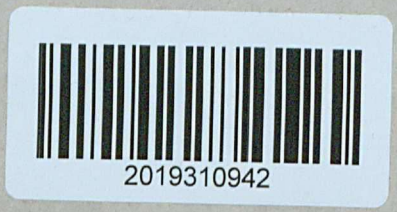
Q 6/1582


2019310942

9 6/1582

БЛЮДА ИЗ ДИКОРАСТУЩЕЙ ЗЕЛЕНИ



МОСКВА ГОСТОРГИЗДАТ 1943

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие из диких растений, произрастающих на огромной территории Советского Союза, богаты такими необходимыми человеку веществами, как витамины, белки, соли и т. п.

Несмотря на это, дикорастущая зелень в нашем питании занимает чрезвычайно малое место.

Широко использовать дикорастущие — это значит разнообразить меню столовых, повысить пищевую ценность блюд и частично увеличить продовольственные фонды страны, что особенно важно во время войны.

Однако работникам общественного питания еще мало известна пищевая ценность этих растений, неизвестны также правила их сбора и кулинарной обработки.

Настоящая брошюра ставит своей задачей рассказать, какую дикорастующую зелень следует употреблять в пищу и как ее готовить. Способы приготовления блюд из дикорастущей зелени настолько просты, что ими могут воспользоваться и хозяйки.

В составлении брошюры принимали участие научные сотрудники Научно-исследовательского института торговли и общественного питания Наркомторга СССР т.т. Г. Г. Боссэ, И. И. Власов, С. Р. Грознов и В. И. Трофимова.

Институт просит читателей присылать свои замечания, особенно по раскладкам блюд, приведенным в брошюре, и по применению рецептов этих блюд к другим видам зелени, по адресу: Москва, ул. Кирова, 47. Эти замечания будут учтены в дальнейшей работе Института.

Научно-исследовательский институт торговли и общественного питания.

9 6/15.83

Из школ

ПИЩЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗЕЛЕНИ

В пище человека должны содержаться вода, белки, углеводы, жиры, некоторые соли, витамины. Эти вещества мы получаем употребляя смешанную пищу, т. е. продукты животного и растительного происхождения.

Нужных человеку белков и жиров больше в мясе, в молоке, в яйцах. Углеводы же, некоторые соли и витамины поступают в наш организм, главным образом, с продуктами растительного происхождения.

Пища, не содержащая всех нужных нам веществ, или такая пища, в которой некоторых из этих веществ недостаточно, будет неполноценной, хотя бы она и была очень сытной.

В ней, например, может нехватить некоторых белков, нужных для правильного роста и развития детей и возобновления отмирающих клеток в организме взрослых людей. В других случаях может не оказаться того или другого витамина, отчего развиваются такие болезни, как цынга, куриная слепота, рахит (у детей), либо ослабляется способность организма бороться с инфекционными заболеваниями.

Во избежание этого, особенно при недостатке мяса и молока, в рацион человека надо вводить больше овощей, фруктов, зелени. Это важно потому, что в них имеются некоторые белки, которых нехватает в зерновых продуктах и в семенах бобовых, и, кроме того, содержатся витамины, которых в семенах злаков и бобовых растений мало или нет вовсе.

В фруктах и зелени содержится также много очень ценных для человека щелочных солей, при отсутствии которых в кишечнике создаются условия, способствующие развитию гнилостных бактерий. Это ведет к самоотравлению организма, к кишечным и другим заболеваниям.

В молодой зелени, например, в молодой крапиве, салате, лопухе, в молодом листе одуванчика, так же как и в зрелых плодах и ягодах, значительно меньше клетчатки, чем в старой зелени или в необработанных корнеплодах и капусте. Такую нежную, молодую и сырую зелень наш организм лучше переваривает, чем сырые овощи и старую зелень. Поэтому молодую зелень хорошо использовать в сыром виде — в салатах и в виде сока. Она годится и для приготовления вторых блюд. Но эти блюда можно готовить и из более старой зелени, так же как и из сырых овощей.

Зелень, приготовленая в виде отваров, соков или салатов, не только обеспечивает человеческий организм витаминами и щелочными солями, — она полезна еще и тем, что вызывает усиленное

выделение пищеварительных соков. От этого полнее используется съеденная затем другая пища. Вот почему салаты подают в начале обеда, супы же — на первое, перед более питательными, но труднее переваримыми вторыми блюдами.

В качестве пищевой зелени, кроме разных видов капусты, щавеля, шпината и огородного салата, пригодна также ботва многих огородных растений (ботва редиса, редьки, свеклы и др.). Молодая ботва очень неплоха в салатах. Более старой — она годится на супы, борщи, пюре и пр. Широко можно использовать в пищу дикорастущую зелень, особенно весной, когда еще нет свежих овощей.

Но из дикорастущих трав у нас употребляют обычно в пищу очень немногие. Общеизвестно применение молодой крапивы и щавелей в зеленых щах, шпината в виде пюре.

В Америке же, во Франции, в Англии едят гораздо больше дикорастущих трав, чем у нас. Там очень широко, например, распространено приготовление салатов с применением листьев одуванчика. Во Франции любят растение кресс-салат (водяной салат), в Англии едят, как спаржу, кончики черешков молодых, не развернувшихся листьев папортника-орляка, в Америке используют в пищу молодые листья весенней травы — калужницы, до ее цветения.

Некоторые народы СССР широко применяют дикорастущую зелень для приготовления национальных блюд. Так, у армян листья винограда идут на голубцы; на Кавказе черешки травы борщевика кладут в суп или едят в сыром виде; на Украине широко используется трава сныть.

В сыром и особенно в вареном виде можно есть большинство наших дикорастущих трав, но некоторые из них, даже если они еще молоды и не огрубели, негодны в пищу, так как содержат вредные для здоровья или даже ядовитые вещества.

Поэтому лучше всего выбирать в пищу травы, уже испытанные, проверенные практикой местного населения или научным опытом.

Ниже дается перечень некоторых таких растений. Этим перечнем, однако, далеко не исчерпывается то, что известно опыту народов тех или других районов нашей страны.

Приведенные в этом перечне растения особенно рекомендуются во-первых, в виду того, что они, как установлено анализами, не содержат в себе ядовитых или вредных для здоровья веществ и не требуют поэтому какой-либо особой обработки перед употреблением в пищу; во-вторых, потому, что все они обладают теми или другими полезными пищевыми свойствами.

Так, в дикорастущей зелени, появляющейся ранней весной, много витаминов А и С (Це). Как раз ранней весной особенно остро дает себя чувствовать недостаток в организме одного или обоих этих витаминов, ибо сохранившиеся еще у населения или на складах торговых организаций картофель и овощи к этому времени содержат очень мало витамина С, а кислая капуста (также

содержащая витамин С) к весне обычно уже бывает израсходована.

Другие из приведенных в перечне трав содержат ценные белки и могут поэтому служить успешным дополнением к неполноценным белкам зерновых продуктов, когда нехватает мясных или молочных изделий.

Третьи полезны тем, что содержат ароматические вещества, придающие приятный вкус мучным блюдам, особенно кашам, и дают хорошие навары в супах. Приятный аромат и вкус блюда — очень важное условие успешного пищеварения и усвоения пищи.

Помимо ароматических веществ, аппетит хорошо возбуждается кислым вкусом. Среди указанных ниже растений имеются и такие, которые могут придать блюдам нужный кислый вкус.

Дикорастущая, особенно весенняя, зелень нужнее всего человеческому организму в пище в качестве носителя витаминов. Вот почему надо соблюдать определенные правила сбора и хранения зелени и приготовления из нее блюд, при которых меньше всего теряется как легко разрушающихся витаминов, так и полезных солей и ароматических веществ.

ПРАВИЛА СБОРА

Как сказано выше, не все виды диких растений одинаково пригодны в пищу. Одни слишком богаты клетчаткой и древесиной, другие содержат ядовитые или вредные вещества.

Поэтому заготовлять надо только безвредные растения и без грубых частей и следить за тем, чтобы несъедобные, вредные, а тем более ядовитые, не попали в пищу в качестве примеси. Дело в том, что некоторые виды даже общеизвестных полезных растений сходны с вредными.

В качестве примера приведем такие растения, как виды мари и лебеды, которые растут в европейской части нашего Союза, в Западной Сибири, Средней Азии и на Кавказе, где их издавна употребляют в пищу. Но есть виды мари и лебеды, в пищу непригодные. Поэтому собирать следует только такие виды этих растений, у которых нижняя или обе стороны пластинок, по крайней мере верхних листьев, имеют белый мучнистый налет. Среди не имеющих этого признака видов мари имеются негодные в пищу.

Или другой пример — двудомная и жгучая крапива, произрастающие в большинстве районов СССР. Заготовлять в пищу следует только молодые листья и веточки как ранне-весенние, так и вновь вырастающие. Старая зелень груба и вследствие накопления кислоты может оказать на организм вредное действие.

Не всякая домашняя хозяйка, заготовитель, приемщик или руководитель столовой сумеют самостоятельно опознать некоторые из рекомендуемых в нашем списке растения. Поэтому, по крайней мере на первое время, следует привлечь — в качестве советчиков-инструкторов — школьных учителей-биологов, агрономов, работ-

ников краеведческих музеев, любителей-ботаников, юных натуралистов и других лиц, знающих местный растительный мир или умеющих пользоваться специально составленными для распознавания растений определителями и ботаническими справочниками.

При заготовке зелени надо руководствоваться следующими правилами.

Получив или составив список растений, которые можно заготовлять в определенном районе и в данное время (ранняя или поздняя весна, лето, осень), надо обследовать район и установить, в каком месте встречаются сколько-нибудь значительные заросли каждого из намеченных видов растений. При этом следует знать, что некоторые растения образуют сплошные заросли, иногда состоящие почти только из одного определенного растения (например, весной — сныть). Другие же травы растут только разбросанно и маленькими группами (например, кислица) или в сочетании с многими другими растениями.

Установив местонахождение зарослей или массового произрастания той или другой ценной травы, необходимо указать специально выделенным сборщикам или местному населению, какие именно растения и как собирать.

ЦК ВЛКСМ обязал комсомольские организации взять на себя шефство над заготовками полезной дикорастущей зелени. Поэтому следует через посредство местной комсомольской организации привлечь к сборам школьников и пионерские отряды. Возможно также создание групп сборщиков из состава самих столующихся, заинтересованных в разнообразии и пищевой ценности питания. К сбору дикорастущей зелени надо привлекать также, как это практиковали многие столовые в 1942 г., часть штата самих столовых.

Для сбора лучше выбирать утренние часы, после схода росы, и не дождливые дни, так как зелень, собранная мокрой, легче портится. Собирать зелень в жаркие часы тоже не рекомендуется, потому что такая зелень быстрее вянет.

Собирать зелень надо в корзины или короба из бересты, подвешенные через плечо или за спиной. В мешки зелень собирать не следует, так как в них она слеживается, мнется и, если влажна, то в жаркое время преет.

Зелень собирают так:

а) если растения крупны, стебли и ветки их в пищу не годны, а корни трудно выдергивать из земли, либо если пищевую ценность представляют лишь листья, то срывают только эти листья или мелкие веточки с листьями. Так поступают, например, с листьями одуванчика, липы, крапивы, кислицы;

б) если ветки и стебли тонки либо нежны, если листья имеют длинные черешки, выходящие прямо из земли, а подземные части не нужны или их трудно вырвать — надо срезать нужную наземную часть растения ножом или серпом у самой земли (например, щавель, сныть, борщевик);

в) если растения имеют небольшие, слабо держащие в земле корни, растут на рыхлой почве или, если корни сами по себе представляют пищевую ценность — растение выдирают с корнем. Так поступают, например, с белой лебедой, свербигой, очитками. Вырванные с корнем растения тотчас отряхивают от земли и складывают в корзину корнями в одну сторону, чтобы избежать загрязнения землей зеленых частей.

Ненужные подземные части трав лучше оставлять в земле еще и потому, что от некоторых из них (многолетних) снова может отрасти зелень (как например, у крапивы, одуванчика).

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА

Собранную зелень после доставки на место использования убирают в погреб, холодный склад или в другое помещение, обеспечив ее хранение при температуре лучше всего +1 — +5 градусов. Если помещение оборудовано полками, то пучки зелени разбирают на небольшие пачки или рассыпают по полке невысоким слоем — в 5—10 см для мелкой зелени и до 20 см для крупной.

Ни в коем случае нельзя хранить зелень завязанной пачками, а также оставлять на солнце или в тепле, так как при согревании в ней разрушаются витамины.

Зелень вносят в заготовительный цех такими порциями, которые могут быть быстро обработаны и сданы на кухню для приготовления блюд.

Зелень рассортировывают по видам (если она при сборе была смешана) и перебирают. При этом удаляют ненужные примеси, сор, насекомых, песок и отдельные несъедобные части растений. Полезные части отделяют (например, у сныти черешки отделяют от пластинок листьев). После этого зелень промывают.

Для этого ее погружают на 20—30 минут в просторную посуду с холодной водой, чтобы приставшие частицы пыли и грязи отмокли и осели на дно. Затем зелень промывают, сменяя воду 2—3 раза. При смене воды зелень надо вынимать аккуратно, встряхивать и погружать немедленно в другую посуду с водой. Промытую зелень кладут в решета или на стеллажи, чтобы с нее стекла вода, после чего ее сразу же употребляют для приготовления блюд.

Хранить промытую зелень нельзя.

Как сказано выше, старые растения грубы и пригодны только для супов и вторых блюд. Варятся они долго. Молодые же можно использовать в свежем виде на салаты. Варятся они быстрее. Поэтому старые растения следует отделять от молодых.

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

Для того чтобы получить от зелени возможно больше пользы, целесообразнее всего употреблять ее в сыром виде — в салатах, винегретах.

При тепловой обработке зелени одна из наиболее ценных ее составных частей — витамин С — разрушается даже при самом строгом соблюдении правил приготовления блюд. Вследствие этого уменьшается их пищевая ценность. Количество каротина (витамина А) тоже может уменьшаться, если зелень варить при значительном доступе воздуха.

Поэтому тепловую обработку зелени надо вести возможно быстрее и при том в доверху заполненной посуде, под плотно прилегающей крышкой. Каротин (витамин А) более устойчив, чем витамин С, но и он от длительного нагрева с доступом воздуха, в особенности в присутствии кислоты, разрушается. Витамин С, напротив, устойчивее в кислой среде. Поэтому кислые супы богаче витамином С и беднее каротином, особенно после некоторого их хранения.

Чтобы полнее сохранить названные витамины в приготовленной зелени, надо придерживаться следующих правил:

1. Не хранить мелко нарезанную зелень долго на воздухе. Ее нужно нарезать или шинковать перед самой варкой.

2. Зелень для варки надо класть в кипящую воду малыми порциями, чтобы не приостанавливалось кипение.

3. Необходимо следить за тем, чтобы вода покрывала зелень полностью в течение всей варки.

4. Не следует варить зелень впрок и хранить сваренной продолжительное время в теплом месте, так как разрушение витаминов в этом случае идет очень быстро.

5. При варке зелени содержащийся в ней витамин С хорошо растворяется в воде, и значительная часть его переходит в отвар. Поэтому воду, в которой варилась зелень для вторых блюд, надо использовать для приготовления супов или соусов.

6. Не все виды зелени варятся одинаковое время. Сныть, борщевик, подорожник летнего и осеннего сбора бывают готовы через $1^1/_2$—2 часа, щавель же, кислица, мальва и лебеда — через 10—15 минут.

Молодая зелень весеннего сбора требует менее длительной варки, чем старая.

Поэтому, когда варят блюдо, в которое входит разная зелень, в котел сначала кладут зелень, которая варится дольше. Так, например, сначала следует варить борщевик, сныть и подорожник, а за 10—15 минут до их готовности в кастрюлю кладут лебеду и мальву.

7. Не следует варить и хранить зелень в медной, плохо вылуженной или железной посуде, так как медь и железо способствуют быстрому разрушению витамина С.

8. Щавель и кислицу надо варить отдельно от остальной зелени, иначе зелень получается жесткая.

Зелень лучше закладывать с таким расчетом, чтобы в одной порции блюда иметь 2—3 суточных дозы витамина С, а если можно, то и каротина. Это важно потому, что как сказано, даже

при строгом соблюдении правил обработки зелени часть витамина С, а иногда и каротина, все же теряется. Избыток же этих витаминов не вредит и, если он не идет на восполнение недостатка в нем, то выводится из организма.

РАСКЛАДКИ БЛЮД С ЗЕЛЕНЬЮ

В раскладках блюд с дикорастущей зеленью не указаны нормы соли и специи. Соль расходуется на эти блюда (на порцию) в пределах норм, установленных приказом НКТ СССР, а именно — на первые блюда 5 г, на второе — 4 г, на холодное блюдо — 2 г.

Специи на блюдо расходуются в пределах следующих норм:

1. Лавровый лист . . . . . 0,02 г
2. Перец . . . . . 0,02 г

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Для приготовления салатов годится не всякая зелень. Не годна, в частности, зелень безвкусная, зелень грубая, с большим количеством волокон.

Поэтому салаты надо готовить только из некоторых видов зелени и притом лишь из ее молодых листьев. Понятно, что такие листья легче иметь весной. С некоторых же трав можно, впрочем, собирать молодые нежные листья и веточки и летом и даже осенью, например, с одуванчика, сныти: у этих растений отрастают новые листья после того, как старые скошены или оборваны.

Для приготовления салатов лучше всего использовать в сыром виде такую зелень, как молодые пластинки листьев, борщевика, сныти, одуванчика и других растений, перечисленных в приложении, как салатные, а также очищенные, нарезанные палочками по 3—4 см черешки, например, борщевика и сныти. Старые же листья указанной зелени для салатов непригодны. Кроме пресной зелени, в салаты прибавляют для вкуса листья кислой зелени, — щавеля, кислицы.

Салаты можно готовить либо только из дикорастущей зелени (или ботвы огородных растений — свеклы, редиса и др.), либо из смеси этих растений с овощами.

Черешки борщевика, добавленные в винегрет или салат, придают кушанью специфический приятный вкус и некоторую остроту.

Наименование блюд и продуктов	Вес брутто (в г)	Отход при холодной обработке в %	Вес нетто и полуфабриката (в г)
1. Салат из одуванчиков			
Листья одуванчика . .	—	—	80
Масло растительное . .	—	—	5
Уксус 3%	10	—	10
Специи			
Выход . . .			95

2. Салат из зелени с овощами

Листья сныти, борщевика и одуванчика	—	—	80
Кислица или щавель	—	—	20
Картофель	50	25	37,5
Морковь	10	20	8
Масло растительное	5	—	5
Уксус 3%	15	—	15
Горчица	1	—	1
Специи			
Выход			166

Салат готовят из вареных овощей обычным способом, добавляют зелень и подают как самостоятельное блюдо.

3. Винегрет из овощей с зеленью

Картофель	30	25	22,5
Морковь	10	20	8
Свекла	30	23	23
Огурцы	20	10	18
Лук зеленый	15	20	12
Черешки сныти и борщевика	—	—	40
Кислица или щавель	—	—	20
Масло растительное	5	—	5
Уксус 3%	15	—	15
Горчица	1	—	1
Специи			
Выход			162

Нарезанные вареные картофель, морковь и свеклу смешивают с подготовленной зеленью: кислицей или щавелем, зеленым луком и вареными черешками сныти и борщевика.

Заправляют горчичной заправкой или соусом майонез.

4. Икра из зелени

Борщевик, крапива, сныть, подорожник, лебеда белая, мальва, одуванчик	—	—	140
Щавель или кислица	—	—	10
Лук	10	16	8,4
Сельдерей-зелень	20	15	17
Томат-пюре	10	—	10
Чеснок	0,5	22	0,4
Масло растительное	5	—	5
Специи			
Выход			125

Перебранную и промытую зелень, кроме щавеля, варят в небольшом количестве воды под закрытой крышкой (припускают). Щавель припускают отдельно.

В кастрюлю для варки закладывают сначала более жесткую зелень: подорожник, борщевик, сныть, затем добавляют лебеду, крапиву, мальву, одуванчик и сельдерей. Сваренную зелень и щавель (без отвара) пропускают через мясорубку.

В полученное пюре кладут пассерованный лук и томат и тушат в продолжение 10 минут. После этого икру заправляют солью, перцем и добавляют растертый чеснок.

Икру к столу подают в холодном виде.

При отсутствии томата можно увеличить норму щавеля до 30 г или же добавить уксус.

5. Икра из сныти с кабачком

Зелень сныти	—	—	50
Кабачки	80	33	54
Морковь	10	20	8
Перец, красный, сладкий .	10	25	7,5
Укроп	5	26	3,7
Лук	10	16	8,4
Уксус 3%	15	—	15
Масло растительное . . .	5	—	5
Горчица	1	—	1
Выход . . .			100

Листья сныти варят под закрытой крышкой в течение часа, молодые листья надо варить меньше. Затем добавляют нарезанную морковь, варят еще 15—20 минут, добавляют кабачки, очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками, и варят все до готовности. Подготовленные таким образом овощи пропускают через мясорубку. В пюре добавляют лук, поджаренный с маслом, соль и тушат до загустения.

В готовую охлажденную икру добавляют горчицу и мелко нашинкованный стручковый перец, который предварительно очищают от зерен и ошпаривают в продолжение 2—3 минут в кипящей воде.

При подаче к столу икру посыпают укропом.

Пропускание через мясорубку ведет к дополнительной потере витамина С, и без того уже частично перешедшего в варочную воду. Соприкосновение с железом мясорубки и с большим количеством воздуха сильно окисляет витамин. Поэтому кушанья из пюре нельзя считать блюдами, богатыми витамином С, даже если они изготовлены из богатой этим витамином зелени. Но они имеют другие пищевые достоинства: обеспечивают нас щелочными солями и вызывают усиленное отделение пищеварительных соков. Поэтому мы их и приводим.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Для приготовления супов можно использовать почти все виды пищевой зелени. Молодые растения можно класть целиком в суп— и пластинки листьев, и черешки, и стебли. У старых растений для супов можно использовать только пластинки листьев, черешки же и стебли жестки, и из них можно готовить только отвары для супов и соусов.

Наименование блюд и продуктов	Вес брутто (в г)	Отход при холодной обработке в % %	Вес нетто (в г)
6. Суп из зелени с крупой			
Сныть, мальва, подорожник, борщевик	—	—	80
Крупа (пшено, овсяная, перловая, пшеничная)	20	—	20
Морковь	5	20	4
Лук	5	16	4,2
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			550
7. Суп картофельный с лебедой			
Картофель	100	25	75
Морковь	5	20	4
Лук	5	16	4,2
Лебеда белая	—	—	100
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			550
8. Суп с картофелем и зеленью			
Подорожник, мальва, сныть, борщевик	—	—	80
Картофель	100	25	75
Морковь	5	20	4
Лук	5	16	4,2
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			550
9. Суп из сборной зелени			
Борщевик, сныть, мальва, подорожник, лебеда	—	—	80
Кислица или щавель	—	—	20
Морковь	5	20	4
Лук	5	16	4,2
Мука	5	—	5
Жиры	5		5
Специи			
Выход			550
10. Суп из зелени			
Борщевик, сныть, зелень редиса или одуванчика	—	—	80
Кислица или щавель	—	—	25
Картофель	50	25	37,5
Морковь	5	20	4

Лук	5	16	4,2
Жиры	5	—	5
Мука	5	—	5
Специи			
Выход			550

11. Суп пюре из лебеды и щавеля

Лебеда	—	—	100
Щавель	50	24	38
Морковь	5	20	42
Лук	5	16	4,2
Мука	10	—	10
Жиры	5	—	5
Яйцо	1/4 шт.		
Специи			
Выход			550

Листья лебеды и щавеля варят отдельно. Затем их протирают или пропускают через мясорубку. Из полученного пюре и отваров готовят суп.

12. Холодный суп из зелени с рыбой

Сныть, крапива или мальва	—	—	120
Лук зеленый	20	20	16
Огурцы свежие	50	20	40
Хрен (корень)	15	36	10
Укроп	10	26	7,4
Масло растительное	5	—	5
Квас	350	—	350
Рыба свежая или соленая	50	47 + 20[1])	21
Выход			571

Сныть, крапиву, мальву варят отдельно от щавеля или кислицы, затем приготовляют из них пюре. Пюре смешивают с нарезанными огурцами, зеленым луком, укропом и натертым хреном, после чего соединяют с квасом и добавляют соль. При подаче в суп кладут кусочки вареной рыбы.

13. Холодный суп из лебеды с селедкой

Лебеда	—	—	100
Щавель	—	—	30
Лук зеленый	15	20	12
Огурцы свежие	50	20	40
Укроп	10	26	7,4
Эстрагон (листья)	10	65	3,5
Сметана	15	—	15
Сельди	50	50	25
Чеснок	1	22	0,78
Выход			550

Подготовленные листья лебеды и щавеля шинкуют и варят в отдельности в кипящей воде. Затем зелень охлаждают вместе с отваром. Перед подачей отвары и зелень соединяют, добавляют

1) 47% — потери при холодной обработке; 20% — потери при тепловой обработке от веса нетто.

нарезанные огурцы, зеленый лук, укроп, эстрагон и растертый с солью чеснок. При подаче в суп кладут нарезанную кусочками (без костей) сельдь и сметану.

14. Холодный суп из сныти

Сныть	—	—	80
Огурцы	50	20	40
Лук зеленый	15	20	12
Укроп	10	26	7,4
Квас	200	—	200
Простокваша	100	—	100
Яйца	1/4 шт.	—	
Горчица готовая	1	—	1
Выход			550

Подготовленную зелень сныти варят, а затем пропускают через мясорубку или мелко рубят. Отвар охлаждают.

Пюре из зелени перед подачей смешивают с нарезанными огурцами, луком, укропом и горчицей, добавляют простоквашу, квас, соль, охлажденный отвар и перемешивают.

При подаче в суп кладут вареное яйцо.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Вторые блюда можно готовить из разных видов зелени. Молодую зелень, так же как и для супов, можно использовать целиком, т. е. пластинки листьев, черешки и стебли, а у старых растений — только пластинки листьев.

Из стеблей и черешков старых растений можно готовить отвары для супов и соусов.

15. Биточки из сныти

Сныть	—	—	200
Крупа манная	30	—	30
Сухари	10	—	10
Жиры	5	—	
Специи			
Вес полуфабриката			180
Выход			162

Мелко нарезанную зелень сныти варят до готовности в небольшом количестве воды, затем добавляют манную крупу и варят еще 10—15 минут, после чего заправляют специями, дают несколько остыть и разделывают биточки. Биточки жарят и подают с каким-либо соусом: ягодным, грибным, фруктовым.

16. Котлеты из лебеды

Лебеда белая	—	—	200
Овсяная крупа	30	—	30
Сухари	10	—	10
Жиры	5	—	5
Специи			
Вес полуфабриката	—	—	160
Выход			144

Мелко нарезанную зелень лебеды закладывают в котел с кипящей водой одновременно с крупой и варят как всякую кашу. Из полученной массы разделывают котлеты.

При подаче жареные котлеты поливают грибным, томатным, ягодным или другим соусом.

17. Котлеты картофельные с крапивой

Картофель	200	25	150
Крапива — листья	—	—	100
Мука пшеничная	10	—	10
Лук	10	16	8,4
Сухари	10	—	10
Жиры	5	—	5
Вес полуфабриката	—		216
Выход			194

Сваренную крапиву пропускают через мясорубку [1]) или мелко нарезают, тушат с поджаренным луком, а затем смешивают с картофельным пюре, солят, добавляют специи в порошке, разделывают котлеты и жарят.

К котлетам можно подать грибной, ягодный или другой соус.

18. Мясо тушеное со снытью

Мясо	100	26	74
Сныть	—	—	200
Щавель	—	—	25
Лук	10	16	8,4
Мука пшеничная	3	—	3
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			296 [2])

Мясо, нарезанное кусочками (гуляш), заправляют солью, перцем, обваливают в муке и обжаривают вместе с мелко нарезанным луком. Обжаренное мясо складывают в посуду, заливают горячей водой, закрывают крышкой и тушат в продолжение 1—1½ час. После этого добавляют сныть и тушат еще один час [3]). За 15 минут до готовности мяса добавляют щавель, специи, лавровый лист и продолжают тушить до готовности всего блюда.

19. Зразы из рыбы с подорожником

Рыба свежая	150	50	75
Хлеб пшеничный	15	—	15
Подорожник	—	—	60
Сельдерей (зелень)	10	16	8,4

[1]) Для того чтобы полнее сохранить витамины С во вторых блюдах, особенно таких, которые перед подачей к столу будут небольшое время храниться, надо предпочесть те из них, при изготовлении которых зелень рубят, а не пропускают через мясорубку.

[2]) Выход готового продукта состоит из 46 г мяса, 250 г гарнира и соуса.

[3]) Если берется весенняя сныть или другая нежная зелень, то ее не нужно тушить так долго.

Лук	10	16	8,4
Черешки борщевика	—	—	80
Щавель	—	—	10
Картофель	100	25	75
Чеснок	0,5	—	0,5
Жиры	5	—	5
Мука пшеничная	5	—	5
Специи			
Выход			271 [1]

Мелко нашинкованный подорожник припускают, затем добавляют зелень сельдерея, мелко нарезанный поджаренный лук, соль, молотый перец и тушат под крышкой в продолжение 2—3 минут, после чего фарш несколько охлаждают.

Из рыбного филе с хлебом приготовляют котлетную массу, из которой разделывают котлеты (зразы) по 2 шт. на порцию, начиняют их фаршем из зелени, обваливают в муке и обжаривают на жире.

Затем зразы кладут в посуду, добавляют черешки борщевика, нарезанные длиной в 2—3 см (предварительно сваренные), нарезанные листья щавеля, лавровый лист и перец горошком. Все это заливают 60—70 г рыбного бульона на порцию и припускают под крышкой в продолжение 10—15 минут.

Зразы подают с соусом и картофелем.

20. Запеканка из зелени

Подорожник, сныть, борщевик, мальва	—	—	125
Картофель	100	25	75
Омлетный порошок	40	—	40
Сухари	3	—	3
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			285

Омлетный порошок разводят в теплом отваре зелени или в воде (из расчета 80 г. жидкости на 40 г омлетного порошка) и смешивают его с картофельным пюре и сваренной до готовности мелко нарезанной зеленью. Смесь заправляют солью и перцем, а затем запекают на противне, смазанном жиром.

Запеканку с омлетом можно готовить и без картофеля.

21. Омлет с зеленью

Подорожник, сныть, борщевик, мальва	—	—	150
Омлетный порошок	40	—	40
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			240

[1]) Выход готового блюда: зразы . . . . . 148 »
картофель . . . . . 73 »
соус . . . . . 50 »

Мелко нарезанную сваренную зелень тушат с жиром в продолжение 3—4 мин., после чего заправляют солью и специями.

При изготовлении омлета горячий фарш закладывают в середину омлета или готовят омлет в виде рулета.

22. Зелень тушеная

Борщевик, сныть, подорожник, одуванчик, мальва	—	—	250
Щавель	—	—	30
Морковь	10	20	8
Лук	10	16	8,4
Мука пшеничная	10	—	10
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			300

Нашинкованную зелень тушат с небольшим количеством воды или отвара [1]).

За 15—20 мин. до готовности добавляют пассерованный лук, мелко нарезанную морковь, щавель. После того, как зелень станет мягкой, ее заправляют мукой, солью и перцем.

23. Запеканка пшенная с зеленью

Борщевик, сныть, подорожник, мальва	—	—	125
Одуванчик	—	—	50
Лук	10	16	8,4
Пшено	60	—	180
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			325

За 10—15 мин. до готовности к зелени добавляют поджаренный нашинкованный лук, соль и специи. Приготовленный фарш кладут на слой вязкой каши, покрывают другим слоем каши, посыпают сухарями и запекают.

Такую запеканку можно готовить также из других круп.

24. Картофель тушеный с борщевиком

Картофель	200	25	150
Борщевик	—	—	200
Укроп	5	2,6	3,7
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход			300

Зелень борщевика припускают в продолжение 40—50 мин., затем добавляют сырой нарезанный картофель, заправляют солью, перцем, специями, смешивают с борщевиком и тушат до готовности.

[1]) Такой способ тепловой обработки, как указано выше, приводит к большим потерям витамина С, так как зелень нагревается в присутствии большого количества воздуха. Но вкусовые качества получаемого блюда улучшаются, и поэтому оно рекомендуется наряду с другими, в которых полнее сохраняется витамин С.

При подаче к столу поливают маслом и посыпают укропом. Можно приготовить картофель таким же способом и с другой зеленью.

25. Каша с зеленью

Крупа (овсяная, ячневая, пшено)	60	—	240
Сныть, подорожник, борщевик, мальва	—	—	100
Жиры	5	—	5
Выход . . .			300

Зелень одновременно с крупой закладывают в посуду с кипящей водой и варят как обычную кашу.

Каша с зеленью может быть сварена как полувязкой консистенции — для отпуска в качестве второго блюда и гарнира, так и вязкой консистенции — для приготовления биточков и запеканок.

26. Пюре из зелени

Сныть, подорожник, борщевик, мальва	—	—	250
Щавель или кислица . . .	40	24	30
Лук репчатый	10	16	8,4
Морковь	10	20	8
Мука	10	—	10
Жиры	5	—	5
Специи			
Выход . . .			250

Пюре можно готовить из листьев любой зелени: лебеды, крапивы, мальвы, борщевика, сныти и др. Зелень припускают до мягкости, затем откидывают на сито, дают стечь отвару, и пропускают ее через мясорубку.

Полученное пюре смешивают с мукой, поджаренной без жира (сухая пассеровка), разводят молоком и овощным отваром и варят в продолжение 10 мин., затем заправляют маслом и специями. Готовое пюре должно иметь достаточно густую консистенцию (держаться на тарелке горкой, не расплываясь).

Такое пюре подают как самостоятельное блюдо или как гарнир ко вторым блюдам.

БЛЮДА ИЗ СУХОЙ ЗЕЛЕНИ

Сухую зелень [1]) перед варкой предварительно замачивают в холодной воде 1 час. Варят в закрытой посуде с водой без соли также в течение часа.

После варки зелень пропускают один раз через мясорубку. Полученное таким образом пюре употребляют вместе с отваром для приготовления различных блюд. Из 100 г сухой зелени получается 500 г пюре.

[1]) Если зелень не была протерта и просеяна после сушки, это надо сделать перед готовкой, так как присутствие в ней обрывков грубых тканей и ухудшает вкусовые свойства блюд, и перегружает наши органы пищеварения, иногда значительным количеством балласта.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Наименование блюд и продуктов	Вес брутто (в г)	Отход при холодн. обработке в %	Вес нетто (в г)
1. Суп из мальвы и кислицы			
Мальва сухая	10	—	10
Кислица «	5	—	5
Мука пшеничная 85% . .	10	—	10
Лук	5	16	4,2
Морковь	10	20	8,4
Масло растительное . . .	5	—	5
Специи	—	—	
Выход . . .			550
2. Рассольник с мальвой			
Картофель	100	25	75
Крупа (пшено, перловая) .	10	—	10
Мальва сухая	5	—	5
Лук	5	16	4,2
Морковь	10	20	8,4
Рассол огуречный	25	—	25
Масло растительное . . .	5	—	5
Выход . . .			550

ВТОРЫЕ БЛЮДА

1. Пюре из мальвы			
Мальва сухая	40	—	40
Мука пшеничная 85% . .	10	—	45
Лук репчатый	10	16	8,4
Масло растительное . . .	5	—	5
Специи			
Выход . . .			250

Пюре из мальвы заправляют белым соусом средней густоты.

2. Пюре из мальвы и чечевицы			
Мальва сухая	20	—	20
Чечевица	45	—	45
Лук репчатый	10	16	8,4
Мука пшеничная 85% . .	5	—	5
Масло растительное . . .	5	—	5
Специи			
Выход . . .			250

Пюре из мальвы смешивают с пюре из вареной чечевицы и заправляют пассерованным луком, белым соусом и специями.

СУШКА ЗЕЛЕНИ

Простейшим способом сохранения зелени в течение продолжительного времени является сушка ее. После удаления непригодных частей зелени и сушки — испарения значительной части содержа-

щейся в зелени влаги — вес ее уменьшается в 15—20 раз. Это упрощает также ее хранение и перевозку, так как сокращает потребность в таре, складской площади и в перевозочных средствах.

Сушить можно все виды съедобной зелени. Для сохранения пищевых свойств ее и для улучшения сохранности при продолжительном хранении во время сушки нужно соблюдать ряд правил. Это позволит сохранить витамины, в особенности витамин С, часть которого при сушке всегда теряется.

Основные правила подготовки зелени к сушке и самого процесса сушки состоят в следующем.

Предназначенная для сушки зелень должна быть свежей и чистой.

Перед обработкой зелень сортируют, причем должны быть удалены пожелтевшие, подсохшие и запаренные растения, а также растения заплесневевшие, загнившие и поврежденные с.-х. вредителями.

Удаляются также огрубевшие черешки и стебли и все посторонние примеси.

Зелень должна поступать в переработку немедленно после доставки ее к месту переработки и во всяком случае не позже следующего дня после сбора.

Вслед за сортировкой зелень моют, как указано выше, и, если требуется, то разделяют на части (стебли, пластинки, листья).

Зелень можно сушить двояким способом: на воздухе (естественным теплом) или же в печах и всякого рода сушилках (огневая сушка).

При воздушной сушке зелень выставляют в тень или на солнце, принимая в последнем случае указанные ниже меры к предохранению зелени от обесцвечивания и потери витаминов.

Сушка в тени производится под навесами, в сараях, на чердаках, на террасах и т. п. помещениях или же в затемненных открытых местах.

Огневую сушку проводят во всякого рода сушилках (овощных, фруктовых и грибных), в духовых и в надплитных шкафах, в русских, голландских и хлебопекарных печах, на лежанках и над топящейся плитой.

Перед тем как зелень сушить, ее навешивают на нитки или шпагат или же связывают в пучки, которые потом развешивают на изгородях, жердях, козлах или протянутом шпагате.

Другой способ подготовки зелени к сушке состоит в том, что зелень раскладывают на сита, представляющие собой рамы с натянутой сеткой: металлической (обязательно луженой) или же из шпагата, ниток, ивовых прутьев, камыша и других материалов. В этом случае крупную зелень можно нарезать или нарубить. Для настилки зелени можно использовать также невысокие корзины и противни, чистые рогожи, мешковину и фанеру. Зелень настилают на сита ровным и рыхлым слоем в 1,5—2 см толщины. Крупные че-

решки и стебли, требующие более продолжительной сушки, настилают на сита отдельно.

При воздушной сушке применяют как развешивание зелени, так и раскладывание ее на ситах и т. п. приспособлениях, причем для ускорения и равномерности сушки зелени на ситах ее следует периодически перемешивать. Для этой же цели рекомендуется надламывать в нескольких местах крупные черешки и стебли разложенной или подвешенной зелени.

При сушке зелени на воздухе сита следует выставлять для сушки после исчезновения росы, а во время дождя убирать сита или укрывать их брезентами, мешковиной и т. п. укрытиями.

Если зелень сушить на солнце, то быстро теряются каротин (витамин А) и витамин С, но лучше обеспечиваются противорахитные свойства зелени. Для предотвращения обесцвечивания зелени от солнечных лучей и потери каротина рекомендуется устраивать стеллажи в несколько вертикальных рядов (3—4), размещая сита с зеленью таким образом, чтобы непосредственному действию лучей подвергались только верхние сита.

Эти сита, в случае изменения окраски зелени, нужно немедленно переставлять вниз, на затененные стеллажи, а наверх ставить сита с новой, свежей зеленью.

Продолжительность воздушной сушки зелени зависит от состояния и качества сырья, а также от температуры, влажности и циркуляции воздуха.

Движение воздуха (сквозной ветер) значительно ускоряет процесс сушки.

Воздушную сушку зелени можно применять весной, летом и осенью. При теплой погоде продолжительность воздушной сушки колеблется от 1 до 5 суток.

Недостаточно высушенную на воздухе зелень следует досушивать в печах или в сушилках.

В сушильных аппаратах и печах зелень обычно сушат при 45°—55°. Такая температура способствует сохранению каротина и аромата зелени. Однако для сохранения в зелени витамина С желательна более высокая температура (в особенности в первый период сушки) — от 70° до 100°.

В тех случаях, когда зелень сушат в печах, продукцию можно закладывать в печь при температуре до 130°. После первоначального испарения воды из зелени температура в печи будет снижаться.

Продолжительность огневой сушки зелени колеблется в пределах от 1—2 до 3—5 часов, в зависимости от вида продукции, температуры в печи и притока воздуха.

Крупные черешки и стебли сушатся несколько дольше. В стеблях и черешках мало витамина С и очень мало каротина. Поэтому для них не так важно соблюдать правила, предохраняющие от потери этих витаминов, но очень важно избежать потери аромата, происходящей быстрее при высокой температуре.

Для облегчения притока в печь сухого воздуха в печах отгибают верхний край заслонки, а под нижний край кладут два кирпича.

Другой способ состоит в прорезании в верхней и в нижней частях заслонки двух горизонтальных щелей длиной 10 см и шириной 2 см.

Указанные приспособления предохраняют продукцию от запаривания.

Во избежание подгорания зелени нельзя ставить сита на под печи, а нужно ставить их на кирпичи или подставки в два-три ряда по высоте печи.

При сушке зелени в сушилках и печах следует все время наблюдать за процессом сушки, перемешивать зелень, регулировать вентиляцию, приоткрывая заслонку, переставлять сита сверху вниз и обратно и выставлять сита на время из печи во избежание пересушивания зелени.

Правильно высушенная зелень должна содержать 13%—14% влаги и при сжатии в руке не должна крошиться.

Вид, цвет, вкус и аромат высушенной зелени должны быть свойственны данному растению.

Высушенную зелень сортируют, причем все недосушенные экземпляры отбирают для досушки в печах или на воздухе.

Пластинки листьев, предназначаемые для изготовления блюд, богатых витаминами, необходимо после сушки перетереть в порошок, отсеять от обломков стеблей, черешков и жилок и засыпать возможно скорее в тару для хранения, плотно при этом утрамбовывая.

Зелень ссыпают для временного хранения в лари или укладывают в сухие и чистые ящики, корзины, мешки, банки и т. п.

Для уменьшения потерь витамина в сухой зелени во время хранения ее необходимо по возможности оградить от доступа воздуха. Поэтому хранить сухую зелень лучше всего в фанерных ящиках в плотно утрамбованном виде.

Сушеная зелень легко впитывает влагу и посторонние запахи. Вот почему хранить зелень нужно в сухих, прохладных, чистых и хорошо проветриваемых помещениях, в которых не должны одновременно находиться сильно пахнущие или выделяющие влагу продукты и материалы.

Наиболее подходящая для хранения сушеной зелени температура воздуха — от +2° до +10°, а относительная влажность — 60%—75%.

Во время хранения сушеной зелени в неутрамбованном виде нужно периодически производить осмотр продукции, удалять заплесневевшую часть и, в случае обнаружения повышенной влажности продукции, подсушивать ее на воздухе или в печах.

Высушенную зелень можно использовать для приготовления первых блюд, для пюре и соусов.



Бодяк огородный (Cirsium oleraceum Scop.), или репейник. Сорняк огородов. Растет также в сырых кустарниках по берегам рек. Распространен во всех районах СССР, кроме Крыма. Как и другие бодяки (степной и болотный), дает из молодой зелени хорошие суповые отвары и пюре для вторых блюд. Очень молодые листья годны и для салатов.



Борщевик сибирский (Heracleum sibiricum L.). Растет по лугам, кустарникам опушкам лесов и на полянах, по всей средней полосе европейской части РСФСР и в Западной Сибири. Как и другие растущие, и в Средней Азии и на Кавказе борщевики (по-грузински — каркавета, по-армянски — бох), дает из листьев суповые отвары со вкусом грибов. Пластинки листьев в молодом состоянии хороши для салатов. Черешки маринуют (сняв со старых кожицу) и зимой употребляют как гарнир ко вторым блюдам, а также и в «икру».



Гусиная лапка (Potentilla anserina L.). Широко распространенная в большей части районов СССР трава с лежащими на земле листьями. Растет как сорняк у дорог, на выгонах. Молодые листья идут в салаты и супы.



Гречишник птичий, или спорыш (Polygonum aviculare L.) Растение, плотно прижатое к земле. Растет на дорогах, в выбитых скотом местах и на незамощенных улицах городов в большой части районов СССР. Зелень годна в супы.



Живучка (Ajuga reptans L.) Растет в лесах и кустарниках в большинстве районов СССР. Появляется с ранней весны. Молодые листья и побеги годны в салаты и супы.



Какалия (Cacalia hastata L.) Растет в лесах и на приречных и лесных лугах северной, средней и восточной частей Европейской РСФСР, в Сибири, Средней Азии (Джунгария) и на Дальнем Востоке. Молодые листья идут в салаты и супы.



Кислица, заячья капустка (Oxalis acetosella L.) Низкая травка, образующая коврики нежной зелени по еловым и смешанным лесам в тени деревьев. Сохраняет листья живыми под снегом. С ранней весны образует молодые листья. Растет по всей европейской части РСФСР и в Сибири. На Кавказе, на низменных влажных местах, растет родственная травка, но с листьями на стеблях, а не только прикорневыми, как у указанной кислицы. И та и другая прекрасно заменяют щавель, но у них более нежная зелень. Кислица хороша в супы, салаты, вторые блюда и даже для киселей и начинки пирожков.



Кисличник (Oxyria digina (L) Hill) произрастает в альпийских районах Кавказа, в лесотундре и тундре севера СССР. Употребляется так же, как и кислица.



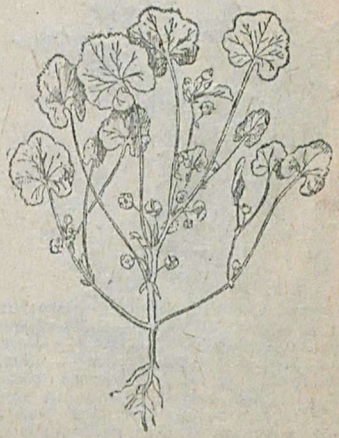
Катран морской (Crambe maritima L,). Растет на приморских песках Черного и Азовского морей. Как и у других катранов, растущих в степных и полупустынных местностях юга европейской части СССР, Западной Сибири и на Кавказе, молодые листья и стебли либо идут в сыром виде в салаты, либо стебли отваривают и едят как спаржу и цветную капусту.



Иван-чай (Chamenerium (Epilobium) angustifolium Scop.) Копорский чай, по-якутски — курунг-ош. Растет в лесной и лесостепной зонах, в тундре и частью в степной зоне, а также в горных лесах большей части СССР. Молодые листья идут в салаты, супы, а молодые побеги отваренными едят как спаржу и цветную капусту.



Лопух паутинистый (Arctium tomentosum Schrad) и другие лопухи растут по пустырям, у домов, заборов, у дорог в большинстве районов СССР. Самые молодые листья годны в супы и в салаты.



Мальва круглолистная (Malva rotundifolia L.), или просвирняк. Растет по дорогам и у домов в большей части районов РСФСР. Как и у других видов — мальвы пренебрегаемой (Malva neglecta Wallz) и мальвы лесной (Malva silvestris L.) — пластинки листьев хороши для супов и вторых блюд.



Мокрица (Stellaria media L.) Растет по сырым местам в тени, у домов, под заборами по всей европейской части РСФСР и в Сибири. Нежная зелень вся годна в супы и в салаты с ранней весны до осени.



Огуречная трава (Borrago officinalis L.) Сорняк огородов европейской части РСФСР. Молодые листья и побеги до цветения обладают вкусом огурцов и могут заменить последние в соответствующих блюдах.



Осот огородный (Sonchus oleraceus L.) Растет по огородам, садам и как сорняк на полях большей части СССР. Молодые листья, как и у осота полевого (Sonchus sorvensis L.) и острозубчатого (Sonchus asper (L) Hill), слегка горчат, но хороши в салатах, а в отваренном виде (так же и стебли) в супах. Стебли последнего вида осота на Кавказе едят сырыми, как лакомство, очистив от кожицы перетиранием между ладонями.



Очиток большой (Sedum maximum Suter), или заячья капуста. Растет по опушкам лесов и в кустарниках в большей части европейской РСФСР, в Западной Сибири, Казахстане и на Кавказе. Из прикорневых листьев и молодых побегов очитка большого, как и из этих же частей другого вида, очитка пурпурового (Sedum purpureum Lind), который растет на лесных и поемных лугах и среди кустарников в тех же районах страны и вплоть до Якутии и Дальнего Востока) можно готовить салаты в смеси с другими видами зелени (один он горчит). В бланшированном виде хорош в супах и вторых блюдах. Кавказский вид очитка (Sedum caucasicum) квасят и зимой употребляют для кислых щей. Первые два вида также хорошо квасятся.



Паэник (Hypochoearis maculatus L.) Растет на лугах, полянах и вырубках, образуя иногда большие заросли, в большинстве районов европейской части РСФСР и до Забайкалья. Прикорневые листья идут в супы и вторые блюда.



Павой (Smilaxexcelsa L) — по-армянски кил-килч. Кустарник низовых лесов Кавказа. Осенью у него срезают на уровне земли стебли, и тогда следующей весной образуются в изобилии молодые побеги, которые очень вкусны и питательны, если их есть как спаржу.



Пушкиния (Puschkinia scilloides Adams). Произрастает от среднего до субальпийского пояса гор Закавказья (главным образом в районе Нахичевани). Листья, собранные весной, связывают в косы и сушат впрок на зиму. Употребляют как отдельно, так и в супах и со вторыми блюдами. Листья пушкинии считаются очень питательными.



Свербига (Bunias orientalis L.) Растет в большинстве районов СССР. Молодые побеги, очищенные от кожицы, и листья используются сырыми в салаты. Отваренные — в щи, в пюре и как спаржа.



Селезеночник (Chrysosplenium alternifolium L.) Ранне-весенняя зелень лесной зоны и горных лесов; растет также по тенистым и влажным местам в равнинных местностях большей части районов СССР. **Листья годны в салаты.**



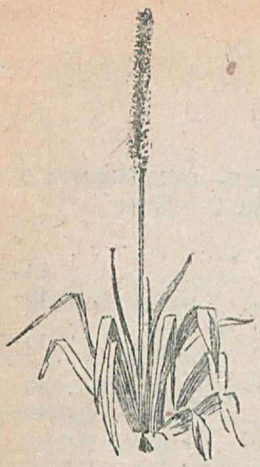
Сныть (Aedopodium podagraria L). Растет в тенистых садах, по паркам и в лесах большей части РСФСР и до Байкала. На Кавказе есть сходный вид сныти (Aedopodium alpestre Ledb). Она растет также в Средней Азии (Казахстан) и на Дальнем Востоке. Одна из самых ранних видов зелени. Обладает приятным вкусом. Пластинки листьев хороши в салатах, супах и вторых блюдах. Черешки хорошо мариноуются впрок и зимой пригодны для «икры», супов и других блюд.



Солянка — курай (Salsola ruthenica Hjin). Растет как сорное растение на юге. Другие виды солянок распространены широко по солончакам на Кавказе, в Средней Азии и на Нижней Волге. Молодые побеги солянок используются в щах вареными как и очитков. Молодые побеги солянки толстоватой, длиной не больше нескольких сантиметров, готовят как спаржу и едят со сметанным соусом.



Сурепка (Barbarea vulgaris R. Br.) Сорняк. Растет по лугам, лесным полянам и на полях в европейской части РСФСР, как и кавказский вид сурепки, растущей по влажным местам и берегам ручьев. Листья употребляют в молодом возрасте для салатов, а сваренные побеги как гарнир и взамен шпината.



Череш (Eremurus spectabilis M. B.) Растет в полупустынных районах Средней Азии и Кавказа. Молодые листья этого и ряда других видов череша, растущих в Средней Азии, пока они не длиннее 4—5 см., варят в соленой воде и едят как салатную зелень с маслом и яйцами. Употребляют и для начинки пирогов.



Поповник (Leucanthemum vulgare Lam. Chrysanthemum leucanthemum L.) Массово распространенное растение по лугам большинства районов СССР. Молодые стебли с листьями годны для салатов.



Щирица (Amaranthus retroflexus L.) Сорное растение, распространенное в большей части районов СССР. Используется в супы и вторые блюда. Молодые побеги, отваренные и протертые, хороши как шпинатная зелень.



Лебеда (Atriplex hortensis L.) Растет на глинистых и солонцеватых обрывах европейской части СССР, в Западной Сибири, Средней Азии, на Кавказе. Употребляется в супы и на вторые блюда, как и лебеда (марь) белая (Chenopodium album L). Также годна и лебеда татарская (Atriplex tatarica.)

Количество дикорастущей пищевой зелени, содержащее в сыром виде суточную дозу витамина С—20 мг

1. Сурепка (листья)	8 г
2. Крапива двудомная (молодые побеги)	10—15 »
3. Гусиная лапка (листья)	10—15 »
4. Свербига (листья)	12 »
5. Черная смородина (листья)	10—20 »
6. Иван-чай (листья)	15 »
7. Белая лебеда (листья, концы побегов)	15—20 »
8. Борщевик (пластинки листьев)	15—40 »
9. Лопушник (пластинки листьев)	20 »
10. Спорыш (зелень)	20 »
11. Пастушья сумка (молодые листья)	20—45 »
12. Кислица (листья)	20—30 »
13. Глухая крапива (листья)	20—50 »
14. Липа (пластинки листьев)	25 »
15. Мальва круглолистная (листья)	25 »
16. Одуванчик (листья розетки)	30—50 »
17. Сныть (взрослые листья)	40 »
18. Подорожник большой (листья)	40—50 »

Количество дикорастущей пищевой зелени, содержащее суточную дозу каротина (витамина А) — 3 мг

1. Кислица (высушенные листья)	3 г
2. Мальва круглолистная (высушенные листья)	6—7 »
3. Борщевик (высушенные пластинки листьев)	6 »
4. Подорожник большой (высушенные листья)	6—30 »
5. Глухая крапива (свежие листья)	20 »
6. Лопушник малый (высушенные пластинки листьев)	25 »
7. Двудомная крапива (свежие листья)	30 »
8. Мальва круглолистная (свежие листья)	30 »
9. Белая лебеда (свежие листья и верхушки побегов)	35—50 »
10. Спорыш (свежая зелень)	50 »
11. Одуванчик (свежие листья до цветения)	50—100 »
12. Щавель кислый (свежие листья)	60 »

Рисунки на 1-й странице

1. Подорожник (Plantago L). Растет у дорог и на сухих лугах большей части СССР. Молодые листья идут в супы и для вторых блюд в отваренном виде.

2. Глухая крапива (Lamium album L.) Растет по пустырям и сорным местам в большей части СССР. Молодая зелень, как и крапива другого близкого вида, растущего по лесам и кустарникам, годна для салатов, супов и вторых блюд.

3. Одуванчики (Taraxacum L). Разные виды этого растения, широко распространенного по всем районам СССР, могут с успехом применяться в качестве салатной зелени в сочетании с другими растениями (салат из одних одуванчиков не всем нравится вследствие того, что он несколько горьковат). Употребляются молодые листья розетки.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Предисловие 2
Пищевое значение зелени 3
Правила сбора 5
Предварительная обработка 7
Тепловая обработка 7
Раскладки блюд с зеленью 9
Холодные блюда 9
Первые блюда 11
Вторые блюда 14
Блюда из сухой зелени 18
Сушка зелени 19

Приложения

Краткий иллюстрированный перечень растений, употребляемых в пищу . 23
Количество дикорастущей пищевой зелени, содержащее в сыром и высушенном виде суточную дозу витамина С—20 мг. 30
Количество дикорастущей пищевой зелени, содержащее суточную дозу витамина А—3 мг 30

Л 40110. Подписано к печати 19 мая 1943 г. Тираж 50 000 экз.
Объем 2 п. л. В 1 п. л. 47 312 п. зн. Заказ № 4280.

1-я Образцовая типография ОГИЗа. треста, «Полиграфкнига», Москва, Валовая ул., 28.

Цена 1 р. 75 к.

5960


2019310942