



БЛЮДА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

*с рецептами пошагового
приготовления*



*В книге использованы советы
и рекомендации врача-специалиста*

Советы для укрепления нервной системы на каждый день

Главный враг нашей нервной системы, как ни странно, — мы сами. Работа «на износ», выходные, проведенные в душной квартире перед телевизором, консервы и химическая газировка вместо натуральной пищи и напитков — и в результате наши нервы «сдают». Вот почему так важно следить за состоянием нервной системы и проводить целенаправленную профилактику.

Физическая активность не только тонизирует мышцы, но и повышает настроение, помогает противостоять стрессам. Даже если у вас нет возможности регулярно посещать спортзал, используйте любую возможность, чтобы двигаться. Делайте зарядку по утрам. Не забывайте о разминке в рабочий полдень (особенно, если ведете сидячий образ жизни). Плавайте, танцуйте, ходите пешком — и вы начнете чаще улыбаться.

Пожалуй, ничто не наносит такого вреда нервной системе, как злоупотребление спиртными напитками. Ухудшается память, снижается концентрация внимания, страдает работоспособность. Даже если вам кажется, что алкоголь помогает расслабиться и избавиться от усталости, знайте: он оказывает токсическое воздействие на головной мозг.

Одно из важных составляющих здоровья нервной системы — хороший сон. Ложиться спать следует в хорошо проветриваемом помещении. Желательно не нагружать свой желудок за 3–4 часа до отхода ко сну. А вот спокойная прогулка на свежем воздухе поможет успокоиться и легче заснуть.

В старину бороться с нервным перенапряжением и бессонницей помогал укроп. Наши предки пили перед сном в качестве природного успокоительного средства укропный отвар: 1 ст. ложку сухих семян заливали 1 стаканом крутого кипятка и настаивали 20 минут. Этот рецепт и в наши дни применяется сторонниками народной медицины.

Содержание

Салаты и закуски

Салат с перепелиными яйцами.....	4
Салат с сыром, апельсинами и зеленью.....	5
Салат с орехами и киви.....	6
Салат с авокадо, яйцом и помидором.....	7
Салат «Бодрость духа»	8
Салат с авокадо, шпинатом и рукколой.....	9
Салат печеночный с яблоком.....	10
Помидор с сыром фета и зеленью.....	11
Паштет из белой фасоли.....	12
Паштет печеночный с морковью.....	12
Паштет с морской рыбой.....	13
Шашлычки из креветок	13
Теплый салат из морского окуня.....	14

Основные блюда

Суп-пюре с цветной капустой	16
Суп куриный с фасолью.....	17

Окрошка легкая на кефире.....	18
Суп-пюре из брокколи со сливками	19
Суп гаспачо	20
Куриные рулеты с бананами.....	21
Киноа с курицей и морковью.....	22
Кислая капуста, тушенная с фасолью.....	23
Шаг за шагом Куриные котлеты с брокколи.....	24

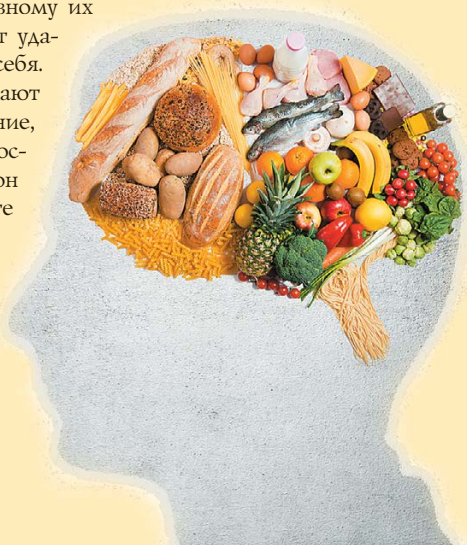
Десерты и напитки

Сырники нежные	27
Творожник.....	27
Пирожки с капустой.....	28
Блины с творогом	29
Квинч со шпинатом и грибами.....	30
Мятный чай с медом	31
Ромашковый чай.....	31



Вы еще беспокоитесь? Меняйте меню!

Многие люди ошибочно полагают, что причина нашего плохого настроения кроется исключительно в отношении к событиям окружающей жизни. И чем приятнее жизнь, тем лучше мы себя чувствуем. С одной стороны, это так. Неприятности на работе или проблемы в семье не могут оставлять нас безучастными. С другой стороны, люди по-разному их переживают: одни быстро оправляются от ударов, а другие месяцами не могут прийти в себя. Наука утверждает: если клетки мозга получают в достаточном количестве нужное питание, люди не страдают от приступов подавленности, они бодры и веселы, у них хороший сон и приподнятое настроение. Так что кормите правильно мозг — и чаще улыбайтесь!



Любимые рецепты для здоровья



Бесценные витамины

«Все болезни от нервов» — слышали мы не раз. Значит, укрепление нервной системы — это самый простой и доступный способ профилактики многих заболеваний. И легче всего начать эту профилактику с включения в нужном количестве в рацион витаминов. Так, витамин А (его много в моркови, орехах, бобовых, зеленом салате и рыбьем жире) помогает бороться с бессонницей. Витамин С (всем известная аскорбинка, которой много в шиповнике, киви, лимонах) борется со стрессами. А витамин Е (он содержится в большом количестве в яйцах и растительном масле) успешно борется с синдромом хронической усталости.

Салаты и закуски

Ловись, рыбка

Ученые давно заметили: люди, которые регулярно употребляют в пищу рыбу, редко страдают от дневной сонливости и обычно показывают более высокую по сравнению с «мясоедами» работоспособность. В чем же секрет? Секретов несколько. Во-первых, в рыбе содержатся жирные кислоты — омега-3 и омега-6, прекрасно усваивающиеся организмом и входящие в состав клеток головного мозга. Во-вторых, входящий в ее состав йод улучшает память. В-третьих, фосфор помогает бороться с усталостью. Особенно полезна для нервной системы морская рыба.



Любимые
рецепты
для
здоровья

Правильные сочетания

На полках супермаркетов можно найти немало продуктов, которые содержат необходимые нашей нервной системе вещества. Но включить их в состав блюд — это только половина дела. Нужно еще сделать так, чтобы они усвоились организмом. Так, например, важное для нашего мозга железо (его много в красном мясе, печени, гречке) лучше употреблять с витамином С. Почему бы не подать к печеночному паштету нарезанный колечками болгарский перец? А витамин А лучше усваивается с витамином Е. Вот почему морковные салаты с натуральными заправками будут полезнее простой морковки.





Салат с перепелиными яйцами

ПРОДУКТЫ

- | | |
|---|------------------------------|
| 3 перепелиных яйца | 2 горсти листового салата |
| 6 шт. редиса | 3 ст. ложки оливкового масла |
| 1 огурец | специи и соль по вкусу |
| 100 г молодой стручковой фасоли | |
| 100 г зеленой спаржи | |
| 6 помидорчиков черри | |
| 2 ст. ложки пророщенных ростков пшеницы | |

ВАЖНО ЗНАТЬ

Листовой салат богат калием, кальцием, магнием и многими необходимыми мозгу витаминами.



4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Спаржу поскоблите, у фасоли удалите прожилки. В кипящую соленую воду положите фасоль, через 15 минут — спаржу, варите 5 минут. Слейте воду, остудите. Яйца отварите, остудите, очистите, разрежьте на половинки. Также на половинки разрежьте помидорчики. Огурец и редис нарежьте кружками. Листья салата вымойте, обсушите. Выложите салатные листья на тарелки. Поместите на них подготовленные помидоры, огурец, яйца, спаржу, редис и фасоль. Посолите и полейте маслом. Сверху выложите ростки, приправьте специями.



Салат с сыром, апельсинами и зеленью

ПРОДУКТЫ

1 апельсин

1 горсть листьев рукколы

1 горсть полевого салата

3 ст. ложки ядер грецких
орехов

100 г мягкого сыра или сыра
с плесенью

2 ст. ложки оливкового масла
сок ½ апельсина

ВАЖНО ЗНАТЬ

*Апельсины и апельсиновый
сок повышают настроение
и придают сил, что объясня-
ется богатым витаминным
составом.*



5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсин очистите, разберите на дольки, по возможности удалите пленки и семечки. Рукколу и полевой салат вымойте и обсушите, выложите на плоские тарелки. Сверху поместите подготовленные апельсины. Посыпьте ядрами грецких орехов и раскрошенным сыром. Сбрызните смесью апельсинового сока с маслом.



Салат с орехами и киви

ПРОДУКТЫ

2 киви
2 ст. ложки ядер грецких орехов
1 горсть листового салата
1 ст. ложка оливкового масла
сок $\frac{1}{2}$ лимона
зелень петрушки
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

В грецких орехах много витаминов группы В, а также А, С, РР и множество микроэлементов, что помогает им повышать работоспособность и стимулировать мыслительные процессы.



6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Салат вымойте, обсушите, поместите на плоские тарелки. Киви очистите и нарежьте полукружками, выложите сверху. Посыпьте ядрами орехов. Сбрызните смесью лимонного сока с оливковым маслом. Посыпьте зеленью петрушки.



Салат с авокадо, яйцом и помидором

ПРОДУКТЫ

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| ½ авокадо | 2–3 листа салата |
| 1 помидор | 2–3 листа салатного цикория |
| 1 яйцо | 3 ст. ложки оливкового масла |
| ½ головки репчатого лука | 1 ч. ложка сушеного майорана |
| | 1 зубчик чеснока |
| | 1 ст. ложка ядер грецких орехов |
| | 2–3 капли бальзамического уксуса |
| | соль |

ВАЖНО ЗНАТЬ

Помидоры содержат антиоксидант ликопин, который замедляет старение клеток мозга.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварите, очистите, измельчите ножом. Половинку авокадо очистите, удалите косточку, на-

режьте полукружками. Очищенный лук нарежьте полукольцами, помидор — кубиками. Салат и цикорий вымойте, обсушите, нарвите руками, выложите на тарелки. Сверху поместите слоями подготовленные лук, помидоры, авокадо. Посолите. Посыпьте измельченным яйцом и измельченными ядрами орехов. Отдельно подайте заправку из масла, смешанного с майораном, уксусом и пропущенным через пресс чесноком.



Салат «Бодрость духа»

ПРОДУКТЫ

½ моркови
1 горсть листьев шпината
5–6 листьев салата
1 помидор
1 огурец
2 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки виноградного сока
черный молотый перец
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Помимо высокого содержания витаминов, микроэлементов и белка шпинат отличается еще и большими запасами железа, которое играет важную роль в снабжении кислородом клеток мозга.



8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шпинат и салат переберите, промойте, обсушите и выложите в салатник. Помидор нарежьте дольками, огурец — кружками. Поместите сверху, смешайте с натертой на крупной терке морковью. Посолите и поперчите. Сок смешайте с маслом и сбрызните салат, не перемешивая.



Салат с авокадо, шпинатом и рукколой

ВАЖНО ЗНАТЬ

Благодаря богатому содержанию витаминов и микроэлементов руккола обладает способностью повышать настроение и работоспособность.



ПРОДУКТЫ

- 1 горсть листьев шпината
- 1 горсть листьев рукколы
- 1 авокадо
- 2 ст. ложки сушеной брусники или изюма
- 2 ст. ложки жареных «лепестков» арахиса
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка винного уксуса
- ½ ч. ложки молотого кориандра

9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Авокадо очистите, разрежьте на половинки, удалите косточку, мякоть нарежьте дольками. Сушеную бруснику или изюм залейте кипятком на 20 минут, воду слейте. Шпинат и рукколу вымойте, обсушите. Выложите вперемешку на плоское блюдо. Сверху поместите дольки авокадо. Посыпьте подготовленными сухофруктами и орехами. Сбрызните смесью масла с уксусом. Посыпьте кориандром.



Салат печеночный с яблоком

ПРОДУКТЫ

400 г куриной печени
2 зеленых яблока
по 1 горсти листового салата
и рукколы
1 ч. ложка винного уксуса
2 ст. ложки оливкового масла
черный молотый перец и соль
по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Зеленые яблоки содержат больше железа и витаминов, чем красные.



10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Печень вымойте, зачистите от пленок, посолите и потушите до готовности с половиной масла. Зелень вымойте и обсушите. Яблоко без семенной части нарежьте дольками. Выложите блюдо листьями салата, сверху поместите вперемешку подготовленные печень, яблоки и рукколу, поперчите, сбрызните смесью оставшегося масла с уксусом.



Помидор с сыром фета и зеленью

ВАЖНО ЗНАТЬ

Есть сведения о том, что чеснок стимулирует деятельность нервной системы лишь в небольших количествах, если же его есть слишком много, эффект может получиться обратный.



ПРОДУКТЫ

1 большой помидор
70 г сыра фета
1 ч. ложка оливкового масла
1 зубчик чеснока
зелень петрушки
перья зеленого лука
соль

11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидор разрежьте поперек на две половинки (можно сделать фигурный край). Удалите ложкой часть мякоти. Посолите «чашечки» и смажьте смесью масла с измельченным чесноком. Сыр нарежьте кубиками. Смешайте с измельченной петрушкой и зеленым луком, поместите в половинки помидоров.

Паишет из белой фасоли

ПРОДУКТЫ

500 г консервированной белой
фасоли
1 головка репчатого лука
1 морковь
2 зубчика чеснока
4 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка сушеного майорана
соль



12

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук и морковь очистите и отварите до готовности. Фасоль извлеките из банки, слейте жидкость, поместите с подготовленными овощами в блендер. Добавьте майоран, очищенный чеснок, немного соли и растительное масло. Смешивайте до однородного состояния.

количество
порций **6**

Паишет печеночный с морковью

ПРОДУКТЫ

500 г куриной печени
3 моркови
4 ст. ложки сливочного масла
специи по вкусу
соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь очистите, измельчите. Печень промойте, обсушите и нарежьте. Соедините с морковью и специями, посолите. Тушите с половиной масла до готовности. Остудите, переложите в блендер, добавьте оставшееся размягченное масло и перемешайте. Заверните в фольгу и уберите на 1 час в холодильник.

5 количество
порций

Паишет с морской рыбой

ПРОДУКТЫ

600 г филе трески
1 морковь
1 головка репчатого лука
1 ст. ложка растительного масла
100 г сливочного масла
щепотка мускатного ореха
соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе, очищенные морковь и лук крупно порежьте. Выложите в пароварку, посолите, сбрызните растительным маслом. Варите 20 минут, дайте остыть. Переложите в блендер, добавьте мускатный орех и размягченное сливочное масло. Переложите в форму, поместите в холод.

Шашлычки из креветок

ПРОДУКТЫ

30 королевских креветок
сок 1 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 лавровый лист
веточки укропа
соль



13

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки бросьте в кипящую соленую воду с лавровым листом и укропом, варите 3 минуты после закипания. Достаньте шумовкой, полейте соком лимона, нанижите на мокрые деревянные шпажки по три креветки и обжарьте в масле по 1 минуте с каждой стороны.



Теплый салат из морского окуня

ПРОДУКТЫ

500 г филе морского окуня
1 морковь
½ свежего огурца
3 помидорчика черри
6 стручков молодой фасоли
3 ст. ложки оливкового масла
сок 1 лимона
зелень
соль
дольки лимона и апельсина

ВАЖНО ЗНАТЬ

Морской окунь богат витамином B₁₂, жирными кислотами и протеинами, чем объясняется его польза для нервной системы.



14

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль очистите от прожилок. Филе нарежьте кусочками, посолите и жарьте 3–4 минуты в половине масла. Добавьте нарезанную кружками морковь и подготовленную фасоль, жарьте еще 7 минут. Добавьте кружки огурца, готовьте еще 3 минуты. Добавьте половинки черри и зелень, посолите. Заправьте смесью оставшегося масла с соком. Украсьте дольками цитрусов.

Основные блюда

Сила кальция

Молочные продукты полезны не только как источники белка, средство для укрепления костей и нормализации пищеварения. Кальций, которым они богаты, еще и помогает регулировать передачу импульсов в мышцах и нервах. При этом очень важно употреблять в пищу натуральные качественные молочные продукты, а не дешевые фальсификаты. Если же вы по каким-то причинам не употребляете в пищу молоко (например, из-за непереносимости лактозы), обогатите свой рацион кальцием, включив в пищу орехи, бобовые, крупы, цветную капусту и брокколи. Чтобы кальций лучше усваивался, специалисты советуют не употреблять вместе с ним быстрые углеводы, в частности конфеты и прочие сладости.



Любимые
рецепты
для
здоровья

Выбор в пользу курицы!

Кто бы мог подумать, что куриное мясо обладает способностью повышать сопротивляемость организма к стрессам. Содержащиеся в нем аминокислоты помогают нормализовать работу нервной системы. Богато мясо курицы витаминами А, Е и группы В. И при этом оно отличается высоким (около 22 %) содержанием белка и относительно низкой калорийностью.





Суп-пюре с цветной капустой

ПРОДУКТЫ

300 г цветной капусты
2 картофелины
300 мл молока
зелень укропа
специи и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

По содержанию питательных веществ цветная капуста превосходит все другие виды капусты.



16

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель очистите и нарежьте кубиками. Цветную капусту разберите на соцветия. Отварите со специями и солью до готовности. Выньте шумовкой, воду слейте. Несколько соцветий отложите, остальные вареные овощи превратите в пюре. Переложите обратно в кастрюлю, залейте молоком и прогрейте, помешивая, но не кипятите. Украсьте в тарелках оставшимися соцветиями и зеленью.



Суп куриный с фасолью

ПРОДУКТЫ

400 г куриного филе

100 г белой фасоли

2 моркови

1 головка репчатого лука

1 лавровый лист

2 зубчика чеснока

зелень петрушки

соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

По своему витаминному составу и содержанию белка белая фасоль является более ценной, чем красная и стручковая.



17

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль замочите на ночь, воду слейте, промойте. Залейте 2,5 стакана холодной соленой воды, варите с лавровым листом 30 минут. Извлеките лист, фасоль откиньте на дуршлаг. Курицу нарежьте порционными кусочками, залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, посолите, варите под крышкой. Через 10 минут добавьте кубики моркови и измельченный лук, варите еще 10 минут. Добавьте подготовленную фасоль, измельченную зелень и пропущенный через пресс чеснок. Готовьте еще 2 минуты.



Окрошка легкая на кефире

ПРОДУКТЫ

200 мл кефира
50 мл минеральной воды
1 огурец
сок $\frac{1}{2}$ лимона
1 пучок зелени укропа
3–4 пера зеленого лука
1 зубчик чеснока
1 яйцо
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Укроп оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, помогает при бессоннице.



18

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйцо отварите до готовности, очистите, остудите, разрежьте на половинки. Огурец натрите на крупной терке, залейте кефиром. Половину укропа измельчите и растолките в ступке с лимонным соком, очищенным чесноком и солью. Разбавьте минеральной водой. Влейте полученную массу в кефир с огурцом, размешайте, перелейте в тарелку. Добавьте половинки яйца, измельченный лук и оставшийся укроп.



Суп-пюре из брокколи со сливками

ПРОДУКТЫ

- 200 г брокколи
- 1 картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 1 ст. ложка растительного масла
- 100 мл сливок
- 1 ст. ложка пшеничных сухариков
- соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

В брокколи, помимо белка, содержится много кальция и фосфора, необходимых для нормальной мозговой деятельности.



19

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук измельчите и жарьте 10 минут на масле. Брокколи разделите на соцветия, картофель очистите и нарежьте кубиками. Отварите овощи с солью до готовности. Выньте шумовкой, переложите в блендер вместе с подготовленным луком. Влейте 100 мл овощного бульона от варки картофеля и брокколи, доведите до однородного состояния. Перелейте в кастрюлю, разведите сливками и прогрейте. Подавайте с сухариками.



Суп гаспачо

ПРОДУКТЫ

6 помидоров
3 красных болгарских перца
1 горький зеленый перец
1 головка репчатого лука
4 ст. ложки оливкового масла
перец и соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Богатый витаминный состав болгарских перцев помогает улучшить состояние сосудов головного мозга и побороть усталость.



20

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы, нарежьте кусками. Очищенный лук измельчите. Перцы очистите от семян, отложите небольшую часть для украшения, остальные выложите на смазанный половиной масла противень и запекайте 15 минут при 160 °С. Удалите кожицу, переложите в блендер. Добавьте подготовленные помидоры и лук. Добавьте измельченный горький перец, соль, оставшееся масло и доведите до однородного состояния. Оставьте в холодильнике на 2 часа. В тарелках посыпьте оставшимся измельченным перцем.



Куриные рулеты с бананами

ПРОДУКТЫ

- 4 куриные грудки без кожицы
- 4 банана
- 2 ст. ложки оливкового масла
- сок 1 лимона
- красный молотый перец
- зелень и соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Бананы известны тем, что помогают улучшить настроение и противостоять стрессам.



21

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грудки нарежьте вдоль, разверните и отбейте. Посолите, сбрызните соком лимона. На каждую грудку положите очищенный банан, скатайте рулеты, скрепив кулинарной нитью. Смажьте маслом и поместите, завернув каждый рулет в фольгу, в духовку. Запекайте 20 минут при 180–200 °С. Поперчите готовые рулеты, украсьте зеленью.



Киноа с курицей и морковью

ПРОДУКТЫ

- 1 стакан киноа
- 1 куриная грудка
- 1 морковь
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеной паприки
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеного майорана
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Киноа (или кинва) считается одной из самых полезных круп благодаря тому, что имеет богатый витаминно-минеральный состав и прекрасно усваивается.



22

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытую крупу залейте 2 стаканами холодной воды, доведите до кипения, посолите и варите на умеренном огне 15–18 минут под крышкой. Курицу нарежьте мелкими кусочками, очищенную морковь — кружками. Чеснок измельчите и жарьте 2 минуты на масле. Добавьте подготовленную курицу и морковь, приправьте солью и специями, жарьте 2–3 минуты. Влейте 1 стакан кипятка и тушите 15 минут. Добавьте киноа, перемешайте, снимите с огня, дайте постоять под крышкой 10 минут.



Кислая капуста, тушенная с фасолью

ВАЖНО ЗНАТЬ

В тушеной и квашеной капусте сохраняется большинство витаминов, содержащихся в свежем виде.



ПРОДУКТЫ

250 г белой фасоли
250 г квашеной капусты
1 головка репчатого лука
2 ст. ложки растительного масла
соль

23

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль замочите на ночь, воду слейте, фасоль промойте. Очищенный лук измельчите, обжарьте 2–3 минуты на масле, добавьте капусту, готовьте еще 3–4 минуты. Добавьте фасоль, посолите, влейте 2 стакана горячей воды. Тушите под крышкой 1,5 часа, до готовности, при необходимости помешивая и подливая воду.

Шаг за шагом

Куриные котлеты с брокколи

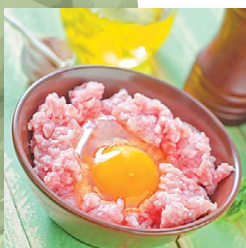
ПРОДУКТЫ

4 куриные грудки общим весом 1 кг
400 г брокколи
2 яйца
2 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки манной крупы
2–3 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки пшеничной муки
зелень
соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грудки вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками. Пропустите через мясорубку.
2. Брокколи разберите на соцветия, положите в кипящую воду, посолите и варите 10 минут после закипания. Откиньте на дуршлаг, остудите, перетрите в пюре.
3. Добавьте в фарш манную крупу, подготовленную брокколи, яйца, сметану. Посолите, перемешайте.
4. Сформируйте мокрыми руками котлеты. Обваляйте в муке.
5. Обжарьте слегка с двух сторон на масле, чтобы котлеты «схватились». Влейте горячую воду так, чтобы она покрыла котлеты до половины. Готовьте под крышкой 10 минут. Украсьте готовое блюдо зеленью.

Приятного аппетита!





ВАЖНО ЗНАТЬ

Если вы решите приготовить эти котлеты на пару, их следует варить около 25 минут.

Десерты и напитки

Полезен ли нам сахар?

С детства мы усвоили, что сладкое полезно для мозга. Однако можно ли из этого сделать вывод, что чем больше конфет и шоколадок мы будем съедать, тем лучше начнем соображать? Вовсе нет. Пищей для мозга служит глюкоза, попадающая в кровь при расщеплении углеводов. Стоит сократить объем углеводов в рационе, как мы тут же ощущаем упадок сил. Но при этом одни углеводы приносят нам несомненную пользу, а другие могут послужить спусковым крючком для развития метаболического синдрома, диабета и других заболеваний. Потому, если хотите кормить мозг без ущерба для здоровья, делайте выбор в пользу сухофруктов, меда, винограда и цельнозернового хлеба, а не сладкой газировки и карамелек.



Любимые
рецепты
для
здоровья



Пить — с умом!

Напитки нужны нам не только для того, чтобы снабдить организм жизненно необходимой жидкостью — водой. Вместе с ними мы получаем в растворенном виде множество полезных веществ. Разумеется, напитки нужно выбирать с умом. Так, крепкий чай взбодрит в начале дня, но выпитый на ночь превратит вашу ночь в кошмар. Мятный отвар или настой ромашки, напротив, помогут уснуть. И конечно, не стоит налегать на алкоголь. Поражения, которые вызывает регулярное употребление крепких напитков, сопоставимо с последствиями черепно-мозговых травм. Стоит ли добровольно калечить себя?



Сырники нежные

ПРОДУКТЫ

100 г творога
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка сметаны
1 желток
1 стакан молока
сахар и соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Протертый творог смешайте с мукой, желтком, сахаром и солью. Скатайте из смеси шарики, слегка обваляйте в муке. Сформируйте небольшие котлетки, обжарьте в масле с обеих сторон до зарумянивания. Влейте подогретое молоко и варите на слабом огне 5–7 минут. Перед подачей на стол полейте сметаной.

количество
порций **1**

Творожник

ПРОДУКТЫ

350 г творога
4 яйца
100 г сахара
100 г сливочного масла
2 ст. ложки пшеничной муки
1 ст. ложка лимонного сока
ванильный сахар по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Творог протрите через сито, соедините с мукой и ванильным сахаром. 80 г размягченного сливочного масла взбейте с яйцами, лимонным соком и сахаром. Введите порциями творожную смесь. Доведите до однородного состояния. Выложите в смазанную оставшимся маслом форму. Выпекайте около 50 минут при 180 °С.

количество
порций **4**



Пирожки с капустой

ПРОДУКТЫ

Для теста

3 стакана пшеничной муки
300 г сливочного масла или маргарина
2 яйца
соль и сахар по вкусу

Для начинки

400 г белокочанной капусты
2 моркови
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка томатной пасты
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Полезные вещества в продуктах начинки сохраняются лучше в печеных пирожках, чем в жареных.



28

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Муку просейте горкой, сверху натрите на терке замороженное масло, перетрите в крошку. Добавьте соль и сахар, яйца и замесите тесто. Уберите на 1 час в холодильник. Измельченную капусту и натертую морковь посолите и потушите до готовности с добавлением растительного масла и томатной пасты. Дайте начинке остыть. Тесто раскатайте, вырежьте стаканом кружки, в центр положите начинку и залепите края. Выпекайте 25 минут при 220 °С.



Блины с творогом

ПРОДУКТЫ

2 стакана пшеничной муки
3 стакана молока
3 яйца
20–25 г живых дрожжей
75 г сливочного масла
1 ст. ложка сахара
300 г творога
растительное масло
соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы кальций из творога лучше усвоился, его можно смешать с тертым яблоком или цедрой апельсина, где содержится витамин С.



29

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Дрожжи размешайте в чуть теплом молоке, добавьте сахар, соль и половину муки. Приготовленную опару оставьте на 1,5 часа в теплом месте. Добавьте взбитые яйца, растопленное масло и оставшуюся муку. Перемешайте и оставьте подходить еще на 1 час. Выпекайте на растительном масле с двух сторон. Готовые блины смажьте сливочным маслом. В середину каждого положите полосой раскрошенный творог и сверните трубочкой.



Квинч со шпинатом и грибами

ПРОДУКТЫ

Для теста

2 стакана пшеничной муки
250 г сливочного масла
2 ст. ложки ледяной воды
1 ч. ложка соли

Для начинки

3 горсти молодого свежего
шпината
6—8 шампиньонов

2 ст. ложки растительного масла
200 г твердого сыра
6 яиц
2 стакана сливок
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Некоторые исследователи утверждают, что люди, которые любят и часто едят сыры, реже мучаются от бессонницы.



30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замороженное масло порубите ножом, введите в смесь просеянной муки и соли. Замесите тесто с добавлением воды, уберите на 1 час в холод. Измельченные грибы посолите и жарьте 10 минут на растительном масле. Добавьте нарезанный шпинат, жарьте еще 3—4 минуты. Выложите в марлю, слегка отожмите. Тесто раскатайте и выложите в форму с бортиками. Поместите внутрь начинку. Залейте смесью тертого сыра и яиц, взбитых со сливками и солью. Готовьте 50 минут в духовке при 180 °С.

Мятный чай с медом

ПРОДУКТЫ

1 горсть свежих листьев мяты
2 стакана воды
2 ч. ложки лимонного сока
2 ч. ложки меда



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья переберите, удалите веточки, промойте, обсушите, положите в керамический чайник. Воду нагрейте до температуры «белого ключа» и заварите мяту. Дайте настояться 5–7 минут. Процедите. Добавьте лимонный сок и мед.

Ромашковый чай

ПРОДУКТЫ

2 ст. ложки сушеных цветков
ромашки
1 стакан воды
сахар по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сушеные цветки ромашки поместите в сухой горячий чайник, залейте крутым кипятком. Дайте настояться под крышкой 20 минут, процедите. Добавьте сахар по вкусу.

Б 71 **Блюда** для укрепления нервной системы — М. : Эксмо, 2014. — 32 с. : ил. — (Любимые рецепты. Здоровое питание).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71304-2

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Дизайн серийного оформления И. Озерова

Издание для досуга

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

БЛЮДА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Ответственный за выпуск *С. Чорный*
Выпускающий редактор *И. Кудрявцева*
Художественные редакторы *А. Песнин, Г. Федотов*

При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған
Подписано в печать 17.03.2014. Формат 60х84¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-71304-2



Таблица мер и весов

Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах		
	стакан	столовая ложка	чайная ложка
Жидкие и вязкие продукты			
Варенье	275	50	18
Вода	200	18	5
Масло растительное	190	17	5
Масло растопленное	185	17	5
Масло топленое	185	20	8
Мед	265	35	12
Молоко сгущенное	250	30	11
Молоко цельное	205	20	5
Сметана	210	25	10
Томатная паста	250	30	10
Уксус	200	15	5
Крупы и сыпучие продукты			
Геркулес	50	12	3
Изюм	155	25	7
Крупа гречневая	165	25	7
Крупа манная	160	25	8
Крупа перловая	180	25	8
Крупа пшениная	170	25	8
Крупа ячневая	145	20	5
Мука пшеничная	130	25	8
Овсяные хлопья	80	14	4
Пшеничные хлопья	50	9	2
Рис	180	25	8
Сахар-песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Соль	220	30	10



Блюда для укрепления нервной системы

Интересно:

- вы еще беспокоитесь? Меняйте меню!

Важно знать:

- витамин А (морковь, орехи) борется с бессонницей, витамин С (лимон, сладкий перец) — со стрессами, витамин Е (яйца, растительное масло) — с усталостью

Правильные сочетания:

- к печеночному паштету лучше подать болгарский перец, к морковным салатам — натуральные заправки

Выбор в пользу:

- меда, сухофруктов и цельнозернового хлеба



ISBN 978-5-699-71304-2



9 785699 713042 >