше – ровно столько, чтобы она покрыла весь щавель. При бланшировании в воду из щавеля проникает множество питательных веществ и чем больше будет воды, тем больше ценных свойств потеряет щавель.

После бланширования щавель откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Щавель оставьте на час, для того чтобы он остыл и подсох. Затем щавель поместите в

полиэтиленовые пакеты и заморозьте при температуре около 18 градусов. В каждый полиэтиленовый пакет щавель лучше рассортировать в таком количестве, сколько его понадобится для разового использования, например для приготовления зеленых щей.

При приготовлении зеленых щей замороженный щавель опускают в кастрюлю с уже готовыми овощами – и после закипания щи уже готовы.

ЗЕЛЕНЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Перец промойте, разрежьте на половинки или дольки и удалите семена. Обсушите нарезанный перец на полотенце и сложите его в полиэтиленовые пакеты. Заморозьте перец при температуре -18 градусов. При употреблении в пищу замороженный перец всыпьте в сковороду с горячим растительным маслом и потушите до готовности. Замороженный перец можно употреблять и для приготовления салатов: в таком случае его размораживают при комнатной температуре, а затем нарязают.

БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны, после хранения их в замороженном виде, сохраняют все свои питательные и вкусовые свойства. Для замораживания отбирают крепкие, небольшие баклажаны с гладкой, неповрежденной кожей. Баклажаны промойте холодной водой, срежьте листья и плодоножки и нарежьте баклажаны небольшими кусочками в 3–4 см. Кусочки баклажанов ошпарьте кипятком и, откинув на дуршлаг, дайте им остить. Остывшие кусочки баклажанов поместите в полиэтиленовые пакеты и положите в морозильную камеру. Замораживают баклажаны при температуре -20 градусов.

Размораживают так же, как и болгарский перец. Кстати, эти овощи можно замораживать вместе.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветную капусту переберите, удалите наружные листья и разберите на отдельные соцветия. Капусту промойте холодной водой и бланшируйте в кипящей, слегка подсоленной воде около 3 минут. Затем капусту охладите и переложите в картонную коробку, выложенную целлофаном. Замороженную цветную капусту можно хранить около 6 месяцев.

При использовании замороженной капусты ее опускают в кипящую воду и варят также, как и свежую. Отваренную цветную капусту можно обжарить.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ОГУРЦОВ

Некрупные молодые огурцы, длиной не более 12 см, промойте в холодной воде и нарежьте пополам кольцами шириной около 5 мм. Огуречные кружки уложите в полиэтиленовый пакет и картонную коробку и заморозьте. Хранить замороженные огурцы можно около полугода.

Огурцы можно использовать для приготовления болгарского замороженного блюда – «таратора». Огурцы вымойте, натрите на крупной терке, смешайте с измельченным свежим укропом и выложите в стеклянные банки. Затем залейте огурцы с укропом кефиром, закройте банки и поставьте их в морозильник. Размораживайте «таратор» при комнатной температуре, прямо в банках. Когда «таратор» разморозится, разлейте его по тарелкам и подавайте к столу.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ЗЕЛЕНЫХ БОБОВ

Кончики бобов отрежьте и удалите боковые прожилки. Затем промойте бобы в

холодной воде и нарежьте кусочками длиной 4–5 см. Бобы нужно бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. После бланширования откиньте бобы на дуршлаг и остудите в холодной воде.

Остывшие бобы сложите небольшими порциями в полиэтиленовые пакеты и заморозьте. Замороженные бобы при употреблении в пищу опускают в кипящую воду и отваривают до готовности.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ДЫНИ

Для замораживания используют зеленую, сочную дыню с тонкой кожицей. Дыню нарезают на кусочки в 3–4 см, обрезая кожицу. Кусочки дыни уложите в небольшие стеклянные банки. Вскипятите воду, добавьте в нее такое же количество сахара и сварите густой сироп. Когда сироп остывает, залейте им кусочки дыни, закройте банки крышками и поставьте в морозильник. Теперь в течение нескольких месяцев вы сможете лакомиться ароматными и вкусными кусочками дыни.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ АРБУЗОВ

Промойте арбуз, разрежьте его на кусочки средней величины и сложите по 2–3 кусочка в полиэтиленовые пакеты. Положите в морозилку и заморозьте. Хранить замороженные арбузы нужно при температуре 18–20 градусов и при влажности около 90 %.

При выполнении этих условий арбузы сохраняют свои вкусовые качества, и вы сможете баловать себя и своих близких сочными дольками арбуза круглый год.

Итак, как сохранить выращенный урожай, вы узнали, приступим к приготовлению чего-нибудь вкусненького. А что и как приготовить из разнообразных овощей, вы сможете прочитать в следующих главах. Надеваем фартуки – и вперед к плите.

ГЛАВА III НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ

От того, как подготовлены овощи для приготовления того или иного блюда, в значительной мере зависит не только его вкус, но и внешний вид. Ведь ни для кого не секрет, что красиво оформленное кушанье возбуждает аппетит и является настоящим украшением стола – как праздничного, так и повседневного.

Как же следует подготовить овощи, чтобы при варке сохранить все витамины и питательные вещества? У любой хозяйки есть свои секреты, но в то же время существуют и общие правила, с которыми мы хотим вас ознакомить.

Самый частый гость на наших столах – картошка. Известно более 1000 блюд, приготовленных из нее, и столько же секретов в ее приготовлении. Вот некоторые из них.

Чтобы картошка сварилась вкусной, положите в кастрюлю чеснок или укроп (если он сушеный, заверните его в марлечку).

Если картошка варится в «мундире», добавьте в воду несколько капель уксуса, чтобы кожица не лопалась.

Некоторые сорта картофеля очень сильно развариваются, даже если варить его на медленном огне. Чтобы этого не случилось, надо положить в кастрюлю, в которой варится картофель, 3 ломтика соленого огурца, тогда картофель останется целым и не потеряет питательных веществ.

Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, очистив, залейте его

подсоленным кипятком и варите на медленном огне под крышкой.

Картофель, нарезанный кубиками, варится в течение 12–15 минут.

Проросшие и позеленевшие клубни картофеля варите только очищенными. Зеленые пятна на клубнях свидетельствуют о наличии в них соланина – ядовитого вещества. Использовать такой овощ в пищу можно, только при чистке надо срезать толстый слой кожуры. Пусть клубень получится меньше, но зато вы обезопасите себя от вредных веществ, находящихся под кожурой. «Глазки» необходимо тщательно вырезать, в них также высокая концентрация вредных веществ.

Помните, что картофель следует заливать не холодной, а горячей водой, лучше даже кипятком. Если использовать холодную воду, потеря витамина С составит около 25 %, а если заливать картофель кипятком, теряется лишь 6 %.

Если вы хотите испечь картофель, то предварительно хорошо промойте его; а чтобы клубни не лопались, наколите их вилкой.

Картофель лучше чистить нержавеющим ножом, в противном случае разрушается витамин С и чернеют руки.

Тонкая срезанная картофельная кожура говорит не только об умении чистить картошку, но и о том, что хозяйка умеет беречь витамины, которых под кожурой больше, чем в сердцевине.

Бросьте клубни молодого картофеля в металлическую сетку для яиц, несколько минут поворачивайте ее в разные стороны под струей воды – и картошка очищена.

Чтобы жареный картофель получился хрустящим, до жарки просушите его на полотенце, опустите в хорошо разогретый жир и солите только тогда, когда овощ будет почти готов.

Очищенный картофель положите в холодную воду, иначе он потемнеет от соприкосновения с воздухом. Но не держите нарезанный картофель долго в воде, в этом случае в ней растворяется витамин С, которым овощ очень богат.

Если картошка нужна вам для гарнира или салата, варите ее в кожице.

Натертым сырой картофель меньше потемнеет, если вы нальете в него немного горячего молока или добавите репчатого лука.

Молодой картофель вы сможете быстро очистить, если подержите его 15 минут в подсоленной воде или положите в горячую, а затем в холодную воду.

Для того чтобы во время варки свекла не утратила красный цвет, добавьте в воду, в которой она варится, немного уксуса или лимонного сока (лимонной кислоты).

Вареная свекла сохранит больше питательных веществ, если во время варки не срезать у нее верхушку и корешок.

У капусты очистите верхние, подсохшие листочки. Удалите загрязненные места и пятна гнили и вырежьте кочерыжку.

Цветную капусту очистите от верхних зеленых листьев и разберите на соцветия. Перед приготовлением опустите соцветия в сильно соленую воду на 30 минут.

Цветную капусту отварите в слегка подсоленной воде. Можно отварить и на пару, тогда в ней лучше сохранятся питательные вещества.

Очищенную морковь храните в посуде без воды, прикрыв сверху чистой влажной тканью, не больше 2–3 часов.

Для того чтобы морковь не темнела, снимайте с нее кожицу очень тонко, острым ножом.

Всегда срезайте при обработке позеленевшую головку моркови, потому что она горчит.

При варке опускайте морковь не в холодную, а в кипящую воду, тогда витамин С сохранится лучше.

Помидоры для салатов отбирайте спелые, промойте их в холодной воде и режьте на салат непосредственно перед подачей к столу.

Если вы хотите приготовить помидоры без кожуры, опустите их сначала в кипяток на 1 минуту, а затем в холодную воду. Кожица счистится легко.

Болгарский перец старайтесь как можно меньше подвергать тепловой обработке, которая разрушает витамин С.

Приготавливая редьку, как и любой другой овощ, старайтесь сохранить все ценные вещества. Очищенную от шкурки редьку не держите на воздухе, лучше погрузите ее в воду, иначе овощ начнет съеживаться и темнеть. Чтобы не ухудшились вкусовые качества, солите блюда с редькой в конце приготовления или не солите совсем.

Редька утратит свой едкий вкус и неприятный запах, если вы настрогаете ее и несколько раз промоете в холодной воде.

Редиска не сморщится и будет несколько дней свежей, если вы завернете ее в мокрое полотенце или сложите в пакет.

Чеснок придаст особую пикантность вашим блюдам. Разберите его на дольки, очистите от сухой кожицы и нарежьте на мелкие кусочки. Чеснок, натертый на терке, более ароматен, чем нарезанный. Чеснок добавляйте перед подачей блюда к столу.

Лук освободите от корешков и завязи, очистите и нашинкуйте полукольцами. Для салатов выбирайте крупный сладкий лук. Лук будет нежнее, если вы обладите его кипятком.

Зеленый лук нарежьте кусочками, лук-порей – кубиками или колечками.

Сельдерей, укроп, петрушку используйте в свежем виде. Корень сельдерея промывайте с помощью щетки, очистите от кожицы и нарежьте кусочками. Сельдерей отваривайте в небольшом количестве воды. В горячие блюда, супы бросайте зелень в самом конце приготовления.

Все овощи опускайте в кипящую воду и варите под закрытой крышкой. Сырые овощи режьте на пластмассовой или фарфоровой дощечках, которые не впитывают сок. Варите овощи в несоленой воде, соль добавляйте перед концом варки.

В нарезке овощей есть свои секреты, от способа нарезки зависит вкус и качество приготовленных вами блюд.

Так, картошку для разных блюд нарезают ломтиками, кубиками, соломкой, стружкой, кусочками, спиралькой, бочонками. Капусту шинкуют. Свеклу режут ломтиками или кубиками. Морковь натирают на терке, режут кубиками, тонкой соломкой или кружочками. Лук шинкуют, режут кольцами и полукольцами. Болгарский перец нарезают соломкой, квадратиками или кольцами.

Наверняка, прочитав наши советы, вы вспомнили еще какие-то рекомендации опытных хозяек. Собрать их все практически невозможно, ведь каждая женщина владеет какими-то своими секретами в приготовлении вкусной и полезной пищи. Мы желаем вам успехов в приготовлении замечательных блюд из овощей, выращенных вами на своем огороде.

ПРИШЛА ВЕСНА

Весна, прекрасное время года, но, к сожалению, не самое благоприятное для разнообразия блюд из овощей и зелени. Не расстраивайтесь! Внимательно оглядитесь вокруг: то здесь, то там уже тянутся к солнцу первые зеленые ростки крапивы, которые богаты витаминами и станут прекрасным дополнением к вашему повседневному меню. Из крапивы можно приготовить не только щи, но и множество других замечательных блюд.

ПЮРЕ «ПОЛЯНКА»

Крапиву переберите, промойте, отварите в небольшом количестве кипятка в течение 5 минут, добавив в воду растительное масло. Затем отцедите и перетрите через сито. 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.

Теперь 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 кушанье молотым орехом.

Вам потребуется:

крапива – 1 кг,
растительное масло – 4 ст. л.,
сливочное масло – 80 г,
молоко – 1 стакан,
брынза – 100 г,
чеснок, черный перец и мускатный орех – по вкусу.

ОКРОШКА «ПАТРИКЕЕВНА»

На основе крапивы вы сможете приготовить замечательную окрошку. Протрите на крупной терке свежие овощи: репчатый лук, огурец и редиску; сваренные вскруты яйца мелко нарубите, измельчите укроп. 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.

Вам потребуется:

крапива – 300 г,
квас – 1 л,
редиска – 5 шт.,
огурец – 1 шт.,
яйца – 2 шт.,
лук – 1 шт.,
укроп – 30 г,
сметана – 1 ст. л.

САЛАТ «ОГОНЕК»

Промойте зеленый лук и мелко нарежьте. Корень хрена протрите на мелкой терке, порубите сваренное вскрутое яйцо. Все перемешайте, добавьте сметану, соль и уксус. В самом конце приготовления положите в салат мелко нарезанные листья подорожника и крапивы, предварительно опустив их на одну минуту в кипяток, чтобы они смягчились. Опять перемешайте салат и уложите в салатницу.

Вам потребуется:

подорожник – 100 г,
лук – 80 г,
крапива – 50 г,
хрен – 50 г,
яйцо – 1 шт.,
сметана – 40 г,
соль и уксус – по вкусу.

САЛАТ «КОРЕЙСКИЙ»

Крапиву переберите, промойте, поварите в подсоленной воде 3–4 минуты, выньте из кастрюли с помощью шумовки, отцедите воду, выложив крапиву в сито. Слегка разомните ее деревянной ложкой и залейте составом из растительного масла, толченого чеснока и соли. Добавьте в салат зелень петрушки и укропа, измельченный грецкий орех и сбрызните лимонным соком.

Вам потребуется:

крапива – 500 г,

растительное масло – 3–4 ст. л.,
чеснок – 4 зубчика,
грецкий орех – 1–2 ядра,
укроп – 50 г,
петрушка – 50 г,
лимонный сок – 1 ст. л.,
соль – по вкусу.

САЛАТ «ЗАЮШКА»

Очищенную морковь и обработанные как положено листья молодой крапивы мелко порежьте, нарубите очищенные зубчики чеснока и ядро грецкого ореха, добавьте майонез, лимонный сок и соль. Все тщательно перемешайте.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.,
рубленные листья крапивы – 4 ст. л.,
чеснок – 4 зубчика,
грецкий орех – 1 ст. л.,
майонез – 4 ст. л.,
лимонный сок – 1 ст. л.,
соль – по вкусу.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ОВОЩНЫХ БЛЮД

С использованием крапивы вы сможете приготовить отличную овощную заправку для жидких горячих блюд. Для этого промытые и ошпаренные листья молодой крапивы, вымытые морковь, укроп, петрушку и помидоры мелко порежьте и тщательно перемешайте. Теперь укладывайте заправку рядами в несколько сантиметров, обильно пересыпая каждый ряд солью. Храните ее в плотно закрытой посуде в холодном месте, применяя по мере необходимости.

Вам потребуется:

крапива – 100 г,
морковь – 150 г,
укроп – 50 г,
петрушка – 50 г,
помидоры – 150 г,
соль – 150 г.

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

САЛАТ «ПЕРУАЛЬ»

Хорошо проваренное говяжье мясо мелко нарежьте поперек волокон. Добавьте в него так же мелко порезанный отварной картофель, порубленные яйца, сваренные в крутую, измельченный зеленый горошек и репчатый лук. Вымойте листья крапивы, подержите их в кипятке 5 минут, осушите и мелко нарежьте. Посолив, все компоненты тщательно перемешайте. Салат заправьте сметаной или майонезом. Сверху украсьте блюдо порубленной зеленью укропа и петрушки.

Вам потребуется:

отварная говядина – 400 г,
картофель – 2–3 шт.,
яйца – 2–3 шт.,

зеленый горошек – 200 г,
лук – 1 шт.,
крапива – 300 г,
укроп – 30 г,
петрушка – 30 г,
сметана или майонез – 2 ст. л.

Надо вам заметить, что делая разные блюда с крапивой, добавлять ее нужно незадолго до окончательного приготовления, поскольку листья этого растения нежны и при длительной термической обработке теряют свои вкусовые и полезные качества.

ЯИЧНИЦА «КРАПИВНАЯ»

Обработанные крапивные листья поварите 5 минут 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 немного потушите – минут 10. Теперь добавьте в сковороду сырье яйца, немного поджарьте на плите и доведите блюдо до готовности, выпекая в духовке.

Вам потребуется:
крапива – 150 г,
репчатый лук – 30 г,
зелень кинзы или сельдерея – 30 г,
яйца – 2 шт.,
соль – по вкусу.

КОТЛЕТЫ «НЕРЕИДА»

Еще одно оригинальное и не менее вкусное блюдо – рыбные котлеты с крапивой. Свежую рыбу (лучше всего использовать малокостную рыбу, такую, как хек или минтай) очистите полностью, разделайте и отварите. Дав рыбе остыть, удалите все кости и проверните филе через мясорубку. Перетрите на мелкой терке листья капусты и морковь, добавьте обработанные и мелко порезанные листья крапивы, смешайте все с рыбным фаршем, добавив в него сырье яйца. Положите в фарш сливочное масло, соль и перец, все тщательно перемешайте и выпейте котлеты. Котлеты обваляйте в муке и жарьте на постном масле.

Вам потребуется:
отварная рыба – 1 кг,
капуста – 200 г,
крапива – 400 г,
морковь – 2 шт.,
яйца – 2 шт.,
сливочное масло – 1 ст. л.,
соль и перец – по вкусу.

РИС «УТРО ДАЧНИКА»

Приготовьте крапиву с рисом. Крапиву предварительно переберите, обдайте кипяченой водой, воду сцедите и дайте крапиве 1 час постоять, затем промойте ее холодной водой. Опять отцедите воду, подержите крапиву на сковородке в течение 2 минут 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 взбухнет.

Разведите муку в холодной воде и смешайте с основной массой, поставьте все на огонь, доведите до кипения и поварите не более 5 минут. Блюдо готово. Кушайте его с подливкой из кислого молока, мелко нарубленными укропом и дольками чесноком.

Вам потребуется:

крапива – 600 г,
растительное масло – 65 г,
зелень петрушки – 2 ст. л.,
молотый красный перец – 1 ч. л.,
рис – 1 стакан,
мука, разведенная в холодной воде – 2 ч. л.

ОЛАДЬИ «ЗАЛИХВАТСКИЕ»

Обработанные в кипятке мелкие листья крапивы, а также листья шпината и молодой капусты (их ошпаривать не надо) мелко порубите. Из муки, молока и яиц замесите тесто, смешайте его с зеленью, посолите, тщательно вымесите и пеките оладьи, так же, как обычные.

Вам потребуется:

листья крапивы – 100 г,
листья шпината – 100 г,
листья капусты – 100 г,
мука – 1 стакан,
молоко – 2 стакана,
яйца – 3 шт.,
соль – по вкусу.

Вы думаете, что это все? Что больше из крапивы ничего не сделать вкусного? Если вы так подумали, то немедленно передумайте, ибо вы ошиблись самым категорическим образом. Чтобы убедиться в неисчерпаемых возможностях крапивы как пищевого продукта, обратимся к великому Гете. Мы имеем в виду не творчество мастера, а его кулинарные пристрастия. По свидетельству современников, замечательный немец обожал соус с применением крапивы. Этот соус, который в кулинарии называется «франкфуртским», был его любимым кушаньем.

СОУС «ФРАНКФУРТСКИЙ»

Две горсти свежей зелени из листьев одуванчика, крапивы, кислого щавеля, огуречника, а также побегов петрушки, укропа, зеленого лука и любистока нарубите мелко-мелко. Добавьте к зелени нарубленные крутые яйца, тонко нарезанный репчатый лук и все тщательно перемешайте.

Осторожно влейте в блюдо кефир, добавьте соль, перец, сок и кожуру лимона. Надо сказать, что во времена Гете вместо кефира (его не было) употребляли смесь горчицы и майонеза. Этот соус можно использовать, когда у вас на обед вареный картофель в «мундире», отварная говядина или рыба.

Вам потребуется:

зелень – 1 стакан (2 горсти),
яйца – 2 шт.,
кефир – 1 стакан,
кожура 1/2 лимона,
соль, перец, лимонный сок – по вкусу.

СОУС «САН-БОНЕ»

Еще один крапивный соус, который можно добавлять в блюда из жареного или отварного картофеля, макарон, жареной свинины или к рыбе. Обработанные листья молодой крапивы мелко нарежьте и пропустите через мясорубку. Потушите до готовности на сливочном масле, затем посыпьте мукой, прожарьте немного, разведите водой и варите, пока блюдо не загустеет. Добавьте сметану и прокипятите опять в течение 3–5 минут.

Вам потребуется:

крапива – 500 г,
сливочное масло – 2 ст. л.,
мука – 1 ст. л.,
сметана – 150 г.

Итак, мы испытываем надежду, что все приведенные выше рецепты блюд с использованием крапивы понравятся вам, а также помогут утвердиться в мысли, что крапива – не сорная трава, употреблять которую в пищу смешно, нелепо или даже вредно. Отнюдь. Она вполне для этого пригодна и в таком качестве не уступит никакой другой зелени. Помнить нужно одно – в пищу употребляются молодые, нежные и сочные листья крапивы.

ВАРИМ СУПЧИК

Супы играют очень важную роль в нашем питании, они способствуют образованию пищеварительных соков и улучшают аппетит. Разве можно отказаться от тарелочки горячего, ароматного супчика или аппетитно пахнущих щей?

Супы делятся на заправочные, прозрачные, пюреобразные, холодные и сладкие.

Заправочные супы – самые распространенные: супы с разными овощами и крупами, щи, борщи, рассольники, похлебки. В конце приготовления в них добавляют сметану, заправляют томатом, пассерованными овощами, пряностями, поэтому они получили такое название.

Предлагаем вам несколько рецептов таких супов.

СУП «ПОЛЕВИЦА»

Готовить это блюдо лучше в весеннее время, когда зелень и овощи в огороде еще не выросли. Для этого используются дикорастущие растения: крапива, сныть, щавель, борщевик, подорожник, мальва, иван-чай, клевер, а также белая съедобная лебеда и кислица («заячья капустка»).

Щавель и кислица из-за своей большой кислоты могут составлять не более одной трети от всего травяного состава. В приготовлении блюда можно использовать только молодые растения. Предварительно листья щавеля и крапивы обдайте кипятком один раз, а листья лебеды – дважды.

Зелень как следует вымойте, нарежьте мелко и залейте кипящей водой или грибным бульоном. Репчатый лук и корень петрушки обжарьте на постном масле и опустите в отвар, затем добавьте туда нарезанный кубиками картофель и варите суп до готовности. Незадолго до окончания варки положите в суп лавровый лист, перец, соль. Перед едой заправьте его сметаной или свежей простоквашей.

Вам потребуется:

сбор зелени – 300–400 г,
лук – 1 шт.,
корень петрушки – 1 шт.,
картофель – 3 шт.,
лавровый лист, перец, соль – по вкусу.

СУП «ВАСИЛИСА»

Налейте в кастрюлю воды и доведите до кипения. Положите в кастрюлю мелко нарезанный лук, предварительно поджаренный на растительном масле, и рис. Рис также нуждается в подготовке перед закладкой: промойте его несколько раз и опустите на 2–3 минуты в кипяток, затем отбросьте на сито. Теперь его можно класть в суп.

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

Вам потребуется:

вода – 2 л,
репчатый лук – 25 г,
рис – 1 ст. л.,
картофель – 2 шт.,
крапива – 150 г,
соль и зелень петрушки – по вкусу.

СУП «ПИКАНТНЫЙ»

Цветную капусту разберите на мелкие соцветия, а белокочанную нарежьте небольшими кусочками. Овощи очистите и нарежьте кубиками, затем слегка обжарьте на топленом масле. Горошек прогрейте в собственном соку.

Молоко доведите до кипения, положите туда капусту и овощи. Зеленый горошек положите перед концом варки. Суп заправьте сливочным маслом и добавьте соль.

Вам потребуется:

цветная капуста – 100 г,
белокочанная капуста – 100 г,
картофель – 3 шт.,
репа – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
молоко – 1,5 л,
зеленый консервированный горошек – 50 г,
масло – 1 ст. л.,
соль – по вкусу.

СУП «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Разделайте курицу и поставьте варить бульон. Варите не менее часа, добавьте в бульон коренья и зелень. В отдельную кастрюлю положите очищенные целые картофелины, репу и горошек. Посолите, залейте кипятком и прокипятите. Затем слейте, переложите овощи в кастрюлю и залейте процеженным бульоном. Кипятите в течение 15 минут и добавьте в бульон нарезанную кубиками морковь и цветную капусту. Доведите до готовности. Затем овощи переложите в тарелки и залейте процеженным бульоном. Добавьте куриное мясо, нарезанное маленькими кусочками.

Вам потребуется:

курица – 1 шт.,
репка – 1 шт.,
картофель – 4 шт.,
лук – 1 шт.,
вылущенный горох – 50 г,
морковь – 1 шт.,
цветная капуста – 1 шт.,

зелень – 1 пучок,
соль – по вкусу

СУП «ДЕРЕВНЯ ОВОЩЕЙ»

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

Вам потребуется:

лук – 2 шт.,
фасоль – 1 стакан,
картофель – 7 шт.,
морковь – 1 шт.,
чеснок – 3 зубчика,
растительное масло – 3 ст. л.,
зелень, сыр – по вкусу.

СУП «СОЛНЫШКО»

Тыкву порежьте маленькими ломтиками, мелко нарезанный лук обжарьте в масле, перемешайте овощи и залейте бульоном. Посолите, добавьте перец, варите на медленном огне 15 минут, за 5 минут до окончания варки положите в суп укроп. При подаче к столу в каждую порцию положите по 2–3 ложки сметаны.

Вам потребуется:

лук – 2 шт.,
тыква – 800 г,
сметана – 200 г,
сливочное масло – 50 г,
бульон из кубиков (куриный или грибной) – 1/2 л
укроп, перец, соль, сметана – по вкусу.

СУП «ХАРЧО»

Курицу промойте и порежьте на порционные кусочки. Залейте водой и варите до готовности. Выложите в бульон промытый рис. Когда он начнет набухать, посолите суп.

Мелко порежьте лук и морковь. В сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте овощи на среднем огне. Перед окончанием жарки добавьте томатную пасту и хорошо перемешайте. Чеснок очистите от кожицы, мелко порежьте и переложите в сковороду. Тушите овощи около 5–7 минут и переложите их в суп.

Отдельно приготовьте для него заправку. Порежьте чеснок, затем немного подавите его и смешайте с мелко порубленной зеленью укропа и базилика.

Вам потребуется:

курица – 1 шт.,
рис – 0,5 стакана,
чеснок – 1 головка,
сливочное масло – 50 г,
лук – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
томатная паста – 2 ст. л.,
зелень – 50–60 г,

соль – по вкусу.

СУП «СЫТНОСТЬ»

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

Вам потребуется:

лук – 200 г,
горох – 1/2 кг,
рис – 1ст. л.,
растительное масло – 3 ст. л.,
картофель – 1/2 кг,
красный перец – 1 шт.,
свежая зелень, соль – по вкусу.

СУП «ИЗБУШКА»

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

Вам потребуется:

лук – 3 шт.,
чеснока – 2 зубчика,
баклажан – 1 шт.,
красный, зеленый и желтый сладкий перец – по 1 шт.,
красный жгучий перец – 2 шт.,
растительное масло – 3 ст. л.,
соль, приправа, сухая зелень – по вкусу.

СУП ОВОЩНОЙ «ЩЕДРЫЙ ДАР ПРИРОДЫ»

Очищенную морковь нарежьте соломкой, красный перец и картофель – кубиками. Капусту тонко нашинкуйте. Разогрейте в сковороде с высокими краями растительное или оливковое масло, обжарьте на нем овощи, кроме картофеля. Выложите в кастрюлю, залейте бульоном и варите в течение 10–15 минут, посолите, добавьте перец, картофель и продолжайте варку еще 10–15 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте свежий или мороженый зеленый горошек и поварите на медленном огне 10 минут. Перед подачей к столу добавьте мелко нарезанную зелень кинзы.

Вам потребуется:

морковь – 2–3 шт.,
красный перец – 3 шт.,
капуста – 300 г,
картофель – 3–5 шт.,
зеленый горошек – 70 г,
растительное масло – 3 ст. л.,
бульон – 1 л,

зелень кинзы – 1/2 ст. л.,
соль, черный молотый перец – по вкусу

МОРКОВНИК

Очищенную морковь и репу нарежьте тонкой соломкой. Залейте мясным бульоном, добавьте сливочное масло, рубленые яйца, соль, варите в течение 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте спассерованную муку и непрерывно помешивайте, чтобы не было комочеков. Готовый суп приправьте сметаной. Подавайте с гренками, обжаренными на растительном масле.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.,
мясной бульон – 3–5 стаканов,
сливочное масло – 1 ст. л.,
вареные яйца – 2–3 шт.,
мука – 2 ч. л.,
соль – по вкусу.

СУП «МОЗАИКА»

Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками, залейте холодной водой и сварите бульон. Готовую рыбу выложите, бульон процедите, добавьте нарезанный брусками картофель. Морковь нарежьте кружочками. Сладкий перец очистите от семян, нарежьте кубиками. Нарезанные овощи опустите в бульон, посолите и варите в течение 15 минут. За 5 минут до окончания варки влейте в суп белое вино. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью укропа. Отдельно подайте отварную рыбу, залив ее майонезом и украсив веточками петрушки.

Вам потребуется:

филе рыбы – 300–500 г,
картофель – 2–3 шт.,
морковь – 2 шт.,
красный сладкий перец – 1 шт.,
натуральное белое вино – 1/3 стакана,
зелень укропа – 1/2 ст. л.,
майонез – 2–3 ст. л.,
соль – по вкусу

СУП «ПЕСТРЫЙ»

Очищенную морковь натрите на крупной терке. Зеленый лук мелко нарежьте, кабачки очистите и нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте нарезанные овощи на сливочном масле, выложите в кастрюлю, залейте горячей водой, варите в течение 20 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель. За 10 минут до окончания варки суп посолите, добавьте горячее молоко, доведите до кипения и снимите с огня.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.,
зеленый лук – 4 перышка,
кабачки – 2 шт.,
картофель – 3–4 шт.,
сливочное масло – 3 ст. л.,
молоко – 1/2 стакана,
соль – по вкусу.

СУП «С ПОХМЕЛЬЯ»

Замечено, что с похмелья нередко разыгрывается аппетит, хотя при этом чувство голода в желудке ощущается тяжесть от излишеств вчерашней гулянки. В самый раз отведать живой картофельный супчик.

Наполните кастрюлю водой и поставьте на огонь. Картофель очистите и нарежьте брусками. Когда вода закипит, посолите и высыпьте нарезанный картофель. Через три минуты опустите в суп мелко порезанные морковь и лук (их не надо пассеровать). Минуты через четыре разбейте в суп одно сырое яйцо, хорошенко перемешайте и посолите. Перед употреблением посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

Вам потребуется:

картофель – 4–5 шт.,
яйцо – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
лук – 1 шт.,
соль, зелень – по вкусу.

ПОХЛЕБКА «ОСОБАЯ»

Репу и морковь почистите и нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте их на растительном масле и положите в кипящую подсоленную воду. Грибы промойте, нарежьте мелкими дольками и слегка обжарьте на растительном масле. Кислую капусту отожмите и соедините с грибами. Затем добавьте в овощной бульон и варите до готовности. В конце варки положите перец, лавровый лист, соль по вкусу. Похлебку заправьте смесью сметаны с майонезом.

Вам потребуется:

репа – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
кислая капуста – 200 г,
белые грибы – 300 г,
растительное масло – 2 ст. л.,
майонез – 1 ст. л.,
сметана – 2 ст. л.,
перец, лавровый лист, соль – по вкусу.

ЩИ

Щи считаются исконно русским блюдом, основным компонентом которого является капуста – свежая, квашеная и т. д. В старину к щам из свежей капусты обязательно подавали пирожки с капустой квашеной.

ЩИ «СЕЛЯНСКИЕ»

Обдайте молодую крапиву или ее свежие побеги кипящей водой, нашинкуй, добавьте к ней 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 минут. За 10 минут до готовности положите в щи лавровый лист, перец, гвоздику и растертый картофель. Перед едой полейте щи сметаной и положите по вкусу половинки сваренного, яйца.

Вам потребуется:

крапива – 150 г,
щавель – 50 г,
морковь – 5 г,
петрушка – 5 г,
репчатый лук – 20 г,
зеленый лук – 15 г,
картофель – 1 шт.,
специи и дольки яиц – по вкусу.

ЩИ «РАСЛЕБА»

Отварите нарезанную ломтиками говядину в течение 1–1,5 часа, добавьте в бульон крупно порезанный картофель и мелко нацинкованную 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 минут до готовности. В овощную заправку можно положить ложку томатной пасты. В конце варки щи посолите и поперчите, а перед тем как кушать, заправьте блюдо сметаной или майонезом.

Вам потребуется:
мясной бульон – 2 л,
мясо говядины – 500 г,
крапива – 200 г,
капуста – 300 г,
картофель – 5 шт.,
морковь – 1 шт.,
репчатый лук – 2 шт.,
сметана или майонез – 2 ст. л.,
соль, перец – по вкусу.

ЩИ «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

Говядину залейте холодной водой и варите до готовности. Добавьте в бульон луковицу и лавровый лист. Не забывайте снимать пену с кипящего бульона. Капусту нарежьте соломкой и опустите в бульон. Когда бульон опять закипит, положите в него нарезанный кубиками картофель. Мелко нарежьте лук и морковь и спассеруйте в сливочном масле с помидорами. Затем заправьте щи и поварите их 20 минут. В конце добавьте перец и соль по вкусу. Подавайте к столу вместе с зеленью и сметаной.

Вам потребуется:
мясо с косточкой – 700 г,
вода – 2 л,
белокочанная капуста – 500 г,
картофель – 4 шт.,
лук – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
помидоры – 2 шт.,
сливочное масло – 2 ст. л.,
лавровый лист – 1 шт.,
черный перец – 4 горошины,
соль – по вкусу.

ЩИ «КРЕСТЬЯНСКИЕ»

Сушеные белые грибы промойте и замочите в холодной воде на 2–3 часа. Затем сварите их в этой же воде. Лук, морковь, репу сварите в грибном бульоне, добавив туда нарезанный кубиками картофель. Немного поварите и добавьте в щи мелко нацинкованную свежую капусту. В конце варки посолите, поперчите и добавьте лавровый лист. Заправьте сметаной. Подавайте к столу с рубленой зеленью.

Вам потребуется:

капуста – 300 г,
сушеные грибы – 4 шт.,
лук – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
репа – 1 шт., сметана, лавровый лист, перец, соль – по вкусу.

ЩИ «ДОНСКИЕ»

Отожмите квашеную капусту или вымочите ее в холодной воде. Положите капусту в кастрюлю и добавьте туда томат-пюре и сахар. Добавьте бульон и тушите на слабом огне в течение часа, регулярно помешивая. Спассеруйте с жиром нарезанные овощи и свежие помидоры. Добавьте перетертый чеснок. За 15 минут до окончания варки добавьте спассерованные овощи, соль, перец и лавровый лист. Долейте бульон и доведите до готовности. Заправьте щи сметаной.

Нарежьте кубиками ветчину, разложите в тарелки и залейте щами. Подавайте к столу со свежей зеленью.

Вам потребуется:

квашеная капуста – 400 г,
морковь – 1 шт.,
лук – 2 шт.,
томат-пюре – 3 ст. л.,
помидоры – 2 шт.,
мясной бульон – 2 л,
ветчина – 200 г,
сметана – 3 ст. л.,
лавровый лист, соль, перец – по вкусу.

БОРЩИ

Упоминание о борщах дошло до нас еще из Древней Руси. Предшественником борща можно по праву считать национальное русское блюдо – щи, в рецепт которого другие народы внесли свои дополнения. Особую популярность борщи приобрели у славянских народов, считающих их своим традиционным блюдом.

БОРЩ «УКРАИНСКИЙ»

Очищенную свеклу нарежьте соломкой, добавьте соль, томат-пюре, жир, сахар и тушите до готовности.

Морковь, петрушку, лук, капусту нацинкуйте соломкой и потушите с жиром. В бульон положите нарезанный дольками картофель и остальные овощи и варите до полной готовности. Готовый борщ заправьте растертым чесноком и зеленью. При подаче к столу заправьте сметаной.

Вам потребуется:

свекла – 1 шт.,
свежая капуста – 200 г,

картофель – 3 шт.,
морковь – 1 шт.,
лук – 1 шт.,
мясной бульон – 1 л,
сметана – 2 ст. л.,
уксус – 1 ч. л.,
чеснок, соль – по вкусу.

«СВЕКОЛЬНИК»

Свеклу, морковь, картофель, кабачок нарежьте кубиками. Лук мелко нацинкуйте. Все овощи, кроме кабачка, обжарьте в масле в течение 10–15 минут. В конце добавьте томат-пюре. Листья свеклы промойте и нарежьте. В кастрюлю переложите обжаренные овощи и листья свеклы. Залейте горячим бульоном и доведите до кипения. Затем положите мелко нацинкованную капусту, нарезанные кабачки, соль, перец и поварите еще 10–15 минут. В тарелки с борщом положите зелень и сметану.

Вам потребуются:
свекла с ботвой – 200 г,
картофель – 3 шт.,
лук – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
кабачки – 200 г,
капуста – 300 г,
говяжий бульон – 2 л,
сметана – 2 ст. л.,
перец, соль – по вкусу.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ

Шампиньоны очистите, нарежьте на небольшие кусочки и опустите в кипящую воду. Через 15 минут добавьте в бульон картофель, нарезанный кубиками, лук и морковь, обжаренные в растительном масле, через 10 минут положите свеклу. Как только кипение возобновится, добавьте в борщ нацинкованную капусту, соль, пряности и проварите около 5 минут. Чтобы свекла не утратила красный цвет, добавьте в бульон немного лимонной кислоты. После того как снимете кастрюлю с огня, добавьте в борщ зелень.

Вам потребуется:
шампиньоны – 200 г,
капуста – 500 г,
свекла – 2 шт.,
морковь – 1 шт.,
лук – 1 шт.,
растительное масло – 2 ст. л.,
зелень петрушки, соль, лавровый лист, перец – по вкусу.

БОРЩ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ «ВЕСЕННИЙ»

Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Листья свекольной ботвы переберите, промойте и нарежьте небольшими кусочками. Картофель и кабачки очистите и нарежьте кубиками. В кипящую воду опустите обжаренные морковь и лук, вареную свеклу, нарезанную соломкой, после возобновления кипения – свекольную ботву и картофель. Через 20 минут добавьте в кастрюлю кабачки, помидоры, нарезанные ломтиками, соль, специи и лимонную кислоту и проварите в течение 3 минут. В разлитый по тарелкам

борщ добавьте сметану и измельченную зелень.

Вам потребуется:

молодая свекла – 1 шт.,
лук – 1 шт.,
морковь – 2 шт.,
свекольная ботва – 1 пучок,
помидоры – 2–3 шт.,
кабачок – 1 шт.,
картофель – 2–3 шт.,
лимонная кислота – 1/2 ч. л.,
соль – 1/2 ст. л.,
перец, лавровый лист – по вкусу

СУПЫ-ПЮРЕ

Случается, что на приготовление борща или заправочного супа у хозяйки нет времени, а обед на стол подавать уже пора. На помощь придут разнообразные супы-пюре. С зеленью и сметаной эти ароматные и аппетитные супы подарят радость вашим близким.

СУП-ПЮРЕ «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

Картофель, морковь, репу, помидоры очистите, нарежьте кубиками и положите в кастрюлю. Затем добавьте бульон и тушите до готовности.

Капусту и шпинат отварите в подсоленной воде и пропустите через мясорубку. Затем смешайте с овощами, залейте отваром и дайте вскипеть. В закипевший суп добавьте сливочное масло.

Вам потребуется:

свежая капуста – 100 г,
картофель – 2 шт.,
репа – 1шт.,
помидоры – 1 шт.,
бульон – 1 л,
масло – 2 ст. л.,
соль – по вкусу.

СУП-ПЮРЕ «ДЕТСКИЙ»

Поставьте кастрюлю с бульоном на огонь. Картофельные клубни почистите и нарежьте кубиками. Опустите картофель в кипящую воду, огонь убавьте. Порубите крупно сельдерей и лук-порей, заправьте ими картофельный суп. Когда картофель сварится, протрите суп через сито (если не получится, не отчайвайтесь, попробуйте еще раз). Затем возьмите сметану и сливки и перемешайте их, обязательно поперчите и посолите. После того как картофель и молочная заправка будут готовы, смешайте их вместе, доведите до кипения и отставьте остужаться.

Любой йогурт взбейте миксером и введите осторожно, все время помешивая, в остывший картофельный суп-пюре. Мелко нарежьте лук-порей и посыпьте им блюдо.

Вам потребуется:

куриный бульон – 1 л,
картофель – 4 шт.,
лук-порей – 2 пучка,
молоко – 600 г,

сливки – 100 г,
сметана – 50 г,
йогурт – 200 г,
перец, соль – по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ «ФРАНЦУЗСКИЙ»

Очистите картофель и натрите на крупной терке. Молоко смешайте с водой в пропорции 1:1. Положите картофельную стружку в молоко с водой и варите до готовности. Обязательно посолите, добавьте сахар и кусочек масла. Суп надо обязательно помешивать, потому что гуща может осесть на дно и пригореть и тогда вкус у супа не будет таким необычным и изысканным.

Вам потребуется:
молоко – 2 стакана,
вода – 2 стакана,
картофель – 5–6 шт. (если вы любите не очень густой суп, то картофеля можно взять меньше),
соль, сахар, масло – по вкусу.

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Очистите свеклу, натрите на крупной терке и потушите до мягкости в сковороде с маслом и небольшим количеством воды или мясного бульона. Отдельно обжарьте лук. Приготовьте белый соус, для чего обжарьте на сковороде со сливочным маслом муку до золотистого цвета, затем добавьте молоко, соль, перец, майонез и проварите в течение 3 минут, постоянно помешивая. В кастрюлю с кипящей водой опустите свеклу, лук, картофель и добавьте белый соус. Через 20 минут снимите кастрюлю с огня и протрите овощи через сито, после чего снова поставьте кастрюлю на плиту и доведите до кипения. Готовый суп заправьте сметаной и подавайте к столу.

Вам потребуется:
свекла – 5 шт.,
лук – 1 шт.,
картофель – 3–4 шт.,
мука – 2 ст. л.,
сливочное масло – 2 ст. л.,
молоко – 500 мл,
майонез – 1 ст. л.,
соль, перец – по вкусу.

СУП «ГЛАВА СЕМЕЙСТВА»

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

Вам потребуется:
лук – 1 шт.,
цветная капуста – 500 г,
картофель – 1 шт.,
простокваша – 1/2 стакана,
соль, свежая зелень – по вкусу.

НЕ ТОЛЬКО ГАРНИР

Из овощей, растущих на огороде, можно приготовить огромное количество самостоятельных блюд. Но первое место по праву занимает картошка, наш второй хлеб, каждая хозяйка знает массу рецептов и картофельных секретов. Хотим поделиться своими рецептами.

«КАРТОФЕЛЬ-С ИЗ ЛАТВИИ»

Очищенный картофель порежьте кубиками, хорошенко промойте в холодной воде и опустите в кастрюлю. Налейте молоко в стакан, посолите, поперчите и вылейте в кастрюлю с картофелем. Следите, чтобы молоко не подгорало (поэтому не берите эмалированную кастрюлю). Тушите на очень медленном огне под закрытой крышкой. Минут за пять до готовности добавьте сливочное масло. Перед подачей к столу посыпьте картофель мелко нарезанной зеленью петрушки.

Вам потребуется:

картофель – 9-11 шт.,
молоко – 450 г,
масло – 30 г,
соль, зелень – по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ «ЗОЛОТИСТЫЙ»

Очищенные и хорошо промытые картофелины разрежьте вдоль на две части. Противень смажьте растительным маслом и уложите на него половинки картофелин. Поставьте противень в нагретую духовку и запекайте картофель до появления золотистой корочки. К картофелю приготовьте майонезный соус: смешайте майонез с тертым чесноком и зеленью.

Вам потребуется:

картофель – 14–15 шт.,
растительное масло – 50 г,
майонез – 250 г,
чеснок – 2–3 зубчика,
зелень петрушки и укропа – по вкусу.

«ПРОСТО, НО СО ВКУСОМ»

Для приготовления этого блюда вам потребуются глиняные горшочки. Очищенный картофель нарежьте кружочками толщиной в полсантиметра. В майонез добавьте перец, натертый чеснок и мелко нарезанную зелень. Подготовленный картофель уложите в горшочек слоями, каждый слой промажьте майонезным соусом и поставьте в заранее разогретую духовку (температура в духовом шкафу должна быть 200 градусов). Минут через 40 картофель будет готов.

Вам потребуется:

картофель – 9-10 шт.,
майонез – 1 банка,
зелень, соль, перец – по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ «ЕЖИК ПРИГЛАШАЕТ»

Очищенный и промытый картофель нарежьте кубиками. Налейте на сковороду масло и,

когда оно раскалитсѧ, выложите картофель. Обжарив его минут десять со всех сторон, отставьте.

Промытые грибы порежьте на небольшие кусочки и потушите в собственном соку, чуть присолив. На отдельной сковороде обжарьте мелко нарезанный лук; когда он будет готов, высыпьте туда грибы. Смешайте картофель с грибами и луком и тушите под закрытой крышкой на медленном огне в течение 7 минут.

Вам потребуется:

картофель – 10 шт.,
грибы – 600 г,
лук репчатый – 2 головки,
растительное масло – 70 г,
соль, перец, зелень – по вкусу.

ЗАПЕКАНКА СЫРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Очистите картофель и нарежьте его очень тонкими ломтиками. Натрите острый сыр, половину отсыпьте в нарезанную картошку. Смешайте молоко с яйцом, посолите смесь, поперчите, а потом вылейте ее в нарезанный картофель с сыром. Как следует перемешайте все еще раз. Разогрейте духовку до 200 градусов. Сковороду смажьте маслом или маргарином и вылейте в нее смесь. Сверху посыпьте оставшимся сыром и зеленью. Запекайте в течение получаса.

Вам потребуется:

картофель – 8 шт.,
яйцо – 2 шт.,
молоко – 1,5 стакана,
сыр – 150 г,
маргарин – 50 г,
соль – 1 ч. л.,
перец – по вкусу.

«ВЕЧЕРНЯЯ ТРАПЕЗА»

Очистите картофель и отварите его. Сваренный картофель нарежьте небольшими дольками. Лук очистите и порежьте полукольцами, смешайте его с нарезанным картофелем.

Налейте в миску молоко и разбейте туда яйца; хорошо взбейте смесь, посолите и добавьте растопленное сливочное масло.

Смажьте сковороду маслом, выложите на нее картофель с луком, залейте все молочным соусом и поставьте в нагретую духовку. Как только блюдо покроется румянной корочкой, запеканка готова.

Вам потребуется:

картофель – 8 шт.,
лук – 3 головки,
сливочное масло – 50 г,
яйца – 5 шт.,
молоко – 100 г,
соль, зелень – по вкусу.

«КОРЕЙСКАЯ ТРАПЕЗА»

Пожарьте картофель на растительном масле и сложите в смазанную форму. На крупной терке натрите морковь и посыпьте ею картофель. В молоко добавьте соль, перец, пряности и этой смесью залейте картофель с морковью. Поставьте запекаться в заранее разогретую

духовку на 30 минут.

Вам потребуется:
картофель – 8 шт.,
морковь – 3 шт.,
молоко – 1 стакан,
растительное масло – 60 г,
соль, перец, гвоздика – по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ «ДОМАШНЯЯ»

Отварите кочан цветной капусты в эмалированной кастрюле с ломтиком лимона в подсоленной воде (при соблюдении этих условий капуста не потемнеет, сохранит белизну). Разберите вилок на отдельные соцветия, разложите на смазанном жиром противне, посыпьте натертым на крупной терке сыром, залейте майонезом и запекайте.

Можно подать запеканку как отдельное блюдо, а можно в качестве гарнира к мясным полуфабрикатам (сосискам, сарделькам).

Вам потребуется:
цветная капуста – 1 шт.,
сыра – 100 г,
майонез – 1 банка,
соль – по вкусу,
жир для смазывания противня.

СОЛЯНКА «С МИРУ ПО НИТКЕ»

В кастрюлю налейте растительное масло, чтобы оно покрывало дно. Помидоры ошпарьте кипятком, удалите кожицу, нарежьте тонкими ломтиками и положите в кастрюлю. Пока они тушатся, нашинкуйте капусту; положите ее в кастрюлю с помидорами, когда они станут мягкими и потеряют форму. Продолжайте тушить, добавив небольшое количество масла, воды, соли, сахара, перца и лавровый лист.

Отдельно нарежьте лук и натрите на крупной терке морковь. Подогрейте масло в сковороде, обжарьте на нем муку, добавьте лук и тушилте до золотистого цвета, затем положите в сковороду морковь, нарезанную небольшими кусочками колбасу, нарезанные кубиками соленые огурцы, накройте крышкой и потушите.

Половину капусты выложите в смазанную и обсыпанную сухарями форму, разровняйте. На капусту положите содержимое сковородки, покройте его слоем капусты. Сверху посыпьте сухарями и смажьте маслом. Поставьте в разогретую духовку и запекайте 15–20 минут.

Вам потребуется:
белокочанная капуста – 1 кг,
лук – 3 шт.,
морковь – 1 шт.,
помидоры – 4 шт.,
соленые огурцы – 3 шт.,
мука – 2 ст. л.,
вареная колбаса – 300 г,
растительное масло – 1/4 стакана,
молотые сухари – 2 ст. л.,
соль, сахар, черный молотый перец, лавровый лист – по вкусу.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ «ЧУДО»

Капусту разрежьте на несколько частей, слегка отварите, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла. Пропустите через мясорубку, добавьте картофельное пюре, замоченный в молоке и отжатый хлеб, измельченную зелень, вбейте яйца, посолите и поперчите, тщательно перемешайте.

Разделите массу на части, сформуйте котлеты, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Котлеты подавайте со сметанным соусом (или майонезом), заправленным рубленой зеленью.

Вам потребуется:

белокочанная капуста – 600 г,
яйца – 2 шт.,
картофельное пюре – 3 ст. л.,
белый хлеб – 1 ломтик,
молоко – 1/2 стакана,
зеленый лук – 6 перышек,
зелень петрушки – 1/3 пучка,
мука – 6 ст. л.,
подсолнечное масло – 4 ст. л.,
соль, черный молотый перец

«КАПУСТНИКИ»

Капустные листья обдайте кипятком или подержите в кипящей соленой воде в течение 2–3 минут. Затем выложите на тарелку и остудите. Яйца взбейте и перемешайте с молоком, поперчите и посолите. Капустные листы сверните конвертом и обмакните в яйца.

Разогрейте сковородку и обжарьте капусту на масле с обеих сторон. После того как капуста зарумянится, выложите ее на блюдо и залейте майонезом. Сверху поперчите, положите дольки свежих помидоров, кусочки ветчины и колбасы.

Вам потребуется:

несколько капустных листьев,
яйца – 2 шт.,
молоко – 1/2 стакана,
соль, молотый перец – по вкусу,
топленое масло – 2 ст. л.,
майонез – 1/2 стакана,
ветчина или колбаса – 100 г,
помидоры – 2 шт.

ОВОЩНОЕ РАГУ «ПО-КУПЕЧЕСКИ»

Капусту нарежьте крупными кусками, обдайте кипятком и дайте постоять. Затем откиньте на решето и дайте стечь воде.

Грибы очистите, нарежьте и промойте в холодной воде. Посыпьте перцем, солью, зеленью и перемешайте. Лук мелко нацинкуйте и обжарьте на жире. Сложите в кастрюлю рядами капусту, грибы и полейте каждый слой сметаной. Залейте томатом и томите в горячей духовке до полной готовности.

Вам потребуется:

капуста – 600 г,
грибы – 100 г,
молотый черный перец – 5 г,
зелень укропа и петрушки – по вкусу,
сметана – 1/2 стакана,
томатная паста – 2 ст. л.,

жир – 1 ст. л.
соль – по вкусу.

«КАПУСТА ВО ФРИТЮРЕ»

Головку цветной капусты разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Затем слейте воду, окуните соцветия в жидкое омлетное тесто и жарьте во фритюре. Подавая к столу, не забудьте полить блюдо лимонным соком.

Вам потребуется:

соцветие цветной капусты – 1 шт.,
яйца – 2 шт.,
мука – 1 ст. л.,
жир – 1 ст. л.,
лимонный сок – 3 ст. л.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

Морковь очистите, нарежьте соломкой, положите в кастрюлю. Рис промойте несколько раз, добавьте к моркови, залейте холодным молоком, добавьте соль, сахар, масло и тушите на слабом огне в течение 20 минут.

Готовую морковь подавайте в горячем виде с поджаренными гренками из белого хлеба. В холодном виде 2 используйте как самостоятельное блюдо.

Вам потребуется:

морковь – 5–6 шт.,
рис – 1–1,5 ст. л.,
молоко – 1 стакан,
сливочное масло – 1–2 ст. л.,
соль, сахар – по вкусу.

ФРИКАДЕЛЬКИ ОВОЩНЫЕ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»

Часть моркови нарежьте тонкой соломкой, картофель – кубиками. Растворите в горячей воде куриный бульонный кубик. Приготовленным бульоном залейте овощи, посолите и варите на медленном огне. Оставшуюся морковь натрите на крупной терке, смешайте с мясным фаршем и сухарями из белого хлеба. Скатайте из фарша небольшие фрикадельки. Когда овощи будут почти готовы, добавьте фрикадельки, сливочное масло, мелко нарезанную зелень петрушки. Подавайте с гарниром из отварного картофеля.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.,
картофель – 3 шт.,
бульонный кубик – 1 шт.,
вода – 1/2 л.,
мясной фарш – 200 г,
сухари – 2–3 ст. л.,
сливочное масло – 1 ст. л.,
зелень петрушки – 1/2 ст. л.

ЗАПЕКАНКА «ЛЮБИМАЯ»

Очищенную морковь нарежьте кружочками. Лук очистите, нарежьте колечками и вместе с морковью обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Добавьте немного воды, посолите и тушите овощи до готовности. В готовые овощи добавьте мелко нарезанные

сосиски и залейте все яичной смесью. Сверху уложите колечки лука и посыпьте белыми сухарями. Поместите овощи в хорошо разогретую духовку и запекайте в течение 20 минут.

Готовое блюдо осторожно разрежьте на порционные куски. Подавайте с зеленым горошком.

Вам потребуется:

морковь – 500–800 г,
лук – 3 шт.,
сосиски – 300 г,
яйца – 5 шт.,
сухари белые – 1/2 стакана,
растительное масло – 2 ст. л.,
соль – по вкусу.

ТУШЕННАЯ СВЕКЛА «РУБИНОВАЯ»

Свеклу промойте теплой водой, запеките в хорошо разогретой духовке вместе с кожурой. Готовую свеклу очистите, нарежьте соломкой и слегка обжарьте на растительном масле. Отдельно спассеруйте мелко нарезанный лук и смешайте его с обжаренной свеклой. Залейте овощи сметаной, добавьте немного воды, сахара, специй и тушите около 20–25 минут.

Вам потребуется:

свекла – 3 шт.,
растительное масло – 2 ст. л.,
сметана – 200 г,
соль – 1/2 ч. л.б
сахар – 1 ч. л.,
тмин – 1/4 ч. л.,
лимонная кислота – 1/2 ч. л.

СВЕКЛА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Свеклу хорошо промойте и отварите в воде, добавив немного лимонной кислоты. Чернослив залейте водой и тщательно промойте, после чего положите его в кастрюлю, залейте кипятком и отварите до мягкости. За 5 минут до конца варки добавьте в воду сахар. Остывшую отварную свеклу очистите и нарежьте тонкой соломкой. В миске смешайте свеклу, чернослив, предварительно удалив косточки, и заправьте сметаной.

Вам потребуется:

свекла – 3 шт.,
чернослив – 200 г,
сметана – 100 г,
сахар – 1 ч. л.,
соль – по вкусу,
лимонная кислота – 1/4 ч. л.

РЕДЬКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

Редьку очистите от кожицы и порежьте брусками или ломтиками. Разогрейте сливочное масло и обжарьте редьку сначала на сильном огне. Через 10 минут огонь убавьте и припускайте редьку с небольшим добавлением воды до полной готовности. Немного посолите.

Формочку для запекания смажьте маслом и выложите редьевые ломтики ровным слоем. Сыр натрите на крупной терке. Яйца немного взбейте. Смешайте яичную смесь и сыр.

Залейте полученной массой редьку. Запекайте редьку в духовке до тех пор, пока она не покроется румяной корочкой. Перед подачей к столу порежьте запеченную редьку на порционные кусочки и посыпьте мелко порезанным укропом.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.,
сливочное масло – 100 г,
сыр – 150 г,
яйца – 2 шт.,
соль – по вкусу,
укроп – 20 г.

РЕДЬКА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

Редьку промойте и очистите от кожицы. Порежьте редьку брусками. На дно сотейника или сковороды налейте немного мясного бульона и выложите туда редьку. Тушите редьку до полуготовности. Морковь натрите на крупной терке и выложите в посуду с редькой. Немного посолите и поперчите. Добавьте лавровый лист. Тушите овощи до полной готовности. Если весь бульон выкипел, можно добавить еще немного. Но жидкости не должно быть слишком много. Бульон должен прикрывать редьку менее, чем на половину.

Готовое блюдо выложите в отдельную посуду и посыпьте мелкой нарезанной зеленью укропа и петрушки. К тушеной редьке можно подать гренки, натертые чесноком.

Вам потребуется:

редька – 2–3 шт.,
морковь – 2 шт.,
мясной бульон – 180 г,
соль, специи – по вкусу.

РЕДЬКА ЖАРЕНАЯ

Редьку очистите от кожицы и промойте под проточной водой. Нарежьте редьку тонкими брусками или соломкой и выложите на чистую салфетку, чтобы редька немного обсохла. Делают это для того, чтобы ломтики быстрее обжаривались.

Обсушеннную редьку переложите в блюдо. Посыпьте ее немного солью и мукой. Хорошо перемешайте. В сковороде разогрейте растительное масло. Выложите редьку в сковороду и обжаривайте на сильном огне, пока ломтики не приобретут золотистый цвет. После этого полейте редьку соусом и запеките в духовке до полной готовности.

Для приготовления соуса помидоры обдайте кипятком и удалите с них кожицу. Помидоры измельчите ножом или при помощи мясорубки. Добавьте сметану и немного соли. Все хорошо перемешайте. Залейте соусом редьку и запекайте в духовке до полной готовности.

Вам потребуется:

редька – 3 шт.,
растительное масло – 60 г,

Для соуса:

сметана – 100 г,
помидоры – 3 шт.,
соль – по вкусу.

ГЛАВА IV ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

КТО СКАЗАЛ, ЧТО САЛАТЫ – ЭТО ПРОСТО?

Какой обед может обойтись без салатов и закусок? Ведь именно они возбуждают аппетит и являются прелюдией пиршества.

САЛАТ «ОСВЕЖАЮЩИЙ»

Очищенную морковь натрите на крупной терке. Капусту мелко нашинкуйте, посолите и немного отожмите, чтобы она дала сок. Мелиссу мелко нарежьте. Смешайте все компоненты, сбрызните лимонным соком, посолите, заправьте майонезом и еще раз тщательно перемешайте. Готовый салат украсьте оливками и листочками мелиссы.

Вам потребуется:

морковь – 3–5 шт.,
капуста – 1 шт.,
мелисса – 1/2 ст. л.,
лимонный сок – 1–2 ч. л.,
майонез – 1–2 ст. л.,
соль – по вкусу.

САЛАТ «АДМИРАЛТЕЙСКИЙ»

Майонез смешайте с горчицей, добавьте тертый сыр, посолите, добавьте сметану и тщательно перемешайте.

Дно вазы или салатницы выстелите листьями салата, полейте их приготовленным соусом. Морковь натрите на мелкой терке, слегка отожмите сок, смешайте с солью, сахаром и выложите в салатницу. Капусту мелко нашинкуйте, смешайте с солью и сахаром и выложите слоем на морковь. Яблоко очистите, удалите семечки, натрите на крупной терке и выложите слоем на капусту, залейте соусом. Поставьте салат в прохладное место, чтобы он пропитался.

Вам потребуется:

майонез – 1 стакан,
горчица – 1/2 ч. л.,
тертый сыр – 3 ч. л.,
листья салата – 3–5 шт.,
морковь – 3 шт.,
капуста – 1/2 кочана,
яблоко – 2–3 шт.,
соль, сахар – по вкусу.

САЛАТ «БОДРОСТЬ»

Очищенные морковь и хрен натрите на мелкой терке, смешайте с толчеными чесноком и грецкими орехами. Кислые яблоки нарежьте кубиками. Перемешайте, заправьте солью, сахаром, добавьте майонез и горкой выложите в салатницу. Украсьте кружочками вареной моркови и веточками петрушки.

Вам потребуется:

морковь – 5–6 шт.,
корень хрена – 1 шт.,
яблоки – 3 шт.,
майонез – 1–2 ст. л.,
орехи – 50 г,

соль, сахар – по вкусу.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

Морковь отварите в подсоленной воде. Нарежьте вместе с огурцами 2 небольшими кубиками. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте полосками. Смешайте все компоненты с майонезом, добавьте соль по вкусу.

Вам потребуется:

морковь – 1–2 шт.,
маринованные огурцы – 2–3 шт.,
майонез – 3 ст. л.,
сладкий перец – 1 шт.,
соль – по вкусу.

САЛАТ «ТРАДИЦИОННЫЙ»

Морковь натрите на мелкой терке. Смешайте с толченым чесноком. Заправьте майонезом. Готовый салат выложите в вазочку, украсьте веточками зелени и кружками вареных яиц.

Вам потребуется:

морковь – 1 шт.,
чеснок – 2 зубчика,
майонез – 1/2 ст. л.,
яйца – 2 шт.

САЛАТ «ВЕЧЕРНИЙ БРИЗ»

Свеклу промойте, отварите до готовности. Чтобы во время варки свекла сохранила красный цвет, добавьте в воду немного лимонной кислоты. Когда свекла остывает, очистите ее и натрите на крупной терке. Нарежьте на мелкие кусочки лук и обжарьте его на подсолнечном масле до золотистого цвета. В миске смешайте тертую свеклу, лук, хрень, отваренный и натертый на мелкой терке корень сельдерея, посолите, поперчите и заправьте яблочным уксусом и подсолнечным маслом. Зелень сельдерея и укропа порубите и посыпьте ею салат.

Вам потребуется:

свекла – 500 г,
репчатый лук – 1 шт.,
тертый хрень – 1 ст. л.,
тертый корень сельдерея – 1 ч. л.,
яблочный уксус – 1 ст. л.,
подсолнечное масло – 1 ст. л.,
соль – по вкусу,
черный молотый перец – 1/3 ч. л.,
зелень сельдерея и укропа – по вкусу.

САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР»

Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Тертую свеклу потушите в сковороде с растительным маслом (1 ст. л.) и небольшим количеством воды около 4 минут, добавьте сладкий перец, нарезанный небольшими кусочками, и тушите еще в течение 5 минут. Баклажаны поместите на решетку хорошо нагретой духовки и запекайте их до тех пор, пока кожица слегка не подрумянится и не сморщится. Запеченные баклажаны очистите, мелко

нарежьте и смешайте со свеклой и перцем. Лук нарежьте мелкими кусочками, чеснок также измельчите. Смешайте лук, чеснок, растительное масло, уксус, добавьте соль, перец и заправьте полученным соусом салат.

Вам потребуется:

баклажаны – 2 шт.,
свекла – 1 шт.,
сладкий зеленый перец – 2 шт.,
лук – 1 шт.,
растительное масло – 2 ст. л.,
уксус – 1 ст. л.,
чеснок – 2–3 зубчика,
соль, молотый черный перец – по вкусу.

Еще одной разновидностью овощных салатов можно назвать винегрет. На Руси его называли крошевом и очень часто подавали к столу. Винегрет готовился из разных сортов капусты, грибов, мяса. Редкое застолье обходилось без него. Во многих странах винегрет так и называют – русский салат и часто подают к столу как традиционное русское блюдо. Мы предлагаем вам несколько таких рецептов.

ВИНЕГРЕТ «РУССКИЙ»

Возьмите несколько листков краснокочанной капусты и мелко нацинкуйте. Посолите, облейте уксусом и помешайте. В салатницу уложите слоями отварные бобы, затем – отварной картофель, нарезанный кубиками. Очистите отварную свеклу и нарежьте ее так же, как и картофель. Соленые огурцы очистите от кожицы и мелко нарежьте. Сверху положите соленые или маринованные грибы, а по краям – нацинкованную капусту.

Полейте винегрет соусом, приготовленным из горчицы, масла и уксуса.

Вам потребуется:

капуста – 300 г,
отварные бобы – 3 ст. л.,
отварной картофель – 3 шт.,
вареная свекла – 1 шт.,
соленые огурцы – 3 шт.,
соленые грибы – 4 ст. л.,
горчица – 1 ч. л.,
растительное масло – 3 ч. л.,
уксус – 1/2 ч. л.

ВИНЕГРЕТ «МОНАСТЫРСКИЙ»

Квашенную капусту промойте и отожмите. Сварите и очистите свеклу, картофель, морковь. Нарежьте вареные овощи и соленые огурцы кубиками и смешайте с квашеной капустой. Добавьте нацинкованный репчатый лук и заправьте растительным маслом. Посолите и поперчите по вкусу.

Вам потребуется:

квашеная капуста – 200 г,
картофель – 5 шт.,
свекла – 1 шт.,
морковь – 2 шт.,
лук – 1 шт.,
соленые бочковые огурцы – 2 шт.,
растительное масло – 2 ст. л.,
соль, молотый перец – по вкусу.

ВИНЕГРЕТ «ЮЖНЫЙ»

Картофель, морковь отварите, очистите и мелко нарежьте. Свеклу промойте и запеките в духовке. Фасоль замочите на 12 часов, затем отварите до готовности. Лук и маринованные огурцы мелко порубите ножом. Куриное филе нарежьте на мелкие кусочки. Яблоко разрежьте пополам, очистите от семечек, натрите на терке. Сварите яйцо, очистите его и измельчите. Смешайте все компоненты и заправьте сметаной, горчицей, уксусом, добавив соль.

Вам потребуется:

свекла – 2 шт.,
картофель – 4–5 шт.,
фасоль – 200 г,
лук – 1 шт.,
куриное филе – 150 г,
маринованные огурцы – 3 шт.,
зеленое яблоко – 1 шт.,
яйцо – 1 шт.,
морковь – 2 шт.,
сметана – 150 г,
горчица – 1 ст. л.,
уксус – 1/2 ст. л.,
соль – по вкусу.

САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Половинку моркови средней величины очистите и натрите также на мелкой терке. Сметану смешайте с протертым творогом, толченым чесноком, грецкими орехами, солью и залейте полученным соусом свеклу и морковь. Все тщательно перемешайте и подавайте к столу в охлажденном виде.

Вам потребуется:

свекла – 2 шт.,
сметана – 100 г,
морковь – 1/2 шт.,
чеснок – 3–4 зубчика,
творог – 1 ст. л.,
измельченные грецкие орехи – 1 ст. л.,
соль – по вкусу.

САЛАТ «РАДОСТЬ ЖИЗНИ»

Свеклу промойте и отварите до готовности. Остывшую свеклу очистите и натрите на терке. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Соленые огурцы мелко нарежьте. В салатнице смешайте свеклу, огурцы, капусту, добавьте толченый чеснок, молотые грецкие орехи и заправьте салат майонезом.

Вам потребуется:

свекла – 2 шт.,
соленые огурцы – 2 шт.,
цветная капуста – 300 г,
чеснок – 3–4 зубчика,
молотые грецкие орехи – 2 ст. л.,

соль – по вкусу,
майонез – 100 г.

ЯБЛОЧНО-СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Отварите свеклу, остудите ее, очистите и натрите на крупной терке. Яблоки разрежьте пополам, удалите семечки и натрите на терке. Зеленый лук мелко нарежьте. Смешайте свеклу, яблоки, лук, заправьте лимонным соком, майонезом и подавайте к столу в качестве закуски.

Вам потребуется:
свекла – 3 шт.,
зеленые яблоки – 2 шт.,
зеленый лук – 1 пучок,
лимонный сок – 2 ст. л.,
майонез – 100 г.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Нацинкуйте тарелку белокочанной капусты, посолите по вкусу и оставьте на 2 часа. Прежде чем подавать салат к столу, полейте капусту уксусом и растительным маслом, затем добавьте туда сырой яичный желток. Все перемешайте, добавьте немного сахара и соли.

Вам потребуется:
белокочанная капуста – 300 г,
уксус – 1 ст. л.,
растительное масло – 2 ст. л.,
сырой желток – 1 шт.,
соль, сахар – по вкусу.

САЛАТ «ЗИМНИЙ»

Квашеную капусту и лук тушите на слабом огне в течение 15 минут, добавив один бульонный кубик. Затем охладите и добавьте яичные желтки с салатной заправкой. Салат подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:
квашеная капуста – 800 г,
бульонный кубик – 1 шт.,
лук – 2 шт.,
желток из крутых яиц – 2 шт.,
салатная заправка – 3 ст. л.

САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

Краснокочанную капусту положите в салатницу и посыпьте солью; перетирайте капусту руками до тех пор, пока не начнет выделяться капустный сок, затем смешайте уксус и масло и залейте салат. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Прежде чем шинковать капусту, обдайте ее кипятком. Она станет мягкче и вкуснее.
Вам потребуется:
красная капуста – 300 г,
соль – по вкусу,
уксус – 2 ст. л.,
растительное масло – 4 ст. л.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Кислую капусту отожмите и положите в глубокую миску. Яблоки очистите от кожуры, нарежьте дольками и подержите в капустном рассоле несколько минут. Затем яблоки смешайте с капустой, заправьте сахаром, маслом. Подавая к столу, украсьте салат зеленью.

Вам потребуется:

квашеная капуста – 400 г,
яблоко – 2 шт.,
сахар – 2 ст. л.,
растительное масло – 3 ст. л.

САЛАТ «ЯБЛОЧНЫЙ»

Нашинкуйте свежую белокочанную капусту. Нарежьте маленькими дольками яблоки и соедините с капустой. Желтки разотрите с сахаром и добавьте лимонного сока. Положите в салат заправку и поставьте в холодильник на 30 минут.

Вам потребуется:

капуста – 300 г,
кислые яблоки – 4 шт.,
сахар – 1 ст. л.,
лимонный сок – 1 ст. л.,
сахар – по вкусу.

САЛАТ «ИСПАНСКИЙ»

Крупными кусками нарежьте свежую капусту и огурцы. Сладкий перец мелко нашинкуйте и смешайте с нарезанными овощами. Добавьте маслины и посолите салат по вкусу. Заправьте оливковым маслом и подавайте к столу.

Вам потребуется:

капуста – 300 г,
огурцы – 100 г,
помидоры – 100 г,
маслины – 50 г,
оливковое масло – 2 ст. л.,
соль – по вкусу.

САЛАТ «ВЕНСКИЙ»

Мелко нашинкуйте белокочанную капусту, натрите на крупной терке морковь и посыпьте ее рубленым чесноком. Посолите и смешайте ее с капустой. Затем добавьте тертого сыра и заправьте сметаной с майонезом.

Вам потребуется:

капуста – 1/4 часть вилка,
морковь – 2 шт.,
сыр – 100 г,
сметана – 1 ст. л.,
майонез – 1 ст. л.,
чеснок – 2 зубчика.

САЛАТ «ЦАРСКИЙ»

Свежую белокочанную капусту обдайте кипятком и мелко нашинкуйте. Вареное мясо и

картофель нарежьте мелкими кубиками и соедините с капустой. Добавьте зеленый горошек и заправьте салат майонезом, посолите по вкусу.

Подавая салат к столу, не забудьте украсить его зеленью.

Вам потребуется:

капуста – 200 г,
вареное мясо – 200 г,
вареный картофель – 3 шт.,
консервированный зеленый горошек – 100 г,
майонез – 100 г,
соль – по вкусу.

САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Нацинкуйте соломкой свежую листовую капусту. Перетрите ее с солью и отожмите сок. Добавьте сырую тертую морковь и сладкий перец, нарезанный мелкой соломкой. Посыпьте зеленью и заправьте салат майонезом. Добавьте по вкусу сахар и соль.

Вам потребуется:

капуста – 400 г,
морковь – 1 шт.,
сладкий перец – 1 шт.,
майонез – 100 г,
зелень петрушки, соль, сахар – по вкусу.

САЛАТ «ПИРАМИДА»

Холодный отварной картофель порежьте ломтиками, уложите в салатницу, посыпьте рубленым луком, затем залейте майонезом и положите слой зелени кресс-салата. На зелень положите слой острого кетчупа, затем – мелко нацинкованную капусту и отварной картофель. Салат пересыпьте солью, сверху полейте майонезом и посыпьте рубленой зеленью.

Вам потребуется:

отварной картофель – 5 шт.,
лук – 2 шт.,
зелень кресс-салата,
острый кетчуп – 2 ст. л.,
капуста – 150 г,
майонез – 4 ст. л.,
рубленая зелень, соль – по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕДЬКИ

Листья редьки вымойте, мелко нарежьте и сложите в глубокую тарелку. Сверху посыпьте мелко нарезанными белками яиц. Желтки разотрите со сметаной или кислым молоком, добавьте немного столового уксуса, растительное масло, сахар и соль по вкусу. Полученную смесь взбейте и заправьте ей салат. Сверху украсьте блюдо мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Вам потребуется:

листья редьки – 200 г,
яйцо – 5 шт.,
сметана – 1/2 ст.,
столовый уксус – 1 ч. л.,
растительное масло – 2 ст. л.,

зелень, соль, сахар – по вкусу.

САЛАТ «ЗЕЛЕНЫЙ»

Промойте листья молодой редьки. Поварите их в течение 7 минут в подсоленной воде. Выйните их из воды с помощью шумовки, слегка разомните и залейте смесью из толченого чеснока, растительного масла и соли. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, покрошите несколько листиков мелиссы и сбрызните лимонным соком.

Вам потребуется:

листья редьки – 250 г,
растительное масло – 4 ст. л.,
чеснок – 3 зубчика,
петрушка – 1/4 пучка,
укроп – 1/4 пучка,
лимонный сок – 1 ч. л.,
мелисса – 2 листика,
соль – по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СУХАРИКАМИ

Возьмите черный хлеб (можно слегка зачерствевший), срежьте корку, мякиш нарежьте фигурными кусочками, посыпьте солью и обжарьте на растительном масле.

Редьку потрите, заправьте уксусом (или квасом), уложите в салатник, посыпьте зеленым луком и обложите кусочками жареного хлеба. Если редька слишком горькая, на ваш вкус, ее, уже нарезанную или натертую, положите в холодную воду на 15–20 минут. Можете сделать и по-другому. Перемешайте натертую редьку с солью и дайте постоять приблизительно 10 минут. Затем слейте образовавшийся сок.

Вам потребуется:

черный хлеб – 1/2 буханки,
растительное масло – 3 ст. л.,
редька – 2–3 шт.,
уксус столовый – 1/2 стакана,
лук зеленый – 1/2 пучка.

САЛАТ «ПОЛЕЗНЫЙ»

Редьку натрите на терке, добавьте квашеную капусту, мелко нарезанный лук, соль, сахар и растительное масло.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.,
капуста квашеная – 300 г,
лук репчатый – 2 шт.,
растительное масло – 2 ст. л.,
соль, сахар – по вкусу.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Натрите редьку и сырую свеклу. Добавьте сок, заправьте сахаром или медом.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.,
свекла – 2 шт.,
сок кислый (лимонный или яблочный) – 1/2 стакана,

сахар или мед – по вкусу.

САЛАТ «ТЕРМОЯДЕРНЫЙ»

Листья капусты мелко порубите, а кочерыжки порежьте соломкой. Лук нарежьте кольцами, морковь и редьку натрите на крупной терке, чеснок мелко порубите. Все смешайте и добавьте растительное масло и томатную пасту. Посолите, поперчите, добавьте уксус. Все тщательно перемешайте. Выложите в салатницу и украсьте кольцами лука, ломтиками моркови и зеленью.

Вам потребуется:

капуста – 200 г,
капустные кочерыжки – 2–3 шт.,
редька – 1 шт.,
морковь – 1–2 шт.,
лук репчатый – 2 шт.,
чеснок – 2–3 зубчика,
томатная паста – 2–3 ст. л.,
масло растительное – 2 ст. л.,
перец, соль – по вкусу.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С РЕДЬКОЙ

Картофель отварите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанный лук. Редьку натрите на крупной терке, перемешайте с картофелем, посолите и заправьте растительным маслом.

Вам потребуется:

картофель – 4 шт.,
лук репчатый – 1 шт.,
редька – 1 шт.,
растительное масло – 3 ст. л.,
соль – по вкусу.

КЛАССИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Редьку очистите, натрите на крупной терке. Добавьте измельченные яйца. Посолите по вкусу и заправьте майонезом.

Вам потребуется:

редька – 3 шт.,
яйца – 5 шт.,
майонез – 5 ст. л.,
соль – по вкусу.

САЛАТ «СОЧНЫЙ»

Редьку нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. Добавьте тертую морковь. Посолите и заправьте растительным маслом.

Вам потребуется:

редька – 3 шт.,
морковь – 3 шт.,
растительное масло – 3–4 ст. л.,
соль – по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СЫРОМ

Редьку, морковь и сыр натрите на крупной терке. Тщательно перемешайте. Заправьте растительным маслом или майонезом. Добавьте соль, тмин. Блюдо украсьте мелко нарезанным зеленым луком.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.,
морковь – 2 шт.,
сыр – 200 г,
майонез или растительное масло – 3 ст. л.,
зеленый лук – 1/3 пучка,
тмин, соль – по вкусу.

САЛАТ «УДОВОЛЬСТВИЕ»

Свеклу сварите или запеките, охладите, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте натертые на мелкой терке редьку и морковь.

Положите в салатницу и заправьте смесью из майонеза, сметаны и чеснока. Блюдо можете украсить измельченной зеленью петрушки.

Вам потребуется:

свекла – 1/2 шт.,
редька – 1 шт.,
морковь – 3 шт.,
чеснок – 3 зубчика,
майонез – 100 г,
сметана – 50 г,
петрушка – 20 г.

ЗАКУСКА ДЛЯ ЗАКУСКИ

ЗАКУСКА «ОСОБАЯ»

Квашеную капусту отожмите, рассол слейте и добавьте в него сахар и корицу по вкусу. Яблоки нарежьте дольками и перемешайте с капустой. Рассол прокипятите и охладите. Капусту с яблоками положите в салатник и залейте охлажденным рассолом.

Вам потребуется:

квашеная капуста – 200 г,
яблоки – 3 шт.,
сахар -1 ст. л.,
рассол – 1 стакан,
корица – по вкусу.

ЗАКУСКА «ОВОЩНАЯ»

Вареный картофель, огурцы, морковь, яблоко очистите и нарежьте ломтиками, добавьте отжатую кислую капусту и сложите в салатницу. Соль, перец, сахар разотрите с маслом, разведите уксусом и смешайте с овощами. Добавьте острого томатного сока и заправьте майонезом.

Вам потребуется:

картофель – 4 шт.,
морковь – 1 шт.,

соленые огурцы – 1 шт.,
свежие яблоки – 2 шт.,
квашеная капуста – 100 г,
растительное масло – 2 ст. л.,
уксуса – 1 ст. л.,
соль, перец – по вкусу.

ПЕРЕЦ «ЗАГАДКА»

Разрежьте перцы пополам. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Перцы выложите на смазанный маслом противень, на каждую половинку положите помидоры, посолите, добавьте кусочки цветной капусты, поперчите и положите рубленую ветчину, перетертый чеснок и перец. Залейте майонезом и поставьте в духовку на 20 минут.

Вам потребуется:

перец – 3 шт.,
помидоры – 2 шт.,
соцветие цветной капусты – 1 шт.,
ветчина – 150 г,
молотый перец, соль – по вкусу
майонез – 50 г.

«ВЕНГЕРСКИЕ ТРУБОЧКИ»

Капустные листья подержите в кипящей подсоленной воде 3–4 минуты. Затем откиньте на дуршлаг, выложите на тарелку и остудите. Картофель отварите и мелко накрошите. Ветчину нарежьте маленькими кусочками, смешайте с консервированным горошком, мелко нарезанными огурцами и рубленым луком. Все компоненты перемешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Еще раз перемешайте и поставьте в прохладное место на 15–20 минут. Капустные листья сверните трубочкой, положите в них приготовленный фарш и выложите на блюдо. Полейте сметаной с томатным соусом и поперчите.

Вам потребуется:

капустные листья – 6 шт.,
картофель – 3 шт.,
ветчина – 150 г,
консервированный горошек – 100 г,
соленые огурцы – 2 шт.,
лук – 1 шт.,
майонез – 2 ст. л.,
томатный соус – 2 ст. л.,
сметана – 3 ст. л.,
молотый перец, соль – по вкусу.

ИКРА ИЗ МОРКОВИ

Очищенную морковь натрите на крупной терке, слегка обжарьте на растительном масле. Лук мелко нарежьте и обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Добавьте к нему кетчуп или томатную пасту и еще раз прожарьте. Морковь и лук несколько раз пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец по вкусу, лимонный сок, мелко нарезанную зелень. Тщательно перемешайте все компоненты. Подавайте икру со сметаной в горячем или холодном виде к гарнирам или как самостоятельное блюдо.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.,

лук – 1 шт.,
растительное масло – 2–3 ст. л.,
кетчуп или томатная паста – 3 ст. л.,
лимонный сок – 1,5 ч. л.,
зелень петрушки – 1 ст. л.,
сметана – 3 ст. л.,
соль, черный молотый перец – по вкусу

ИКРА «ЗАЙКИНА РАДОСТЬ»

Очищенные морковь и баклажаны нарежьте небольшими кубиками и слегка обжарьте в растительном масле. Кабачки и лук мелко нарежьте и спассеруйте в растительном масле, смешайте с морковью и баклажанами. В кастрюле с высокими краями разогрейте растительное масло, выложите овощи и тушите под закрытой крышкой на слабом огне в течение 20 минут. Когда овощи будут почти готовы, добавьте нарезанные кубиками помидоры, заправьте икрой солью, перцем и уксусом. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Вам потребуется:
морковь – 5 шт.,
баклажаны – 3 шт.,
кабачки – 2 шт.,
лук – 2 шт.,
помидоры – 3 шт.,
растительное масло – 2–3 ст. л.,
уксусная кислота – 10 г,
зелень петрушки – 1 ст. л.,
соль, черный молотый перец – по вкусу

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА «МОРСКОЙ ПРИВЕТ»

Крабы мелко нарежьте, смешайте с оливковым маслом, добавьте толченый чеснок, сахарную пудру, лимонный сок и тщательно перемешайте. Предварительно замоченную фасоль сварите до готовности в подсоленной воде. Очищенную морковь нарежьте кубиками, свежие огурцы – соломкой. Нарезанные овощи смешайте, залейте приготовленным соусом и выдерживайте 3 часа в холодильнике. Подавайте к мясу, рыбе.

Вам потребуется:
консервированные или мороженые крабы – 50 г,
оливковое масло – 1 ст. л.,
чеснок – 1/2 головки,
сахарная пудра – 1/2 ч. л.,
лимонный сок – 1 ч. л.,
белая фасоль – 1/2 стакана,
морковь – 3 шт.,
свежие огурцы – 2 шт.

МОРКОВЬ «ПРЯНАЯ»

Очищенную морковь натрите на мелкой терке. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте. Чеснок очистите и покрошите. На сковороде разогрейте растительное масло, положите морковь с луком и обжарьте до золотистого цвета, добавьте лук, чеснок, соль и пряности. Тушите на слабом огне под закрытой крышкой в течение 20 минут. За 10 минут до окончания тушения добавьте уксус и мелко нарезанную зелень петрушки. Готовое блюдо

подавайте в холодном виде к мясу и рыбе.

Вам потребуется:

морковь – 3–5 шт.,
репчатый лук – 1–1,5 шт.,
чеснок – 1 головка,
растительное масло – 2–3 ст. л.,
уксус – 1 ч. л.,
черный молотый перец, соль – по вкусу
корица – 2 г,
зелень петрушки – 1/2 ст. л.

МОРКОВЬ «КОРЕЙСКАЯ»

Очищенную морковь нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной терке, добавьте уксус, соль, сахар, красный горький перец, чеснок, кориандер. Тщательно перемешайте и поставьте в холодильник на 10 часов, чтобы морковь дала сок. Репчатый лук мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Масло, на котором поджаривался лук, осторожно слейте в отдельную посуду, по необходимости процедите и добавьте в морковь. Тщательно перемешайте. Подавайте готовую морковь к горячим мясным блюдам.

Вам потребуется:

морковь – 10 шт.,
лук – 3 шт.,
чеснок – 2 головки,
уксус – 1–2 ч. л.,
сахар – 1/2 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.,
кориандер – 1/2 ч. л.,
красный горький перец – 1/5 ч. л.,
растительное масло – 2–3 ст. л.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

Промойте свеклу и отварите ее, затем остудите, положив ее в холодную воду, и очистите. Мясо нарежьте маленькими кусочками, положите в толстостенную кастрюлю с жиром, залейте горячей водой и тушите под закрытой крышкой около 50 минут. Тушеное мясо пропустите через мясорубку, смешайте с обжаренным до золотистого цвета луком, рисом, добавьте соль, перец.

В отваренной и очищенной свекле вырежьте серединки и заполните их мясным фаршем. Уложите нафаршированную свеклу в кастрюлю с жиром и сверху залейте бульоном, оставшимся после приготовления мяса. Тушите свеклу на слабом огне в течение получаса. При подаче к столу полейте сметаной.

Вам потребуется:

свекла – 6–7 шт.,
мясо (говядина, баранина) – 200 г,
лук – 1 шт.,
рис – 1 ст. л.,
соль, перец – по вкусу,
сметана – 100 г,
жир – 2 ст. л.

ЗАКУСКА «ОБЫЧНАЯ»

Очищенную морковь натрите на крупной терке, спассеруйте в растительном масле, влейте немного подсоленной горячей воды и тушите до готовности. Подавайте закуску в холодном виде.

Вам потребуется:

морковь – 2 шт.,
растительное мало – 1–2 ст. л.,
вода – 1/2 стакана.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ «ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ»

Перец тонко нашинкуйте, остальные разрежьте пополам и очистите от семечек. В сковороде обжарьте лук и нашинкованную капусту. В этой же сковороде обжарьте мелко нарезанный шпик. Добавьте в сковороду рис, резаный перец, чеснок, соль и растительное масло. Варите на медленном огне. Затем смешайте полученную массу с рублеными яйцами и тертым сыром. Начините фаршем половинки перца, обмажьте их маслом и поставьте в разогретую духовку.

Вам потребуется:

перец – 6 шт.,
лук – 2 шт.,
капуста – 300 г,
шпик – 200 г,
рис – 1/2 стакана,
растительное масло – 1/2 стакана,
сливочное масло – 1 ст. л.,
яйца – 3 шт.,
сыр – 200 г,
чеснок, соль – по вкусу.

КАПУСТА С НАЧИНКОЙ

Кочан капусты опустите в кипяток на 5–7 минут. Затем остудите и удалите кочерыжку. Листья разберите и разложите на тарелке.

Белые грибы отварите и мелко порубите. Промойте и сварите до полуготовности рис. Затем смешайте рис с грибами и обжаренным рубленым луком. Добавьте сырое яйцо, перец и перемешайте. Заверните фарш в капустные листы и положите голубцы в кастрюлю, полив их мясным и грибным бульоном. За 15 минут до готовности залейте голубцы сметаной и поставьте кастрюлю в духовку. Подавайте к столу с зеленью.

Вам потребуется:

белые грибы – 100 г,
рис – 1 стакан,
лук – 1 шт.,
яйца – 2 шт.,
черный молотый перец – 5 г,
сметана – 1/2 стакана,
соль – по вкусу

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ С КАПУСТОЙ

Возьмите спелые помидоры, удалите плодоножки, срежьте верхнюю часть. Чайной ложкой выберите из помидоров мякоть и насыпьте в углубление перец и немного соли. Грибы, лук, капусту и укроп мелко нашинкуйте и заправьте майонезом. Нафаршируйте этой

смесью помидоры и посыпьте сверху тертым сыром. Затем накройте помидоры срезанными крышечками.

Вам потребуется:

помидоры – 4 шт.,
соленые грибы – 6 шт.,
соленая капуста – 60 г,
тертый сыр – 50 г,
майонез – 2 ст. л.,
лук – 1 шт.,
укроп, молотый перец, соль – по вкусу.

КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ

Капустные листья опустите в соленую воду и варите несколько минут, затем откиньте на сито. Морковь, сельдерей, репу очистите, промойте, мелко нацинкуйте, сложите в кастрюлю и тушите до выкипания воды. Затем добавьте томатную пасту, соль, сахар по вкусу, растительное масло и тушите до готовности. Капустные листья переложите овощным фаршем и сложите в кастрюлю, смазанную маслом. Поставьте в духовой шкаф и запекайте в течение 15–20 минут. Затем залейте сметаной, добавьте соль и подержите в духовке не менее 15 минут.

Вам потребуется:

капуста – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
репа – 1 шт.,
пучок сельдерея – 1 шт.,
томатная паста – 1 ст. л.,
масло – 30 г,
соль – по вкусу.

БРЮКВА, ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТОЙ

Брюкву испеките, срежьте кожицу, выньте мякоть и порубите. Соленые грибы промойте, порубите и обжарьте в масле с рубленым луком. Капусту отожмите и мелко нацинкуйте. Поджаренные грибы смешайте вместе с капустой и мякотью брюквы. Нафаршируйте брюкву и смажьте ее маслом. Поставьте в духовку и запеките. К столу подавайте с зеленью и майонезом.

Вам потребуется:

брюква – 1 кг,
грибы – 200 г,
соленая капуста – 200 г,
масло – 3 ст. л.,
майонез – 1 ст. л.,
зелень – по вкусу.

«СЮРПРИЗ В ГОРШОЧКЕ»

Глиняный горшочек обложите изнутри капустными листьями и уложите в него овощи: нацинкованную белокочанную капусту, небольшие кочешки цветной капусты, нарезанные кубиками репу, морковь, помидоры, кабачок, баклажан. Затем замажьте горшок тестом и поставьте в прогретую духовку. К столу подавайте с майонезом или сметаной. Соль добавьте по вкусу.

Вам потребуется:

белокочанная капуста – 150 г,
цветная капуста – 150 г,
морковь – 1 шт.,
репа – 1 шт.,
помидоры – 1 шт.,
кабачки – 1 шт.,
баклажаны – 1 шт.,
майонез или сметана – 2 ст. л.,
соль – по вкусу.

ПЮРЕ «УКРАИНА УГОЩАЕТ»

Сварите очищенный картофель в соленой воде и прокрутите его через мясорубку. Добавьте масла и горячего молока. Порежьте соленое сало на кусочки и пожарьте шкварки. Выложите в сковородку со шкварками пюре, хорошоенько перемешайте, закройте крышкой и потомите пюре со шкварками минуты три.

Вам потребуется:
картофель – 10 шт.,
сало – 70 г,
молоко – 1 стакан,
масло сливочное – 40 г,
соль – по вкусу.

«КАРТОФЕЛЬНЫЕ БОМБОЧКИ»

Каждую сваренную и остуженную картофелину разрежьте на две равные половинки. Аккуратно извлеките из обеих половинок мякоть, помните ее и смешайте с порезанными томатами. Натрите чеснок, добавьте его в картофель с помидорами. Хорошенько размешайте полученную смесь и наполните ею каждую полую половинку картофелин. В разогретую до 200 градусов духовку поместите «картофельные бомбочки» и посыпьте зеленью. Минут через 25–30 блюдо будет готово.

Вам потребуется:
картофель – 8-10 шт.,
помидоры – 3 шт.,
чеснок – 2–3 зубчика,
растительное масло – 60 г.

«ТУШЕННАЯ МОРКОВЬ» ПО-НЕМЕЦКИ

Морковь мелко нарежьте, залейте кипяченой водой или бульоном, посолите, добавьте сахар, уксус и тушите на слабом огне в течение 30–40 минут. Когда до окончания тушения останется 5–10 минут, положите в морковь масло и сухари. Тщательно перемешайте.

Готовую морковь выложите в глубокое блюдо, посыпьте мелко рубленной зеленью. Подавайте в качестве гарнира к острым сосискам или мясу.

Вам потребуется:
морковь – 5–6 шт.,
вода или бульон – 1/2 стакана,
сливочное масло – 1–1,5 ч. л.,
уксус – 1/2 ч. л.,
зелень петрушки – 1 ст. л.,
сухари белые – 1 ст. л.,
соль, сахар – по вкусу.

«КАРТОШКА С НАЧИНКОЙ»

Отберите картофелины одинакового размера, тщательно вымойте его и уложите на противень, посыпанный тонким слоем соли. Поставьте противень в нагретую духовку и пеките картофель в течение 30 минут. Когда картофель будет готов, аккуратно срежьте верхушку, выньте ложкой серединку и сложите на отдельную тарелку.

Натрите сыр на мелкой терке, смешайте его со сметаной. Сваренные вскрученные яйца очистите и извлеките желтки, которые добавьте в сыр. Посолите мякоть картофеля и подмешайте ее к сыру и сметане. Как следует перемешайте полученную смесь и нафаршируйте ею пустые картофелины.

Вам потребуется:

картофель – 9 шт.,
сыр – 150 г,
яйца – 2–3 шт.,
сметана – 200 г,
соль – по вкусу.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ

Мясо пропустите через мясорубку и приготовьте фарш. Положите в него лук, перец, пропущенную через мясорубку капусту. Все перемешайте и посолите по вкусу.

Капустные листья обдайте кипятком и начините их мясным фаршем. Обжарьте голубцы на сковороде и сложите в сотейник. Добавьте томат, сметану и уксус. Затем поставьте в горячую духовку и запекайте до полной готовности.

Вам потребуется:

капуста – 800 г,
свинина – 200 г,
говядина – 200 г,
лук – 1 шт.,
томатная паста – 2 ст. л.
сметана – 2 ст. л.
уксус – 1/2 ст. л.
соль, молотый перец – по вкусу.

ГОЛУБЦЫ «ВЕГЕТАРИАНСКИЕ»

Натертую на крупной терке морковь обжарьте с мелко нарезанным луком в растительном масле до золотистого цвета. Промытый рис отварите в подсоленной воде до готовности, смешайте со спассерованными морковью и луком. Цельные листья капусты подержите в кипящей воде в течение 5–6 минут, охладите, разложите на столе, отбейте толстые стебли молоточком, положите в каждый небольшое количество приготовленного фарша и заверните в виде колбасок. Выложите голубцы слоями 2 в кастрюлю с высокими краями, добавьте небольшое количество горячей воды, сливочное масло, томатный сок, муку, соль по вкусу и тушите на слабом огне до готовности. Готовые голубцы выложите на блюдо, полейте соусом, в котором они тушились, и 2 сметаной. Подавайте как самостоятельное блюдо.

Вам потребуется:

морковь – 1–2 шт.,
лук репчатый – 1–2 шт.,
рис – 1/2 стакана,
капуста – 1 шт.,

масло сливочное – 1–2 ст. л.,
томатный сок – 1/2 стакана,
мука – 3 ч. л.,
соль – по вкусу.

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

Отварите фасоль, протрите через сито или пропустите через мясорубку. Поджарьте лук, смешайте с фасолью, добавьте растительное масло, соль, уксус, перец. Все хорошо перемешайте и выложите на тарелку, подавайте охлажденным.

Вам потребуется:
фасоль – 1 стакан,
лук – 1 шт.,
растительное масло – 3 ст. л.,
соль, перец – по вкусу,
уксус – 1 ч. л.

БЛИНЫ, БЛИНЧИКИ, ОЛАДУШКИ

СВЕКОЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Отварите свеклу, остудите, очистите и натрите на терке. Тертую свеклу смешайте со сметаной, ванилью, корицей, сахаром, содой и мукой. Замесите однородное тесто и положите его на час в холодильник. Противень смажьте сливочным маслом и десертной ложкой выложите на него тесто одинаковыми порциями. Выпекайте оладьи в духовке.

Вам потребуется:
свекла – 2 шт.,
сметана – 300 г,
ванилин – 1/2 ч. л.,
сахар – 3 ст. л.,
корица – 1/3 ч. л.,
сода – 1/2 ч. л.,
мука – 100 г.

СВЕКОЛЬНО-КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ

Отварите свеклу, очистите ее и натрите на терке. Кабачки вымойте, срежьте с них кожуру и также натрите на мелкой терке. В миске смешайте натертые свеклу и кабачки, вбейте в смесь яйца, всыпьте манную крупу, добавьте соль, сахар и замесите однородное тесто. На разогретую сковороду с растительным маслом столовой ложкой выкладывайте небольшими порциями тесто и обжаривайте оладьи с обеих сторон до появления румяной корочки.

Вам потребуется:
свекла – 1 шт.,
кабачки – 2 шт.,
манная крупа – 2–3 ст. л.,
яйца – 2 шт.,
соль, сахар – по вкусу,
сметана – 150 г,
растительное масло – 3–4 ст. л.

ВАРЕННИКИ С КАПУСТОЙ «СОЧНЫЕ»

Муку насыпьте в эмалированную миску или глубокую тарелку, в которой удобно месить тесто. Отдельно взбейте яйцо с молоком и добавьте соли. Жидкость влейте в муку и тщательно вымешивайте, пока тесто не начнет отставать от рук и посуды. Тонко раскатайте его в пласт толщиной примерно 2–3 миллиметра, вырежьте стаканом кружочки, в каждый из которых положите начинку и крепко защипните края.

Чтобы приготовить начинку, обжарьте на растительном масле кислую капусту с очищенным от кожицы и мелко нарезанным огурцом, чтобы лишняя влага испарилась.

Вареники опускайте в кастрюлю с кипящей подсоленой водой, а когда они всплынут, извлеките их шумовкой или откиньте на дуршлаг, подавайте горячими с топленым маслом или сметаной.

Вам потребуется:

мука – 2 стакана,
молоко – 1/2 стакана,
яйца – 2 шт.,
соль – по вкусу.

Для начинки:

квашеная капуста – 500 г,
соленые огурцы – 2 шт.,
растительное масло – 2 ст. л.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С КАПУСТОЙ

Картофель отварите в «мундире», очистите, разотрите, добавьте яйцо, соль, муку и замесите тесто. Разделите его на куски, раскатайте лепешки, смажьте их яйцом и положите начинку из капусты с рублеными яйцами, посолите. Залепите края лепешек так, чтобы образовался пирожок. Обжарьте пирожки во фритюре. К столу подавайте с майонезом.

Вам потребуется:

картофель – 10 шт.,
яйца – 3 шт.,
мука – 1 стакан,
тушеная капуста – 200 г,
соль – по вкусу.

БЛИННИК «НЕБОСКРЕБ»

Блинник – это пирог из блинов. Слегка подогрейте молоко, вбейте в него яйца, положите сахар и соль. Муку просейте в удобную посуду, влейте в нее часть жидкости, чтобы получилось густое тесто, которое постепенно разводите оставшейся жидкостью. Когда получится тесто нужной консистенции, влейте в него растительное масло и хорошоенько перемешайте до однородности, чтобы на поверхности не оставалось даже отдельных капель масла.

Печень отварите в подсоленной воде, пропустите через мясорубку, слегка обжарьте на масле.

Капусту тонко нашинкуйте, потушите на растительном масле, посолив и поперчив.

Лук нарежьте кольцами или полукольцами, обжарьте до золотистого цвета.

Яйца сварите вкрутую, мелко изрубите и слегка обжарьте.

Сковороду раскалите, смажьте растительным маслом, налейте тесто и сразу же посыпьте капустой, переверните блин и допеките. В следующий блин добавьте печень, затем лук, потом яйца. Так и выпекайте блины с различными начинками, укладывая их один на другой и смазывая сливочным маслом, сметаной или майонезом. В результате получится

высокая стопка в виде слоеного пирога.

Вам потребуется:

мука – 1 кг,
молоко – 1 л,
яйца – 2 шт.,
сахар – 2 ст. л.,
соль – 1 ч. л.,
растительное масло – 3 ст. л.

Для начинки:

печень – 300 г,
капуста – 500 г,
яйца – 5 шт.,
лук – 10 шт.,
масло или маргарин, соль, черный молотый перец – по вкусу.

ВАРЕННИКИ «БОНДЮЭЛЬ»

Замесите тесто на вареники, отставьте его на время. Займитесь приготовлением начинки. Очищенный картофель сварите и сделайте пюре. Рис промойте и отварите в подсоленной воде. Готовый рис добавьте в картофельное пюре. Растворите сливочное масло, натрите сыр на мелкой терке и слейте воду из-под зеленого горошка. Смешайте все ингредиенты с картофельно-рисовой массой. Запомните, что горошок должен превалировать над остальными компонентами.

Теперь раскатайте тесто, вырежьте кружочки и разложите на них начинку. Края вареников защипните. Варите в подсоленной воде, пока не всплынут. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

Вам потребуется:

мука – 600 г,
вода – 1 стакан,
яйца – 2–3 шт.,
соль – по вкусу,
картофель – 4 шт.,
рис – 100 г,
зеленый горошек – 200 г,
масло сливочное – 80 г,
сыр – 60 г.

ВАРЕННИКИ «ГРИБОЧКИ В ТЕСТЕ»

Очистите картофель и сварите его в подсоленной воде. Сваренный картофель проверните через мясорубку или разомните его, посолите, добавьте кусочек масла. Мелко нашинкованный лук спассеруйте на масле, добавьте порезанные грибы, хорошоенькo перемешайте и потушите минут 10. Смешайте жареные грибы с картофельным пюре.

Замесите тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 1,5–2 см. Вырежьте кружочки и на них разложите картофельно-грибную начинку. Края вареников защипните. Сложите в холодильник.

Вам потребуется:

мука – 500 г,
вода – 1 стакан,
яйца – 4 шт.,
картофель – 8–9 шт.,
лук – 1–2 шт.,

грибы – 300 г,
растительное масло – 40–50 г.

ВАРЕНИКИ «ПРОСТЕЦКИЕ»

Приготовьте тесто для вареников, отложите в сторону и займитесь приготовлением очень вкусной начинки. Картофельные клубни хорошенко промойте в воде и сварите. Когда картофель остынет, очистите его от кожуры, проверните через мясорубку, посолите, добавьте немного масла. Лук мелко нацинкуйте и спассеруйте на растительном масле. Картофель соедините с обжаренным луком и хорошенько перемешайте.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 см. Вырежьте кружочки и разложите на них начинку. Вареники зашипните, выложите на блюдо, посыпьте мукой и поставьте в холодильник. Отваривайте вареники в подсоленной воде, подавайте к столу со сметаной или уксусом.

Вам потребуется:
мука – 400 г,
яйца – 2 шт.,
вода – 1 стакан,
картофель – 5–6 шт.,
лук – 1–2 шт.,
масло растительное – 40–50 г.

ВАРЕНИКИ «ПРИВЕТ ОТ ХОХЛУШКИ»

Замесите тесто для вареников и отложите его. Приготовьте начинку для вареников. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, пропустите его через мясорубку, посолите, разбейте одно яйцо и поперчите, все перемешайте. Сало порежьте кусочками и обжарьте на сковородке. Когда шкварки будут готовы, выложите на эту же сковороду мелко нацинкованный лук и обжарьте его до золотистого цвета. Смешайте картофель со шкварками и потушите в течение 5 минут.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1,5–2 см, вырежьте кружочки и выложите на них начинку. Края зашипните аккуратно. Отваривайте в соленой воде. Подавайте со сметаной и тертым сыром.

Вам потребуется:
мука – 5 стаканов,
вода – 2 стаканов,
яйца – 4–5 шт.,
Для начинки:
картофель – 11–13 клубней,
лук репчатый – 4–5 шт.,
сало свиное – 300 г,
яйцо – 1 шт.,
масло растительное – 50 г,
соль, перец – по вкусу

ДРАНИКИ «ЕЖИКИ АППЕТИТНЫЕ»

Очищенный картофель натрите на мелкой терке, лишний сок слейте. Разбейте яйца в картофель и все тщательно перемешайте. Добавьте муку, посолите и поперчите тертый картофель. На раскаленную сковороду вылейте масло и, когда оно закипит, ложкой выкладывайте картофельную массу на сковороду. Обжаривайте до появления золотистого цвета.

Вам потребуется:
картофель – 7 шт.,
яйца – 2 шт.,
растительное масло – 70 г,
соль, перец – по вкусу.

БЛИНЫ «УЖИН СЭМА»

В отдельной миске на медленном огне нагрейте молоко, разведите в нем дрожжи. Затем всыпьте муку, посолите, все тщательно перемешайте и поставьте миску с содержимым в теплое место, укутав салфеткой. Через два-три часа тесто поднимется.

В это время займитесь приготовлением картофеля: очищенный промытый картофель натрите на очень мелкой терке и добавьте одно яйцо. Все тщательно перемешайте. Затем картофельную массу смешайте с готовым тестом.

Раскаленную сковороду смажьте растительным маслом; когда оно разогреется, начинайте выпекать картофельные блины. К столу подавайте со сметаной.

Вам потребуется:
картофель – 6 шт.,
мука – 600 г,
яйцо – 1 шт.,
молоко – 400 г,
дрожжи – 20 г,
растительное масло – 30 г,
соль – по вкусу.

ОЛАДЬИ «О'НИЛ УГОЩАЕТ»

Очищенный картофель натрите на мелкой терке. Мелко нацинкуйте лук и добавьте его в картофель. Взбейте яйца с солью миксером, вылейте в картофель, все как следует перемешайте и добавьте муки. На раскаленную сковороду налейте масла и жарьте оладьи, выкладывая их ложкой.

Вам потребуется:
картофель – 6 шт.,
яйца – 2 шт.,
лук – 1 шт.,
мука – 50 г,
растительное масло – 50 г,
соль – по вкусу.

МОРКОВНЫЕ БЛИНЧИКИ «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»

Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, влейте в них молоко, всыпьте муку, лимонную цедру и вымесите гладкое тесто. Морковь почистите, натрите на мелкой терке и примешайте ее к тесту. Затем введите в тесто взбитые в крепкую пену белки.

Выпекайте блинчики на сковороде небольшого диаметра, смазанной маслом.

Вам потребуется:
морковь – 4 шт.,
яйца – 2 шт.,
мука – 1 стакан,
молоко – 2,5 стакана,
сахар – 1 ст. л.,
сливочное масло – 3 ст. л.,

соль – 1 ч. л.

МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ

Морковь помойте, очистите и натрите на мелкой терке. В тертую морковь добавьте яйца, сахар, сливки, муку, соль и замесите тесто для оладий. Выпекайте морковные оладьи на сковороде, смазанной маслом.

Вам потребуется:

морковь – 4 шт.,
яйца – 3 шт.,
сахар – 1 ст. л.,
сливки – 1/2 стакана,
мука – 2 ст. л.,
соль – по вкусу.

БЛИНЧИКИ С МОРКОВЬЮ

Взбейте яйца с молоком, солью, сахаром, добавьте муку, соду и замесите жидкое тесто. На сковороде с растопленным сливочным маслом испеките блинчики. При выпечке блинчики не переворачивайте и обжаривайте их только с одной стороны.

Морковь отварите, очистите и натрите на терке. Смешайте тертую морковь с медом, изюмом. Эту начинку кладите на обжаренную сторону каждого блинчика. Блинчики с начинкой заверните конвертами и обжарьте на растительном масле с обеих сторон. Подавайте к столу горячими.

Вам потребуется:

яйца – 2 шт.,
молоко – 400 г,
мука – 200 г,
сахар – 1 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.,
морковь – 2 шт.,
сливочное масло – 2 ст. л.,
растительное масло -2 ст. л.,
мед – 2 ст. л.,
изюм – 1 ст. л.

МОРКОВНО-ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ

Тыкву и морковь очистите, натрите на терке. Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, добавьте половину нормы молока и муки, замесите гладкое, без комков тесто. Затем всыпьте в тесто тертые морковь и тыкву, влейте оставшееся молоко, добавьте муку и перемешайте. Взбейте с солью охлажденные белки и осторожно примешайте их к тесту. Столовой ложкой выкладывайте приготовленное тесто на сковороду с кипящим маслом и жарьте оладьи с двух сторон.

Вам потребуется:

морковь – 200 г,
тыква – 200 г,
яйца – 3 шт.,
сахар – 2 ст. л.,
молоко – 1/2 стакана,
мука – 4–6 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.,

растительное масло – 2–3 ст. л.

ОЛАДЬИ ИЗ МОРКОВИ И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Овсяные хлопья залейте кефиром и дайте им набухнуть. Морковь очистите и натрите на терке. Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, добавьте в них кефир с овсяными хлопьями, тертую морковь, муку, перемешайте. В последнюю очередь введите в тесто взбитые белки.

На сковороду с кипящим маслом выкладывайте ложкой тесто небольшими порциями и обжаривайте оладьи с обеих сторон. К столу оладьи подавайте со сметаной, смешанной с корицей и сахаром.

Вам потребуется:

морковь – 300 г,
овсяные хлопья – 250–300 г,
кефир – 1 стакан,
яйца – 2 шт.,
мука – 100–150 г,
сахар – 1 ст. л.,
растительное масло – 2–3 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.

ГЛАВА V ЧУДЕСА В КОНСЕРВНОЙ БАНКЕ

Домашние заготовки из овощей не только сохраняют все свои полезные свойства, но и способствует равномерному усваиванию их организмом при правильном консервировании.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ

Любая хозяйка знает, что для каждого овоща есть свои способы подготовки к консервированию. Это зависит еще и от того, что именно хочет приготовить хозяйка. Мы предлагаем вам ознакомиться общими правилами и приемами подготовки к консервированию.

Прежде всего, овощи вымойте, корнеплоды можно вымыть с помощью щеточки – это позволит полностью удалить загрязнения. Затем овощи очистите от кожицы, косточек и семян, удалите плодоножку. Делайте это перед самой заготовкой, потому что почищенные овощи теряют вид и быстро портятся.

Овощи перед консервированием сначала замочите в холодной воде, а потом тщательно промойте проточной водой в тазу или кастрюле.

Старайтесь, чтобы при резке овощей кусочки получались одинаковыми. Если вы консервируете целые плоды, то подбирайте одинаковые, средние по размеру, для того чтобы они одинаково прогревались во время стерилизации.

Очень многие овощи предварительно бланшируют. Во-первых, уничтожаются микробы. Во-вторых, разрушаются ферменты, вызывающие потемнения на овощах. В-третьих, овощи несколько размягчаются, и их легче укладывать в банки.

Перезрелые, пожелтевшие овощи непригодны для консервирования.

Помните, что сироп, рассол, сок надо заливать в банки в горячем виде, тогда время стерилизации сократится.

Наполняйте банки так, чтобы сверху над овощами оставалось не больше 2 см.

Банки мойте перед самой заготовкой. Мыть их следует с кальцинированной содой,

после чего ополосните их очень горячей водой, но ни в коем случае не кипятком, и в конце – теплой кипяченой водой. Чтобы стекло не треснуло, прогрейте банки непосредственно перед стерилизацией.

Перед консервированием подержите банки несколько минут в кипящей воде. Их бывает довольно трудно вынуть оттуда. Упростить процедуру вам поможет чайник. Залейте в него воду примерно до половины и на место крышки установите банку. Она простерилизуется паром в течение трех минут, когда вода закипит. А чтобы пар не улетучился, до начала стерилизации заткните носик чайника плотным комком ваты.

Если вы стерилизуете банки в кастрюле, положите на ее дно хлопчатобумажную ткань в три слоя, чтобы стекло не лопнуло. Для маринования свеклы лучше использовать литровые банки. Простерилизуйте крышки, опустив их на несколько минут в кипящую воду.

Если вы имеете дело со стеклянными крышками, то не забудьте уложить на горловину банки резиновое кольцо и только потом прокипяченную крышку.

При закупоривании банок обычно используют металлические или пластмассовые крышки. Между тем вы вполне можете обойтись простой полиэтиленовой пленкой. Непосредственно перед герметизацией возьмите подходящий по размеру кусок пленки – диаметром на несколько сантиметров больше горловины банки. Простерилизовав пленку в спирте или водке, приложите ее к горловине. Пленка нагреется и плотно закроет отверстие. Сразу отогнув оставшиеся концы полиэтилена вниз, вдоль поверхности банки, обвязите горлышко банки тонким шпагатом в несколько кругов. При остывании пленка должна немного втянуться внутрь.

Охлажденные овощи можно законсервировать с помощью воска. Расплавленный воск залейте в банку двухсантиметровым слоем поверх заготовленных овощей. Воск, затвердев, герметично закроет банку, причем так, что в ней не будет воздушной прослойки, которая обязательно возникает при других способах консервирования. Именно воздушная прослойка зачастую мешает качественной сохранности продукта. Чтобы в банку не садилась пыль, закройте ее еще и бумагой или любой крышкой.

Итак, овощи и тара подготовлены, можно приступить к консервации.

ОВОЩИ МАРИНОВАННЫЕ

Мариновать можно самые различные овощи, даже лук, фасоль, капусту, перцы. Подготовленные овощи заливают специально приготовленным маринадом, стерилизуют и закатывают в банки.

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ «ОБЫКНОВЕННАЯ»

Свеклу перед маринованием очистите и порежьте на дольки толщиной не более полутора сантиметров. Форма кусочков может быть самой разнообразной и прихотливой – от кубиков до кружочеков, которые вы можете нарезать с помощью специальной формочки.

Теперь готовится маринад.

Вам потребуется:

свекла – 10 кг,

вода – 10 л,

6%-ный уксус – 1,5 стакана (или винный соус такой же концентрации),

соль – 200 г,

сахар – 200 г,

соцветия укропа – 20 г,

семена горчицы – 70 г (по вкусу),

кореня хрена – 2–3 кусочка (по вкусу),

несколько соцветий базилика.

В каждую банку можно положить 50–70 г тертого хрена. Теперь поместите банки на

водяную баню. Необходимая температура воды в период подогрева – 50–60 5 °С. Процесс стерилизации начинается с момента закипания воды и продолжается от 8 до 13 минут. Вынув банки, закатайте их и, дав остить, поместите в место хранения.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА С ТМИНОМ

Мариновать свеклу можно с тмином.

Очищенные корнеплоды одного размера вымойте и варите в течение 20–45 минут, смотря по размерам свеклы. Большие корнеплоды разрежьте пополам. Затем очистите сварившиеся овощи от кожуры, нарежьте сообразно с вашими вкусами, сложите в кадку, пересыпая тмином, и залейте холодной водой. После этого разведите в теплой воде ржаную муку, вылейте в кадку, накройте тканью, кружком и положите груз. Свеклу выдержите при комнатной температуре в течение двух недель и поставьте в холодное место.

Вам потребуется:

свекла – 10 кг,
вода – 8 л,
ржаная мука – 10 г,
тмин – 1/2 ч. л.,

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ С ХРЕНОМ

Отличное маринованное блюдо из свеклы вы сделаете, используя хрен. Так же, как и при обычном мариновании свеклы, рассортируйте корнеплоды по размеру. Удалив остатки ботвы и срезав верхнюю часть корнеплодов, промойте их и опустите в кипящую воду на 20–45 минут в зависимости от размера свеклы. Мелкие корнеплоды варите целиком, а крупные разрежьте пополам. Возьмите корни хрена средних размеров, вымойте их, очистите, ополосните в холодной воде и натрите на терке. В пол-литровую банку положите 30 г тертого хрена, в литровую – от 30 до 60 г, затем уложите свеклу и залейте маринадом. Поставьте прогретые банки в кипящую воду и стерилизуйте: пол-литровые – 7–8 минут, литровые – 10–12 минут. Затем закатайте их.

Вам потребуется:

свекла – 1 кг,
соль – 50–60 г,
сахар – 60–90 г,
уксусная эссенция – 20 мл.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА С ОРЕХАМИ

Изысканным блюдом вашей зимней кухни станет маринованная свекла с орехами. Это вкуснейшее блюдо не требует больших усилий в приготовлении и великолепно сохраняется в прохладном сухом помещении. Отварите свеклу, не очищая, и дайте ей остить прямо в отваре. После того как корнеплод остынет, очистите его, нарежьте ломтиками и сложите в банку. Теперь залейте охлажденный маринад, прикройте пергаментной бумагой, завяжите и поставьте на хранение.

Маринад готовьте так: влейте в кастрюлю уксус (лучше винный), воду, всыпьте сахар, соль, душистый перец, гвоздику, добавьте лавровый лист, прокипятите и охладите.

Вам потребуется:

свекла – 1 кг.

Для маринада:

уксус – 3 ст. л.,
вода – 3 стакана,
соль – 1 ч. л.,

душистый перец – 10 горошин,
гвоздика – 6 шт.,
лавровый лист – 2 шт.

Когда наступит время воспользоваться вашей заготовкой, достаньте маринованную свеклу из посуды и нарежьте кубиками. Возьмите орехи, чеснок и стручковый перец, истолките их или пропустите через мясорубку и добавьте тмин. После этого разведите полученную массу 1–2 ст. л. маринада, добавьте в подготовленную свеклу и тщательно перемешайте.

Вам потребуется:
свекла – 500 г,
очищенные греческие орехи – 3/4 стакана,
чеснок – 3 зубчика,
тмин – 1 ч. л.,
перец и соль – по вкусу.

ЧЕСНОК МАРИНОВАННЫЙ

Больше всего подходит чеснок, молодой или, как его еще называют, молочный. Обдайте его кипятком, для того чтобы он лучше чистился. Снимите с него кожицу и пленку, осторожно удалите корневую мочку. Делайте это аккуратно, стараясь, чтобы головка не развалилась на дольки. Чеснок вымойте под проточной водой, уложите его в вымытые и высушенные банки и залейте их маринадом.

Для приготовления маринада вскипятите воду. Добавьте соль, сахар, несколько горошин перца и гвоздику, а затем уксус. Банки с залитым маринадом выдерживают при комнатной температуре около одного месяца. Потом их закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в холодном месте.

Вам потребуется:
чеснок – 1 кг.
Для маринада:
вода – 700 г,
сахар – 1 ст. л.,
соль – 2 ч. л.,
6%-ный уксус – 3 ст. л.,
перец, гвоздика – по вкусу

МАРИНАД «ЯДРЕНЕНЬКИЙ»

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

Вам потребуется:
лук – 6 головок
красный горький перец – 1 стручок
лавровый лист – 5 шт.
соль – 1 ст. л.
черный перец – 10 горошин.
Для рассола:
вода и 9 %-ный уксус в соотношении 1:1.

МАРИНАД «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

Кукурузу очистите и сварите в соленой воде. Вымытые морковь и лук очистите; морковь разрежьте пополам (вдоль), а лук мелко нарежьте. Банки помойте, простерилизуйте. Приготовьте рассол. На дно банки положите соцветия укропа, листья смородины (2–3 листа

на одну банку), три дольки чеснока. После этого уложите в банку кукурузу, морковь и лук. В каждую банку добавьте 1 ст. л. 7 %-ного уксуса. Залейте крутым рассолом и закрутите. Банку переверните вверх дном. Храните в холодильнике. Используйте ассорти для приготовления салатов или для украшения праздничных блюд.

Вам потребуется:

репчатый лук – 1 головка,
молочная кукуруза – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
чеснок – 3 зубчика,
перец – 10 горошин,
листья смородины – 5 шт.
соцветия укропа.

Для рассола:

вода – 1 л,
соль – 2 ст. л.,
сахар – 1 ст. л.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА СО СЛИВАМИ

Долго хранящуюся свеклу можно приготовить, используя сливы. Выбрав небольшие темноокрашенные плоды, отварите их до готовности, мелко порежьте дольками или кружочками и уложите в банку, перемежая ряд свеклы рядом сливы. Сливу предварительно пропланшируйте в течение 3 минут, добавив пряности – гвоздику или ягоды лимонника. Уложив свеклу и сливы, залейте в банку кипящий раствор и быстро закатайте.

Вместо сливы подойдут и яблоки, нарезанные дольками. Только бланшировать их нужно в течение 5 минут.

Вам потребуется:

свекла – 1 шт.,
вода – 1 л,
сахар – 100 г,
соль – 20 г.

«МАРИНОВАННЫЙ ВИНЕГРЕТ»

Чтобы приготовить маринованную свеклу с капустой, свеклу очистите, вымойте и порежьте на кусочки. Очищенный и вымытый кочан капусты разрежьте на четыре части. Возьмите эмалированную кастрюлю, сложите в нее свеклу и капусту, чередуя слои. Приготовьте кипяченую воду с добавлением уксуса и соли и вылейте в овощи. Накройте кастрюлю крышкой меньшего диаметра, чтобы она смогла придавить их. Сверху положите гнет и оставьте на 6–7 дней до полного приготовления.

Вам потребуется:

овощи – 125 г,
уксус – 1 г,
соль – 10 г.

МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Возьмите плотные хрустящие огурчики. Вымойте их, обрежьте кончики. На дно каждой литровой банки положите лавровый лист, кусочек жгучего красного перца, листики смородины, вишни, зонтики укропа и огурцы. Залейте все это маринадом и простерилизуйте 8 – 12 минут.

Вам потребуется:

огурцы – 10 кг,
вода – 10 л,
6%-ный уксус – 1,5 стакана,
соль – 200 г,
сахар – 200 г,
соцветия укропа – 20 г,
хрен – 2–3 кусочка,
листья вишни – 3 шт.,
листья смородины – 3 шт.

ХРУСТЯЩИЕ ОГУРЧИКИ

Переберите, вымойте огурцы, сложите в банки и залейте их рассолом. Банки не закрывайте, дав огурцам закиснуть. Периодически снимайте пену. Затем слейте рассол и прокипятите 1 минуту. Залейте этим кипящим рассолом огурцы, дайте остыть в течение 15 минут, повторите операцию 3 раза и закатайте в трехлитровые банки.

Вам потребуется:

огурцы – 10 кг,
вода – 10 л.,
чеснок – 4 зубчика,
веточки укроп – 3 шт.,
листья вишни – 3 шт.,
листья смородины – 3 шт.,
колечки хрена – 3 колечка,
горький перец – 1/2 стручка,
сладкий перец – 1 шт.,
черный перец горошком – 1 шт.,
соль – 2 ст.

ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ

Возьмите некрупные помидоры, вымойте и уложите в банку. На дно каждой банки уложите листик смородины, листик базилика. Приготовьте маринад: прокипятите воду, уксус, сахар, соль, корицу, гвоздику, перец. Остудите маринад и залейте им помидоры.

Вам потребуется:

помидоры – 10 кг.

Для маринада:

вода – 10 л,
6%-ный уксус – 1,5 стакана,
сахар – 1 стакан,
соль – 200 г,
корица,
гвоздика,
перец – по вкусу.

ПОМИДОРЫ В ЯБЛОЧНОМ СОКУ С САХАРОМ И ПРЯНОСТЯМИ

Натрите на терке яблоки, отожмите сок и дайте ему отстояться. Помидоры проколите спичкой около плодоножки, уложите в стерилизованные банки. Положите в каждую банку соль, сахар, вишневые и смородиновые листья. Залейте кипящим соком и накройте крышками. После того как помидоры остынут, слейте сок, снова вскипятите, залейте в банки. Закройте банки крышками и закатайте.

Вам потребуется:
помидоры – 1 кг,
соль – 1 ст. л.,
яблоки – 1 кг,
сахар – 2 ст. л.,
листья базилика – 2 шт.,
вишневые листья – 3 шт.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

Срежьте у зеленых помидоров верхушку и выньте сердцевину. Приготовьте фарш: мелко нарубите сердцевину, натрите на крупной терке морковь, мелко нарежьте сладкий перец, чеснок, добавьте соль, сахар, молотый перец по вкусу, жареные баклажаны кусочками. Нафаршируйте помидоры, закройте срезанной верхушкой, уложите в трехлитровые горячие банки. Переложите рядами зелени петрушки, укропа, чеснока, хрена. Залейте горячим рассолом. Стерилизуйте 15 минут. Закатайте, охладите.

Вам потребуется:
помидоры – 1 кг,
баклажаны – 2 шт.,
морковь – 2 шт.,
лук – 3 шт.,
петрушка, укроп, базилик – по вкусу.

Для рассола:
вода – 1 ст.,
соль – 1 ст. л.,
уксусная эссенция – 1 ч. л.

СЛАДКИЕ ПОМИДОРЫ

Вымойте и переберите помидоры. На дно банки положите чеснок, предварительно его порезав. Уложите помидоры, добавьте таблетки аспирина, горошины перца, гвоздику, укроп, базилик, вишневые листья. Залейте кипящим рассолом, закатайте банки крышками.

Вам потребуется:
помидоры – 1 кг,
соль – 100 г,
сахар – 200 г,
черный перец горошком – 2 шт.,
гвоздика – 2 шт.,
чеснок – 2 зубчика,
лавровый лист – 1 шт.,
вишневые листья – 5 шт.,
базилик – 5 г,
укроп – по вкусу,
аспирин – 2 таблетки.

МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Очистите зеленые и красные перцы, нарежьте соломкой, лук – кольцами. Положите на дно литровой банки лавровый лист, душистый перец, слой лука, перец, петрушку, укроп. Залейте кипящим маринадом подогретую над паром банку с перцем. Закройте банки крышками, через 2 минуты поставьте банки в кастрюлю с водой на подставку, доведите до 90 градусов, стерилизуйте 10 минут. Закатайте крышками.

Вам потребуется:
сладкий перец – 2 кг,
лавровый лист – 1 шт.,
душистый перец – 3 шт.,
лук – 1 головка,
перец, укроп, петрушка – по вкусу.

Для заливки:
вода – 4 л,
сахар – 1 ст.,
соль – 5 ст. л.,
уксус – 2 ст. л.,
желатин – 2 ст. л. (предварительно замочите его на 30 минут).

МАРИНОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Нарежьте баклажаны кружочками, прокипятите 5 минут. Уложите в банки, пересыпая чесноком. Залейте кипящим рассолом, стерилизуйте 30 минут, после чего закатайте банки крышками.

Вам потребуется:
баклажаны – 4 кг,
столовый уксус – 1/2 стакана,
растительное масло – 1/2 л,
вода – 800 г,
сахар – 1/2 ст.

Для рассола:
соль – 1/2 ст.,
чеснок – 200 г,
горький перец – 1 шт.

МАРИНОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

Патиссоны тщательно вымойте. Крупные разрежьте на дольки, мелкие маринуйте целыми. Уложите подготовленные патиссоны в банки и залейте заливкой. Добавьте специи по вкусу.

Вам потребуется:
патиссоны – 2 кг,
вода – 3/4 стакана,
уксус – 3/4 стакана,
соль – 1 ст. л.,
сахар – 1,5 ст. л.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Выберите стручки молодого зеленого горошка, переберите. Погрузите зеленый горошек на 3 минуты в горячую воду, промойте в холодной воде, остудите, переложите в банки. Залейте соленой заливкой так, чтобы покрыла горошек. Стерилизуйте в три приема: первый день – 1 час при температуре 100 5 °C, на второй день – 15 минут при температуре 90 5 °C. Через два дня простерилизуйте еще один раз.

Вам потребуется:
зеленый горошек – 1 кг,
вода – 1 л,
сахар – 20 г,

соль – 20 г.

МАРИНОВАННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

Промойте, очистите корни сельдерея, нарежьте кубиками. Опустите сельдерей на 2–3 минуты в подсоленный кипяток (30 г соли и 3 г лимонной кислоты на 1 л воды), слейте кипяток, залейте холодной водой, откиньте на дуршлаг, заполните сельдереем банки. Залейте горячим маринадом и пастеризуйте.

Вместо уксуса можно взять лимонную кислоту: на 1 л воды 20 г лимонной кислоты.

Вам потребуется:

сельдерей,
вода – 4 стакана,
9%-ный уксус – 1 ст.,
гвоздика – 3–4 шт.,
черный перец горошком – 5 шт.

АССОРТИ ИЗ ОВОЩЕЙ

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ С ПОМИДОРАМИ «БОЛГАРСКОЕ АССОРТИ»

Замочите огурцы в холодной воде на 5–6 часов. Сложите в емкость, добавьте специи, залейте холодной водой, покрыв поверхность огурцов, оставьте на 4 дня до закисания. Приготовьте томатный сок для заливки. Помидоры пропустите через мясорубку, сложите в кастрюлю, прокипятите 10–15 минут. Охладите, отожмите через марлю. Процеженный томатный сок слейте в чистую кастрюлю, посолите, добавьте немного укропа для аромата, прокипятите 10 минут. Опустите в кипящий томатный сок огурцы (без специй, прокипятить 1–2 минуты). Дуршлагом выньте огурцы и разложите по банкам со специями. Положите в банки помидоры, залейте все кипящим томатным соком. Простерилизуйте и закрутите.

Вам потребуется:

огурцы – 5 кг,
помидоры – 5 кг,
соль – 1 стакан,
укроп – 150 г,
черный перец – 10 горошин,
сахар – 7 ст. л.,
чеснок – 1 головка,
хрен – 10 г.

ПОМИДОРЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Помидоры, сладкий перец, лук, хрен и петрушку (корень), лавровый лист, зелень петрушки, сельдерей, чеснок вымойте горячей водой. Перец почистите, разрежьте на 4 части, лук порежьте, чеснок и коренья почистите. Уложите на дно трехлитровой банки сухой укроп, специи, нарезанные корни и чеснок. Положите сверху лук, помидоры, между ними положите зелень петрушки, сельдерей и сладкий перец, базилик. Заполните банку. Всыпьте в банки соль, сахар, влейте уксус, залейте кипяток и оставьте на 1–2 часа. Банки простерилизуйте в течение 10–15 минут и закатайте крышками.

Вам потребуется:

помидоры, сладкий перец, сельдерей,
лавровый лист – 2 шт.,
соль – по вкусу,

сахар – 1,5 ст. л.,
уксус – 50 г,
листья базилика – 4–5 шт.,
зелень петрушки – по вкусу,
лук – 2 головки,
хрен – 10 г,
петрушка (корень) – 10 г,
чеснок – 4 зубчика,

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА С ПАТИССОНАМИ

Возьмите плотный белый кочан капусты, оборвите вялые листочки. Вымойте патиссоны и выберите молодые овощи. Нарежьте капусту соломкой, патиссоны – дольками, проплаваншируйте 5 минут, охладите холодной водой. Уложите в трехлитровую простерилизованную банку, залейте горячим маринадом. Стерилизуйте овощи 5–7 минут.

Вам потребуется:
капуста, патиссоны,
вода – 1 л,
уксус – 1,5 стакана,
сахар – 1 ст.л.,
подсолнечное масло – 1 стакан,
соль – 2 ст. л.

ПОМИДОРЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ С ПЕРЦЕМ И МОРКОВЬЮ

Вымойте, переберите и очистите морковь. Бланшируйте ее в кипящей воде 5 минут. Уложите в банки помидоры и специи, порезанную морковь, листья смородины и винограда. Добавьте уксусную эссенцию. Залейте рассолом. Стерилизуйте банки 15 минут.

Вам потребуется:
помидоры – 3 кг,
красный горький перец – 1 стручок,
красный сладкий перец – 4 шт.,
черный перец горошком – 10 шт.,
корень и зелень петрушки – по вкусу
морковь – 3 шт.,
80 %-ная уксусная эссенция – 4 ст. л.

Для рассола:
вода – 1 л,
соль – 20 г,
сахар – 30 г,
листья винограда – 5–8 шт.,
листья смородины – 5–8 шт.,
чеснок – 2 зубчика.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ

Капусту мелко нашинкуйте. Соленые огурцы промойте, нарежьте пластинками и мелко нашинкуйте. Затем перемешайте с капустой, плотно уложите в банки и залейте горячим рассолом. Банки стерилизуйте 10 минут.

Вам потребуется:
капуста – 250 г,
огурцы – 150 г.

Для рассола:
вода – 1 л,
соль – 60 г,
сахар – 40 г.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ «СУПОВОЕ»

Зелень переберите, промойте, слегка подсушите и мелко порубите. Лук и перец нарежьте соломкой. Морковь натрите на крупной терке, помидоры нарежьте ломтиками, а саму свеклу – мелкими кусочками. Затем все овощи тщательно перемешайте, предварительно засыпав солью. Уложив смесь в чистую посуду, хорошо утрамбуйте ее при помощи ступки, закупорьте и поставьте на хранение в холодное место. Ассорти пригодится вам зимним днем, когда вы будете готовить борщ или другое кушанье.

Вам потребуется:
укроп – 300 г,
петрушка – 300 г,
сельдерей – 300 г,
лук-порей или репчатый – 3 шт.,
морковь – 1 кг,
помидоры – 1 кг,
перец болгарский – 300 г,
свекла – 1 кг,
соль – 300 г.

ПИКУЛИ

Соберите овощи маленького размера: огурчики, помидоры, морковь, болгарский перец, баклажаны, стручки гороха и фасоль. Разберите на соцветия цветную капусту. Все овощи слегка отварите, выложите в холодную воду, откиньте на сито. Сложите в банку или с зеленью укропа и петрушки. Залейте 40 %-ным раствором уксуса, добавьте по вкусу немного соли и сахара. Закрутите и простерилизуйте. Храните в холодном месте.

Вам потребуется:
лук – 2 шт.,
чеснок – 3 зубчика,
огурцы – 5 шт.,
помидоры – 5 шт.,
красный перец – 5 шт.,
морковь – 5 шт.,
баклажаны – 5 шт.,
цветная капуста – 5 соцветий,
стручки гороха – 5 шт.,
стручки фасоли – 5 шт.,
укроп – по вкусу
листья смородины – 5 шт.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ХРЕНА И ЯБЛОК

Промойте и очистите морковь, хрень, кислые яблоки и натрите их на крупной терке. Все плотно уложите в банки и залейте горячим рассолом. Накройте банки крышками и простерилизуйте на маленьком огне, закатайте и охладите.

Вам потребуется:
яблоки – 5 кг,

морковь – 5 кг,
хрен – 2 корня,
вода – 5 л,
соль – 10 ст. л.,
сахар – 15 ст. л.

ЛЕЧО

Вымойте болгарский перец, помидоры, очистите лук, морковь. У перца удалите семена, нарежьте его полосками. Помидоры порежьте некрупными ломтиками. Лук нашинкуйте. Морковь нарежьте тоненькими полосками. Овощи смешайте, добавьте черный перец, соль и сахар. Сложите в кастрюлю, долейте 2–3 ст. л. воды и потушите под крышкой. Плотно уложите в банки получившееся ассорти, простерилизуйте и закрутите.

Вам потребуется:

помидоры – 3 кг,
перец – 1 кг,
лук – 2 головки,
морковь – 1 кг,
чеснок – 6 зубчиков,
сахар – 1 ст.,
соль – 1 ст. л.,
черный перец горошком – 5 шт.,
вода – 3 ст. л.

ПЕЧЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ

Зрелые плотные баклажаны вымойте, дайте стечь воде, испеките в духовке. Очистите от кожицы, удалите плодоножки. На дно банки положите разрезанный на дольки помидор, горячие баклажаны, на них – печенные перцы, соль, веточки зелени, специи. Перед употреблением баклажаны выложите из банки на тарелку, измельчите ножом, добавьте лук, молотый черный горький перец, заправьте майонезом или подсолнечным маслом.

Вам потребуется:

баклажаны – 5 шт.,
черный горький перец – по вкусу,
майонез или подсолнечное масло – по вкусу,
соль – 10 г,
болгарский перец – 5 шт.,
помидоры – 2 шт.,
зелень – 10 г,
чеснок – 3 зубчика,
базилик – 3 листика.

ИКРА, ОСТРЫЕ ЗАКУСКИ

ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ

Помидоры вымойте, у перцев удалите плодоножки и семена, чеснок очистите, хрен вымойте, почистите, нарежьте кусочками. Все овощи пропустите через мясорубку и смешайте, добавив соль, сахар и ложку горчицы.

Вам потребуется:

помидоры – 3 кг,

болгарский перец – 2 кг,
чеснок – 200 г,
хрен – 200 г,
горчица – 1 ч. л.,
соль и сахар по вкусу.

ПОМИДОРНАЯ ЗАКУСКА С ЯБЛОКАМИ

Тщательно вымойте овощи. У перца и яблок удалите семена. Лук очистите от кожицы. Добавьте чеснок. Пропустите все овощи через мясорубку, перемешайте, влейте масло и кипятите 4 часа на медленном огне. Разложите по банкам, закупорьте. Храните в холодном месте.

Вам потребуется:
помидоры – 5 кг,
болгарский перец – 1 кг,
яблоки – 1 кг,
морковь – 1 кг
лук – 1 кг,
горький перец – 2 стручка,
растительное масло – 1/2 л,
соль – по вкусу,
чеснок – 3 зубчика.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Порежьте баклажаны, лук, чеснок кружочками, обжарьте с двух сторон в растительном масле. Положите в глубокую сковороду слоями, перекладывая зеленью, луком, посыпая перцем, солью, измельченным чесноком и орехами. Залейте томатным соком. Тушите на небольшом огне 1,5 часа. Выложите горячие баклажаны в подготовленные банки и стерилизуйте 10 минут. Закатайте банки крышками.

Вам потребуется:
баклажаны – 2 кг,
лук – 700 г,
томатный сок – 800 г,
чеснок – 1 головка,
растительное масло – 4 ст. л.,
грецкие орехи – 200 г,
соль, зелень – по вкусу.

МОРКОВНАЯ ИКРА

Морковь натрите на крупной терке или нашинкуйте соломкой. Переложите подготовленную морковь в таз и тушите в масле. Порежьте небольшими кубиками лук и соедините его с морковью. Добавьте указанное в рецепте количество сахара, соли, уксуса.

Готовую морковь переложите в стерилизованные банки и накройте крышками. Каждую банку стерилизуйте в слабо кипящей воде в течение 7-10 минут. После этого закатайте банки крышками.

Вам потребуется:
морковь – 3 кг,
лук – 1 кг,
чеснок – 1 головка,
сахар – 150 г,

соль – 5 ст. л.,
6%-ный уксус – 7 ст. л.,
растительное масло – 3 ст.

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА С ХРЕНОМ

Из свеклы с хреном можно приготовить отличную икру. Получится вкусный гарнир. Сначала проварите средние по величине корнеплоды свеклы на малом огне, очистите их и перетрите на мелкой терке. Вынесите мясорубку на свежий воздух и пропустите через нее очищенный хрен. Перемешайте массу из тертого хрена, добавив соль, сахар и уксус, затем перемешайте все вместе со свеклой. Положите икру в простерилизованные банки и закрутите.

Вам потребуется:
свекла – 2 кг,
тертый хрен – 200 г.,
соль, сахар – по вкусу,
6%-ный уксус – 2 ст.л.

ИКРА «ОВОЩНАЯ ЛАВКА»

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

Вам потребуется:
репчатый лук – 1 кг,
болгарский перец – 1 кг,
морковь – 1 кг,
помидоры – 3,5 кг,
сахар – 1 ст. л.,
соль – 1/2 стакана,
растительное масло – 1/2 л.

ИКРА «НА БИС!»

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

Вам потребуется:
репчатый лук – 1/2 кг,
яблоки – 1/2 кг,
морковь – 1/2 кг,
болгарский перец – 1/2 кг,
помидоры – 2 кг,
растительное масло – 1 стакан,
сущеный укроп.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

Промойте хрен, очистите его и измельчите на терке. Теперь слегка порубите его острым ножом и положите в посуду. Залейте хрен кипятком и закройте посуду крышкой. В

остывший хрен добавьте уксус, соль, сахар и свеклу. Свеклу вы перед этим отварите, очистите и измельчите на мелкой терке. Храните соус в холодном месте, используя, когда будете готовить подходящие блюда.

Вам потребуется:

хрен – 300 г,
свекла – 1 шт.,
9%-ный уксус – 3 ст. л.,
вода – 450 г,
сахар – 1 ст. л.,
соль – 1 ст. л.

СВЕКОЛЬНАЯ ОСТРАЯ ЗАКУСКА «КАВКАЗСКАЯ»

На кавказский манер можно приготовить оригинальную, очень острую свекольную приправу. Возьмите помидоры, паприку, стручковый жгучий кайенский перец, чеснок и свеклу. Очистив свеклу от кожуры, варите ее в течение 20–45 минут в зависимости от величины плода – мелкие варите целиком, крупные – разрезав на 2–4 части.

Тщательно пропустите все овощи через мясорубку с мелкой решеткой, причем перец – в последнюю очередь. Избегайте при этом прикосновения пальцев к лицу.

Полученную смесь выложите в эмалированную посуду и как следует перемешайте деревянной ложкой, добавляя по вкусу соль, сахар, уксус. Оставьте массу на ночь на кухне. Утром овощная смесь опустится на дно, а жидкость отстоится. Разлейте жидкость по бутылкам, это приправа к супам. Свекольную приправу разложите в стеклянную посуду, закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте в холодильник.

Вам потребуется:

свекла – 1 кг,
паприка – 1 кг,
помидоры – 3 кг,
жгучий кайенский перец в стручках – 150 г,
чеснок – 300 г,
6%-ный уксус – 300 г,
сахар – 1 ст. л.,
соль – 3 ст. л.

ЧЕСНОЧНАЯ ЗАКУСКА

Указанные в рецепте овощи пропустите через мясорубку. Перец и чеснок – в последнюю очередь, чтобы не испарялся запах. Переложите прокрученные овощи в специальную посуду, поставьте на огонь. Добавьте соль, сахар. Варите около 30 минут после закипания.

Перед тем как снять закуску с огня, добавьте уксус. После поварите еще несколько минут. Смесь разложите по стерилизованным банкам и накройте прокипяченными металлическими крышками. Каждую банку поставьте на несколько минут в слабо кипящую воду для стерилизации. Затем банки можно закатывать крышками.

Вам потребуется:

чеснок – 350 г,
помидоры – 2,5 кг,
паприка – 1,5 кг,
жгучий перец – 2 стручка,
соль – 3 ст. л.,
сахар – 5 ст. л.,
6%-ный уксус – 200 г.

АДЖИКА

Вымойте, переберите помидоры, очистите морковь, выберите семена из перца, удалите семена у яблок. Нарежьте все кусочками. Пропустите овощи через мясорубку, поставьте на маленький огонь на 4 часа. Добавьте чеснок, уксус, сахар, соль, растительное масло. Проварите еще 30 минут и в горячем виде разлейте в банки, закройте крышками.

Вам потребуется:

помидоры – 5 кг,
морковь – 1 кг,
яблоки – 1 кг,
сладкий перец – 8 шт.,
растертый чеснок – 1 ст.,
6%-ный уксус – 100 г,
сахар – 100 г,
соль – 1/2 стакана,
растительное масло – 1/2 л.

ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ «ЗАМОРСКАЯ»

Баклажаны, морковь, перец очистите от кожуры, удалите семена у перца, помидоры пропарьте 3–4 минуты. Пропустите овощи через мясорубку. Помидоры натрите на терке, лук поджарьте до золотистого цвета. Все смешайте и тушите 40 минут. Разложите в банки, накройте крышками, простерилизуйте.

Вам потребуется:

баклажаны – 5 кг,
морковь – 2 кг,
перец – 3 кг,
лук – 1 кг,
помидоры – 5 кг,
соль – по вкусу,
петрушка – 5 г,
листья базилика – 4 шт.

ИКРА ИЗ ТЫКВЫ

Вымойте тыкву, очистите и нарежьте на куски. Очистите и нарежьте яблоки, все остальные овощи натрите на крупной терке, положите в кастрюлю, залейте томатным соусом и поставьте на слабый огонь. За 10 минут до конца варки посолите, добавьте обжаренный на растительном масле лук, перец, измельченную зелень, растительное масло и поставьте на 20 минут в горячую духовку. Горячую икру разложите в простерилизованные банки и закройте металлическими крышками.

Вам потребуется:

тыква – 1 кг,
сладкий перец – 1 шт.,
корень петрушки – 1 шт.,
кислые яблоки – 2 шт.,
лук – 1 головка,
помидоры – 1/2 кг,
петрушка,
укроп,
черный молотый перец,

растительное масло – 5 ст. л.

ИКРА ИЗ ПЕРЦА

Вымойте перец и обсушите, натрите растительным маслом, испеките в духовке. Очистите горячий перец от кожицы, удалите семена. Пропустите очищенный перец через мясорубку. Очистите морковь и петрушку, нарежьте соломкой, тушите в растительном масле до полуготовности. Очистите лук, нарежьте кольцами, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Зелень мелко нарежьте и смешайте с луком. Пропустите через мясорубку полученную массу, уварите до половины первоначального объема.

Помидоры нарежьте небольшими кусочками, добавьте их к перекрученным овощам и зелени, посолите. Положите перец, уксус. Варите на слабом огне, помешивая, 10 минут. Переложите горячую массу в банки, простерилизуйте: пол-литровые банки – 70 минут, литровые – 80 минут.

Вам потребуется:

сладкий перец – 2,5 кг,
морковь – 150 г,
лук – 200 г,
помидоры – 200 г,
корень петрушки – 15 г,
укроп – 15 г,
петрушка – 15 г,
растительное масло – 5 ст. л.,
соль – 25 г,
уксус – 1 ст. л.

ИКРА ИЗ ЛУКА

Репчатый лук почистите и вымойте в холодной воде, дайте стечь. Половину подготовленного лука нарежьте кружками толщиной 3–5 мм, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Вторую половину лука обдайте кипятком. Обжаренный, пробланшированный лук пропустите через мясорубку. Поместите измельченную массу в эмалированную кастрюлю, добавьте нарезанные помидоры, с которых снята кожица, подсолнечное масло. Посолите смесь, перемешайте, уварите, часто помешивая, 20–25 минут пока не образуется однородная густая масса. В конце добавьте свежий измельченный укроп, базилик, зубчик чеснока, базилик и перемешайте. Переложите кипящую икру в подогретые банки, наполните доверху, накройте банки прокипяченными крышками и простерилизуйте.

Вам потребуется:

репчатый лук – 1 кг,
помидоры – 400 г,
томатный соус – 40 г,
подсолнечное масло – 50 г,
листья базилика – 10 г,
чеснок – 3 зубчика,
зелень укропа,
соль – по вкусу.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БУТЕРБРОДЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Вымойте и очистите от кожицы средние баклажаны, порежьте кружочками, опустите в кипящую подсоленную воду на 5 минут. Выньте из воды. Разложите их на противне. Сверху положите на баклажан колечко лука. На лук положите кружок помидора. На помидор –

листик базилика и проткните насквозь черешком вишни. Слегка посолите. Поставьте противень с баклажанами на 1 час в предварительно нагретую духовку.

Противень выньте, остудите. Переложите «бутербродики» в стерилизованные банки. Банки заполните заливкой, приготовленной из протертых свежих помидоров с хмели-сунели. Закатайте банки крышками.

Вам потребуется:

баклажаны – 1,5 кг,
помидоры – 1 кг,
лук – 3 головки,
соль – 1 ст. л.

Для заливки:

хмели-сунели – 1 ч. л.,
томат – 1 л.

СОЛЕНИЯ, МОЧЕНИЯ И ПРОЧИЕ...

КАПУСТА СОЛЕННАЯ «ТРАДИЦИОННАЯ»

Подготовьте кочаны к засолке. Снимите зеленые листья, промойте их и дайте обсохнуть. Этими листьями рекомендуют выстилать дно посуды, в которой будет солиться капуста. Ни в коем случае нельзя солить капусту в алюминиевой посуде. Для засолки подойдут эмалированные бачки, ведра, кастрюли, стеклянные банки. Если есть возможность, используйте деревянные бочонки. Особенно вкусна капуста, засоленная в дубовых бочках.

Кочан разрежьте пополам, кочерыжку удалите и нацинкуйте капусту соломкой. Затем уложите ее в подготовленную посуду, пересыпая солью и плотно утрамбовывая. Натрите на крупной терке морковь или порежьте на куски яблоко. Можно также добавить клюкву или бруснику. Плотно утрамбовывать капусту необходимо потому, что кислород легко разрушает витамин С.

После того как вы уложите нацинкованную капусту, накройте ее сверху зелеными листьями и положите сверху гнет. Заквашенную капусту оставьте на 3 дня для брожения. Сок начинает выделяться через сутки, и образуется буроватая пена, которую необходимо удалить. Чистой палочкой сделайте в капусте несколько проколов, чтобы удалить возникшие при брожении газы.

Через трое суток поставьте капусту в прохладное место. Накопившаяся в ней молочная кислота является хорошим консервантом и предохранит капусту от порчи. Но употреблять ее в пищу можно не раньше чем через 10 дней. Рассол должен быть прозрачным и без горечи.

Вам потребуется:

белокочанная капуста – 10 кг,
соль – 200 г,
морковь – 200 г,
яблоки – 600 г,
брюслица или клюква – 300 г,
анис – 6 г.

КВАШЕННАЯ КАПУСТА «ПО-МОНАСТЫРСКИ»

Нацинкуйте два кочана капусты, залейте кипятком, прокипятите в течение 3–5 минут, откиньте на дуршлаг и промойте в холодной воде. Протрите капусту с солью и оставьте в тепле. Чтобы капуста быстрее закисла, залейте ее хлебным квасом. Добавьте анис или бруснику.

Разрежьте кочан на 4 части и залейте горячим рассолом. Когда рассол остынет, между

частями положите кусочки черного хлеба и пряности. Оставьте капусту при комнатной температуре на трое суток. После этого капуста готова к употреблению.

Вам потребуется:

капуста – 1 кг,
вода – 1 л,
соль – 30 г,
черный хлеб – 6 г,
анис – 5 г.

КАПУСТА В КРАСНОМ РАССОЛЕ

Капусту нарежьте на куски, обдайте кипятком, охладите. Морковь, свеклу отварите до полуготовности в рассоле. Затем порежьте на небольшие части, сложите слоями в кастрюлю. Верхний слой из капусты, затем свекла, морковь, очищенный сельдерей. В рассол добавьте лавровый лист, горький стручковый перец, соль по вкусу, уксус. Залейте этим рассолом капусту и поставьте на холод.

Вам потребуется:

капуста – 1 кочан,
свекла – 2 шт.,
морковь – 3 шт.,
сельдерей,
стручковый перец,
лавровый лист,
уксус – 1 ст. л.,
соль по вкусу.

КАПУСТА С СОКОМ СМОРОДИНЫ

Соцветия цветной капусты и моркови бланшируйте в кипящей воде 6 минут. Стручки фасоли – 3 минуты, затем охладите. Лук нарежьте крупными дольками и обдайте кипятком.

Положите овощи в банки, добавьте сок смородины и залейте рассолом. Готовые консервы стерилизуйте 10 минут.

Вам потребуется:

цветная капуста – 400 г,
репчатый лук – 100 г,
морковь – 100 г,
стручковая фасоль – 30 г,
сок смородины – 250 г,
вода – 300 г,
соль – по вкусу,
лимонная кислота – 3 г.

ОГУРЦЫ БОЧКОВЫЕ

Огурцы переберите, отрежьте кончики, рассортируйте, промойте в чистой воде, уложите в бочку. Одновременно положите пряности. Залейте рассолом. Для рассола вскипятите 10 л воды и 700 г соли.

Вам потребуется:

огурцы – 50 кг,
укроп – 2 кг,
чеснок – 200 г,
хрен – 5 шт.,

стручковый перец – 50 г,
листья хрена,
листья черной смородины,
петрушка,
сельдерей,
листья винограда.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

У зрелых огурцов примерно одинакового размера обрежьте плодоножку, проткните их вилкой, уложите в посуду, залейте рассолом. Туда же уложите дольки чеснока, зонтики укропа, перец горошком, вишневые листья, гвоздику и закройте крышкой. Огурцы будут готовы к употреблению через 2 дня.

Вам потребуется:

огурцы – 3 кг,
укроп – 3 г,
листья вишни – 50 г,
листья хрена – 20 г,
чеснок – 3 зубчика,
вода – 3 л,
соль – 300 г,
гвоздика – 10 г.

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ

Вымойте, переберите огурцы. Отберите огурцы средней величины и замочите их на 6–8 часов в воде, хорошо промойте, сложите в кастрюлю и залейте рассолом. Заложите укроп, хрен, душистый перец, чеснок, листья смородины и винограда, тмин. Поставьте кастрюлю на трое суток. Огурцы плотно уложите в банки, залейте кипящим рассолом, накройте крышкой, простерилизуйте 12–14 минут.

Огурцы получаются малосольные. Если выдержать их дома 12 суток, получат вкус бочковых.

Вам потребуется:

огурцы – 3 кг,
вода – 1 л,
соль – 600 г,
чеснок – 5 зубчиков,
укроп, хрен – 10 г,
душистый перец, листья смородины, листья винограда, тмин.

СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ БЕЗ РАССОЛА «ЗАКУСОЧНЫЕ»

Спелые помидоры вымойте, обсушите, переберите и выберите овощи средней величины. Сложите сухими в подготовленную сухую трехлитровую банку вместе с порезанными на мелкие кусочки хреном и чесноком. Сверху уложите 2–3 слоя перца, листья базилика, зонтики укропа, гвоздику.

Положите в ведро деревянный кружок или дощечку поставьте на них банку с помидорами. Налейте в ведро холодную воду так, чтобы она доходила до горлышка банки. Доведите воду до кипения, кипятите 3–4 минуты. Одновременно приготовьте рассол.

Прогретую банку выньте из ведра и засыпьте в нее сахар, добавьте 9 %-ного уксуса, залейте кипящим рассолом, чтобы он пролился, закатайте крышку.

Вам потребуется:

помидоры – 3 кг,
вода – 1 л,
соль – 1 ст. л.,
сахар – 1 ст. л.,
уксус – 1 ст. л.,
перец болгарский – 5 шт.,
хрен – 4 кусочка,
чеснок – 3 зубчика,
укроп – 30 г,
зонтики укропа – 6 шт.,
гвоздика – 1/4 ч. л.,
базилик – 20 г.

СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С ГОРЧИЦЕЙ «ЯДРЕНЫЕ»

На дно эмалированной кастрюли насыпьте ровный слой горчицы. Помидоры хорошо вымойте, плотно уложите в кастрюлю, переложите пряностями – укропом, чесноком, листьями винограда, вишни и смородины. Закройте помидоры куском материи, залейте рассолом, положите деревянный круг, на него груз. Через 6–7 дней поместите помидоры в холодное место.

Вам потребуется:
помидоры – 10 кг,
вода – 10 л,
соль – 300 г,
горчица – 50 г,
чеснок – 3 головки,
укроп – 200 г,
хрен – 30 г,
листья винограда – 100 г,
листья вишни – 100 г,
листья смородины – 100 г,
черный перец горошком – 20 шт.,
базилик – 20 г.

ЧЕСНОК КВАШЕНЫЙ

Отберите крупные головки чеснока и очистите их. Дольки должны быть крепкими, без червоточин. Хорошо их промойте, срежьте корневые мочки и сложите в посуду, подготовленную для квашения. Для придания особого пряного запаха и вкуса положите в посуду хорошо вымытые листья смородины, вишни, соцветия укропа. Залейте рассолом. Квашение будет продолжаться около двух недель. В течение этого времени можно при необходимости подливать рассол. Квашеный чеснок хранят в холодном месте.

Для приготовления рассола вскипятите воду, добавьте соль и дождитесь ее полного растворения. В кипящую воду влейте уксус и сразу снимите с плиты.

Вам потребуется:
чеснок – 700 г,
вода – 1 л,
соль – 50–55 г,
6%-ный уксус – 50 г.

МОРКОВНИК «ПЕНЗЕНСКИЙ»

В старину, чтобы сохранить морковь на всю зиму, делали из нее морковник. Для его приготовления тщательно выскоблите морковь ножом, затем хорошо отмойте ее. Подготовленную морковь разрежьте вдоль и уложите в большие кадки. Залейте морковь крепким соленым раствором. Для приготовления рассола нужно вскипятить воду, добавить в нее соль, лавровый лист. После закипания воды влейте уксус. Морковник, залитый горячим рассолом, закройте полиэтиленовыми крышками, выдержите несколько часов при комнатной температуре и уберите в холодное место.

Вам потребуется:

морковь – 5 кг,
вода – 3 л,
соль – 17 ст. л.,
6%-ный уксус – 250 г.

МОРКОВНИК «МЫТИЩИНСКИЙ»

Морковь очистите и хорошо отмойте под проточной водой. Сложите подготовленную морковь в большую емкость слоями. Каждый слой обильно пересыпайте солью. Залейте заполненную морковью емкость белым хлебным квасом. Хранится такой морковник в прохладном месте. При использовании моркови, сохраненной на зиму таким образом, нужно быть осторожными. Поскольку морковь впитывает значительное количество соли, то это нужно учитывать при приготовлении блюд.

Вам потребуется:

морковь – 5 кг,
соль – 700 г,
хлебный квас – 3 л.

СВЕКЛА КВАШЕННАЯ

Можно приготовить кашеную свеклу, которая пригодится для приготовления того же борща, а помимо этого, вы получите превосходный рассол. Для приготовления возьмите крепкие плоды одного размера, снимите ножом кожуру и срежьте хвостики, затем вымойте ее и сложите в деревянную посуду, положив сверху кусок ткани, кружок и гнет. Залейте свеклу рассолом так, чтобы он поднялся над кружком на 10–15 сантиметров. Для приготовления рассола на ведро воды берется 300 г соли.

Температура в период квашения составляет 20 градусов тепла. Время от времени кружок нужно вынимать и мыть, потому что на нем образуются пена и плесень. Процесс квашения длится 15 дней. За это время рассол станет темно-коричневого цвета, а свекла побледнеет. Кашеная свекла готова. Храните ее в холодном месте.

Вам потребуется:

свекла – 10 кг,
вода – 10 л,
соль – 300 г,
перец черный горошком – 20 шт.,
чеснок – 3 головки.

СОЛЕНЫЙ ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Отварите морковь и пастернак до полуготовности, мелко нарежьте зелень, репчатый лук и помидоры. Подготовленный перец бланшируйте 1–2 минуты в кипящей воде, охладите. Перемешайте все с солью и фаршируйте перец. Плотно уложите в посуду, пересыпьте солью, укропом, тмином. Накройте деревянным кружком с грузом для заквашивания. Можно залить перец рассолом, приготовленным из отвара овощей. Держите

его на холоде.

Вам потребуется:
перец – 1 кг,
морковь – 1/2 кг,
помидоры – 200 г,
лук – 300 г,
корень пастернака – 100 г,
сельдерей – 100 г,
петрушка – 100 г,
укроп – 100 г,
соль – 200–300 г.

СОЛЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Вымойте цветную капусту и разберите ее на соцветия. Уложите ее в престерилизованные трехлитровые банки, залейте кипятком и закройте крышкой. Через 30 минут слейте воду. После того как соцветия обсохнут, снова сложите их в посуду и залейте кипяченой соленой водой. Закатайте банки крышками.

Вам потребуется:
капуста – 2 кг,
вода – 5 стаканов,
соль – 1/2 стакана,
укроп – 10 г,
хрен – 10 г,
листья смородины – 5 шт.

СОЛЕНЫЕ ПАТИССОНЫ

Возьмите молодые патиссоны небольшого размера, вымойте их щеткой и срежьте плодоножку. Положите на дно банки часть специй, затем патиссоны до половины банки. Снова – слой специй. Заполните таким образом банку патиссонами до конца. Сверху положите слой специй. Залейте банки рассолом, накройте крышками и выдержите при комнатной температуре 8–10 дней. Добавьте рассол, чтобы полностью покрыть патиссоны, поставьте банки в прохладное место.

Вам потребуется:
вода – 1 л,
патиссоны – 2 кг,
укроп – 100 г,
сельдерей – 30 г,
листья хрена – 15 г,
горький перец – 2 стручка,
чеснок – 5 зубчиков,
соли – 60 г.

Как солить и мариновать огурцы, помидоры, кабачки, перец, огородники знают. Из множества рецептов каждый предпочитает свой, кому какой способ лучше удастся. Мы будем рады, если вам понравится какой-нибудь из наших.

ГЛАВА VI ВАШИМ ДЕТЬЯМ

СВЕКОЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Отварите свеклу, остудите, очистите и натрите на терке. Тертую свеклу смешайте со сметаной, ванилью, корицей, сахаром, содой и мукой. Замесите однородное тесто и положите его на час в холодильник. Противень смажьте сливочным маслом и десертной ложкой выложите на него тесто одинаковыми порциями. Выпекайте печенье в духовке.

Вам потребуется:

свекла – 2 шт.,
сметана – 300 г,
ванилин – 1/2 ч. л.,
сахар – 3 ст. л.,
корица – 1/3 ч. л.,
сода – 1/2 ч. л.,
мука – 100 г.

При приготовлении десертов многие часто забывают о моркови, а ведь этот корнеплод может стать основой для вкусных и оригинальных сладких салатов, пудингов, запеканок, оладий и прочих блюд. О пользе морковного сока вы наверняка слышали, а задумывались ли вы над тем, что из этого напитка можно приготовить необычные и очень вкусные коктейли, компоты, чаи?

Приведенные нами рецепты помогут вам при создании ваших оригинальных блюд. Желаем вам побольше фантазировать при приготовлении десертов и напитков и, конечно, приятного аппетита!

ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ

Муку порубите со сливочным маслом, влейте в нее смесь из яйца, сметаны, соли, соды и замесите густое тесто для пирожков. Охладите тесто в холодильнике, затем раскатайте его, стаканом вырежьте кружки, на каждый из которых положите начинку из моркови. Сделайте пирожки небольшого размера и обжарьте их на растительном масле.

Морковь для начинки отварите, очистите, натрите на терке, посолите, смешайте с 1 ст. л. топленого сливочного масла и сахаром.

Вам потребуется:

мука – 2 стакана,
сливочное масло – 100 г,
сметана – 150 г,
яйцо – 1 шт.,
соль – 1/2 ч. л.,
сода – 1/2 ч. л.

Для начинки:

морковь – 5–6 шт.,
сливочное масло – 1 ст. л.,
соль – по вкусу,
сахар – 1/2 ст.

ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ

Очистите сырую морковь, натрите на терке, отожмите из нее сок. Обжарьте тертую морковь на растительном масле до желто-коричневого цвета. Обжаренную морковь взбейте миксером, вбейте в нее 3 желтка, добавьте сахар, корицу, лимонную цедру и продолжайте взбивать в пышную массу. В последнюю очередь осторожно примешайте к морковной массе взбитые в крепкую пену белки. Выложите приготовленную смесь в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запеките в духовке. При подаче к столу

полейте пудинг растопленным сливочным маслом.

Вам потребуется:

морковь – 5–6 шт.,
яйца – 3 шт.,
сахар – 1/2 ст.,
лимонная цедра – 1/2 ч. л.,
корица – 1/2 ч. л.,
сливочное масло – 4 ст. л.,
растительное масло – 2–3 ст. л.,
соль – по вкусу.

ПУДИНГ «ВОСКРЕСНЫЙ ЗАВТРАК»

Морковь очистите, промойте, натрите на терке и обжарьте на масле до темно-желтого цвета. В остывшую морковь добавьте сметану, сахар, муку и яичные желтки и тщательно взбейте миксером. Затем соедините смесь со взбитыми белками. Полученную массу влейте в кастрюлю и варите на пару около 40 минут. При подаче к столу полейте маслом.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.,
яйца – 3 шт.,
мука – 2 ст. л.,
сахар – 1/2 ст. л.,
сметана – 2 ст.л.,
сливочное масло – 3 ст. л.

ПУДИНГ К ЧАЮ

Промойте морковь, отварите, очистите и натрите на терке. В тертую морковь всыпьте молотые сухари, добавьте желтки, растертые с сахаром, солью и размягченным сливочным маслом. Затем добавьте мелко нарезанную курагу, взбитые белки, размешайте и выложите массу в смазанную маслом форму. Запеките пудинг в духовке.

Вам потребуется:

морковь – 600 г,
молотые сухари – 2/3 ст.,
яйца – 4 шт.,
сливочное масло – 2 ст. л.,
курага – 2 ст. л.,
сахар -1/2 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.

МОРКОВНО-ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

Очищенную морковь натрите на терке и потушите до мягкости на сливочном масле. Творог разотрите с яичными желтками, сахаром, лимонной цедрой, затем добавьте в творожную массу промытый изюм. В кипящую воду всыпьте рис, добавьте молоко, соль и сварите вязкую кашу. Миксером взбейте тушеную морковь, постепенно добавляйте в нее творожную массу и остывшую рисовую кашу. После образования однородной массы ложкой подмешайте взбитые белки. Полученную смесь выложите в форму, смазанную маслом. Сверху пудинг полейте растопленным сливочным маслом и сметаной и запеките в духовке. К столу пудинг подавайте горячим, с вареньем или конфитюром.

Вам потребуется:

морковь – 500 г,

сливочное масло – 3 ст. л.,
творог – 250 г,
яйца – 3 шт.,
сахар – 1 ст.,
лимонная цедра – 1 ч. л.,
изюм – 2 ст. л.,
рис – 200 г,
вода – 400 мл,
молоко – 150 мл,
сметана – 2 ст. л.

ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И МАННОЙ КАШИ

Из манной крупы и молока сварите густую кашу. Яичные желтки разотрите с маслом, сахаром, солью, смешайте с морковью, натертой на терке, и охлажденной кашей. Белки взбейте в крепкую пену и подмешайте к остальной массе. Выложите пудинг в форму, смазанную маслом, и запеките в духовке.

Вам потребуется:
манная крупа – 200 г,
молоко – 400 г,
яйца – 3 шт.,
морковь – 300 г,
сахар -1/ 2 ст.,
соль – 1 ч. л.,
сливочное масло – 100 г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА И МОРКОВИ

Мякоть хлеба нарежьте мелкими кубиками и залейте стаканом молока на несколько минут. Яйца взбейте с 1 ст. л. сахара и солью, добавьте в них оставшееся молоко. Половину этой смеси подмешайте к хлебу. Морковь отварите, очистите от кожицы и натрите на терке. Тертую морковь смешайте с сахаром и промытым изюмом. В форму, смазанную маслом, выложите хлебную мякоть, на нее уложите тертую морковь и сверху залейте смесью яиц и молока. Поставьте форму в нагретую духовку и запекайте до готовности при температуре 210 градусов. К столу эту запеканку можно подавать как горячей, так и холодной.

Вам потребуется:
пшеничный хлеб – 300 г,
морковь – 300 г,
яйца – 3 шт.,
молоко – 250 г,
сахар – 1/2 стакана,
соль – 1/2 ч. л.,
изюм – 2 ст. л.

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА «СОЛНЕЧНАЯ»

Очистите морковь и натрите ее на терке. Слегка обжарьте морковь на сливочном масле и, добавив в сковороду немного воды, потушите до мягкости. Тушеную морковь остудите и залейте смесью молока и яиц, тщательно размешайте и добавьте муку, сахар и соль. Выложите смесь в форму, смазанную маслом, и запеките в духовке.

Вам потребуется:
морковь – 5–6 шт.,

яйца – 4 шт.,
молоко – 500–600 г,
сахар – 1/2 ст.,
сливочное масло – 2 ст. л.,
соль – 1 ч. л.,
мука – 1 ст. л.

«ПОЛОСАТЫЙ ДЕСЕРТ»

Отварите морковь, очистите, натрите на мелкой терке и смешайте с сахаром, корицей, молотыми орехами, лимонным соком. Творог разотрите с медом, сметаной и изюмом. Яичные желтки взбейте с сахаром, влейте в них частями горячее молоко и прогрейте всю массу на водяной бане, помешивая, доведите смесь до загустения. Ни в коем случае не кипятите крем, так как при кипении желтки сварятся. В загустевший крем добавьте ванилин и перемешайте. В прозрачную посуду тонкими слоями выложите морковную массу, творог, ванильный соус.

Вам потребуется:

морковь – 500 г,
сахар – 2 ст. л.,
корица – 1/2 ч. л.,
лимонный сок – 2 ст. л.,
молотые грецкие орехи – 1 ст. л.,
творог – 500 г,
сметана – 1 ст. л.,
мед – 1 ст. л.,
изюм – 2 ст. л.,
яичные желтки – 3 шт.,
молоко – 300 г,
ванилин – 1 ст. л.

ДЫННО-МОРКОВНЫЙ ДЕСЕРТ

Дыню порежьте на дольки, срежьте кожуру и нарежьте мякоть на небольшие кубики. Морковь очистите, натрите на терке. Смешайте дыню и морковь в салатнице, добавьте молотые орехи, сахар и заправьте салат взбитыми сливками.

Вам потребуется:

морковь – 300 г,
дыня – 500 г,
сахар – 1/3 ст.,
молотые грецкие орехи – 1 ст. л.,
сливки – 2 ст. л.

МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Морковь отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Тертую морковь смешайте с размягченным маслом, ванилином, корицей, сахаром, содой и мукой. Замесите однородное тесто и положите его на полчаса в холодильник. Противень смажьте сливочным маслом и ложкой выложите на него тесто небольшими порциями. Выпекайте печенье в духовке в течение 20–25 минут при температуре 200–210 градусов.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.,
сливочное масло – 200 г,

ванилин – 1 ч. л.,
сахар – 3 ст. л.,
корица – 1/2 ч. л.,
сода – 1/2 ч. л.,
мука – 100 г.

МОРКОВНО-СЛИВОЧНЫЙ ДЕСЕРТ «САХАРА»

Замочите в холодной воде желатин на 6–8 минут. Затем слейте воду, отжав желатин. В небольшой кастрюльке нагрейте кипяченую воду, растворите в ней желатин и сразу же снимите посуду с огня. Морковный сок смешайте с сахаром, добавьте остывший желатин и поставьте в холодильник. Когда верхний слой сока превратится в желе, подмешайте взбитые сливки, разложите полученную массу в розетки и поставьте на час-полтора в холодильник до полного загустения. При подаче к столу десерт можно посыпать молотыми орехами.

Вам потребуется:
желатин – 30 г,
вода – 200 мл,
морковный сок – 400 мл,
сливки – 400 мл,
сахар – 2 ст. л.

ДЕСЕРТ ИЗ МОРКОВИ И МАНГО

Морковь отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Манго очистите от кожицы, удалите из них косточки и мелко нарежьте. Смешайте морковь, манго, добавьте лимонный сок, сахар и взбейте смесь миксером до однородной пышной массы. Затем смешайте морковно-манговое пюре с йогуртом и подавайте к столу.

Вам потребуется:
морковь – 3 шт.,
спелые плоды манго – 2 шт.,
лимонный сок – 2 ст. л.,
сахар – 3 ст. л.,
жирный йогурт – 3 ст. л.

ДЕСЕРТ «ЗИМНИЙ»

Очищенную морковь натрите на терке, изюм промойте и замочите в воде на час, затем откиньте на сито и подсушите. В салатнице смешайте тертую морковь, изюм, лимонный сок и мед – и прекрасный и очень вкусный десерт готов.

Вам потребуется:
морковь – 3 шт.,
изюм – 2 ст. л.,
лимонный сок – 1 ст. л.,
липовый или цветочный мед – 2 ст. л.

ДЕСЕРТ «КУПЧИХА»

Очищенную морковь натрите на терке и смешайте с вареньем и молотыми орехами. Подавайте к столу с выпечеными изделиями и чаем.

Вам потребуется:
морковь – 3 шт.,
варенье из красной смородины – 3 ст. л.,

молотые грецкие орехи – 1 ст. л.

«ПЕЧЕНЬЕ ОТ ДОН-КИХОТА»

Тщательно помойте картофельные клубни, сварите их в соленой воде. Сваренный картофель остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Кисло-сладкие яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Соедините картофельную массу с яблочной и хорошенко перемешайте. Яйца разбейте в отдельную миску, взбейте миксером и всыпьте туда сахар. Миксером взбейте яйца с сахаром в пену, отставьте на время.

Маргарин мелко порубите с мукой, добавьте соду, гашенную уксусом, соль, а также лимонную цедру и корицу. Полученную массу смешайте со взбитыми яйцами, затем соедините с картофельно-яблочным пюре. Все вновь очень тщательно размешайте. Форму для торта или специальную сковородку смажьте маслом и выложите полученное тесто. Выпекайте пирог в течение 1 часа.

Вам потребуется:

картофель – 4–5 шт.,
яблоки – 3–4 шт.,
яйца – 1 шт.,
маргарин – 60 г,
сахар – 1 ст.,
мука – 100 г,
корица – 1/2 пакетика,
соль,
сода,
лимонная цедра.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Сварите сироп из сахара и воды. Вымойте и очистите от кожицы и семечек кабачки, порежьте их на кубики. Положите кабачки в сироп и доведите до кипения. Добавьте лимон (предварительно натрите его на терке или мелко порежьте) и варите еще 45 минут. Варенье готово.

Вам потребуется:

кабачки – 1 кг,
сахар – 1 кг,
вода – 1/2 ст.,
лимон – 1,
мята – 5 листиков.

ТОРТ ИЗ ФАСОЛИ «КИЕВСКИЙ СЮРПРИЗ»

Замочите фасоль на несколько часов и сварите до полуготовности. Слейте воду, фасоль остудите и проверните через мясорубку. Аккуратно разбейте яйца и отделите белки от желтков. Белки поставьте на холод, а желтки добела разотрите с сахарным песком. Добавьте фасоль, посолите и хорошо перемешайте – получится фасоловое тесто. Белки взбейте в крутую пену и осторожно перемешайте с основным тестом, всыпая понемногу белые тертые сухари. Предварительно подготовьте форму, смажьте ее маслом и постелите на дно пергамент или промасленную бумагу. Духовку нагрейте. Перемешанную массу вылейте в форму и выпекайте 40–45 минут при 200 градусах. Готовый корж снимите с бумаги, разрежьте горизонтально на 3 части острым ножом. Каждую часть пропитайте ромом, смажьте любым кремом. Верх украсьте кремом и целыми половинками грецких орехов.

Вам потребуется:

фасоль – 2 ст.,
яйца – 10 шт.,
сухари молотые – 1 ст.,
ром – 100 г,
грецкие орехи – 8 шт.,
соль по вкусу.

Если вы никогда не готовили сладких блюд из овощей, предлагаем вам попробовать приготовить по нашим рецептам, будет чем побаловать ваших малышей.

ГЛАВА VII

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ БЫТЬ КРАСИВОЙ

Прежде чем делать маски, обязательно выясните, какой у вас тип кожи; это очень важно. Значимость этого мы подчеркиваем потому, что маски, предназначенные для одного типа, не подходят для другого. И вместо пользы, которую вы хотите извлечь из маски, можно получить обратный эффект.

Для определения типа кожи существует один старый простой способ. Возьмите лист тонкой промокательной бумаги и приложите по очереди сначала ко лбу, затем к носу, щекам, подбородку. Нормальная и сухая кожа, в отличие от жирной, не оставляют никаких следов.

Сухая кожа – обычно тонкая, чувствительная к внешним воздействиям, матовая, с возрастом становится более сухой, рано появляются морщины. Ухаживая за сухой кожей, важно не пересушить ее еще больше, а придать ей эластичность, красоту и защитить от неблагоприятных воздействий внешней среды.

Жирная кожа отличается эластичностью, упругостью, но из-за выделения сальными железами кожного сала постоянно блестит, поры на ней расширены и часто загрязняются, в результате чего могут появиться различные воспаления и угри.

Самый оптимальный тип кожи – нормальный. Нормальная кожа встречается сравнительно редко, она гладкая, эластичная, не пористая, без жирного блеска; важно правильно ухаживать за ней, чтобы дольше сохранить ее молодость и красоту.

К сожалению, нормальная кожа бывает далеко не у всех. Поэтому нам приходится постоянно что-то придумывать, чтобы скрыть те или иные ее недостатки. Так что отнеситесь внимательнее к самой себе и приступайте к тому, чтобы сделать себя красивой. Для этого существуют разнообразные маски, лосьоны, компрессы и кремы.

Конечно, можно отправиться за «красотой» в косметический салон или оздоровительную лечебницу (иногда это действительно необходимо). А можно поступить гораздо проще, выйти на дачный участок, в огород и воспользоваться дарами природы. Известно, что в овощах содержится много витаминов и полезных веществ.

Начнем с ухода за лицом.

Косметические маски – очень полезная процедура при уходе за кожей лица. Маски, основанные на натуральных компонентах, вы можете приготовить самостоятельно в домашних условиях. Как уже было сказано выше, овощи и крапива содержат в своем составе ряд полезных элементов, поэтому если вы включите их в состав косметических масок, ваша кожа получит хорошее питание и лицо приобретет здоровый цвет.

Маски обычно делают курсами – 12–15 масок на курс. Эту процедуру достаточно делать два раза в неделю, чаще не рекомендуется.

Лучше всего готовить маски непосредственно перед применением, поэтому рассчитывайте на небольшое количество компонентов так, чтобы хватило на один раз. Но если вы немного не рассчитали и подготовили больше, чем положено, вы можете оставить маску в холодильнике на 2–3 дня до следующего раза, в этом случае перед применением необходимо достать маску из холодильника и подержать 40 минут в теплом помещении, чтобы она немного согрелась.

При использовании растительных масок следует соблюдать некоторые условия.

Во-первых, маска накладывается на подготовленную кожу лица, поэтому прежде чем применять маску, кожу следует очистить от дневных загрязнений, выделений потовых и сальных желез, декоративной косметики ватным тампоном или специальной губкой, смоченной косметическим молочком, сливками, очищающим кремом или растительным маслом. После этого умойтесь теплой водой или протрите лицо и шею специальным лосьоном – таким образом подготовленная кожа с очищенными порами и протоками сальных желез будет готова поглощать питательные вещества, содержащиеся в капустной маске.

Во-вторых, перед нанесением маски обильно смажьте жирным питательным кремом область вокруг глаз – здесь кожа очень чувствительная и нежная, маска на эти части лица не накладывается.

В-третьих, используйте маску, подходящую именно вам, – для сухой, жирной или смешанной кожи.

Большинство овощных и травяных масок смывается водой комнатной температуры, но в некоторых масках могут содержаться компоненты, смывать которые лучше подсоленной, подкисленной, разбавленной молоком водой или лосьоном – в каждом отдельном случае способ снятия маски будет оговорен.

Лосьоны – одно из наиболее распространенных очищающих средств. Лосьоны вы можете купить в магазине, а можете приготовить сами, включив в их состав крапиву или разнообразные овощи, которые обладают множеством полезных свойств.

ЛОСЬОНЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Листья крапивы заварите стаканом крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остывает. После этого настой процедите и добавьте туда 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. розовой воды и 1 ч. л. водки или медицинского спирта, наполовину разбавленного водой. Лосьон можно хранить в стеклянной, фарфоровой или эмалированной посуде в холодильнике.

Приготовьте один стакан настоя листьев крапивы, для этого залейте несколько листьев крапивы 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остывает, затем настой процедите. Смешайте приготовленный крапивный настой с 1 ст. л. яблочного сока и 1 ст. л. яблочного уксуса.

Возьмите равные части листьев крапивы и мяты, заварите 1 стаканом кипятка, дайте как следует настояться, остудите, процедите. Затем натрите половину огурца средней величины на терку, мякоть переложите в чистую марлю, крепко завяжите и выжмите сок в приготовленный настой. К полученному настою добавьте еще 1 ч. л. водки или медицинского спирта, наполовину разведенного водой.

ЛОСЬОНЫ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Листья крапивы заварите стаканом кипятка и дайте настояться до тех пор, пока кипяток не остывает. После этого процедите настой и смешайте его с 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Залейте листья крапивы 1 стаканом воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 10–15 минут. Горячим отваром залейте ягоды рябины, прокрученные через мясорубку (примерно четверть стакана ягод), дайте как следует настояться, после того как настой остывает, процедите его и добавьте туда 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Стакан крапивного настоя смешайте с 1 ст. л. яблочного сока, 1 ст. л. грушевого сока и 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Полстакана свекольного отвара смешайте с половиной стакана крапивного настоя и добавьте туда 1 ст. л. сухого виноградного вина.

ЛОСЬОНЫ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

К 1 стакану крапивного настоя добавьте 1 ст. л. огуречного сока, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

Заварите равные части крапивы и душицы 1 стаканом кипятка, дайте как следует настояться, остудите, процедите; затем добавьте туда 1 столовую ложку сока черной смородины и 1 ст. л. водки или чистого медицинского спирта, наполовину разведенного водой.

Несколько ягод крыжовника проколите и заварите 1/2 стакана кипятка, остудите, процедите. Полученное залейте 1/2 стакана настоя крапивы и добавьте туда 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

ОЧИЩАЮЩИЕ ЛОСЬОНЫ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

Сок свежего огурца смешайте с 1 ч. л. лимонного сока. Добавьте сок свежей капусты, 1 ч. л. водки. Протирайте лосьоном лицо утром и вечером.

Отличным средством для очищения кожи может стать картофельный лосьон. Для его приготовления понадобятся 2 картофелины, которые необходимо натереть на терке. Когда вы это проделаете, возьмите небольшой кусочек марли и выжмите из протертого картофеля сок. Добавьте в него 2 ст. л. спирта и оставьте на сутки. Протирайте этим лосьоном кожу каждое утро. Хранить его лучше в холодильнике.

Кожу лица очистили, приступим к маскам.

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Приготовьте очень крепкий настой из листьев крапивы, для этого заварите листья небольшим количеством кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого настой процедите. 1 ст. л. настоя смешайте с 1 ст. л. жирного творога и одним яичным желтком. Маску толстым слоем нанесите на лицо и подержите 10–15 минут. После этого снимите маску специальным шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке. Снимайте маску осторожно, не растягивая кожу.

Отварите картофелину средней величины и как следует разомните ее вилкой, после этого смешайте картофельную массу с 2 ст. л. крапивного настоя и одним яйцом. Маску нанесите толстым слоем на лицо и подержите 10–15 минут, после чего снимите ее шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

Возьмите один помидор и снимите с него кожицу, мякоть разомните и добавьте туда 1 ст. л. крапивного настоя. Маску держите в течение 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настоем цветов липы.

1 ст. л. обезжиренного творога смешайте с 1 ч. л. огуречного сока, 1 ч. л. капустного сока, 1 ч. л. крапивного настоя и взбитым яичным белком. Массу нанесите на лицо и подержите 10–15 минут, затем снимите шпателем, лицо протрите настоем шалфея.

Пропустите через мясорубку морковь и свежую капусту. Отожмите и слейте сок. В кашицу добавьте по 1 ч. л. меда и сметаны. Маска наносится на очищенную увлажненную кожу. Подержите маску в течение 5–10 минут и смойте теплой кипяченой водой, добавив в нее несколько капель лимонного сока.

Отварите репу, очистите и разомните. Добавьте сок свежей капусты и 1 ч. л. морковного сока. Наложите маску на лицо и через 5 минут смойте теплым молоком.

Нарежьте свеклу крупными ломтиками и отварите. Свеклу следует хорошо проварить, поэтому держите на огне в течение 40–50 минут. Отвар процедите и остудите. К половине стакана отвара добавьте яичный желток, 1 ст. л. меда, все тщательно перемешайте. Нанесите маску тонким слоем на лицо, через 5–7 минут смойте сначала теплой, а потом прохладной водой.

Все маски можно делать один раз в неделю. Чистым отваром свекольной ботвы можно умываться каждое утро.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измельчите листья крапивы и черной смородины, взятые в равных количествах, заварите кипятком и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остывает. После этого воду слейте, а заваренные листья смешайте с 2 ст. л. жирного творога. Маску толстым слоем нанесите на лицо и подержите 10–15 минут, затем осторожно, не растягивая кожу, снимите ее специальным шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настоем цветов ромашки.

Возьмите помидор, осторожно снимите с него кожицу и разомните мякоть. Смешайте помидорную мякоть с измельченными заваренными листьями крапивы и 1 ст. л. жирной сметаны. Полученную массу нанесите на лицо, через 10–15 минут снимите шпателем, затем протрите лицо настоем зверобоя.

Несколько ломтиков паренной тыквы как следует разомните и смешайте с измельченными заваренными листьями крапивы и 1 ст. л. оливкового масла. Маску держите 7–10 минут, затем снимите шпателем и умойтесь настоем липового цвета.

1 ст. л. жирной сметаны смешайте с 1 ст. л. морковного сока и 1 ст. л. крапивного настоя. Маску нанесите на лицо и держите в течение 5–7 минут (не держите маску долго, так как ваше лицо может окраситься под действием морковного сока), затем снимите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

Увлажняющим, тонизирующим и легким отбеливающим эффектом обладает творожно-капустная маска. Разотрите 2 ч. л. жирного творога с 1 ч. л. молока и 1 ч. л. сока свежей капусты, нанесите на лицо при помощи косметической лопатки, держите четверть часа, затем снимите лопаткой и смойте остатки маски смесью холодной воды с молоком (на 1 стакан воды половину стакана молока).

Натрите морковь средней величины на терке, переложите массу в чистую марлю, крепко завяжите и отожмите сок. Смешайте сок с 2 ст. л. сметаны и вбейте туда один яичный желток. Нанесите маску на лицо ватным тампоном и подержите в течение 10–15 минут; затем снимите маску чистой сухой салфеткой и умойтесь теплой, но не горячей водой, потом можете ополоснуть лицо прохладной водой.

Отварите морковь, отвар остудите. В половине стакана горячего отвара растворите 1 ст. л. меда и добавьте туда 1 ст. л. растительного масла, перемешайте. Нанесите маску на лицо, подержите в течение 10–15 минут, снимите ватным тампоном, смоченным в теплой чайной заварке. Эту маску можно хранить в холодильнике.

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

Возьмите один яичный желток, несколько капель лимонного сока, 10 г оливкового масла и кашицу натертой на мелкой терке 1 картофелины. Все это перемешайте, добавьте 1/2 ст. л. сметаны и опять перемешайте. После этой процедуры наложите получившуюся кашицу на очищенную кожу и подержите 7–10 минут, после чего смойте ее теплой водой и нанесите питательный крем.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Листья крапивы заварите кипятком и дайте как следует настояться. Настой остудите и процедите. Сырую картофелину средней величины натрите на терке. Тертую картофелину смешайте с 1 ст. л. крапивного настоя и 1 взбитым яичным белком до получения однородной массы. Маску нанесите на лицо на 10–15 минут, затем снимите ее шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

Натрите на терке 1/2 огурца средней величины, тертый огурец смешайте с 1 ст. л. настоя листьев крапивы, 1 ст. л. простокваша и взбитым яичным белком. Полученную массу нанесите на лицо, подержите 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо чайной заваркой или настоем липового цвета.

Следующая маска также подходит для жирной кожи. Для того чтобы ее сделать, возьмите 1 морковь и 1 молодую картофелину, натрите их на терке и смешайте. Добавьте 1 ст. л. муки, чтобы получилась густая кашица, и наложите ее на лицо. Через 15 минут смойте маску теплой водой и нанесите увлажняющий крем. Чтобы эффект был потрясающим, накладывайте эту маску два раза в неделю в течение месяца. Но непременно – на предварительно очищенную кожу (желательно паровым способом).

Возьмите 1 помидор, снимите с него шкурку и мелко порежьте. Добавьте в него мелко протертый картофель и все тщательно перемешайте вилкой. Кожу очистите и наложите на нее маску на 5–7 минут, не более. Если у вас смешанный тип кожи и на ней есть сухие участки, избегайте накладывать эту маску, потому что помидор (даже в сочетании с картофелем) сужает поры. Так что сухую кожу такая маска сделает еще более сухой и раздраженной. Ее желательно использовать после глубокой очистки кожи.

Жирная кожа больше, чем любая другая, загрязняется, поэтому простого умывания, даже с мылом, для ее полного очищения бывает недостаточно. Более глубокую очистку могут дать специальные очищающие маски. Их следует проводить не реже одного раза в неделю.

Если кожа очень жирная, вымойте очищенное лицо теплой водой, чтобы расширились поры, и нанесите маску, состоящую из 1 ч. л. измельченной свежей капусты и 1 ст. л. мелкой соли. Маску не держите на коже, а слегка вотрите легкими массажными движениями, следуя направлениям от середины подбородка и переносицы к ушам и от центра лба в противоположные стороны, избегая области вокруг глаз. Смойте маску теплой водой, чтобы поры не успели закрыться раньше, чем из них выйдет грязь, а затем сполосните лицо холодной водой или протрите кусочком льда, завернутым в марлю.

Хорошо питает и освежает жирную кожу лица маска, приготовленная из 1 ч. л. натертой свежей капусты, 1 ч. л. кашицы из огурца и яичного белка. Овощи натрите отдельно и смешайте со взбитым в стеклянной посуде белком. Маску наложите на очищенное лицо и подержите, пока она не начнет подсыхать. Яичный белок обладает вяжущим эффектом, сок огурца и капусты увлажняет кожу, а содержащиеся в овощах витамины и активные элементы питают ее. Кроме того, маска обладает легким отбеливающим свойством.

Натрите морковь на терке, приложите кашицу к лицу, подержите в течение 5–10 минут, затем снимите чистой салфеткой и умойтесь водой комнатной температуры. Это самый простой рецепт.

Половину средней сырой свеклы натрите на мелкой терке. В полученную массу добавьте 1 ст. л. водки или медицинского спирта, наполовину разбавленного водой, оставьте в комнате. Возьмите 1 яйцо и отделите белок от желтка, добавьте туда сок, выжатый из половины лимона, взбейте миксером и вылейте в приготовленную массу, тщательно перемешайте. Маску толстым слоем нанесите на лицо, держите в течение 5–7 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

Для приготовления этой маски возьмите 1 небольшую луковицу и натрите ее на мелкой терке, затем возьмите кислое яблоко средних размеров и тоже натрите на терке. Измельченные яблоко и лук перемешайте и добавьте в кашицу 1 ч. л. лимонного сока и 1 ст.

л. растительного масла. Полученную смесь наложите на лицо и оставьте на 40 минут, а затем хорошоенько смойте водой, температура которой не должна превышать комнатной. Процедуру проделывайте раз в неделю – и через некоторое время ваша кожа станет неузнаваемой.

МАСКИ ДЛЯ КОЖИ СМЕШАННОГО ТИПА

Чаще всего жирными бывают подбородок, нос (особенно крылья) и средняя часть лба, а сухими – щеки и шея. Таким образом, на середину лица нужно наносить маску, снимающую жирность, а для остальных частей использовать насыщенные питательные и увлажняющие смеси.

Перед нанесением масок среднюю часть лица смачивайте теплой водой, а щеки и шею смазывайте детским или любым другим кремом.

Смешайте по 1 ч. л. натертого на мелкой терке яблока, измельченной капусты, обезжиренного творога и кефира, нанесите эту маску на участки жирной кожи. На остальные части лица приготовьте маску из размятого ломтика банана, 1 ч. л. мелко натертой капусты, сливок, 1/2 ч. л. меда. Нанесите маску на 15–20 минут, смойте смесью воды с молоком в соотношении 2:1.

Приготовьте смесь из 2 ч. л. мелко натертых капусты и огурца, разделите ее на две части, в одну добавьте 1 ч. л. сливок и несколько капель рыбьего жира, нанесите эту маску на сухие участки кожи; в оставшиеся тертые овощи добавьте 5 капель лимонного сока и нанесите полученную смесь на середину лица. Смывайте водой комнатной температуры или холодным чаем.

СРЕДСТВА ОТ УГРЕЙ И ПРЫЩЕЙ

Из луковицы выжмите сок, на спичку намотайте кусок ваты, смочите ватку в луковом соке и прижигайте прыщи. Лучше всего таким способом сводятся свежие, только что вскочившие прыщи. Учтите, что смазывать все лицо для профилактики луковым соком нельзя – сожжете кожу.

Для лечения угрей и прыщей успешно применяют чеснок. Он не только стимулирует кровообращение, но и обладает подсушивающим эффектом. Положительный результат не замедлит сказаться, если, прежде чем приступить к лечению, вы хорошоенько очистите кожу лица.

Для лечения угревой сыпи можно регулярно, 1–2 раза в неделю, наносить на очищенную кремом-скрабом кожу лица маску из 1 ст. л. чесночного сока, 1/2 ст. л. сока алоэ и 1 ст. л. простокваша на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Чтобы предотвратить появление веснушек, уже ранней весной начинайте принимать профилактические меры – ежедневно выпивайте по полстакана подслащенного сока свежей капусты на протяжении месяца, можно каждый день съедать утром натощак и вечером во время ужина 2–3 ст. л. квашеной капусты или пить рассол.

Если веснушки все же появились и вы убеждены в том, что они нисколько не украшают вас, то начинайте с ними беспощадную борьбу не на жизнь, а на смерть. Можно замучить их отбеливающими примочками и масками на основе овощных соков и кашиц.

Возьмите 1 огурец, очистите кожицу и мелко порежьте. Смешайте его с предварительно сваренным и истолченным молодым картофелем, затем наложите на участки пигментированной кожи. Подержите маску около 10 минут, после чего смойте теплой кипяченой водой. По окончании процедуры смажьте кожу увлажняющим кремом. Чтобы был желаемый эффект, эту процедуру необходимо делать три раза в неделю в течение

месяца.

Возьмите 2 болгарских перца, удалите из них сердцевину, семена и натрите на мелкой терке. Желательно, чтобы для этой отбеливающей маски были выбраны перцы красного и желтого цветов, они будут не только отбеливать вашу кожу, но и питать ее. Итак, вы натерли перец, теперь добавьте в него 1 ст. л. картофельной муки и тщательно перемешайте. Наложите получившуюся массу на очищенную кожу и через 10 минут смойте ее теплой водой. Нанесите после процедуры увлажняющий крем.

Для отбеливания кожи приготовьте следующую маску: смешайте по 1 ч. л. измельченной свежей и квашеной капусты, зелени петрушки и майонеза. Маску держите на лице 20–30 минут, затем снимите косметической лопаткой или тупой стороной ножа, кожу протрите тампоном, смоченным соком свежей капусты. Повторяйте процедуру через каждые три дня.

МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ, СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ

Кожа начинает увядать, когда клетки теряют влагу, в них замедляются обменные процессы. Появляются морщины, лицо выглядит дряблым, обвисшим, портится цвет кожи. Капуста, богатая витаминами, питательными веществами и хорошо увлажняющая, является компонентом многих масок, способных оживить стареющую кожу.

В состав этой маски входят: 50 г лукового сока, 50 г глицерина, 1 ч. л. лимонного сока и 50 г растительного масла. Все компоненты следует тщательно перемешать и наносить на лицо ежедневно на ночь. Это средство прекрасно тонизирует кожу, разглаживает ее и улучшает цвет лица.

Вот очень простая маска, которая поможет вашей коже: средней величины картофелину сварите «в мундире», очистите, разомните и в теплом виде наложите ровным слоем на щеки, лоб, подбородок и шею. Ополосните лицо через полчаса прохладной кипяченой водой и вотрите в кожу немного питательного крема. Эта маска уменьшает отечность кожи, стимулирует кровообращение, разглаживает морщины.

Чтобы сделать маску, разглаживающую морщины и питающую кожу, потребуется некоторое терпение. Срежьте несколько листочек алоэ и выдавите из них сок. Возьмите один клубень молодого картофеля, натрите его на мелкой терке. Затем положите картофельную кашу в марлю, сложенную в несколько раз, и выдавите сок. Смешайте картофельный сок с соком алоэ. В полученной смеси смочите марлю и положите ее на очищенную кожу, не касаясь кожи вокруг глаз. Прелесть этой маски в том, что ее можно использовать не один раз.

Летняя витаминная маска для увядающей кожи: смешайте по 1/2 ч. л. натертых на мелкой терке яблока, капусты, моркови, раздавленных ягод белой или красной смородины, добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите на смоченное теплой водой лицо, подержите 20–30 минут, смойте прохладной водой.

Протрите лицо ватным тампоном, смоченным слегка разбавленным соком свежей или квашеной капусты. Наложите на лицо и особенно густо на морщины маску, приготовленную из яичного желтка, 1/2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. свежей капусты, натертой на мелкой терке, и небольшого количества меда. Держите маску 15–20 минут, пока она не начнет слегка загустевать. После удаления маски вновь протрите лицо тампоном, пропитанным разбавленным капустным соком.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Для любой женщины красивые волосы – ценность непреходящая. Обычно мало кто бывает доволен своими волосами: у кого-то они слишком ломкие, у кого-то слишком жирные или, наоборот, сухие, а у кого-то тусклые, но все эти беды поправимы и мы научим вас, какправляться с подобными неприятностями, не выходя со своего огорода.

Как уже было сказано выше, крапива и овощи обладают многими целебными свойствами. Они благотворно влияют не только на кожу лица, но и на волосы и кожу головы, поэтому их можно использовать при уходе за волосами. Если вы решили насытить ваши волосы витаминами, укрепить или даже подлечить их, совсем не обязательно тратить деньги на ополаскиватели и бальзамы. Добиться более впечатляющего результата вы сможете с помощью народных рецептов по уходу за волосами. Ополаскиватели, бальзамы, смеси для волос, изготовленные собственноручно из сбора лекарственных трав, богатых витаминами овощей, фруктов, окажут более эффективное воздействие на ваши волосы, чем даже самые дорогие разрекламированные средства.

Для того чтобы осуществлять необходимый комплекс приемов и способов по уходу за волосами, необходимо правильно определить их тип, точно так же, как и в случае с кожей лица. Если вам достаточно мыть голову один-два раза в неделю, для того чтобы они выглядели чистыми и блестящими, то у вас нормальный тип волос. Если же ваши волосы уже через день-два после мытья выглядят загрязненными, «сальными», то у вас жирный тип волос. Сухие волосы – тусклые, безжизненные, что вызывается недостаточной работой сальных желез. Приведем несколько рекомендаций по уходу за разными типами волос.

УХОД ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ

Основная проблема жирных волос – чрезмерное салоизделения кожи головы. Для того чтобы его уменьшить, применяются различные обертывания для кожи головы, лосьоны и ополаскиватели волос на основе овощей и лекарственных трав. Предлагаем несколько советов по уходу за жирными волосами.

Сделать менее интенсивной выработку сала железами кожи головы можно при помощи маски из кефира или молочной сыворотки и толченого чеснока. Половину стакана кефира или молочной сыворотки смешайте с 5–6 измельченными и толчеными зубчиками чеснока и нанесите на голову и волосы на 20–25 минут. Затем вымойте голову шампунем. Делайте эту процедуру регулярно, не менее одного раза в неделю в течение трех месяцев.

Если у вас жирные волосы, вам также может помочь простая крапива. Втирайте сок крапивы в кожу головы или ополаскивайте волосы крапивным настоем.

Жирным волосам нужен особый уход. И ваша забота о них не должна ограничиваться применением только шампуня для жирных волос. Очень важны и другие средства по уходу за волосами, например ополаскиватели. Ополаскиватель для жирных волос может помочь коже головы избавиться от излишнего салоизделения, оградить ее от инфекций и воспалений.

Залейте сбор лекарственных трав из 1 ст. л. полыни и 2 ст. л. мать-и-мачехи, сухой или свежей, 2 литрами воды и доведите до кипения. После этого снимите с огня и процедите через мелкое сито. Лимон очистите и выжмите из него сок. Сок лимона и 1 ст. л. свежевыжатого сока свеклы добавьте в отвар лекарственных трав. 1 ч. л. липового меда разведите в 1 ст. л. спирта и полученную массу добавьте в ополаскиватель.

УХОД ЗА СУХИМИ ВОЛОСАМИ

Сухие волосы нуждаются в большом количестве питательных веществ, придающих им блеск, здоровье и обеспечивающих их нормальный рост. Таких питательных веществ большое количество в овощах и зелени, повсюду окружающих нас.

Перед мытьем нанесите на волосы такой состав: яичный желток взбейте с 2 ст. л. меда и 3–4 толчеными зубчиками чеснока.

Вернуть блеск сухим волосам можно при помощи втирания оливкового масла и чеснока. 2–3 ст. л. масла нагрейте на водяной бане и добавьте мелко нарезанный чеснок (2–3 зубчика). Теплой смесью смажьте волосы и кожу головы, смойте через полчаса. Добавьте сюда отвар крапивы, и эффект усилится.

За час до мытья сухих волос нанесите на них смесь из 1 ст. л. сока алоэ, желтка, 1 ч. л. толченого и измельченного чеснока, 1 л. меда.

Этот рецепт сделает ваши волосы более эластичными, не такими хрупкими. Для нее потребуется 1 крупная картофелина, 1 ст. л. меда, 1 яичный желток. Натрите картофель на мелкой терке, выжмите из него сок, смешайте с яичным желтком и 1 ст. л. меда. На чистые влажные волосы нанесите полученную смесь, слегка массируя кожу головы, чтобы она впиталась. Подержите ее около получаса, после этого смойте теплой водой и тщательно высушите.

Сухие волосы, как никакие другие, слабы и беззащитны перед внешним воздействием. Поэтому они нуждаются в очень бережном к себе отношении и постоянной подпитке витаминами, укрепляющими средствами. Для этой цели идеально подходят ополаскиватели на растительной основе.

Для приготовления данного ополаскивателя вам понадобятся свежие цветы подсолнечника (2 ст. л.). Плоды шиповника вы можете использовать как свежие, так и сухие (2 ст. л.) Корень лопуха предварительно очистите и помойте, затем натрите на мелкой терке. Все перечисленные компоненты залейте 2 литрами воды и доведите до кипения. Затем снимите с огня, дайте ополаскивателю настояться около 20–25 минут, процедите через мелкое сито. Добавьте в полученную жидкость 1 ст. л. свекольного сока и используйте по назначению.

УХОД ЗА НОРМАЛЬНЫМИ ВОЛОСАМИ

Даже если у вас нормальные волосы, им необходим уход, направленный на поддержание их здоровья и хорошего внешнего вида.

Для нормальных волос подходит обертывание из молока, чеснока и меда. 3–4 толченых зубчика чеснока смешайте с 1/2 стакана молока и 2 ст. л. меда и нанесите смесь на волосы и кожу головы на полчаса. Смойте маску теплой водой с шампунем.

После мытья головы используйте ополаскиватель на основе свежего или сушеного сбора ромашки и свежевыжатого сока укропа. Для этого вскипятите 2 л. воды, дайте ей отстояться. Через некоторое время процедите ее через мелкий фильтр. Лимон очистите и выжмите из него сок. Его добавьте в воду и снова все доведите до кипения. Измельченную ромашку и укроп по 2 ст. л. залейте кипятком, оставьте настояться в течение 15–20 минут. Свеклу помойте, снимите тонкий слой кожуры и натрите на мелкой терке. Выжмите сок из свекольной массы. Затем процедите напар через мелкое сито и добавьте в полученную жидкость 1 ст. л. сока свеклы. Ополаскиватель слегка подогрейте и используйте.

К какому бы типу ни относились ваши волосы, есть несколько серьезных проблем, с которыми сталкиваются все обладатели волос: перхоть, выпадение и истощение волос. На помощь опять придут наши «зеленые друзья» с огорода.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Выпадение волос вызывают многие серьезные заболевания, нервное перенапряжение, неправильное питание и множество других причин. Для того чтобы избавиться от этого, следует установить и ликвидировать причину, а одновременно с этим начать предпринимать целый комплекс мер по укреплению волос и восстановлению их здоровья.

Эффективно укрепляет корни волос смесь из 1 ст. л. сока алоэ и 1 ст. л. сока чеснока. Вотрите ее в кожу головы и смойте через два часа.

Натрите редьку, отожмите сок, добавьте к нему 1 ст. л. водки и 1 ст. л. сока чеснока. Вотрите в кожу головы за 20–30 минут до мытья волос.

Маска на основе картофельного сока с добавлением сока алоэ поможет при выпадении волос. Из листьев алоэ выдавите сок, смешайте с картофельным соком, полученным из одной картофелины, натертой на мелкой терке. Полученный раствор втирайте легкими

массирующими движениями в кожу головы. Желательно эту процедуру проводить регулярно, не реже двух раз в неделю в течение одного месяца. Тогда наступят заметные улучшения.

При выпадении волос для их укрепления можно ополаскивать волосы крапивным настоем. Заварите листья крапивы кипятком, остудите настой до комнатной температуры и процедите его. Можно использовать чистый настой, а можно добавлять туда немного яблочного уксуса. После того как вы вымыли голову шампунем и тщательно смыли шампунь проточной водой, ополосните волосы настоем листьев крапивы. Если это делать регулярно, ваши волосы укрепятся и будут выглядеть лучше.

Из луковицы средней величины выжмите сок, соедините с 1 ст. л. коньяка и небольшим количеством меда до консистенции сметаны. Полученную массу нанесите на голову и помассируйте кожу головы в течение пяти минут. Эту процедуру обязательно делайте каждую неделю – результат не заставит себя ждать.

Еще один рецепт: 100 г листовой капусты и 50 г корней петрушки залейте кипящей водой и настаивайте в течение четырех часов. Этим настоем можно не только ополаскивать волосы, но и умываться.

С помощью свеклы можно укреплять волосы, которым грозит выпадение. Для этого можно использовать как сам корнеплод, так и ботву. После каждого мытья головы можно ополаскивать волосы слабым свекольным соком, а затем водой. Ботва тоже укрепляет волосы. Заварите листья крутым кипятком и добавьте морской соли, на один литр настоя 1 ч. л. соли. Раствор остудите до комнатной температуры и ополосните им чистые влажные волосы, затем смойте теплой водой.

Если у вас появились проблемы с волосами, рекомендуем вам после каждого мытья ополаскивать их морковным отваром. Вместо воды можно разбавлять морковный сок настоем ромашки, календулы, череды.

Перед тем как вымыть голову, вотрите в волосы тертую морковь, смешанную с 2 ст. л. репейного масла, подержите в течение 10–15 минут, смойте проточной водой комнатной температуры, а затем вымойте голову шампунем как обычно.

Натрите 1 морковь и 1 зубчик чеснока на мелкой терке, перемешайте, из полученной массы выжмите сок. В сок вбейте яйцо и добавьте 1 ст. л. репейного или оливкового масла. Перед мытьем головы нанесите маску на волосы на 15–20 минут.

Натрите морковь на терке и смешайте с 1/2 стакана крепкого настоя хвои, добавьте туда 1 ст. л. репейного масла и нанесите на волосы на 15–20 минут.

Проверните через мясорубку луковицу. У вас должна получиться кашицеобразная масса. Эту массу нанесите на корни волос и хорошоенько помассируйте кожу головы, таким образом ускорится впитывание лукового сока. Подержите эту массу 15–20 минут, затем смойте теплой водой без шампуня. Данную процедуру необходимо проделывать раз в 4–5 дней. Волосы станут сильными, здоровыми, перестанут сечься и ломаться, приобретут красивый здоровый блеск.

ПЕРХОТЬ

Одной из самых неприятных проблем, связанных с волосами, является перхоть, которая проявляется в появлении жирных желтоватых чешуек на коже головы, зуда и последующего выпадения волос. Перхоть появляется вследствие многих причин: болезни внутренних органов, нарушение правильного обмена веществ, недостаток витаминов, депрессия. Избавиться от перхоти достаточно трудно, так как она исчезает только при ликвидации причин, ее вызывающих.

Наряду с применением косметических и лечебных средств, для того чтобы избавиться от перхоти, можно применять растительные обертывания, мази, бальзамы для волос и кожи головы,

Для этого приготовьте такой состав для втирания: смешайте 4 толченых зубчика

чеснока с 3–4 столовыми ложками майонеза и нанесите смесь на кожу головы и волос.

Избавиться от перхоти можно при помощи тертого чеснока и нескольких ложек водки. Его наносят на кожу головы на час-полтора, а затем смывают водой комнатной температуры с шампунем.

Обычная крапива тоже считается хорошим средством против перхоти. Свежесорванные листья и стебли крапивы нарежьте ножницами и помните деревянной скалкой. Массирующими движениями вотрите сок крапивы в кожу головы, через 10–15 минут сполосните водой или настоем листьев крапивы.

УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК

Женские руки постоянно хлопочут, поэтому кожа подвергается всевозможным испытаниям – контактам с различными веществами, которые иссушают и огрубляют ее. Из-за этого руки преждевременно стареют, становятся морщинистыми, теряют мягкость. Руки, как и лицо, нуждаются в постоянном уходе, витаминизации, увлажнении и смягчении. Для этого существуют всевозможные ванночки, примочки и бальзамы, основой которых являются овощи.

Кожа рук больше всего нуждается в увлажнении. Вот несколько рецептов, которые помогут вам избавится от сухости кожи рук.

Отварите в стакане молока свежие капустные листья, разомните их до получения пюре, добавьте 1 ч. л. оливкового масла, столько же майонеза и нанесите теплую смесь на руки. Подержите в течение 15–20 минут, смойте теплой водой и смажьте руки кремом.

Измельчите свежий капустный лист, добавьте в полученную кашицу по 1 ч. л. меда, сливок и растертого в пюре банана. Такая смесь не только смягчает, но и освежает кожу рук.

Увлажнять кожу рук можно при помощи ванночек, компрессов и примочек.

Марлю смочите соком свежей капусты, натрите на терке капустные листья и сырой картофель, добавьте в кашицу 2 ст. л. свежего молока, разложите массу на марле, прикройте марлей сверху и нанесите на руки. Периодически немного надавливайте на компресс, чтобы сок овощей смачивал кожу.

Натрите на мелкой терке яблоко, свежую капусту, морковь и огурец, полученную кашицу наложите на руки и подержите в течение 15–20 минут, смойте холодной водой, кожа станет нежной и мягкой.

Во время стирок, влажных уборок, соприкосновения с различными веществами кожа рук теряет не только влагу, но и необходимые для нормальной жизнедеятельности элементы. Пополнить запасы питательных веществ можно с помощью составов и компрессов, приготовленных из овощей и других компонентов, богатых витаминами и полезными соединениями.

Приготовьте массу из 1 ст. л. натертых на мелкой терке свежей капусты, огурца, моркови, зелени петрушки и 1 ч. л. меда. Маску подержите в течение 10–15 минут, затем помассируйте кожу, немного втирая, и смойте прохладной водой.

Летом и ранней осенью, в период заготовок на зиму, от чистки овощей и фруктов руки часто темнеют, впитывая темные вещества, содержащиеся в кожуре картофеля, баклажанов и других овощей. Снять эту окраску и вернуть рукам свежий и ухоженный вид можно с помощью отбеливающих масок и примочек, в состав которых входит капуста.

Приготовьте примочку из четверти стакана свежего капустного сока, такого же количества сока огурца, 1 ч. л. лимонного сока и 2 ст. л. молока. Держите примочку 30–40 минут, периодически обновляя.

Отбеливающую смесь для рук вы получите, если смешаете по 2 ст. л. натертых на мелкой терке капусты, сырого картофеля и 1 ст. л. истолченных в порошок овсяных хлопьев, замоченных для разбухания в молоке.

Сделайте мыльный раствор, вместо воды используйте отвар из свекольной ботвы. Хорошенько распарьте руки и смажьте жирным кремом. Такая ванночка заодно укрепит и

ваши ногти.

Отварите свеклу вместе с ботвой. В этом отваре парьте руки 1–2 раза в неделю.

Заварите свекольную ботву крутым кипятком, дайте настояться, процедите. В половину литра настоя добавьте 2 ст. л. свекольного сока и 1 ч. л. морской соли. Попарьте руки в течение 10–15 минут, затем вотрите крем.

Опустите в теплый картофельный отвар руки и подержите их в нем около пятнадцати минут. Затем смойте отстоянной или кипяченой водой, осторожно промокните полотенцем и вотрите в кожу питательный крем. Кстати, эта процедура благотворно действует и на ногти, которые перестают слоиться и становятся крепче. Применяя картофельный отвар, вы убиваете сразу двух зайцев.

Полезно для кожи рук приготовить крем, в состав которого входит картофельная мука. Для него потребуется полстакана любого крема или глицерина, 1 ст. л. картофельной муки и сок 1/2 лимона. Все перемешайте, чтобы из массы получился крем. Протирайте им кожу рук каждый вечер перед сном, и мягкие, красивые, ухоженные руки вам обеспечены.

Отвар из моркови смягчает кожу рук и делает ее мягкой и бархатистой.

Отварите морковь и в горячем отваре растворите небольшой кусочек детского мыла, немного остыдите и подержите руки в теплом отваре в течение 10–15 минут. Очень горячие ванночки делать не рекомендуется, так как вы можете пересушить кожу рук. После процедуры сполосните руки теплой водой, насухо вытрите и смажьте кремом.

В теплом морковном отваре растопите 1 ст. л. меда и 1/2 ч. л. соды. Сделайте ванночку.

Возьмите морковного отвара и молока в равных частях, перемешайте. Делайте ванночку в течение 10–15 минут.

Морковь обладает ранозаживляющим действием. Если у вас на руках появились трещины или цыпки, вам поможет избавиться от них морковь. Натрите морковь на терке и приложите кашицу к пораженным участкам, сверху наложите марлевую повязку, через 30–40 минут снимите ее, сполосните руки теплой, а затем прохладной водой, вытрите насухо и смажьте кремом.

В морковном отваре растворите 1 ч. л. морской соли. Подержите руки в теплом растворе в течение 10–15 минут, затем сполосните руки прохладной водой, вытрите и смажьте кремом.

Натрите на терке редьку и яблоко, смешайте полученную кашицу с 3 ст. л. жирных сливок. Влейте туда 1 ч. л. сока лимона и растопленный на пару воск. Нанесите массу на очищенные руки обильным слоем и выдержите 15 минут, затем снимите смесь салфеткой, делая при этом легкие касательные движения. При необходимости вы можете применять эту маску достаточно часто, до тех пор, пока будете чувствоватьвать в этом необходимость.

Маски для «увядающей» кожи рук можно приготовить самим, используя для этого витамины и полезные вещества, которые дарит людям природа. Практически все, что необходимо для хорошего питания кожи, ее здоровья и хорошего внешнего вида рук, содержат в себе овощи, фрукты и другие натуральные продукты, которые доступны каждой женщине. Вот один из таких рецептов.

Соедините измельченную редьку и землянику. К полученной смеси добавьте огурец, который нужно предварительно помыть, очистить от кожицы и порезать тонкими кружками. Аккуратно деревянной лопаткой смешайте компоненты маски. Продолжая помешивать, влейте лимонный сок. Приготовленную смесь для «увядшей» кожи рук поставьте в холодильник на 5 минут, так чтобы она не замерзла, а всего лишь охладилась. Масса должна находиться на коже 10–15 минут. После чего салфеткой снимите смесь и легкими касательными движениями очистите руки. Не мойте их сразу после, того, как вы сняли витаминную смесь.

Для следующего рецепта вам понадобятся более простые компоненты: приготовьте картофельное пюре и довавьте в него облепиховое масло. Лимон очистите и выдавите из мякоти сок. Редьку очистите и протрите через мелкую терку. Добавьте к картофельному пюре сок лимона и измельченную редьку, перемешайте деревянной лопаткой.

Приготовленную смесь обильно нанесите на очищенные руки и выдержите 10–15 минут. Затем смойте смесь косметическим молочком или теплой водой.

Для омоложения, быстрой замены «мертвых» клеток новыми рекомендуем вам мазь-скраб для кожи рук. Она готовится на основе только натуральных продуктов и производит мгновенный эффект. Возьмите густую сметану, охладите ее. В сметану добавьте измельченную в порошок скорлупу грецких орехов. Редьку очистите и натрите на терке. Редьковую смесь добавьте к сметане. Измельчите огурец и выдавите сок, влейте его в сметану. Смешайте все компоненты деревянной лопаткой и поставьте приготовленную мазь еще раз в холодильник на 5 минут, после чего нанесите ее на руки. Смесь должна лечь слоем около 0,5 см. Держать ее следует в течение 10 минут. Смойте мазь косметическим молочком, не содержащим алкоголя. Применять мазь-скраб можно два раза в месяц.

Часто ухаживая за лицом, руками, мы забываем о шее. А ведь о ней надо заботиться таким же образом, как и о лице: утром и вечером очищать и подпитывать, раз в неделю делать компрессы, не забывать о массаже.

Предлагаем вам несколько рецептов по уходу за шеей. Отварите картошку без соли, сделайте картофельное пюре. Добавьте 1/2 ч. л. меда, один желток и 20 г растительного масла. Полученную массу нанесите на хорошо очищенную кожу шеи и смойте через 20 минут. Промокните шею мягким полотенцем и нанесите жирный крем. Делайте такую маску не больше двух раз в неделю.

Разотрите 2 ст. л. сметаны с одним желтком и 1 ч. л. морковного сока. Смочите марлевую повязку и наложите на область шеи. Маску держите 20 минут, осторожно смойте, промокните и смажьте шею жирным кремом.

Измельчите листья свежей капусты и отварите их в молоке, до состояния кашицы. Слегка остудите и нанесите на шею. Смойте холодной водой и смажьте кремом.

Ни одна маска или компресс, а тем более декоративная косметика не поможет вам, если вы не здоровы. Эту проблему можно решить с помощью «докторов с грядки».

ГЛАВА VIII

ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ

То, что овощи обладают целебными свойствами, вряд ли у кого-то вызовет сомнения. Для убедительности приведем несколько исторических примеров, ясно показывающих, насколько ценили древние цивилизованные народы эти самые свойства. Древние римляне, например, носили у себя на шее головку лука в качестве амулета, защищающего человека от всяческих напастей и болезней в том числе.

И это не столько и не только свидетельствует о распространенном в прошедшие времена фетишизме, но и является убедительной демонстрацией пользы овощей для человеческого организма, научное доказательство которому ученые выявили лишь в последние столетия путем лабораторных исследований.

Пример второй. Он показывает не только физиологическую полезность овощей, но и их способность благоприятно воздействовать на столь мало еще исследованную область человеческого существа – его психику. Великий Александр, царь Македонский, во время своих продолжительных и всегда успешных завоевательных походов кормил воинов свежей капустой накануне сражения, что придавало бойцам бодрость духа, необходимую для победы.

Если вернуться в наше время, то мы без труда найдем множество примеров лечения разнообразных заболеваний с помощью овощей. Одним из простейших рецептов такого рода является применение вареного лука для снятия зубной боли, когда больной зуб обкладывается луком со всех сторон, что приводит к анестезирующему эффекту.

Морковь и особенно морковный сок благотворно действуют на укрепление зрения и рекомендуются не только бабушками, но и современной медициной.

Редька – не слишком популярный и не самый любимый овощ, тем не менее она настолько богата полезными веществами, что ее употребление рекомендуется лекарственного средства при желудочных заболеваниях и болезни легких, а также в восстановительный период после болезни Боткина, в просторечье именуемой «желтухой».

Томатный сок и помидоры вообще полезны для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, а также оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему.

Крапива так же, как и редька, редко вызывает положительные эмоции у здорового человека, поскольку сильно жжется. Однако она настолько богата полезными для человека веществами, что для людей непосвященных это покажется подозрительным.

Однако что вы скажете, если узнаете о применении крапивы современной медициной в качестве кровоостанавливающего средства? И это лишь малая толика той пользы, которую онаносит людям и животным. Уклоняясь немного от темы нашего разговора, скажем все-таки, что зеленью этого растения кормят всех домашних травоядных, а куры так и вовсе от нее без ума.

Мы упомянули самым косвенным образом овощи и овощные растения, которые применяются для лечения как народной, так и традиционной медициной. Не применяясь с этой целью они не могут по простой причине: врачебная наука путем проб и ошибок находила лекарства именно в живой природе, лекарства же, получаемые синтетическим путем, появились лишь в последнее время.

Человечество длительное время как-то обходилось и без них. Таким образом, напрашивается серьезнейший и очевидный вывод: несмотря на весь свой авторитет современные фармацевтические препараты корнями своими уходят в растительность и в том числе в перечисленные нами овощи.

Было бы преступной наивностью полагаться на порошки или таблетки при лечении различных недугов. Тем не менее именно так мы чаще всего и поступаем, пока вконец ослабленная иммунная система не заявляет нам во весь голос, что дальнейшее подобное лечение приведет лишь к ухудшению здоровья и будет способствовать, а не противодействовать болезни. Нет слов, лекарственные препараты стали для современного человека необходимостью. Но происходит такое во многом из-за пренебрежения овощами, содержащими уйму полезных веществ и всегда готовых нам помочь.

Можно не сомневаться, что для человека, постоянно употребляющего в пищу овощи, проблема кариеса не станет объектом болезненного интереса, а жевательная резинка превратится в приятную безделушку из средства защиты от зубного камня.

Целебные свойства овощей настолько велики и многообразны, что это требует подробного рассмотрения каждого овоща в отдельности, к чему мы и переходим.

ЛЕЧЕНИЕ МОРКОВЬЮ

Как и подавляющее большинство современных растений, морковь имеет древнюю историю, она пользовалась популярностью во все времена, а началось все самым обыденным образом. Наш далекий-далекий предок ходил по территории современной Центральной Европы в поисках чего-нибудь. Выдергивая многочисленные и маловкусные коренья, он совершенно для себя случайно наткнулся на ботву дикой моркови, вырвав которую, съел, пришел в совершенный восторг и с тех пор постоянно ходил за нею в лес, а позже стал разводить неподалеку от своей хижины.

Как вы понимаете, дело заключалось не только во вкусе корнеплода, хотя он и очень хорош. Морковь оказалась способной исцелять некоторые болезни или существенно препятствовать их развитию, а то и просто предупреждать их.

Достаточно упомянуть одного человека по имени Гиппократ, чтобы увеличить авторитет моркови как лечебного средства. А Гиппократ как раз считал, что морковь нужно применять при продолжительной хрипоте и кашле (кому только не известны такие явления,

особенно сейчас, когда бензина в воздухе больше, чем кислорода?).

Использовался морковный сок с целью освобождения мочеточных каналов от появляющегося там песка, а также применялся для такой сложнейшей, по понятиям современной медицины процедуры, как выведение камней из почек. И трудно сказать как, но это помогало. Но как бы там ни было, факт остается на месте – морковью лечились, и весьма эффективно.

Кроме того, считалось, и пренебрегать этим не следует, что морковный сок благоприятствует увеличению молока у кормящих матерей, поэтому молодые мамы усердно пили морковный сок, что приятно и просто так, без понимания пользы. Он ведь такой вкусный.

Морковь, как и другие овощи, является источником большого количества полезных веществ: витаминов, органических кислот, углеводов, минеральных солей, имеет в своем составе особые бактерицидные вещества, способные уничтожать болезнетворные микробы, которые кишмя кишат вокруг нас.

Бывает, что человек по нужде или добровольно питается только ограниченным кругом продуктов. Например, в случае диеты. В таких ситуациях полезные компоненты, которые имеет морковь, приобретают особенное значение, поскольку помогают без ущерба перенести недостаток калорийной животной пищи.

Главным полезным веществом, содержащимся в моркови является каротин. Каротин является провитамином «А», то есть, попадая в человеческий организм, он, в результате физиологических процессов, преобразуется в витамин «А», который является для нас чрезвычайно полезным и неспроста именуется заглавной буквой алфавита.

Тут надо иметь в виду одну особенность: витамин «А» содержится в чистом виде во многих животных продуктах: молоке, сливочном масле, сливках, яйцах, жирной рыбе, почках, печени, однако, попадая в наш организм с этой пищей, усваивается в нем несколько хуже, чем при употреблении моркови.

Вообще, говоря о каком-либо отдельном продукте, не стоит забывать, что он не является единственным компонентом нашего рациона и находится в тесном контакте с другими продуктами нашего стола. Это прямым образом влияет на усвоемость полезных веществ, содержащихся в данном продукте. Например, при отсутствии белков витамины, содержащиеся в моркови, плохо усваиваются, а присутствие в организме витамина «А», в свою очередь, положительно оказывается на белковом обмене.

Такая вот взаимосвязь. Поэтому для получения оптимальной пользы необходимо употреблять в пищу сочетаемые, а не противоречащие друг другу продукты. На этом принципе базируются многие лечебные диеты.

Итак, чтобы обеспечить полный благоприятный процесс усвоения каротина, лучше всего есть морковь не в чистом виде, а вместе с растительным маслом, сметаной или кефиром. Любопытно, что усвоение каротина при употреблении мелко натертой моркови в четыре раза выше, чем при еде той же моркови, но потертой на крупной терке.

Кроме него, в моркови содержатся и другие витамины: глюкоза, сахароза, крахмал. Кушая морковь, мы, благодаря ее полезным свойствам, содействуем нормализации обменного процесса, развиваемся физически и даже умственно.

Вообще, морковь является поливитамином: в ней присутствуют витамины "В"-1, "В"-2, "В"-6, «С», "Е", «К», пантотеновая кислота. Благодаря этому морковь хорошо помогает при профилактике и непосредственном лечении во время гипо- и авитаминоза.

Благодаря богатому составу минеральных веществ, среди которых: калий, фосфор, железо, кобальт, медь, йод, натрий, цинк, алюминий, марганец, – в организме обеспечивается образование кроветворных элементов и делает саму морковь превосходным диетическим продуктом в период малокровия или при упадке сил.

Рекомендуется кушать морковь и больным, и здоровым для получения необходимых организму биологически активных веществ, которые повышают нашу способность сопротивляться неблагоприятному воздействию со стороны окружающей среды.

Говоря медицинским языком, морковь повышает и укрепляет нашу иммунную систему и усиливает защитные способности организма при таких заболеваниях, как грипп, бронхит, насморк, гайморит, других расстройствах здоровья, способствует выведению вредных шлаков, укрепляет печень (один из самых жизненно важных органов), способствует кровоочистительным процессам. Поэтому всем надо съедать в год не менее 11 кг моркови, это – норма для нас с вами.

Мы уже упоминали во вступлении о том, что морковь полезна для укрепления зрения благодаря все тому же каротину. Надо сказать, что употреблять в пищу лучше всего корнеплоды ярко-оранжевого цвета, поскольку такая окраска свидетельствует о высоком содержании в овоще каротина и сахаров.

Как мы уже сказали, морковь обладает многими полезными свойствами, Обеспеченными ее богатством витамином «А». Морковь рекомендуется при кожных, желудочно-кишечных и многих других заболеваниях, недостаток же витамина «А» приводит к сухости и шелушению кожи, к тому, что волосы легко ломаются, а ногти становятся неестественно мягкими.

Таким образом, недостаток витамина «А» отражается не только на деятельности внутренних органов, но и, как следствие, на внешнем виде. Надо иметь в виду, что при заболевании печени и пониженной функции щитовидной железы каротин может сослужить службу, поскольку в данных случаях он не усваивается.

Также не показано применение моркови при язвенной болезни и воспалении тонкого кишечника. А вот при сердечно-сосудистых заболеваниях морковь в состоянии оказать большую поддержку, также полезна она при нарушении минерального обмена веществ; используется морковный сок и как мочегонное, и слабое слабительное средство.

Мы говорили о тонизирующем воздействии некоторых овощей на человеческую психику. Люди заметили это в глубокой древности и умело пользовались своими наблюдениями. Современные же врачи – некоторые западные ученые – придерживаются мнения, что если характер у человека становится неуравновешенным, он проявляет раздражительность в общении с другими людьми, то ему следует изменить рацион питания и перейти хотя бы ненадолго на вегетарианскую пищу, среди которой морковь занимает достойное себя место.

Морковь используется лечении полиартрита, почечной недостаточности, применяется при ожогах и обморожениях. В этих случаях корнеплод нужно потереть на терке и приложить к больному месту; можно использовать для обработки пораженного участка тела морковный сок. Помимо прочего, свежий морковный сок повышает аппетит.

Вот каким способом применяют морковь при лечении стенокардии, бронхиальной астмы и почечной болезни: для этого используются семена моркови. Заваривайте их кипятком так же, как и чай, учитывая то, что на 200 мл вам понадобиться 2 ст. л. семян моркови, настаивайте, тщательно укутав, в течение 12 часов, а потом принимайте по 100 г 5–6 раз в течение дня.

Кроме того, морковь обладает противораковой и стабилизирующей функцией для всего организма. Для лечения в подобных ситуациях нужно съедать по 100 г тертых корней моркови два раза в день или же выпивать дважды в день 100–150 мл морковного сока.

В случае язвенной болезни желудка, при гастрите морковь можно кушать в отваренном и измельченном виде. Имейте в виду, для того чтобы сохранить все полезные свойства корнеплода, готовить его нужно непосредственно перед едой: будь то сок, тертая или просто очищенная свежая морковь. Дело в том, что под воздействием света каротин очень быстро разрушается. Кстати, по количеству каротина морковь уступает только лишь садовой рябине и далеко опережает многие полезнейшие овощи и другие продукты.

Мы уже говорили, что морковь относится к поливитаминам и содержит в себе в числе других и витамин «С». Этот витамин содержится в моркови в достаточном количестве, а его необходимость для человека безусловна на протяжении всей жизни. Он повышает иммунитет, поддерживает работоспособность, способствует образованию антител и

биосинтезу кортикоидных гормонов, способствующих сопротивляемости организма. Благодаря витамину «С» происходит нормальная проницаемость капилляров, он активно участвует в образовании разных веществ, необходимых для строения костной и соединительной тканей.

Малышам и взрослым морковный сок закапывают при насморке, только при этом лучше развести сок пополам с водой, чтобы не повредить слизистую оболочку.

Теперь несколько слов о зубах и о том, какую роль играет морковь в профилактике их заболеваний. Роль эта, прямо скажем, огромная. Кариес, что в дословном переводе означает «гниение», и парадонтоз (дистрофия в костной ткани челюсти зуба, часто – с воспалительными процессами) – эти болезни преследуют человечество издревле, сведения о них уходят в Древний Вавилон, на 5–6 тысяч лет в прошлое.

Древние вавилоняне, ассирийцы и египтяне описывали симптомы основных болезней зубов и предлагали свои способы лечения и профилактики. Как вы уже догадались, морковь нашла тут себе прекрасное применение, поскольку обладает укрепляющим действием на зубную эмаль. Так считали древние народы. А современная наука полностью подтвердила это мнение, приведя неопровергимые аргументы в пользу того, что морковь наряду с другими овощами не только укрепляет зубы, но и действует на дыхание, освежая и дезинфицируя его.

Тем не менее, все наши с вами разговоры и рекомендации о пользе моркови для здоровья будут малоэффективными, если вы курите. Невозможно приносить себе пользу, потребляя каротин, одновременно с этим причиняя себе вред изрядной порцией никотина и вредных для человека смол и других веществ, содержащихся в сигарете.

Заканчивая разговор о моркови, мы хотели бы привести вам несколько рецептов ее применения в лечебных целях.

ПРИ ПОЧЕЧНОЙ БОЛЕЗНИ, а также для профилактики образования камней в мочевом пузыре, печени и почках приготовляется почечный чай.

Отвар из травы полевого хвоща, листьев толокнянки, семян моркови, травы полыни и плодов укропа настаивайте в духовке в течение 12 часов, после чего кипятите отвар 5–7 минут, а затем процедите. Пейте его по полстакана четыре раза в день через час после еды при мочекаменной болезни.

Вам потребуется:

вода – 2 стакана,
трава хвоща полевого – 2 г.,
листья толокнянки – 3 г.,
трава полыни – 2 г.,
семена моркови – 3 г.,
плоды укропа – 2 г.

Итак, как вы теперь знаете, морковь морковный сок являются очень полезными при самых тяжелых заболеваниях, включая онкологические, при которых тоже рекомендуется пить сок моркови. В заключение предлагаем вам рецепт приготовления джема из моркови, который так же, как и морковное варенье, очень богат каротином и рекомендуется для детского и лечебного питания.

Отберите молодые корнеплоды столовых сортов моркови, имеющих маленькую сердцевину, хорошенко вымойте их, подержите в кипятке 5–8 минут, затем очистите от кожицы, поделите на кусочки и поставьте в незначительном количестве воды до размягчения корнеплодов.

Полученную массу из моркови пропустите через мясорубку, добавьте в нее сахарный сироп и опять варите, теперь уже до конца, но не более 30 минут, непрерывно помешивая. Варку нужно прекратить, когда температура кипения составит 106–107 градусов. Незадолго до приготовления добавьте в джем лимонную кислоту, а готовый продукт разложите по банкам в горячем состоянии.

Вам потребуется:

морковь – 1 кг.,
вода – 350 мл.,
сахар – 1 кг.,
лимонная кислота – 2–3 г.

ЛЕЧЕНИЕ КАПУСТОЙ

Капуста – это упрощенное название капустных овощей, которых насчитывается несколько видов. В основном они – лиственные. Главное место среди капустных овощей принадлежит белокочанной капусте, а если говорить о ее популярности, то тут она уступает только картофелю.

Капуста содержит в себе большое количество сахаров (особенно кольраби), имеет мало крахмала, богата солями калия, фосфора, железа (больше всего их в цветной и брюссельской), содержит большое количество витаминов и является одним из основных источников витамина «С». В капусте присутствуют витамины «В», «Р», «К» и другие.

Как и морковь, культивируется капуста с давних времен, первобытные народы употребляли в пищу и для лечения листья дикой капусты. Родиной белокочанной капусты является Средиземноморье, выращивали ее и в Древнем Египте, на Балканах, в Закавказье, большой популярностью пользовалась она в Древнем Риме. Врачеватели тех времен считали ее целебным овощем, придающим человеку духовную бодрость, столь необходимое спокойствие и даже создающим веселое, радостное настроение. Применяли капусту и как снотворное средство, что удивительно, но все-таки факт.

Рекомендовалась она и малым детям, чтобы они росли здоровыми и крепкими. Любопытно, что сейчас, вместо того чтобы рекламировать полезную для здоровья капусту, производители предлагают шоколадки и жевательные резинки. Но это и понятно, капуста в рекламе не нуждается, ее и так купят.

Одним из многочисленных достоинств капусты является присутствие в ней так называемых балластных веществ – не усваиваемых организмом углеводов (пектиновых веществ и клетчатки), которые положительно влияют на процесс пищеварения. Пектины обволакивают слизистую оболочку желудка и кишечника, тем самым защищая их от проникновения различных ядов и токсинов. Эти последние проникают в наш организм вместе с пищей или образуются вследствие воспалительных процессов, происходящих в кишечнике.

Капуста благодаря все тем же пектиновым веществам действует на организм очищающим образом, выводя токсины и яды из организма, регулируя микрофлору в кишечнике и значительно сокращая процессы гниения. Клетчатка, содержащаяся в капусте в больших количествах, устраниет затруднения при продвижении пищи по желудочно-кишечному тракту, выводит из организма холестерин, предупреждает возникновение запоров.

Именно благодаря большому содержанию клетчатки капуста приводит к быстрому насыщению, которое долго сохраняется. Это особенно важно для тех, у кого есть проблемы, связанные с чревоугодием, ведущим к ожирению. Таким людям капуста особенно полезна. Содержащаяся в ней тартоновая кислота не допускает преобразования излишков углеводов в жировые слоения. Таким образом, употребление капусты способствует снижению массы тела, если вы ставите перед собой такую задачу.

Однако, говоря о клетчатке в капусте, надо предупредить вас: она имеет грубые и волокнистые структуры, и поэтому тут существуют ограничения для людей, страдающих язвенными осложнениями желудочно-кишечного тракта. Тем не менее капуста полезна и в этих случаях – благодаря содержанию в ней витамина «U», обладающего противоязвенным действием.

Избежать же нежелательного воздействия волокон клетчатки можно простым способом: не надо есть капусту, пейте капустный сок, в котором клетчатка уже не

содержится. Врачи рекомендуют принимать именно его при подобных болезнях.

Очень полезной для здоровья делают капусту содержащиеся в ней сера, хлор и йод. Комбинация серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишечника, но это опять-таки лишь в случае употребления капусты в виде сока, полученного из сырых листьев, без добавления соли.

Кроме того, в медицине применяется капустный сок при заболеваниях сердца, болезни почек. Достаточно сказать, что для полного удовлетворения потребности человека в витамине «С» достаточно выпить в день 100–200 г сока капусты. Годовая же норма употребления в пищу капусты как пищевого продукта составляет около 30 кг.

Чтобы получить сок, предварительно измельчите капусту и отожмите, используя марлю. При язвенной болезни пить сок следует в течение 3–4 недель по 85 г 2–3 раза в день. В целях профилактики сок капусты можете пить весной и осенью, только употребляйте его в два раза меньше.

Но нельзя при этом забывать, что все хорошо в меру: если есть слишком много капусты, даже исходя из самых благих намерений, то доведешь себя до не опасного, но малоприятного расстройства желудка.

Будучи овощем низкокалорийным, капуста полезна и при диабетических недомоганиях. В народной медицине капуста применяется как противоцинготное и противовоспалительное средство, а кашица, приготовленная из листьев капусты, прикладывается при лечении наружных язв и для заживления ран. Используется капуста также, как легкое слабительное и мочегонное средство.

Мы уже говорили, что капуста и особенно капустный сок обладают способностью очищать наш организм от вредных веществ в период болезни. Благодаря ему в кишечнике происходит химическая реакция, разлагающая накопившиеся в нем продукты гниения. Но тут есть одна особенность.

В момент реакции в кишечнике образуется большое количество газов, что связано с неприятными и болезненными ощущениями. Чтобы избежать этого, необходимо на протяжении 2–3 недель ежедневно очищать кишечник с помощью клизмы и пить все это время морковный сок. После такой подготовительной процедуры можно переходить на сок капусты, о нормах употребления которого мы уже говорили.

Кстати, сочетание морковного и капустного сока в виде смеси является богатейшим источником витамина «С» в самом полезном его воздействии на наш организм. А вот вареная капуста, при всей своей вкусности и полезности сильно уступает свежей по воздействию витаминов, солей и минеральных веществ. В 300 г сока свежей капусты содержится больше живой органической пищи, чем в 50 кг капусты вареной.

В капусте содержится железо, дефицит которого мы часто испытываем, особенно в детском возрасте. Причем, когда мы едим капусту, железо усваивается намного лучше, нежели в том случае, если мы получаем его с лекарственными препаратами.

Содержащая же в капусте медь принимает активное участие в процессе кроветворения, что очень важно в детском возрасте, и именно это предупреждает такую опасную болезнь, как малокровие.

Капуста хороша еще и тем, что вполне насыщает наш организм водой, устранивая жажду и не приводя к перегрузке в результате обильного употребления жидкости.

В заключение перечислим основные виды капустных овощей с учетом их целебных особенностей.

Брюссельская капуста. Эта капуста очень популярна в Европе, особенно в Англии и Голландии. У нас не так. Именно она содержит в себе наибольшее количество витамина «С», его в ней в два раза больше, чем во всех других видах. Сок брюссельской капусты в соединении с соком моркови, салата и стручковой фасоли применяется для лечения при ослаблении функции предстательной железы.

Краснокочанная капуста. Ее фиолетово-красный цвет – следствие содержащихся в ней пигментов – антоцианов, которые обладают "Р"-активностью и антимикробными

веществами, что обеспечивает ее высокую биологическую полезность. Также она богата витамином «С». В данном случае взаимодействие витамина «С» с "Р"-активными веществами приводит к самому благотворному влиянию на наше здоровье. Однако в ней много клетчатки, и употреблять ее лучше не в чистом виде, а в салатах с редью и яблоками.

Савойская капуста. Также богата витамином «С», и рекомендуется чаще всего как диетический овощ, особенно полезный для детей и людей пожилого возраста.

Так же богаты витаминами и другими полезными веществами капуста кольраби и пекинская, которая мало у нас известна.

В России же наибольшей популярностью пользуется белокочанная капуста, первые упоминания о которой мы находим в письменных источниках XII века.

Скажем, наконец, что любовь к капусте некоторых животных, например зайцев или коз, вполне оправдана, естественна и даже закономерна. Не проводя никаких научных исследований самого овоща, они сами, полагаясь лишь на чувство вкуса, хорошо уяснили для себя полезность этого замечательного продукта питания.

ЛЕЧЕНИЕ РЕДЬКОЙ

Редька – особенный овощ. Несмотря на большую пользу и различные целебные свойства, она требует к себе аккуратного, даже осторожного отношения, поскольку очень резка не только на вкус, но и в воздействии на наши внутренние органы.

Употреблять сырую редьку в больших количествах не рекомендуется никому, а при болезни сердца, печени или желудочных недомоганиях это просто вредно. В этих случаях нужно проявлять к ней особенную осторожность. В частности, при употреблении редьки, чтобы смягчить ее жгучий вкус и воздействие, натертую редьку посолите, затем выдержите 15 минут и отожмите сок; слейте его, а в саму мякоть добавьте морковь. Теперь можно кушать.

Даже у здорового человека могут возникнуть болезненные ощущения в области сердца или можете появиться крайне неприятная изжога при неумеренном употреблении редьки. Это лишь показывает нам, что редька не только, а может быть, и не столько продукт питания (хотя хорошо приготовленная редька очень вкусна), а прежде всего – лекарственное средство.

Содержащиеся в ней эфирные масла возбуждающие действуют на пищеварение. Редька содержит необходимую для человека аскорбиновую кислоту, благодаря которой повышаются все защитные системы нашего организма, снимается утомляемость, а ей на смену приходит бодрость и свежие силы. Благодаря редьке мы закаляем себя, защищая свой организм от простудных и инфекционных заболеваний, и часто используем ее именно в момент простуды как лекарственное средство – две ложки перетертой и обильно сдобренной растительным маслом редьки будут весьма полезны при возникающем заболевании.

Для повышения жизненного тонуса организма вы можете пить сок из листьев и корнеплодов сырой редьки, но только в сочетании еще с одним компонентом – морковным соком, чтобы избежать нежелательной реакции, раздражающей действующей на работу внутренних органов и слизистую оболочку.

Сок редьки рекомендуется при заболеваниях желчных протоков, он повышает выход желчи при желчекаменной болезни и спайках, способствует выделению и разжижению мокроты при болезни легких, полезен при расстройстве печени, гайморите и других заболеваниях, возникающих в пазухах носа. Также применяется для лечения бронхиальной астмы.

Благодаря редьке происходит усиленное выделение пищеварительного сока и желчи, что облегчает усвоение жирной пищи и способствует нормальному мочеотделению. При лечебной диете рекомендуем вам есть редьку вместе с яблоками и морковью. Именно в сочетании с морковным соком (мы уже упоминали эту благотворную комбинацию) сок редьки избавлял многих страждущих от необходимости операции при таких заболеваниях,

как фронтит и уже упоминавшийся гайморит.

Мы предлагаем вам приготовить лечебный коктейль из сока черной редьки. Возьмите вымытую и очищенную черную редьку (редька бывает черной и белой), натрите ее на терке, выжмите сок, используя чистую марлю. Натрите яблоко, добавьте к нему яблочный сок, сок редьки, сметану и лимонный сок. Коктейль тщательно перемешайте и пейте.

Вам потребуется:

сок черной редьки – 2 ст. л...
яблоко – 1 шт.,
яблочный сок – 1/2 стакана,
сметана – 2 ст. л.,
лимонный сок – 1 ч. л.

Редька – растение, оккультуренное давным-давно – около четырех тысяч лет тому назад, и применялась с той поры не только для еды, но, разумеется, и для лечения. Причем использовались не только сами корнеплоды, но и листья овоща. Содержащаяся в редьке клетчатка улучшает деятельность перистальтики кишечника, способствует выведению из организма остатков холестерина, что особенно важно при склеротических заболеваниях.

Редька помогает и при запорах, содержит она еще и лизоцин – сильное антимикробное вещество, которое используется при лечении ран и язв. Как наружное средство сок редьки применяется для растирания при ревматизме, радикулите и подагре.

Врачи рекомендуют при катаре верхних дыхательных путей бронхите и в качестве отхаркивающего и успокаивающего средства при сильном кашле такой рецепт: приготовьте сок редьки и смешать его с медом или сахаром. Пропорции таковы: на 4 части сока редьки берется 1 часть меда или сахара.

Как мы уже говорили, редька содержит аскорбиновую кислоту, и в этой связи вспоминается фраза Маргарет Тэтчер, бывшего премьер-министра Великобритании. Как-то она сказала, что пьет таблетку аскорбиновой кислоты каждое утро для поддержания здоровья. Мы полностью с ней согласны, а также рекомендуем вам употреблять с этой целью овощи и редьку, не забывая, однако, о необходимых мерах предосторожности. Помните, что это – очень жгучий продукт.

ЛЕЧЕНИЕ ТОМАТАМИ

Мы вам обязательно расскажем о пользе томатов для нашего здоровья, а сначала приведем несколько примеров, связанных с их историей, которая уходит – трудно представить – на семь и даже восемь тысяч лет назад, в теперешнюю Латинскую Америку. Именно оттуда попали в Европу, а потом и в Россию помидоры и овощной перец, а вот баклажаны пришли не с Запада, а совсем с другой стороны – из Юго-Восточной Азии, где растут в диком виде и по сию пору.

Когда помидоры попали в Европу, то итальянцы и назвали их «помидоро», то есть «золотые яблочки», а французский перевод слова «поми д, амур» и вовсе означает «яблоко любви» и имеет непосредственное отношение к теме нашего разговора. Ведь любовь так же как и здоровье, о котором мы ведем речь, делают человеческую жизнь прекрасной.

Тем не менее в научном мире помидоры долгое время считались низкопробным продуктом. Знаменитый Карл Линней в своей систематике растений обозвал помидоры «соляnum мекоперсикум», что означает «волчий персик». Баклажаны же, попав в Европу, поначалу и вовсе считались ядовитыми.

Помидоры содержат в себе немного сухих веществ, причем большую их часть составляет сахар. В них мало и клетчатки, благодаря чему помидоры рекомендованы людям, страдающим болезнями пищеварительных органов. Но в этом случае их нельзя употреблять в момент обострений. Лечебные свойства помидоров продиктованы содержанием в них полезных минеральных веществ: калия, кальция, фосфора, железа; микроэлементов: меди, цинка, брома, йода и других, а также витамином «С» и рутином – витамином "Р".

Наличие этих биологически активных веществ делает помидоры необходимыми в пищевом рационе при нарушениях обмена веществ, заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, болезнях суставов, ожирении. В помидорах содержится и каротин – провитамин «А», о пользе которого известно всем – и болеющим, и здоровым людям.

При перечисленных заболеваниях рекомендуется пить томатный сок. Именно в свежем томатном соке полезные вещества присутствуют в полном объеме. Его употребление способствует образованию желудочного сока, стабилизирует сердечную деятельность; один стакан сока на 50 % удовлетворяет нашу ежедневную потребность в витаминах «А» и «С».

Однако надо иметь ввиду, что полезен лишь тот томатный сок, который лишен концентрированных крахмалов и сахара. В вареном же и консервированном виде кислоты, содержащиеся в помидорах, становятся неорганическими и, в сущности, вредны для здоровья. В результате этого они могут способствовать камнеобразованию в почках.

Помидоры являются прекрасным восстановительным средством питания, когда человеческий организм истощен борьбой с болезнью, они возбуждают деятельность поджелудочной железы, служат хорошим прикормом для детей и беременных женщин. Содержащиеся в помидорах витамины группы «В» помогают при отеках.

Мы предлагаем вам рецепт лечебного коктейля с использованием томатного сока. Для его приготовления тщательно смешайте томатный сок, сок фасоли, кефир и щепотку базилика.

Вам потребуется:

томатный сок – 2 ст. л.,
сок фасоли – 1 ст. л.,
кефир – 1 ст. л.,
базилик – 1/4 ч. л.

Баклажаны являются низкокалорийным продуктом и поэтому хороши при разгрузочном питании. Баклажаны способствуют выведению из организма холестерина, потому хороши как профилактическое, предупреждающее средство при склеротических явлениях, и поэтому рекомендуются при желудочно-кишечных заболеваниях.

Содержащиеся в баклажанах пектиновые вещества способствуют удалению из организма различных токсинов. Однако надо вас предупредить: не следует употреблять в пищу плоды с зеленоватым цветом мякоти – в них накапливается ядовитое вещество – соланин, отчего они быстро буреют. Поэтому кушайте баклажаны с белым цветом мякоти, которые при разрезании долго сохраняют натуральную окраску.

Баклажаны содержат в себе много полезных веществ, являются богатым источником калия, а чтобы организм получал эти полезные вещества в полном объеме, лучше всего употреблять молодые, еще не совсем зрелые баклажаны: именно тогда овощи больше всего богаты ими.

Овощной перец – самая древняя культура, выведена ацтеками из дикорастущего перца. Использовался он не только как пища и как лекарство, но и в защитных целях. Когда испанские солдаты, покорявшие туземные племена, входили в их поселения, индейцы бросали порошок пряного перца на тлеющие угли костров.

В результате завоеватели испытывали на себе эффект, сходный с действием современного нервно-паралитического оружия: поднимавшиеся от костра клубы пропарченного едкого дыма полностью выводили их из строя: они начинали задыхаться, мучительно кашлять и плакать, в итоге – теряли силы и валялись на землю.

Тем не менее овощной перец очень полезен: он содержит в себе большое количество витамина «С», «Р», провитамина «А» (каротина), о целительных свойствах которых мы уже не раз говорили. Достаточно сказать, что 30–60 г свежего зеленого овощного перца полностью удовлетворяют ежедневную потребность человеческого организма в этих витаминах. В красном перце в больших количествах накапливаются Р-активные вещества – антоцианы.

В народной медицине используется красный стручковый перец, занимающий по содержанию витаминов одно из первых мест среди всех овощных культур. Применяется он для лечения при выпадении волос.

Красный стручковый перец залейте 70 %-ным спиртом, и настаивайте около недели, затем настойку необходимо процедить. После этого добавьте кипяченую воду. Полученное средство втирайте в кожу головы 2–3 раза в неделю, перед сном, что вызывает сильный приток крови, улучшает питание тканей и способствует росту волос.

Вам потребуется:

красный стручковый перец – 1 часть,
спирт 70 %-ный – 10 частей,
кипяченая вода – 10 частей.

Завершая этот разговор, приведем вам рецепт приготовления оздоровительного коктейля. Готовится он путем перемешивания трех компонентов: томатного сока, лимонного сока и сока сельдерея.

Вам потребуется:

томатный сок – 150 г.,
лимонный сок – 50 г.,
сок сельдерея – 1 ст. л.

ЛЕЧЕНИЕ ШПИНАТОМ

Родина этого растения – Древняя Персия, откуда оно попало в Китай и затем распространилось по всей Азии. Арабы считали шпинат королем овощей. Именно от них шпинат перешел в Европу, а уже оттуда – в Россию, где появился с XVIII века и сразу получил признание как целебное растение.

Он имеет нежные листья, содержит в себе мало клетчатки и органических кислот, почему и является диетическим продуктом. По лечебным свойствам шпинат не уступает многим растениям, содержащийся в нем хлорофилл близок к гемоглобину. Поэтому применение шпината особенно полезно для обогащения крови.

В шпинате в больших количествах содержится каротин, витамины "В"-1, "В"-2, "Д"-1, «Е», "Р", «С», он обладает высоким содержанием калия и железа. Содержащийся в шпинате секретин улучшает деятельность поджелудочной железы и слюнных желез.

Шпинат содержит также кальций, железо, фосфор, йод – азотистые и минеральные вещества, провитамин «А». Все это делает растение уникальным по своим лечебным свойствам. Сок шпината – прекрасное органическое средство для очистки, оздоровления и восстановления желудочно-кишечного тракта.

Если правильно приготовить сок шпината и пить его ежедневно в количестве 500 мл, то через несколько недель можно излечиться от самых тяжелых форм запора. Это к тому же избавляет от необходимости прибегать к слабительным препаратам, которые оказывают раздражающее действие на кишечник, что может привести к необратимым болезненным явлениям.

Многие заболевания, возникающие в нашем организме, являются следствием недостатка элементов, которые шпинат как раз имеет в избытке, особенно в своем сыром соке. Он применяется при язвенной болезни кишечника, дегенеративных процессах, протекающих в центральной нервной системе, нарушениях функции надпочечников, щитовидной железы, при нефритах, нарушениях сердечно-сосудистой деятельности, гипертонии и других недомоганиях.

Салат из шпината очень полезен для укрепления и оздоровления зубов и десен, предотвращает пиорею. Шпинат может применяться как профилактическое средство беременными женщинами, поскольку содержащийся в нем витамин «К» уменьшает угрозу выкидыша. Этот же компонент шпината полезен при лечении импотенции и бесплодия как у мужчин, так и у женщин.

Рекомендуется применять шпинат при недостатке железа в крови. Шпинат способствует восстановительным процессам для лечения детей с нарушениями роста, является прекрасным компонентом питания в период выздоровления. Мы особенно рекомендуем вам есть шпинат, если ваша работа сопряжена с напряженной умственной деятельностью: он улучшает и восстанавливает функции нервной системы и вообще показан в пищу для людей с невротическим складом личности.

Мы приведем вам один рецепт блюда из шпината, которое будет вам полезно всегда. Мы надеемся, что вы здоровы, а это простое в приготовлении кушанье еще больше укрепит ваше здоровье.

Итак, шпинат очистите, удалите корневища и хорошенько промойте проточной водой, положите в дуршлаг и подождите, пока вода не стечет полностью, затем кладите его в кастрюлю и готовьте на медленном огне в собственном соку. Тушите шпинат 10–15 минут, доведя его до мягкой консистенции, после чего перетрите сквозь сито и заправьте белым соусом.

Соус готовится из обжаренной в растительном масле пшеничной муки с добавлением горячего молока. Варить его надо 5–7 минут. После того как вы влили в блюдо соус, немного его посолите и доведите до кипения. Готовое пюре из шпината заправьте сливочным маслом и сахарным сиропом.

Вам потребуется:

шпинат – 500 г.,
пшеничная мука – 25 г.,
молоко – 250 г.,
сливочное масло – 15 г.,
сахарный сироп – 10 г.,
соль по вкусу.

ЛЕЧЕНИЕ ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

Нужно прояснить один нюанс: репчатый лук и чеснок относятся к луковым овощам, их съедобная часть содержится, главным образом, в луковице. А такие разновидности лука, как лук-перо, лук-батун, лук-порей и другие, относятся к зеленым овощным культурам, съедобной частью у которых, в основном, являются листья.

Как луковые овощи – репчатый лук и чеснок, так и зеленый лук – популярные культуры, известные людям несколько тысяч лет. Они содержат большое количество сахаров, эфирных масел, что обеспечивает этот сногшибательный аромат, обладают фитонцидными свойствами, богаты углеводами и азотистыми веществами и имеют в себе гораздо меньшее количество воды по сравнению с другими овощными культурами.

Широко известная поговорка «Лук от всех недуг» содержит глубокий практический смысл: он действительно оказывает положительное воздействие почти на все органы человека. Народная медицина издавна использовала и лук, и чеснок в лечебных целях.

Чеснок применяли для лечения таких страшных заболеваний, как холера, тиф, дифтерит; настоятельно рекомендовали употреблять его в период эпидемий как профилактическое средство. На шею домашних животных вешали связки из лука и чеснока в качестве средства от мора. И эти рекомендации сохранили всю свою ценность по сей день.

Отец современной медицины – Гиппократ – считал, что чеснок обладает противотуберкулезным свойством, а древнегреческий комедиограф Аристофан воспевал чеснок за его способность придавать людям мужество, что свидетельствует о том, что этот овощ может положительно воздействовать не только на физиологию человека, но и на его психику.

Лук обладает противоцинготным действием, улучшает выделение пищеварительных соков, печеный лук применяется внутрь при кашле, а наружно вареный лук прикладывают к чириям, фурункулам, язвам и ранам, используя его противогнойные и вытягивающие

свойства.

Медицина уже достаточно хорошо изучила химический состав этих овощей, благодаря чему появилась возможность еще более широкого их применения в лечебных целях. Сок репчатого лука способствует растворению камней и песка в почках, понижает чрезмерное содержание сахара в крови, препятствует развитию атеросклероза, употребляется при лечении воспалительных заболеваний в кишечнике, запора, геморроя.

Сок или кашица репчатого лука обладает огромным антимикробным воздействием, что снижает воспалительные процессы и нагноения в полости рта, носа, гортани и бронхов. Такую же кашицу прикладывают с целью выведения к прыщам, бородавкам, угрям, пигментным пятнам, ожогам, чтобы избежать появления пузырей на поврежденной коже, и даже к невинным веснушкам.

Сок репчатого лука закапывается при насморке: одна капля луковичного сока разводится в 20 каплях кипяченой воды. Чтобы удовлетворить свою суточную потребность в витамине «С», вам достаточно съесть 100–150 г лука – репчатого, а лучше – зеленого и не в чистом виде, а в качестве компонента какого-либо салата или другого блюда. Все-таки он довольно резок, а это не всегда полезно, по крайней мере, в больших дозах.

Зеленый лук очень богат витамином «С», что улучшает аппетит и сам процесс пищеварения. Содержащийся в зеленом луке витамин «Р» во взаимодействии с витамином «С» способствует укреплению кровеносных капилляров, предотвращает кровоизлияние, препятствует кровоточению десен. Лук очень богат полезными веществами и витаминами.

Особенно важно есть зеленый лук зимой и весной, когда мы испытываем недостаток в витаминах. Применяется зеленый лук и в диетическом питании: он помогает при травмах и переломах костей, поскольку содержащиеся в нем вещества принимают активное участие в восстановлении структуры тканей.

Лук очень хорошо помогает при острых респираторных заболеваниях и гриппе, потому что фитонциды, содержащиеся в луке в больших количествах, убивают патогенные микроорганизмы и вирусы.

Но не надо есть лук без разбора, помня лишь о том, что он очень полезен. Это действительно так. Однако при острых кишечных инфекциях зеленый лук не показан – он содержит трудно перевариваемую клетчатку, а она, в свою очередь, раздражающе действует на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Если же человек здоров, то для него, наоборот, растительные волокна лука-пера полезны, так как способствуют перестальтике кишечника, а те же фитонциды очищают полость рта от вредных микроорганизмов.

Зеленый лук обладает желчегонными свойствами, что в сочетании с его волокнистыми структурами препятствует камнеобразованию в организме, усиливает желчегонность, и этот эффект возрастает, если вы едите лук, добавляя в него растительное масло. Это столь же важно при лечении хронического холецистита.

Хоть чеснок отличается от лука и внешне, и по своему составу, однако мы не зря говорим о них вместе, не отделяя друг от друга. Это объяснимо хотя бы потому, что по своей полезности они стоят на самых высоких местах в овощной иерархии. В России существует около 25 сортов чеснока, не считая дикого, который тоже очень полезен. Как и лук, чеснок богат витамином «С». Великий философ и математик Пифагор считал чеснок царем среди приправ, и мнение такого выдающегося мыслителя об нашем овоще нельзя оставить без внимания.

Есть в чесноке и витамины "В"-1, "В"-2, содержит он и гормоны. В эфирном масле чеснока есть серосодержащие компоненты, которые помогают при повышенном артериальном давлении, атеросклерозе, а фитонциды, содержащиеся в одной только дольке чеснока, спустя 3–4 минуты после ее разжевывания убивают все микроорганизмы в полости рта. Чеснок, как и лук, полезен при насморке, используется как средство от запоров.

В фармацевтике используется спиртовая вытяжка из чеснока, его сухой экстракт входит в состав лечебного препарата – «аллохола», который успешно применяется для лечения болезней печени и желчного пузыря. Однако кулинарное применение чеснока имеет

свои ограничения: его нельзя принимать в пищу при язвенной болезни желудка, язве двенадцатиперстной кишки, той же болезни печени, заболеваниях желчного пузыря, поджелудочной железы, почек. Дело в том, что чеснок раздражающим образом действует на слизистые оболочки этих органов, увеличивая недомогание.

Для профилактики облысения используют дикий чеснок – его луковички перетирают в однородную массу и помещают на отдельных местах головы. Этот способ совмещают с втиранием в кожный покров сока репчатого лука.

В заключение приведем вам широко известный и очень полезный рецепт чесночной настойки, которая очищает организм, активизирует обменные процессы и заслуженно считается элексиром молодости. Очистите дольки чеснока и измельчите их, затем залейте спиртом или водкой. Настаивайте 3–4 недели в сухом, теплом и темном помещении. После этого отожмите и процедите настой.

Применяйте перед едой три раза в день: перед завтраком, обедом и ужином следующим образом: в первый день – одна капля перед завтраком, две капли – перед обедом, три – перед ужином. Увеличивайте дозу по одной капле перед каждым приемом пищи в течение пяти дней. С шестого дня, когда доза уже достигнет ровно 15 капель, начинайте обратный процесс: уменьшайте прием настойки по одной капле перед каждым приемом пищи. На одиннадцатый день норма сведется к нулю.

Теперь пейте по 25 капель настойки перед едой по тому же графику – три раза в день перед едой – до тех пор, пока лекарство не закончится, запивая его, по возможности, 50 г холодного молока.

Вам потребуется:

чеснок – 300 г.,

спирт – 250 г (если вы употребляете водку, то ее понадобится 500 г).

ЛЕЧЕНИЕ КРАПИВОЙ

Из разновидностей крапивы самой полезной для человека является крапива двудомная, ее мы и будем иметь в виду в первую очередь, говоря о целительных свойствах этого растения. А их у нее немало.

Обусловлено это ее богатством на полезные вещества. Молодые побеги крапивы содержат большое количество аскорбиновой кислоты. Имеющийся в крапиве хлорофилл богат магнием, а в золе крапивы в большом объеме присутствует окись железа.

Мало растений имеют в себе такое большое количество кальция, как крапива, причем не в виде небезопасной для внутренних органов соли щавелевой кислоты, а в виде карбоната кальция или мела, которые не представляют угрозы здоровью. Помимо аскорбиновой кислоты, в крапиве есть и другие витамины: каротин, «К», "В"-2.

Медицина использует крапиву в качестве кровоостанавливающего средства. Это обеспечивается присутствием в ней витамина «К». Из крапивы составляют и витаминный сбор вместе с плодами рябины. В народной медицине используются ранозаживляющие, противовоспалительные свойства этого растения, применяют ее при ангине для полоскания горла, а корни крапивы хорошо помогают при лечении ревматизма, туберкулезе легких, диабете, желтухе, воспалениях почек, как хорошее мочегонное и как средство от кашля.

Крапива применяется при выпадении волос. Для этого измельченные сухие листья крапивы нужно залить крутым кипятком, настоять один час, затем процедить и втирать настой в кожу головы 1–2 раза в неделю.

Вам потребуется:

измельченные сухие листья крапивы – 1 ст. л.,

кипяток – 1 стакан.

Суп, сваренный из молодых побегов двудомной крапивы, оказывает благотворное влияние при слабом зрении, а жгучая крапива в виде настойки на водке применяется для лечения ожогов – смоченный в настойке бинт прикладывают к пораженному месту кожи.

Настой из листьев двудомной крапивы применяется для лечения варикозного расширения вен. В этом случае нельзя употреблять в пищу ничего жареного, нельзя есть мясо и рыбу, а настой нужно принимать в течение длительного времени по 85 г три раза в день. Двудомную крапиву используют и для лечения тромбофлебитов.

В заключение приведем вам несколько рецептов лечебных ванн с применением крапивы. По мнению Гиппократа и Авиценны, лечебные ванны не менее важны, чем лечебное голодание, массаж и даже гимнастика. Они очень полезны для обмена веществ и нормализуют жизнедеятельность организма в целом.

Сбор 1. Очищает кожу, обладает успокаивающим действием, улучшает обмен веществ. Сбор приводится в пропорциях по частям.

трава душицы обыкновенной – 1 часть,
крапива двудомная (лист, стебель) – 5 частей,
трава ромашки – 3 части,
листья черной смородины – 2 части,
трава чабреца – 2 части,
трава череды трехраздельной – 5 частей.

Сбор 2. Обладает умеренно успокаивающим, общеукрепляющим, обеззараживающим действием, стимулирует обмен веществ.

листья березы – 3 части,
трава душицы – 3 части,
листья крапивы двудомной – 5 частей,
трава лапчатки гусиной – 5 частей,
трава череды – 5 частей,
трава медуницы обыкновенной – 5 частей.

Сбор 3. Обладает успокаивающим и укрепляющим действием, рекомендуется при расстройствах нервной системы.

трава душицы обыкновенной – 3 части,
трава крапивы двудомной – 4 части,
трава пустырника сердечного – 5 частей,
трава ромашки пахучей – 3 части,
трава горца птичьего – 5 частей.,
шишки хмеля обыкновенного – 4 шт.

ГЛАВА IX ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ

В средней полосе России на приусадебном участке можно вырастить множество овощных культур: помидоры, огурцы, лук, баклажаны и перец, все виды капусты и другие овощи.

Путем рассады овощные растения выращиваются более окрепшими и устойчивыми к внешним условиям. Рассаду лучше выращивать в парнике или теплице, но при отсутствии этих возможностей рассаду можно вырастить и в комнатных условиях на подоконнике.

Главными факторами ее успешного роста являются освещенность и температурный режим. Все овощи под воздействием солнечной радиации создают в своих клетках органические вещества – так называемый процесс ассимиляции. При недостатке света растение начинает использовать накопленные органические компоненты на свое дыхание, уменьшая их запасы в клетках, что, в свою очередь, ведет к гибели растения из-за чрезмерного расхода этих питательных веществ.

Превышение нужного температурного режима вызывает усиление процессов тканевого дыхания растений, особенно это выражено в ночное время, когда слабая освещенность играет отрицательную роль в их жизнедеятельности.

Семена следует высаживать в ящик за 30–70 дней до посадки в открытый грунт, это дает возможность растению набрать нужный рост и развиться до уровня, достаточного для жизни под открытым небом.

Качественная рассада вырастает на питательной смеси, которая состоит из лесного дерна, перегноя и песка в соотношении 1:2:1. Если вы желаете создать более рыхлую почву, то песок следует заменить опилками.

На одно ведро субстрата нужно добавить пол-литра измельченной древесной золы, 80–100 г удобрения суперфосфата, 25–30 г калиевой селитры и столько же мочевины.

Чтобы предотвратить потерю корневой системы при выемке рассады, ее следует выращивать в горшочках, наполненных питательной смесью, – они в изобилии продаются сейчас в дачных магазинах. Также для выращивания рассады можно использовать пластиковые и бумажные стаканчики, в которых предварительно надо проделать отверстия для циркуляции воздуха.

Перед посадкой рассады в грунт эти стаканчики просто разрезают ножницами. Семена можно также выращивать и в яичной скорлупе.

Подготовленные предварительно семена высевают непосредственно в горшочки, немного увлажняют и устанавливают на подоконник. Таким способом выращивают огурцы, кабачки, патиссоны и тыкву. Овощные культуры можно помещать в ящики, заполненные питательной смесью, для каждой культуры необходимо иметь отдельный ящик.

В таком ящике обычно размещается 12 рядов растений на расстоянии 4 см один от другого.

Смесь дерна и перегноя сначала слегка уплотняют, после чего проводят маркировку (разметку) ее поверхности линейкой или колышком. В полученные бороздки высевают семена овощных культур на расстояние 0,5–1 см друг от друга. Семена следует полить водой, имеющей комнатную температуру, используя мелкую лейку.

До появления всходов температура в ящике не должна превышать 20–25 градусов по Цельсию. Важно помнить, что после появления всходов температуру необходимо снизить на 5–7 дней примерно до 8–15 градусов – это способствует развитию у саженцев крепкой корневой системы.

Проходит 14–16 дней, и на рассаде появляются первые листы – теперь необходимо произвести пикировку (пересадку) рассады. При пикировке ее следует тщательно рассмотреть и отделить пораженные какой-либо болезнью экземпляры. Среди заболеваний рассады чаще всего вам могут встречаться поражение черной ножкой (утончение или потемнение корневой шейки) и кила – утолщение на корнях. Такие саженцы уже нежизнеспособны, как, впрочем, и растения без верхушечной почки.

Во время пикировки используется та же самая питательная смесь, что и для выращивания непосредственно саженцев. Если между горшочками или стаканчиками имеются пустоты, их надо заполнить землей, чтобы горшочки не подсыхали.

При посадке сеянца в горшочек или ящик необходимо следить, чтобы корешки не загибались вверх, так как неправильная пикировка приводит к тому, что растение плохо держится в почве. Качество проведенной пикировки можно проверить легким подергиванием сеянца вверх.

После пересадки растения обильно поливают и ставят в затененное место, но при начале роста растений их немедленно переносят на самый светлый участок и умеряют полив – достаточно поливать растения один раз в два дня.

Подкормку следует производить мочевиной, суперфосфатом и сернокислым калием. На ведро воды (10 л) добавьте 20–25 г мочевины, суперфосфат в количестве 30–40 г и сернокислый калий – 10–15 г. Также неплохо подкармливать растения свежим коровьим навозом, который разведен в 10 частях воды, или птичьим пометом, разведенным в 15 частях воды. Методика подкормки аналогична таковой при использовании минеральных удобрений.

Чтобы рассада не подвергалась воздействию прямых солнечных лучей, ее можно закрыть тонкой бумагой, так как нежные стебли и листья легко обжигаются солнцем.

В солнечные дни, если температура выше 10 градусов по Цельсию, парники или теплицы проветривают, так как излишняя жара и влажность могут погубить рассаду.

Капуста требует температуры не выше 20 градусов и влажности около 60–70 %. Остальные овощные культуры – томат, перец, баклажан – соответственно до 18 градусов и не выше 60 %. Влаголюбивые культуры, такие, как огурец, патиссон и кабачок, позволяют держать влажность до 90 % и температуру в пределах 22 градусов по Цельсию.

Конечно, можно вырастить рассаду и без пикировки, но в таком случае ее качество будет несколько ниже. Данная технология предусматривает посадку растений в уже подготовленный субстрат. Высеванные семена следует засыпать питательной смесью, слой которой не должен превышать 1–1,5 см, полить и накрыть пленкой или бумагой с целью затенения.

После того как появятся первые всходы, проводят подрезку корневой системы на глубину 5–6 см. Перед этой манипуляцией за сутки растения умеренно поливают, по окончании же подрезки следует произвести как можно более обильный полив.

Для того чтобы рассада вынималась с комком земли, необходимо прорезать почву спустя 8–10 дней после пикировки. Делается это большим дисковым или кухонным ножом в двух направлениях. Прорезка производится на глубину не менее 10–15 см и повторяется за неделю до высадки в открытый грунт. Полезно также полить прорезку раствором коровяка, приготовленного по вышеуказанному рецепту.

Капусту перед высадкой следует посыпать табачной пылью или перетрумом, чтобы она не привлекала на себя капустную муху. Это насекомое хорошо отпугивается раствором 20 г хлорофоса на 10 л воды, которым поливают лунки после высадки рассады.

Чтобы сформировать у капусты, томата, перца и баклажана развитую корневую систему, перед засыпкой питательной смеси в теплицах и парниках предварительно расстилается пленка. Поверх нее насыпают субстрат слоем 12–15 см, в который и производится пикировка рассады. Таким образом, растущая вглубь корневая система встречает на своем пути пленку и начинает занимать весь предоставленный ей объем почвы, становясь мочковатой и разветвленной.

Посев семян ранней цветной капусты в средней полосе необходимо производить не позднее середины марта, помидоры – в середине апреля, а огурцы, патиссоны и кабачки – в конце апреля.

Будет хорошо, если семена, перед тем как высевать, подвергнутся тщательному осмотру и обеззараживанию. Для этого их необходимо прогреть на солнце в течение 5 дней. Также можно прогревать семена в теплой воде 10–20 минут, температура воды не должна превышать 50 градусов по Цельсию.

Очень часто овощеводы кладут семена перед высадкой в теплое место, завернув их в ткань, смоченную водой. При этом семена спустя одни сутки прорастают.

Не забудьте в момент появления первых всходов снять с ящика, заполненного рассадой, покрывающую его пленку или бумагу – так вы обеспечите рассаде необходимую адаптацию к окружающей среде.

Пикировку рассады можно производить в специальные торфоперегнойные кубики. Готовятся они очень просто: в 1 кг земляной смеси добавляется 3–5 г удобрения суперфосфата 5–10 г золы. Весь этот состав перемешивают с водой до тестообразной консистенции и помещают в ящик. Высота его стенок не должна превышать 10–12 см.

Уплотнив смесь, ее затем нарезают ножом на кубики и высаживают в них рассаду. Сама земля всегда должна быть влажной.

Перед окончательной высадкой растений в открытый грунт их следует «приучить» к условиям окружающей среды. Примерно за 10 дней, в теплую погоду, когда температура окружающего воздуха будет не ниже 10 градусов, вынесите рассаду на улицу. Время нахождения ее на открытом воздухе – от 5 до 20 минут, его следует постепенно увеличивать, каждый день – на 2–3 минуты. Завершить эту своеобразную «закалку» надо дневным пребыванием рассады на воздухе, причем в ночное время помещать растения в дом следует,

только если ваше помещение не слишком теплое. За 2–3 дня перед высадкой полив рассады нужно уменьшить.

Рассада развивается нормально только тогда, когда почва ее богата необходимыми питательными веществами. В их число входят азот, фосфор, железо, сера, калий, кальций и магний. Все эти компоненты имеют комплексное действие на растительную клетку, но каждый элемент обеспечивает отдельное свойство растения. Калий, например, повышает устойчивость культуры к холоду, ускоряет накопление в растительной клетке сахара и способствует более быстрому созреванию плодов.

Вместе с фосфором он улучшает количество и качество урожая. Азот является основным жизненным компонентом для любого растения, он контролирует рост и количество зеленой массы. Все же надо обращать внимание на то, что избыток любого питательного компонента всегда вреден.

Признаки недостатка элементов питания имеют общие черты для всех растений. Малое количество азота приводит к замедлению роста, отсутствию образования новых молодых листочков. Такое растение бледное, иногда оно желтеет и теряет листья.

Дефицит фосфора приводит к потемнению листьев, которые затем приобретают фиолетовый или бронзовый оттенок по ходу прожилок. Часто листья закручиваются по краям и, чернея, начинают засыхать с нижней части растения.

Острое калиевое голодание покрывает листья буро-коричневой каймой, а сам лист сморщивается в середине, наливаясь красноватым оттенком.

Отмирание верхушечных почек свидетельствует о недостатке кальция – стебель у такого растения становится жестким, но листья продолжают оставаться зелеными. Помидоры всегда начинают желтеть сверху и делаются очень вялыми.

Если ваша рассада вся побелела, то можете быть уверены в том, что ей не хватает железа, пестрые же листья говорят о явной нехватке магния.

Специальная диагностика болезней растений – обширная и сложная наука, ей посвящены целые книги, но и указанные нами в этой главе общие признаки помогут вам определить состояние вашей рассады.

Наиболее явно эти симптомы видны не в начале, а в конце лета, когда сами растения просят об удобрении почвы для следующего сезона.

Наибольшее количество азота содержат аммиачная селитра и мочевина (карбамид), фосфора – суперфосфат и преципитат, калия – древесная зола и хлористый калий. Магний присутствует в той же древесной золе и калимагнезии, кальций – в навозе и суперфосфате, а железо – в железном купоросе.

В продаже имеются и комплексные удобрения, это ТМАУ – торфо-минеральное аммиачное удобрение, удобрения гомельское и рижское, нитроаммофоску и нитрофоску.

Такое удобрение, как коровий навоз (коровяк), прекрасно подходит для подкормки растений ранним летом, в нем много калия и фосфора, а главное – азота.

Коровяк перед внесением в почву следует развести до жидкого состояния. Сначала разведите его водой пополам, после чего размешайте и оставьте бродить в течение недели, иногда перемешивая. Спустя неделю одно ведро такого раствора добавьте на четыре ведра воды и удобряйте растения.

Старый коровяк хорош и для борьбы с мучнистой росой. Разведите его водой втрое и выдержите три дня. Далее опять разведите навоз тремя частями воды, тщательно процедите и опрыскивайте пораженное мучнистой росой растение.

Птичий помет следует разводить в соотношении 1:20, такого количества удобрения достаточно для обработки 1 м земли.

В мае на рассаду вполне может напасть садовая тля. Бороться с этим видом вредителей можно с помощью листьев одуванчика. Одуванчик следует собирать в тот момент, когда он только собирается зацвести. 400–500 г хорошо измельченных зеленых листьев одуванчика необходимо настоять в 10 л воды не менее 2–3 часов, после чего процедить и опрыскать пораженную тлей рассаду.

Также весьма эффективен в борьбе с тлей и клещами настой чеснока. Через мясорубку следует пропустить 200–300 г неочищенных головок чеснока, залить их 2 литрами кипятка и настаивать в течение суток. В полученный раствор добавьте 30 г хозяйственного мыла и приступайте к обработке растений.

Для успешной борьбы с вредителями не забудьте про ядохимикаты – медный купорос, бордосскую жидкость, известь и нитрафен.

Множество видов семян достаточно долго сохраняют способность к всхожести. «Долгожителями» заслуженно считаются огурец, дыня, тыква и кабачки – они полноценно всходят спустя более 6 лет. Также долго хранятся бобовые и кукуруза, лук, морковь, салат и шпинат.

Петрушку, салат, укроп, щавель и морковь можно сеять, не особенно дожидаясь тепла. После заморозков хорошо всходят редис, горох и свекла.

Семена укропа перед посевом рекомендуется вымочить в течение 4–5 часов в воде, затем слегка подсушить. Чтобы вырастить более ароматный, сочный и витаминный укроп, его надо высевать в июне или июле, можно и в начале августа.

Помните, что укроп, посаженный среди ростков молодой рассады, способен отпугивать своим запахом множество вредителей, таким же свойством обладает и репчатый лук.

Готовясь к встрече с вредителями, запаситесь золой, табачной пылью и уже перечисленными ядохимикатами.

Существует еще один способ борьбы с вредителями – следует намазать лист плотной бумаги или картона чем-нибудь клейким, допустим, клейстером, и провести по грядкам с рассадой. Большое количество насекомых просто прилипнет к обработанным таким способом листьям.

Полезен будет и отвар помидорных листьев, который можно приготовить следующим образом: 1 кг зеленоизмельченной ботвы прокипятите в течение получаса на слабом огне в 3 литрах воды. После отстоя отвар процедите и разбавьте водой в три раза перед употреблением. Храните этот полезный состав в закупоренной стеклянной посуде.

Опрыскивать им рассаду следует на ночь, добавляя к 10 л раствора 40 г хозяйственного мыла.

Отвар полыни горькой хорошо уничтожает капустных бабочек. Возьмите 1 кг тщательно провяленной травы, прокипятите 10–15 минут в небольшом количестве воды и разбавьте полученный отвар до 10 л, к нему также следует добавить 40 г хозяйственного мыла.

Настой из листьев лопуха готовится еще проще – мелко порубите листья и заполните ими ведро на одну треть, после чего залейте сверху водой и выдержите три дня. Опрыскивать этим настоем растения следует 3–4 раза в день.

Мучнистая роса хорошо изгоняется раствором молотой серы, после чего листики рассады необходимо тщательно промыть теплой водой с мылом, чтобы на них не остались химические вещества. Также будет эффективным использование раствора коллоидной серы – разведите 30–80 г серы на 10 л воды и опрыскивайте рассаду, повторяя обработку через каждые 7–8 дней.

Заболеванию мучнистой росой, как правило, больше всего подвержены огурцы – этот грибок очень любит повышенную влажность и прекрасно размножается в этих условиях. Он зимует на остатках растений в саду и заражает весной молодые побеги рассады и только что высаженные в открытый грунт саженцы.

Если вы будете добросовестно следовать нашим несложным рекомендациям, то, будучи даже неопытным садоводом или огородником, вы сможете сохранить свою рассаду в домашних условиях и тогда на вашем столе появятся радующие сердце и глаз дары природы с вашего приусадебного участка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

А сейчас, когда наши совместные похождения по огороду вполне благополучно завершились, мы можем подвести некоторые итоги о пользе огорода и огородных культур. Во-первых, огород – это действительно кормилец. Опытные огородники умеют получать с одной сотки до тонны картофеля. Чудо? Отнюдь, просто земля и овощи при правильном отношении способны дать гораздо больше, чем привык считать человек. Огородничество надо любить, изучать его, и тогда оно накормит кого угодно. Это глубокое убеждение признанных специалистов огородников, например американского доктора Дж. Миттлайдера, чей уникальный метод выращивания огородных культур наделал шума во всем мире.

Миттлайдер посетил более 30 стран, в том числе и нашу. Он убежден, что плохих почв для овощеводства не бывает, просто люди не знают, что необходимо растениям для правильного роста. А необходимо им, как утверждает доктор Миттлайдер, совсем немного: сбалансированное питание из правильно подобранных веществ и заботливое внимание к овощам.

Но поймут ли растения ваше внимание к ним? Оказывается, да! Растения необычайно чувствительны, поэтому любое, даже незначительное изменение условий в лучшую сторону они воспринимают бурным всплеском биологической активности. Мы привыкли считать овощи потенциальными кусками еды и не более того. Даже больных в коматозном состоянии называют «овощами», чтобы показать безнадежность случая.

Обратимся в который раз к опыту пращуров. Эти мудрые люди с присущей им внимательностью назвали представителей зеленого мира растениями, то есть растущими, а значит, наши прародители относились к овощам, как к живым существам. Современные научные методы исследования электрических токов в живом организме выявили у овощей (у тыквы и других) реакции на свет, тепло, химические вещества и прикосновение человека: каждый раз растения реагировали изменением физиологической активности, отчего менялся характер биотоков.

Так как от физиологической активности растения зависят его вкусовые, лекарственные и питательные качества, то чаще проявляйте заботу об овощах, и они отплатят вам за ваше внимание обильным столом, дадут вам молодость и здоровье.