

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно · полезно · душевно · полезно

блюдо, богатых
витамином А

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при недостатке в организме витамина А. При недостатке этого витамина замедляется рост костей, понижается сопротивление простудным заболеваниям, развивается куриная слепота, ухудшается белковый и жировой обмен, кожа становится сухой, а волосы ломкими... Вы нашли у себя эти симптомы? Не спешите принимать аптечные витамины! Лучше всего усваиваются те, которые мы получаем из натуральных продуктов. Где содержится больше всего витамина А? И как правильно съесть продукты, чтобы этот витамин усваивался? Ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, дан не только список продуктов, но и рецепты готовых блюд.

- [Ирина Вечерская](#)
 - [Введение](#)
 - [Рецепты блюд с высоким содержанием витамина А](#)
 -
 - [Салаты и закуски](#)
 - [Супы](#)
 - [Вторые блюда](#)
 - [Напитки](#)
 - [Соки, богатые витамином А](#)
 - [Продукты пчеловодства, богатые витамином А](#)
-

Ирина Вечерская

100 рецептов блюд, богатых витамином А.

Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Витамины. Есть ли человек, который бы не знал, что это? Наверное, уже нет. Все знают, что они необходимы нам для нормальной жизни, для качественного иммунитета, для здоровой кожи, для острого зрения и еще много для чего. Проще сказать — для нашего существования. Не зря это слово происходит от латинского *vita* — жизнь. Но что мы делаем чаще всего? Покупаем комплексы поливитаминов и глотаем их. Причем глотаем наобум. Вспомнили — съели витаминку-другую, не вспомнили — не съели. Потом опомнились «ой, я же пропустил прием» и заглотили три штуки, или четыре, или пять, ну чтоб компенсировать пропуск. И организм получает ударную дозу витаминов.

Хорошо, если не часто — про запас отложит. А то можно оздоровиться до гипервитаминоза, а это, между прочим, чревато различными болезнями, ничуть не менее «приятными», чем при гиповитаминозе. А еще может быть, что витаминки-то мы пьем, а они организмом не усваиваются. А мы пьем и пьем, и пьем и пьем, а чувствуем себя нисколько не лучше и понять не можем — да что же это такое с нами!

Все специалисты сходятся в одном: полезные вещества, и витамины в том числе, лучше получать с пищей, а препараты пить только в том случае, если с пищей не получается запастись полной дозой (в нашем климате это вполне вероятный сценарий). Но тогда встает вопрос: а где, в каких продуктах есть нужные нам вещества? В данном случае: а где содержится больше всего витамина А? И как нужно есть разные продукты, чтобы этот витамин усваивался? Вот ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, будет дан не только список продуктов, но и рецепты конкретных блюд.

Несколько слов о витаминах

В наши дни даже при сбалансированном рационе питания человек не получает все необходимые витамины. Человек как вид сформировался в таких условиях, когда и физические нагрузки были гораздо больше, и пищи съедалось гораздо больше. В последние десятилетия энергозатраты у человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни.

Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина В₁ в 1,4 мг, нужно съесть 700–800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и т. п. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов заметно снижается.

В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90–100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются, витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны.

Ретинол (витамин А) улучшает обмен веществ, процессы роста, повышает устойчивость организма к инфекциям, нормализует зрение в сумерках.

Он участвует во всех видах обмена веществ (белковом, жировом,

углеводном). Если в пище недостаточно витамина А, то слизистые оболочки становятся грубыми, снижается секреция слюнных желез, зубы приобретают вид как бы покрытых мелом.

Суточная потребность в витамине А в одних источниках указывается в пределах 1,5–2 мг, в других 0,8–1,0 мг. В чем тут дело и где правда? А дело в том, что если из животных продуктов усвоение ретинола принять за единицу, то усвоение бета-каротина, растворенного в жире (например, морковка со сметаной или растительным маслом), составит 1/6, а усвоение каротина из морковки или черной смородины без жира — 1/12. И чтобы получить этот 1 мг в сутки, съесть растительных продуктов придется гораздо больше. Об этом следует помнить не только вегетарианцам, но и любителям сидеть на диетах. Им нужно рассчитывать на суточную дозу каротина в 5–6 мг.

Обычно пишут про бета-каротин, он же провитамин А, содержащийся в растительных продуктах, но на самом деле каротиноидов насчитывается более 80. Они превращаются в витамин А в тонком кишечнике человека. Наибольшей активностью обладают бета-каротин и ликопин. В некоторых продуктах животного происхождения, например, в яичных желтках, сливочном масле и сметане, содержится как витамин А, так и каротин.

Потребность в витамине А возрастает при увеличении массы тела, тяжелой физической работе, стрессе, работе при тусклом или чрезмерно ярком освещении, напряжении глаз при длительным просмотре телевизора или работе за монитором, беременности, кормлении грудью, заболеваниях кишечника, поджелудочной железы, печени, желчевыводящих путей, инфекционных заболеваниях.

Им богаты молоко, сливки, сметана, сливочное масло, яичный желток, печень, почки, рыбий жир. В плодах красного и оранжевого цвета (моркови, помидорах, тыкве, абрикосах, персиках, шиповнике, смородине) содержится каротин (провитамин А), который в организме превращается в витамин А. Каротин лучше усваивается из пищи, содержащей жир (поэтому к сырой натертой морковке добавляют либо ложку-другую растительного масла, либо сметану).

Печень человека является хранилищем витамина А, где он может накапливаться в значительных количествах, поэтому его запасы могут не пополняться каждый день.

Витамин А не растворяется в воде, хотя около 15–35 % теряется при варке, обваривании кипятком и консервировании овощей. Он может разрушаться при длительном хранении на воздухе.

Если витамин А попадает в кишечник без сопутствующих жиров, то

желчи выделяется мало, что ведет к нарушению всасывания и потере до 90 % каротина и витамина А с калом.

Из растительной пищи усваивается примерно 30 % бета-каротина, примерно половина бета-каротина переходит в витамин А. Таким образом, из 6 мг каротина в организме образуется 1 мг витамина А, поэтому коэффициент пересчета количества каротина в количество витамина А равен 1:6.

Витамин А, уже поступивший в кровь, начинает быстро разрушаться, если в организме не хватает витамина Е. А если недостает витамина В₄ (холин), то витамин А не запасается впрок.

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Признаки нехватки витамина А: медленное заживление ран, сыпь на коже в виде узелков (папул) и мелкое шелушение, преждевременное старение кожи, ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к заболеваниям (особенно простудам, инфекциям дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта), нарушение сумеречного зрения (куриная слепота), ухудшение восприятия синего и желтого цветов, возникновение сухости глаз, ощущение песка в глазах, конъюнктивит, возникновение перхоти, выпадение волос, повышенная чувствительность эмали зубов, снижение аппетита, исхудание.

Признаки избытка витамина А: сонливость, вялость, головная боль, покраснение лица, тошнота, рвота, расстройство походки, потеря чувствительности зубов, нарушение менструаций, боли в костях ног.

Содержание каротинов в растениях может быть очень различным в зависимости от условий их выращивания. Иногда в моркови вообще не бывает каротина, особенно если она не красного (оранжевого) цвета. Нитраты, попадающие в почву из минеральных удобрений, разрушают каротин и витамин А и в растениях, и в организме питающихся ими животных, и в организме человека.

В зимний период, когда коровы питаются силосом и другими запасенными кормами, содержание витамина А и бета-каротина в молоке может уменьшаться в 4 раза по сравнению с летним периодом. В молоке животных каротина также может не быть, если их корм не содержит достаточно витамина Е, защищающего витамин А.

Каротин содержится внутри растительных клеток, стенки которых состоят из не перевариваемой организмом целлюлозы. Оболочки клеток разрушаются при измельчении, жевании и в процессе варки. Чем более

мягкой консистенции овощи, тем лучше усваивается каротин. Таким образом, лучше всего каротин усваивается из овощных соков, но сок надо пить сразу после приготовления, так как на воздухе каротин быстро окисляется. Так что полезны будут только свежавыжатые соки, а не пакетированные.

Продукты питания, богатые витамином А (в мг на 100 г неприготовленного продукта):

- рыбий жир — 19,
- печень свиная — 3,5, баранья — 3,6, говяжья — 8,2, куриная — 12,
- печень трески — 4,4,
- маргарин «Экстра» — 1,5,
- угорь — 1,2,
- икра белужья зернистая — 1,0,
- масло сливочное — 0,59,
- яйца перепелиные — 0,5,
- икра кеты зернистая — 0,45,
- масло сливочное диетическое — 0,43,
- масло крестьянское — 0,4,
- сыр плавленый — 0,4,
- сливки сухие — 0,35,
- сыр «Чеддер» — 0,3,
- сыр «Российский» — 0,26,
- сыр «Рокфор» — 0,25,
- яйцо куриное — 0,25,
- сметана 30 %-ной жирности — 0,23,
- сердце говяжье — 0,23,
- почки говяжьи — 0,23,
- сыр «Пошехонский» — 0,23, — сыр «Голландский» — 0,21,
- брынза — 0,17,
- сыр плавленый — 0,15,
- сливки 20 %-ной жирности — 0,15,
- шпроты в масле — 0,15,
- молоко сухое цельное — 0,13,
- творог — 0,1,
- устрицы — 0,085,
- курица — 0,07,
- мороженое сливочное — 0,06,
- сливки, 10 %-ной жирности — 0,06,
- молоко сгущенное с сахаром или без сахара — 0,04,

- сухари сливочные или сахарное печенье — 0,038,
- молоко коровье — 0,03,
- сельдь — 0,03,
- майонез «Провансаль» — 0,02,
- ацидофилин, простокваша или жирный кефир — 0,02,
- какао-порошок — 0,02,
- маргарин сливочный — 0,02,
- какао с молоком — 0,018,
- кофе с молоком — 0,011,
- колбаса докторская — 0,01,
- треска — 0,01,
- молоко сухое обезжиренное — 0,01,
- мясо кролика — 0,01,
- ставрида — 0,01,
- майонез столовый — 0,01.

Содержание каротина в продуктах (в мг на 100 г неприготовленного продукта):

- морковь красная — 12,
- сладкий красный перец — 10,
- облепиха — 10,
- рябина садовая — 9,
- петрушка — 9,
- щавель — 8,
- шпинат — 8,
- шиповник сухой — 6,7,
- лук зеленый — 6,
- соя — 6,
- черемша — 4,2,
- салат — 3,
- шиповник свежий — 2,6,
- калина — 2,5,
- чеснок перо — 2,4,
- чернослив — 2,
- томаты грунтовые — 2,
- рябина садовая — 1,8,
- петрушка — 1,7,
- абрикосы — 1,6,
- облепиха — 1,5,
- тыква — 1,5,

- укроп — 1,4,
- рябина черноплодная — 1,2,
- томаты грунтовые — 1,2,
- морковь желтая — 1,1,
- перец сладкий зеленый — 1,0,
- горох — 0,8,
- лисички — 0,8,
- персики — 0,7,
- капуста белокочанная — 0,6,
- сок томатный — 0,5,
- горошек зеленый — 0,4,
- дыня — 0,4,
- капуста брокколи — 0,39,
- батат — 0,3,
- капуста брюссельская — 0,3,
- слива — 0,3,
- ежевика — 0,3,
- малина — 0,2,
- смородина красная — 0,2,
- морская капуста — 0,2,
- водоросли — 0,1,
- капуста краснокочанная — 0,1,
- капуста кольраби — 0,1,
- арбуз — 0,1,
- смородина черная — 0,1,
- огурцы соленые — 0,06,
- огурцы грунтовые — 0,06,
- апельсины — 0,05,
- орехи грецкие — 0,05,
- земляника, яблоки зимние — 0,03,
- яблоки сушеные — 0,02.

Отдельно стоит сказать о печени трески, из которой в основном и добывают тот самый рыбий жир. В этой печени очень много полноценных белков, причем они находятся в легкоусвояемой форме. В состав этих белков входят незаменимые аминокислоты триптофан, лизин, метионин, очень-очень нужные нашему организму. Из витаминов, кроме А, она содержит еще С, группу В, D, фолиевую кислоту. Ну и кальций, цинк, фосфор, натрий, магний, йод, калий, железо, медь.

Правда, именно из-за такой насыщенности жирами, витаминами и

микроэлементами печень трески не следует есть отдельно (ложкой зачерпывать), а то вместо пользы можно получить проблемы с желудком и собственной печенью. Количество печени трески рекомендуется ограничить людям с пониженным артериальным давлением. Противопоказана она и людям с повышенным содержанием в организме витамина D и кальция. Считается, что есть ограничения в ее употреблении людям с камнями в желчном пузыре и почках, а также с гипертиреозом (повышенной функцией щитовидной железы).

Токоферол (витамин E) относится к группе жирорастворимых витаминов, для его усвоения нужны масла и жиры.

Витамин E:

- оказывает антиоксидантное действие — защищает клетки органов от окислительного повреждения;

- имеет антигипоксантное действие, то есть способствует экономному потреблению кислорода клетками, что очень важно при тяжелых физических нагрузках, заболеваниях легких, печени, крови, инфекционных заболеваниях, сахарном диабете;

- участвует в образовании коллагеновых и эластичных волокон, которые находятся в том числе в стенках сосудов и коже. При их достаточном количестве кожа начинает лучше удерживать влагу, ускоряются процессы заживления и замедляются процессы старения кожи, снижается выраженность старческой пигментации;

- является одним из участников образования гемоглобина, препятствует развитию анемии, предотвращает образование тромбов;

- нормализует артериальное давление из-за выраженного мочегонного эффекта;

- предохраняет другие витамины от окисления (разрушения), способствует усвоению витамина A;

- способствует укреплению иммунитета;

- улучшает питание нервных тканей (мозга, нервов), что облегчает течение болезни Альцгеймера.

В организме человека он накапливается в жировых тканях, мышцах и мышечных органах (сердце, матке), гипофизе, печени, надпочечниках. Токоферол устойчив к воздействию высоких и низких температур, но быстро разрушается от ультрафиолетовых лучей, поэтому продукты, содержащие витамин E, нельзя хранить на солнце.

Детям нужно около 5–7 мг в сутки, женщинам — 8 мг, мужчинам — 10 мг. Резко увеличивается потребность в нем во время болезни, при тяжелых нагрузках. Однако передозировка витамина E во время

беременности может привести к развитию уродств плода.

Витамин Е не образуется в организме, поэтому для нормальной работы всех органов он должен поступать извне. Больше всего токоферола находится в свежих растительных маслах (из пшеничных зародышей, оливковом, подсолнечном, хлопковом, кукурузном, соевом), приготовленных методом холодного прессования. Если же растительное масло получают методом отжима из семян при высокой температуре с последующей очисткой, дезодорированием, рафинированием, то количество этого витамина значительно снижается.

Недостаток витамина Е бывает достаточно часто, но тяжелая нехватка витамина Е встречается только у недоношенных детей. В организме запас этого витамина достаточно велик, но как только он начинает истощаться, появляются следующие симптомы: сухость кожи, ломкость ногтей, слабость мышц, снижение сексуального влечения и угнетение репродуктивной способности, нарушение точности движений, появление неуклюжести, анемия.

Бывает и передозировка витамина Е, хотя она встречается гораздо реже его недостатка. При ней отмечают: учащение стула (более 3 раз в день), боли в области желудка, тошнота, вздутие живота, боль в правом подреберье (как правило, из-за увеличения печени), снижение количества тромбоцитов в крови, симптомы нарушения функции почек (боли в пояснице, уменьшение количества мочи, изменение качественного состава мочи), резкое повышение артериального давления, возможно кровоизлияние в сетчатку глаза. При появлении таких симптомов нужно немедленно обратиться к врачу.

Неорганические соли (сульфат и хлорид) железа связываются с витамином Е и препятствуют его всасыванию. Если прием препаратов железа отменить нельзя, то вместо неорганических солей используются фумарат или глюконат железа.

При приеме противозачаточных препаратов снижается усвоение витамина Е.

Рекомендуется принимать витамин Е вместе с аскорбиновой кислотой, так как она способствует повышению активности токоферола.

Недостаток витамина Е может привести к снижению количества магния в организме.

Симптомы недостаточности витамина Е усиливаются при дефиците цинка.

Нехватка токоферола приводит к нарушению активации витамина D в печени, что приводит к нарушению обмена кальция и фосфора.

Витамин Е следует ограничивать в пище и не принимать в виде лекарственных препаратов при тиреотоксикозе, хроническом гломерулонефрите, повышенной чувствительности к этому витамину.

Количество витамина Е часто приводится в международных единицах (МЕ). Надо знать, что 1 МЕ витамина Е примерно равна 1 мг, но при более точных расчетах исходят из того, что 100 мг составляют 136–149 МЕ.

Содержание витамина Е (в мг на 100 г продукта):

- масло из проростков пшеницы — 150–200,
- подсолнечное масло — 44–152,
- маргарин — 50–85,
- майонез — 78,
- семечки подсолнечника — 50,
- масло хлопковое — 34,
- масло пальмовое — 18,
- масло овсяное — 14,
- пшеничные проростки — 14,
- масло оливковое — 12,
- масло арахисовое — 11,
- масло соевое — 10,
- арахис — 9,
- батат сырой — 4,
- масло абрикосовое — 4,
- фисташки — 3,
- фундук — 2,6,
- кунжут — 2,22,
- спаржа (аспарагус) отварная — 1,98,
- шпинат (свежий) — 1,89,
- капуста белокочанная — 1,65,
- отруби пшеничные — 1,5,
- масло какао — 1,42,
- масло кунжутное — 1,42,
- ржаная мука — 1,4,
- авокадо — 1,34,
- масло сливочное — 1,33,
- манго — 1,12.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок любого витамина опасно тем, что:

- при введении массивных доз витаминов включаются защитные

механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;

— жирорастворимые витамины обладают способностью накапливаться в организме и могут обладать токсическим эффектом;

— нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, предрасполагая к усилению или провоцированию гиповитаминозов;

— введение большого количества витамина А повышает потребность организма в витаминах С и В₁, и в то же время отмечено, что витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина В₁ и уменьшает уровень витамина А в крови;

— большие дозы витамина А усиливают симптомы гиповитаминоза D.

Рецепты блюд с высоким содержанием витамина А

Как уже было сказано выше, больше всего витамина А содержится в печени животных и рыб — от 4 до 12 мг на 100 г сырого продукта, сливочном масле — 0,4–0,6 мг, перепелиных яйцах — 0,5 мг, красной икре — 0,45 мг, твердых сырах — 0,25–0,4 мг, сухих сливок — 0,35 мг, куриных яйцах — 0,25 мг (в яичном желтке 0,5 мг).

При этом дневная норма для обычного человека составляет примерно 1,0–1,5 мг. При варке или любой тепловой обработке из продукта теряется от 15 до 35 % витамина А. То есть в готовом продукте витамина будет меньше примерно на треть. Это надо помнить.

В растительных продуктах содержатся каротиноиды (предшественники витамина А), которые в организме в присутствии жиров и витамина Е превращаются в витамин А. Однако каротиноиды усваиваются хуже. Без жиров организм получит всего 1/12 часть витамина А от общего количества съеденного каротина, в присутствии жиров — 1/6 часть. При этом при тепловой обработке, как мы помним, теряется треть витамина А. Поэтому высокие цифры содержания каротина в красной моркови не должны ни пугать, ни радовать: из 100 г морковной запеканки организм получит не 12 мг витамина А, а всего 1,5 мг. А из 100 г морковного салата со сметаной — 2 мг. Правда, это все равно дневная доза. А излишек запасется на будущее.

Итак: красная морковь — 12 мг, сладкий красный перец — 10 мг, рябина садовая и петрушка — 9, шпинат и щавель — по 8 мг, шиповник сухой — 6,7, соя и зеленый лук — 6 мг, черемша — 4 мг, салат — 3 мг, батат — 1,7 мг.

Салаты и закуски

Салат «Королевский»

Состав: 6 яиц, 1 крупная луковица, 2–3 яблока, 150 г твердого сыра (можно сухого), полстакана орехов и 200 г майонеза.

Яйца отварить, лук нарезать кольцами и залить на 5–10 минут слабым раствором уксуса, затем слить и отжать. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сыр — на мелкой. Орехи измельчить.

Салат готовится сразу в той же посуде, в которой потом подается на стол, лучше всего в большой тарелке или на небольшом блюде. Вниз положить слой яиц, нарезанных кружочками, затем аккуратно разложить кольца лука, насыпать тертый сыр, на него — яблоки и сверху — орехи.

Залить майонезом, не перемешивая. Дать постоять 2–3 часа, чтобы стал сочным. На тарелки раскладывать слоями, как торт.

Салат из креветок

Состав: 300 г креветок, 1 шт. салатного сельдерея, 1 яблоко, 100 г кочанного салата, 100 г майонеза, 1 красный сладкий перец.

Креветки сварить и очистить. Сельдерей и яблоко нарезать соломкой длиной 2–3 см. Все сложить в миску. Перед подачей смешать подготовленные продукты с легким майонезом. Выложить в салатницу на листья кочанного салата. Украсить полосками сладкого перца.

Паштет из запеченной печени

Состав: 200 г печенки, половина луковицы, 2 ст. л. масла, 50 мл бульона.

Печенку лучше вымачивать в проточной воде, потом завернуть в пергаментную бумагу, завязав концы, чтобы бумага не развернулась.

Затем положить «конверт» в духовку на чугунной сковороде и запечь. Через двадцать минут, когда печенка будет готова, а готовность определяется по светло-коричневому цвету разреза, пропустить ее через мясорубку, растереть с маслом и бульоном, лук и приправы добавлять по желанию.

Нежный паштет из печени

Состав: 1 морковка, зелень, 100 г говяжьей или куриной печени, 1 яичный желток из сваренного вкрутую яйца, 1 ч. л. сливочного масла.

Слегка потушить на растительном масле натертую на крупной терке морковь и добавить по 2 нарезанных веточки укропа и петрушки. Печенку нарезать на 2–3 кусочка и отварить только до исчезновения розовой окраски (иначе паштет будет неоднородной консистенции, с крупинками). Печень вместе с овощами пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза, причем во второй раз добавить яичный желток и сливочное масло.

Салат из печени трески с оливками

Состав: 3 куриных яйца, 1 баночка печени трески, лук-порей, лимонный сок, несколько оливок, укроп, каперсы.

Отварить яйца, остудить и нарезать кубиками, нарезать оливки и лук кольцами, укроп порубить, каперсы разрезать пополам, печень трески измельчить, смешать все ингредиенты, полить лимонным соком и посыпать укропом.

Салат из печени трески с овощами

Состав: 100 г печени трески, 1 помидор, 1 огурец, зеленый лук, соль и перец по вкусу, растительное масло (лучше масло из банки с печенкой).

Нарезать помидор и огурец, покрошить зеленый лук, нарезать (лучше нарезать, а не разминать) печень трески. Все соединить, посолить и поперчить по вкусу, залить маслом.

Салат из печени трески с рисом

Состав: 1 баночка печени трески, 200 г вареного риса, 3 средних помидора, 100 г зеленого горошка, 3 яйца, 1 луковица, 3 соленых огурца, соль, зелень.

Рис лучше брать басмати или дикий. Его отварить и остудить. Помидоры, лук, огурцы нарезать, добавить горошек, рис, печень трески, осторожно перемешать и выложить на тарелку, сверху налить подливку от консервов и посыпать зелень.

Слоеный салат из печени трески

Состав: 1 баночка печени трески, 3 яйца, 2 морковки, 100 г сыра, майонез.

Печень вынуть из баночки, размять вилкой и уложить на дно салатницы, морковь промыть, очистить и натереть на терке вторым слоем, поверх печени. Далее идет тертый сыр, промазать его майонезом. Яйца отварить, отделить от желтков и белки на терке натереть сверху сыра, полить майонезом, желтки крошить сверху. Украсить по желанию,

можно просто посыпать зеленью.

Майонеза много не надо, печенка достаточно жирная.

Салат с мягким домашним сыром

Состав: 300 г сыра, 2 яйца, 2 яблока, 1 стакан сметаны, соль, укроп.

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, очищенное яблоко — соломкой, укроп мелко порубить. Подготовленные продукты соединить с мягким домашним сыром, заправить густой свежей сметаной.

Яичный паштет

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. зелени, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. с верхом адыгейского сыра или несоленого плавленого сырка, 2 ст. л. овощного отвара или молока.

Крутые яйца мелко порубить, добавить мелко нарезанные укроп и петрушку, сливочное масло, тертый на мелкой терке сыр и развести овощным отваром или горячим молоком. Поставить на 30 минут в холодильник для загустения, использовать для бутербродов.

Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 100 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 крутое яйцо, 100 г майонеза, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь очистить и нарезать соломкой. Яйцо очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть. Капусту смешать с морковью, добавить зеленый горошек, рубленое яйцо, выложить в блюдо, полить майонезом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Салат из фасоли

Состав: 1 стакан фасоли, 2–3 моркови, 100 г сельдерея, 200 г салата, 100 г майонеза.

Фасоль, предварительно замоченную, сварить, откинуть на сито и охладить. Одновременно отварить морковь и нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой; прибавить промытый нарезанный зеленый салат и все это перемешать. Заправить майонезом, переложить в салатник и по желанию украсить дольками моркови и ломтиками яблок.

Полезное ассорти

Состав: листовой салат, 1 красная луковица, 1 яблоко, 1 апельсин, 3

разноцветных сладких перца, 100 г простокваши, 1 ст. л. растительного масла, горчица, соль.

Несколько листьев салата тщательно помыть, выложить на блюдо. Отдельно почистить и нашинковать помельче луковицу, яблоко, апельсин и перцы, добавить кефир и растительное масло, приправить по вкусу горчицей и солью. Выложить на листья, украсить зеленью.

Салат из свекольной ботвы

Состав: 200 г свекольной ботвы, 50 г сметаны, зелень укропа, соль.

Ботву молодой свеклы перебрать, промыть, листья нарезать соломкой, черешки отваривать 2–3 минуты в подсоленной воде. Черешки охладить, мелко нарезать и соединить с листьями свеклы. Подготовленную массу выложить в салатник, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Салат из свекольной ботвы с орехами

Состав: 200 г ботвы свеклы, 1 долька чеснока, 3 ст. л. растительного масла, четверть стакана измельченных грецких орехов, зелень, лимонный сок, соль.

Ботву свеклы хорошо промыть, мелко нарезать, отваривать в подсоленной воде 10 минут, откинуть на дуршлаг. Затем остудить, слегка растереть деревянной ложкой и залить смесью растительного масла и чеснока, измельченного и растертого с солью.

Салат посыпать зеленью петрушки, кинзы, укропа, а также толчеными ядрами грецких орехов. Сверху сбрызнуть лимонным соком.

Салат из свежих овощей с цитрусовой приправой

Состав: 250 г стручковой фасоли, 250 г брокколи, 2 чашки листьев шпината, 1 апельсин, 1 ст. л. обжаренных кедровых орехов, полчашки листьев базилика.

Приправа: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сока грейпфрута, 1 ч. л. горчицы, 1/2 ч. л. сахара, свежемолотый черный перец, 1 протертый зубец чеснока.

Промыть фасоль, нарезать на кусочки длиной с мизинец. Промыть брокколи в воде, разрезать ее по соцветиям. Отделить листья шпината от стебля, промыть в соленой воде, затем обтереть их насухо чистым полотенцем. Подержать фасоль и брокколи над паром в течение 5 минут. Выложить фасоль и брокколи на неглубокое блюдо, полить сверху приправой, накрыть и оставить остывать до комнатной температуры. Взять листья шпината, порезать их и положить в салатницу. Туда же добавить

фасоль и брокколи. Очистить апельсин, порезать его на дольки и добавить к салату.

Сверху салат посыпать орехами и нарезанными листьями базилика.

Салат с заправкой

Состав: 2 помидора, половина луковицы, 1 болгарский перец, 1 ст. л. маслин.

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 6 %-ного уксуса, 0,5 ч. л. сахара, соль, молотый перец на кончике ножа.

Помидоры нарезать кружочками, лук — кольцами, сладкий перец — очень тонкой соломкой. Овощи перемешать или уложить в салатник рядами, полить салатной заправкой, добавить маслины и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Для салатной заправки тщательно смешать растительное масло, уксус, сахар, молотый перец и соль.

Салат из сладкого перца и авокадо

Состав: 1 авокадо, 1 апельсин, 40 мл оливкового масла, 1ст. л. меда, 10 г свежей мяты, 1 зеленый перец, 1 желтый перец, 1 красный перец, 20 мл лимонного сока, соль.

Апельсин очистить, разобрать на дольки, удалить косточки и очистить от пленок. Из авокадо удалить косточку, очистить от кожуры и нарезать тонкими дольками. Выложить авокадо и апельсин на плоскую тарелку. Перцы вымыть, очистить от семян и нарезать очень тонкими кольцами. Выложить перцы сверху на апельсин и авокадо. С нескольких веточек мяты взять листочки и растереть их в ступке.

Приготовить заправку для салата: смешать оливковое масло, лимонный сок, мед и соль. Тщательно перемешать до получения однородной массы. Добавить в соус мяту, перемешать и полить салат получившейся заправкой.

Салат из морской капусты и сладкого перца

Состав: 700 г морской капусты, 1 крупный красный сладкий перец, 1 луковица, растительное масло, молотый черный перец, соль.

Лук очистить, мелко нарезать и ошпарить кипятком, после чего промыть в холодной воде. Перец хорошо вымыть, очистить от семян и нарезать мелкими кусочками. Если морская капуста слишком резкая (кислая или соленая), то промыть ее холодной водой. Смешать перец и лук, добавить морскую капусту, посолить, поперчить, заправить растительным

маслом и хорошо перемешать.

Салат по-пьемонтски

Состав: 2 сладких перца, 2 помидора, 1 луковица, 1–2 маринованных огурца, 1 ст. л. риса, листья салата, соль, сахарная пудра, молотый черный перец, столовый уксус.

Отварить рис, облить его кипятком, воду слить, рис охладить. Перцы очистить и тонко нарезать. Лук, помидоры и маринованный огурец нарезать, смешать овощи с рисом, посолить по вкусу. Также по вкусу добавить сахарную пудру, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом. Хорошо перемешать, выложить на листья зеленого салата и разместить на плоской тарелке.

Салат из капусты и чернослива

Состав: 400 г капусты, 100 г чернослива, 1 морковка, сок 1 лимона, сахар.

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок. Украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты

Состав: 1/2 кочана капусты, 1 морковка, 2 помидора, по 1 пучку зелени укропа, петрушки и сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в миску, посыпать солью, растереть деревянной ложкой и, закрыв миску крышкой, встряхнуть несколько раз. Слить часть выделившегося сока. Затем натереть морковь, добавить зелень, заправить растительным маслом, снова перемешать и уложить в салатник. Украсить зеленью, дольками помидоров и сразу же подать.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Состав: 1 морковка, 2 сладких яблока, 2 ч. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки.

Яблоки и морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром, добавить сметану. Хорошо перемешать, уложить

в тарелку и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Состав: 2 морковки, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и мелко рубленными орехами.

Салат из тыквы и яблок

Состав: 250 г тыквы, 3 яблока, 1 морковка, сахар, сметана.

Тыкву и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Так же натереть морковь. Добавить сахар по вкусу и сметану, перемешать и выложить в салатницу.

Винегрет с цветной капустой

Состав: 2 картофелины, 2 морковки, 1 небольшая свекла, 5 соцветий цветной капусты, 3–4 листа салата, рубленый укроп, растительное масло.

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, порезать. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень укропа, заправить маслом.

Винегрет летний

Состав: 2 картофелины, 1 морковка, 1 свекла, 1 головка цветной капусты, 1 свежий огурец, 2 помидора, 1 пучок листового салата, 1 яйцо, половина стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, укроп.

Картофель, свеклу, морковь, цветную капусту отварить и остудить. Вареные морковь, свеклу, картофель, а также свежие огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, помидоры нарезать небольшими дольками, листовый салат нашинковать, укроп нарубить. Подготовленные овощи сложить в миску, добавить сахар, сметану и хорошо перемешать (вместо сметаны винегрет можно заправить растительным маслом с добавлением лимонной кислоты или майонезом). В винегрет можно добавлять сладкий перец, тыкву, яблоки и т. д.

Салат из шпината с зеленым луком и кориандром

Состав: 300 г шпината, 100 г зеленого лука, 100 г зелени кориандра, соль.

Всю зелень мелко нарезать, посолить, перемешать и заправить

растительным маслом.

Салат из шпината с орехами

Состав: 300 г шпината, 50 г грецких орехов, 30 мл уксуса, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль.

Молодой шпинат очистить от стеблей, подержать в холодной воде 10–15 минут, обдать кипятком, отжать, мелко нарезать. Орехи измельчить и смешать с растительным маслом, соль и сахар растворить в уксусе. Смешать уксус и масло, залить заправкой шпинат и перемешать.

Салат из шпината со щавелем и зеленым луком

Состав: 300 г шпината, 100 г зеленого лука, 100 г щавеля, 50 г петрушки, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль.

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать. Зелень посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом и перемешать.

Салат из шпината с картофелем

Состав: 300 г шпината, 2 картофелины, 1 красная луковица; для соуса: горсть листиков базилика, 1/2 ч. л. крупной соли, 2 зубчика чеснока, 50 г грецких или кедровых орехов, 50 мл оливкового или другого растительного масла.

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Листья шпината нарезать полосками, красный лук — полукольцами.

Приготовить соус: листочки базилика нарезать, 1/3 листиков положить в ступку, насыпать соль и растереть, постепенно добавляя оставшиеся листочки и чеснок (его тоже можно предварительно мелко нарезать), затем добавить в ступку орехи и продолжать растереть. В последнюю очередь влить масло.

Соединить овощи и залить приготовленным соусом. Поставить салат в холодильник на 1–2 часа.

Салат из шпината с редисом

Состав: 300 г шпината, 100 г редиса, соль, 30 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла.

Листья шпината нарезать полосками, редис натереть на крупной терке, посолить, влить лимонный сок и перемешать. Заправить растительным маслом.

Салат из шпината с редисом и яблоками

Состав: 300 г шпината, 100 г кислых яблок, 100 г редиса, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 30 мл яблочного уксуса, 1 ч. л. сахарной пудры, соль, зелень петрушки.

Шпинат хорошо промыть, обсушить и нарезать полосками, посыпать сахарной пудрой. Яблоки нарезать ломтиками и сбрызнуть уксусом. Редис нарезать кружочками и посолить. Лук нарезать кольцами. Соединить подготовленные продукты, полить растительным маслом и перемешать. Готовый салат посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Салат из шпината с кунжутом

Состав: 300 г шпината, 50 г кунжута, свежая зелень; для заправки: 50 мл оливкового масла, сок половины лимона, щепотка карри или шафрана, соль, перец.

Вымыть и тщательно обсушить шпинат. Приготовить заправку, смешав оливковое масло с соком лимона, карри или шафраном, солью и перцем. Разложить листья шпината на блюде, насыпать зерна кунжута, залить заправкой и украсить нарезанной зеленью.

Салат из шпината с фасолью

Состав: 300 г шпината, 200 г консервированной фасоли, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. винного уксуса.

Нарезанные листья шпината соединить с фасолью и мелко нарезанным луком. Заправить уксусом.

Салат из шпината с вешенками

Состав: 300 г шпината, 200 г вешенок, 1 луковица, 30 мл растительного масла, 50 мл сухого белого вина; для заправки: 30 мл лимонного сока, молотый мускатный орех, соль, перец.

Вешенку нарезать полосками, репчатый лук — полукольцами и обжарить на растительном масле. Затем к грибам добавить вино и тушить 7–10 минут. Шпинат нарезать полосками, смешать с остывшими грибами и заправить лимонным соком, смешанным с солью, перцем и мускатным орехом.

Салат из морской капусты

Состав: 1 банка морской капусты, 1 луковица, 1 вареная морковка, 1 ст. л. растительного масла.

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, сбрызнуть маслом и перемешать.

Салат, заправленный простоквашей

Состав: 1 яблоко, 1 морковь, 1 корень сельдерея, половина стакана простокваши, 1 вареный желток, рубленая зелень петрушки.

Натереть на крупной терке морковь, яблоко, корень сельдерея. Простоквашу смешать с накрошенным яичным желтком и зеленью. Салат заправить простоквашей.

Салат из моркови и яблок

Состав: 1 морковка, 1 яблоко, 2 ст. л. майонеза, зелень петрушки.

Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке, добавить зелень петрушки, перемешать и заправить майонезом.

Закуска из белокочанной капусты, огурцов и моркови

Состав: 200 г капусты, 3 огурца, 2 морковки, 1 пучок зеленого салата, 100 мл майонеза, зеленый лук.

Капусту и огурцы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо. Капусту смешать с огурцами, морковью и зеленым луком, перемешать, заправить майонезом, выложить на листья салата и подать к столу.

Салат из моркови и яблок с орехами

Состав: 1 морковка, 1 яблоко, 5 очищенных грецких орехов, 2 ст. л. меда.

Морковь натереть на крупной терке, а яблоки нашинковать; все смешать с медом, уложить в салатник, посыпать поджаренными рублеными орехами.

Сладкий салат из тертой моркови

Состав: 1 морковка, 2 ст. л. варенья, 3 очищенных грецких ореха, 2 ст. л. клюквы.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с вареньем, уложить горкой в салатник, обложить ягодами клюквы и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Икра с брынзой

Состав: 4 свеклы, 1 луковица, 200 г брынзы, 2 ст. л. облепихового масла, 2 ст. л. облепихового сока с мякотью, соль.

Свеклу, луковицу, брынзу пропустить через мясорубку, добавить полстакана воды, облепиховое масло (можно с осадком), 2 ст. ложки облепихового сока. Все хорошо перемешать и охладить.

Сливочное масло с облепихой

Состав: 1 кг свежего сливочного масла, 400 г сахара, 400 г облепихового сока с мякотью.

Все взбить миксером. Использовать для приготовления бутербродов. Хранить масло в холодильнике.

Салат с облепихой

Состав: 1 маринованный огурец, 1 свежий огурец, 5–6 куриных сердечек, 50 г сыра, 1 сладкий перец, 1 стакан облепихи, соль, майонез, петрушка.

Нарезать кубиками сердце, сыр, огурцы. Перец нарезать полосками. Все смешать, посолить. Добавить ягоды облепихи. Заправить майонезом перед самой подачей к столу. Размешивать аккуратно, чтобы спелые ягоды не помять, сверху посыпать укропом.

Салат из облепихи с морковью

Состав: 400 г моркови, 20 г облепихи, 150 г сметаны, 100 г майонеза, сахар, соль.

Морковь натереть на крупной терке и смешать с остальными ингредиентами. Готовить блюдо нужно за полчаса-час до подачи на стол.

Паштет на бутерброды из творога (вариант 1)

Состав: 250 г нежирного творога, 1 морковь, 20 г сельдерея, 50 мл молока, соль по вкусу.

В творог налить молоко, растереть и добавить мелко натертые морковь и сельдерей, посолить, перемешать.

Паштет на бутерброды из творога (вариант 2)

Состав: 120 г нежирного творога, 120 г острого сыра, 50 мл молока, соль по вкусу.

В творог налить молоко, растереть и добавить в полученную массу мелко натертый острый сыр, посолить, перемешать.

Салат «Осень»

Состав: 200 г капусты, 1 морковка, 1 яблоко, 1 сладкий перец, зеленый лук, зелень петрушки, ягоды облепихи, растительное масло, соль.

Капусту нашинковать, морковь натереть на терке. Яблоки нарезать кубиками, перец — соломкой, зеленый лук и петрушку мелко нарубить. Все смешать, добавить ягоды облепихи, посолить, заправить маслом и перемешать. При подаче посыпать зеленью.

Творог с морковью и облепихой

Состав: 100 г творога, 100 г сыра, 1 морковка, 2–3 ст. л. облепихового сока с мякотью, 2 ст. л. изюма без косточек, ванильный сахар.

Творог смешать с тертым сыром, натертой на мелкой терке морковью, облепиховым соком, изюмом и ванильным сахаром. Полученную массу хорошо перемешать и взбить. При подаче творог выложить в креманки, оформить морковью и ягодами облепихи.

Супы

Суп «волынский»

Состав: 2 л молока, 1 стакан воды, 1 морковка, 3 картофелины, полстакана ячневой крупы, соль по вкусу.

Ячневую крупу вместе с картофелем и мелко нашинкованной морковью сварить в молоке, слегка разбавленном водой, добавив щепотку сахара.

Суп «Добрая жена»

Состав: 3–4 морковки, 3 картофелины, 2 стебля лука-порея, растительное масло для обжарки, сметана.

Натереть на терке морковку, нарезать кубиками картофель, мелко нарезать стебли лука-порея. Затем потушить все это в разогретом растительном масле, залить кипящей водой и варить около 40 минут. Готовый суп заправить сметаной.

Суп с баклажанами

Состав: 0,5 л воды или овощного бульона, 1 баклажан, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 картофелины, зелень и специи по вкусу.

Баклажан средней величины нарезать ломтиками и слегка обжарить в сливочном масле, обваляв в муке. Обжарить мелко нарезанные морковь и болгарский перец, затем добавить воду и потушить. В кипяток бросить картофель и лук, а когда они сварятся, добавить баклажаны и морковь с болгарским перцем. После готовности суп немного настоять, тогда он становится вкуснее.

Овощной диетический суп

Состав: половина среднего вилка или маленький вилок капусты, по 1 штуке лука, моркови, брюквы, репы, кабачка, половина стакана кефира или простокваши, зелень.

На крупной терке натереть все овощи, залить холодной водой и варить до полной готовности. Разлить суп по тарелкам и разбавить его кефиром, смешанным с зеленью.

Суп овощной со спаржей

Состав: 50 г лука-порея, 1 морковка, 50 г корня петрушки, 100 г

спаржи, 100 г цветной капусты, салат, щавель, зелень укропа и петрушки, соль и специи по вкусу.

Нарезать и обжарить в сливочном масле лук-порей, морковь, корень петрушки. Добавить шинкованную спаржу, разобрannую цветную капусту, смешать с овощным отваром и варить до готовности. Перед окончанием варки положить нашинкованный салат, щавель, укроп и петрушку.

Овощная похлебка

Состав: по 150 г капусты белокочанной, брюссельской и цветной, 100 г шпината, 100 г зеленых бобов, 30 г сельдерея, по 2 морковки и помидора, 500 мл мясного бульона, 60 мл растительного масла, 40 г сливочного масла.

Все виды капусты, шпинат, листья сельдерея, молодые зеленые бобы, морковь и помидоры мелко нарезать, заправить растительным и сливочным маслом, тушить до мягкости и готовыми горячими переложить в мясной бульон. Дать настояться минут 10–15. По желанию часть овощей можно протереть, а другую положить в суп, нарезав кусочками.

Борщ со свекольной ботвой

Состав: 400 г молодой свеклы с ботвой, 2 картофелины, 2 морковки, 2 корня петрушки, 1 луковица, 2 помидора, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, пучок укропа, специи, 2 л мясного бульона.

Свеклу и морковь нарезать ломтиками, картофель — брусочками, лук — полукольцами. Свеклу, морковь и лук обжаривать на масле 10–15 минут. Листья свекольной ботвы хорошо промыть и разрезать на части, помидоры нарезать ломтиками. Положить пассерованные овощи в кипящий подсоленный бульон, дать бульону вновь закипеть, добавить листья свекольной ботвы, картофель, соль по вкусу, специи и варить 15–20 минут. За 8–10 минут до окончания варки опустить в суп кабачки и нарезанные дольками помидоры. В тарелку с борщом положить сметану и зелень.

Ботвинья летняя с рыбой и раками

Состав: 20 отваренных раковых шеек, отваренное филе любой рыбы, листья щавеля и ботва свеклы, 5 небольших свежих огурцов, 3 л хлебного кислого кваса, большой пучок зеленого лука, соль, 1 ч. л. сахара, тертый хрен, сок лимона.

Вскипятить воду в большой кастрюле, посолить. Связать в отдельные пучки щавель и ботву свеклы, поочередно опустить их на 20–30 секунд в

кипяток. Оборвать ошпаренные листья и измельчить. Огурцы мелко нарезать и добавить к зелени вместе с квасом. Зеленый лук измельчить, слегка посолить и через 5–6 минут добавить в ботвинью вместе с сахаром.

Рыбу тонко нарезать, разложить по тарелкам вместе с раковыми шейками, залить ботвиньей. Добавить по вкусу тертый хрен.

Суп вегетарианский

Состав: 1 л воды, 1 плавленный сырок или 100 г тертого твердого сыра, 4 картофелины, 3 морковки, 1 луковица, 1 ст. л. овсяных хлопьев, лавровый лист, зелень, сметана.

В воду опустить нарезанный плавленный сырок или столько же тертого сыра. Поставить на сильный огонь. Нарезать картофель и 1 морковку, опустить их в бульон, проварить 5–7 минут. Приготовить заправку: пассеровать головку лука и 2 натертых морковки. Положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, зелень, овсяные хлопья. Прокипятить все 3 минуты. Перед едой заправить сметаной и зеленью.

Борщ летний

Состав: по 1 штуке свеклы с ботвой, картофеля, моркови, кабачка, помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, сметана.

Свеклу вместе с ботвой и морковь нашинковать и слегка обжарить на масле. Добавить мелко нарезанный помидор и еще потушить. В кипящую воду положить нарезанные кубиками картофель и кабачок, варить до полуготовности. Добавить пассерованные овощи и нашинкованную ботву свеклы. Варить до готовности на медленном огне.

Сварить яйцо, мелко нарезать и положить в готовый борщ.

Борщ с плавленым сыром

Состав: 4 свеклы, 1/2 небольшого вилка капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 плавленный сырок, 2 ст. л. масла, сметана, зеленый лук, 1 ст. л. томат-пасты.

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 минут. Тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить еще 2–3 минуты.

Подавать со сметаной и зеленым луком.

Вегетарианские щи

Вариант 1. Состав: 1 л воды, 1 небольшой вилок капусты, 2 картофелины, 2 морковки, 2 помидора, 2 ст. л. сливочного масла.

Нашинковать капусту, положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 10–15 минут. Морковь, нарезанную тонкими кружочками, прокипятить с маслом и добавить нарезанный дольками помидор. Картофель нарезать кубиками. Положить морковь и картофель в кастрюлю с капустой и варить до готовности овощей.

Вариант 2. Состав: 3 стакана овощного отвара, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 кочана капусты, 1 ч. л. несоленой томатной пасты.

Лук и морковь нашинковать, положить в сковородку, сразу добавить томатную пасту и тушить 5 минут. В овощной отвар заложить нашинкованную капусту, через 10 минут — тушеные овощи. Варить до готовности.

Щи зеленые с яйцом

Состав: 150 г говядины, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г щавеля, 120 г шпината, 1 луковица, мука, зеленый лук, петрушка.

Из мяса и воды сварить бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук нашинковать, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 10–15 минут. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Серые щи

Состав: молодые капустные листья с половины вилка капусты, пучок листьев свеклы, 2–3 картофелины, 1–2 морковки, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, 1 ст. л. растительного масла.

В кипящую воду положить картофель и морковь, нарезанные соломкой или брусочками, чуть посолить. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут. За 3–5 минут до конца варки положить лавровый лист, заправить растительным маслом.

Суп с сыром

Состав: 4 куска белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ломтика

плавленого сыра, 3 стакана овощного бульона, 4 яйца, нарезанная петрушка.

Хлеб намазать маслом и слегка поджарить на сковороде. На каждый кусочек положить ломтик сыра, накрыть сковороду крышкой и жарить до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый кусочек хлеба положить в суповую тарелку, сверху вбить по сырому яйцу и влить кипящий бульон так, чтобы он лился на яйцо. Готовый суп посыпать нарезанной петрушкой.

Суп-пюре из сладкого перца

Состав: 1 крупный или 2 средних перца, 1 луковица, 1 морковка, 200 г сыра, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, 200 мл молока, черный молотый перец, кориандр, соль.

Перец смазать оливковым маслом и поставить на решетку в духовку, разогретую до +180 °С, на 15 минут. Запеченный перец переложить в тарелку и дать ему остыть. У остывшего перца снять кожуру и удалить семена. Мякоть перца измельчить блендером или просто размять. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. В кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить на нем лук и морковь, добавить 500 мл воды и кориандр, довести до кипения. Сыр натереть на терке. В эмалированную посуду налить молоко, добавить в него сыр и поставить на средний огонь. Не доводя до кипения, варить около 10 минут, постоянно помешивая, до тех пор пока сыр полностью не растворится. В молоко с сыром добавить пюре из перца и довести смесь до кипения. В кастрюлю с водой, луком и морковью добавить молочную смесь, перемешать, довести до кипения, посолить и поперчить.

Суп из перца в микроволновке

Состав: 4 перца, 6 помидоров, 2 луковицы, 2 яйца, 3 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль.

Лук очистить и мелко нарезать. В глубокую посуду для микроволновки налить масло, выложить лук и прогреть на максимальной мощности 4–5 минут. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, измельчить и добавить к луку. Готовить в микроволновке до тех пор, пока смесь не загустеет. Перец нарезать соломкой, добавить к овощам, залить все кипящей водой, посолить, поперчить и готовить на максимальной мощности в течение 10 минут. Яйца взбить, заправить ими суп, перемешать и оставить отстояться на несколько минут.

Суп из шпината

Состав: 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 500 г шпината, соль, 2 ст. л. сметаны или простокваши, тертый сыр, белые гренки.

Поджарить до золотистого оттенка муку на растительном масле, залить теплой водой и варить, помешивая, пока вода не закипит, после чего положить очищенный, промытый и нарезанный шпинат. Тушить, не накрывая кастрюлю крышкой, около 20 минут, затем посолить и заправить сметаной или простоквашей. При подаче на стол посыпать суп тертым сыром и положить в каждую тарелку гренки.

Суп-пюре из шпината

Состав: 1,5 л воды, 400 г шпината, 4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, 1 луковица, 0,5 стакана сметаны, 2 желтка, соль.

Подготовленный шпинат отварить в подсоленной воде. Воду отцедить, шпинат протереть через сито. Мелко нарезанный лук спассеровать на сливочном масле, добавить пшеничную муку, прогреть 5 минут, развести отваром шпината и варить 5 минут. Процедить через сито, добавить пюре из шпината, довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая. Снять с огня, заправить желтками, взбитыми со сметаной. Подавать с гренками из белого хлеба.

Борщ со шпинатом и омлетом

Состав: 1,5 л воды, 400 г шпината, 2 стакана кваса, 2 луковицы, 4 дольки чеснока, 4 яйца, 4 ст. л.

растительного масла, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. л. риса, зелень петрушки и укропа, соль.

Мелко нарезанный лук и чеснок спассеровать в растительном масле, добавить мелко нарезанный шпинат и протушить 5 минут. Влить горячую воду, посолить, ввести промытый рис, варить 30 минут. Добавить квас, зелень петрушки и укропа, снять с огня, заправить двумя желтками, взбитыми со сметаной. Из остальных яиц и белков приготовить омлет, нарезать лапшой, положить в тарелку, залить борщом.

Суп-слоенка овощной

Состав: 200 мл подсолнечного масла, 1 луковица, 6 помидор, половина кочана капусты, 4 сладких перца, 4 картофелины, 2 кабачка, 1 морковка, лавровый лист, подсолнечное масло.

Налить на дно гусятницы подсолнечное масло, обжарить в нем до золотистого цвета лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не

перемешивать. Следующий слой — шинкованная свежая капуста. Затем — сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх — нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой — 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся в масле до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения.

Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить овощным бульоном, добавить сметану, посыпать рубленой зеленью.

Весенний суп

Состав: 500 г щавеля, стрелки молодого чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 3 картофелины, соль, зелень.

Перебрать, тщательно промыть и мелко нарезать щавель и несколько перьев молодого чеснока, потушить в растительном масле, добавить муку и такое количество кипящей подсоленной воды, чтобы получился умеренно густой суп, положить в него очищенный и нарезанный картофель и варить до готовности. Перед подачей на стол положить мелко нарезанную зелень петрушки.

Морковный суп-пюре

Состав: 1 морковь, четверть стакана молока, 1 стакан воды, 1 ст. л. риса, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла.

Морковь нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром в кастрюльке, на дно которой налить немного кипящей воды. Затем прибавить рис и залить небольшим количеством воды. Варить под крышкой 20–25 минут. Протереть, развести до желаемой густоты горячим молоком, посолить, прогреть.

В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из моркови с сельдереем

Состав: 3 картофелины, половина стакана простокваши, 2 ст. л. растительного масла, измельченная зелень петрушки и укропа, 600 мл овощного бульона, 2 клубня сельдерея, 3 морковки, 2 луковицы.

Очистить морковь и картофель, нарезать кубиками небольшого размера, мелко нарезать лук. Вымытый и очищенный сельдерей нарезать мелкими кубиками. Потушить нарезанный лук в нагретом растительном масле, добавить морковь, картофель и сельдерей, все вместе потушить минут пять в небольшом количестве воды, чтобы она успела выкипеть. Измельчить овощи на блендере до консистенции пюре, влить простоквашу.

Перед подачей на стол посыпать суп зеленью.

Суп из моркови и сельдерея

Состав: 2 морковки, 200 г сельдерея, 150 мл простокваши, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. манки, 1 л воды.

Морковь и сельдерей нарезать, добавить часть масла и потушить до мягкости прямо в кастрюле. Влить горячую воду, поварить. Манку поджарить без масла до золотистого цвета, положить в суп и варить 8–10 минут, добавить оставшееся масло и снять с огня.

Простоквашей заправить суп перед подачей и тогда же посыпать зеленью.

Суп молочный с цветной капустой

Состав: 1 кочан с листьями цветной капусты, 1 луковица, 1 сладкий перец, 2 картофелины, 1 морковка, 1 л молока, 1 л воды.

Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, соцветие и листья цветной капусты мелко нарубить, перец порезать соломкой. Овощи залить водой, довести до кипения, варить 5–6 минут, добавить молоко, чуть посолить, довести до кипения, снять с огня и настаивать 8–10 минут без нагревания.

При подаче заправить легким майонезом.

Суп молочный с овощами и макаронами

Состав: 700 мл молока, 100 мл воды, 1 морковка, 1 репа, 1 картофелина, 100 г белокочанной капусты, кусочек сельдерея, 2 стебля лука-порея, листовой салат, 2 ст. л. мелких макарон, 1 ст. л. сливочного масла.

Коренья и картофель нарезать ломтиками, капусту — мелкими шашками, лук пошинковать, салат мелко нарезать. Капусту 3–5 минут отваривать. Овощи заложить в горячую воду и варить 20–30 минут при слабом кипении. Макароны отварить отдельно. За 3–5 минут до готовности овощей добавить макароны и салат.

Молоко вскипятить отдельно. При подаче в тарелку положить овощи, масло и залить молоком.

Сладкий суп из моркови и кефира

Состав: 4 морковки, 0,5 л кефира, 1 ст. л. меда.

Очистить морковь, натереть на крупной терке или нарезать соломкой, залить половиной литра кефира, добавить ложку меда и тщательно

перемешать.

Суп из печени

Состав: 100 г печени (говяжья, телячья), 100 г булки, половина стакана молока, 1 яичный желток, 2 ч. л. сливочного масла.

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясо рубку. Смешать печеночный фарш с булкой, замоченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито. Овощной отвар из любых овощей довести до кипения, выложить в него полученное пюре и проварить 5–6 минут.

Суп-крем из печени

Состав: 100 г печени, 400 мл бульона, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 100 мл молока, 1 желток.

Печень нарезать мелкими кубиками и обжарить вместе с корнем петрушки, морковью и луком, затем добавить немного воды и припустить до готовности. Готовые продукты измельчить блендером. Приготовить соус из молока, муки и специй, соединить его с измельченной печенью, размешать и вскипятить. Заправить желтком, смешанным с молоком и сливочным маслом по вкусу.

Вторые блюда

Курица с сыром и шпинатом

Состав: 50 г мороженого шпината, 100 г мягкого сыра, филе из куриной грудки без шкурки, тонкие кусочки ветчины, соль, перец.

Максимально отжать сок из шпината. Шпинат смешать с солью и черным перцем, добавить тертый сыр. Пользуясь скалкой, разровнять куриную грудку. Приготовленную смесь выложить на филе, свернуть его в трубочку. Уложить рулетики, если их несколько, в ломтики ветчины. Завернуть их в фольгу. Запекать в духовке 30 минут при 190 градусах.

Цыпленок в муке

Состав: 4 куриные ножки, соль, перец, 1 ст. л. муки, 2 луковицы, 3 морковки, 400 г сельдерея, 100 г бекона, 1 ст. л. растительного масла, 200 г яблочного сока, 1 банка консервированной фасоли.

Снять кожу с куриных ножек и обвалить их в муке. Крупно нарезать лук, морковь и сельдерей. Крупно нарезать бекон.

В кастрюльке (или горшочке) из жаропрочного стекла разогреть масло. Выложить туда лук, морковь, сельдерей и бекон и обжаривать 2–3 минуты. Вмешать яблочный сок, фасоль. Добавить курицу, довести до кипения, накрыть, поместить в духовку и готовить при 180 градусах 45 минут.

Тушеная курица с овощами

Состав: 700 г лука-порея, 3 больших картофелины, 1 ст. л. растительного масла, 1 большая долька чеснока, 200 г мягкого сыра, 300 мл куриного бульона, 2 ст. л. кукурузной муки, 350 г куриного филе, соль и перец по вкусу.

Промыть и крупно нарезать лук-порей. Картофель нарезать тонкими кружочками. Разогреть растительное масло в кастрюльке из жаропрочного стекла или горшочке. Добавить мелко нарезанный чеснок, лук-порей и готовить 5 минут. Тем временем сыр, бульон и кукурузную муку в блендере смешивать 30 секунд до однородности (можно, конечно, и вручную). Кусочки куриного мяса положить сверху на лук-порей, полить сырной смесью, посолить и поперчить по вкусу. Выложить картофель на куриное мясо. Запекать в духовке при 200 градусах 20–25 минут.

Овощное пюре с печенью

Состав: 100 г печенки, 1 картофелина, 1 морковка, 2 ч. л. сливочного масла, соль.

Печень промыть, почистить и быстро обжарить в чайной ложке разогретого сливочного масла с обеих сторон. Добавить немного горячей воды и потушить под крышкой 10 минут. Овощи отварить и протереть через сито вместе с тушеной печенкой. Добавить соль, немного овощного отвара и прогреть 5 минут. Заправить сливочным маслом и хорошо взбить.

Паштет печеночный

Состав: 100 г печенки, 1 морковка, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Печень нарезать, очистить от жил и быстро обжарить на половине сливочного масла. Добавить немного воды, накрыть крышкой и тушить 5–7 минут. Остудить, пропустить через мясорубку вместе с отварной морковью, отварным яйцом. Добавить сливочное масло, соль, хорошо взбить.

Пюре из печени

Состав: 200 г печенки, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки.

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками, посолить и посыпать не большим количеством муки. В сковороде распустить сливочное масло и поджарить печенку, быстро переворачивая ее. Переложить кусочки печени в кастрюльку, добавить воду, закрыть крышкой и тушить в духовом шкафу 7–10 минут. Остывшую печень пропустить через мясорубку.

Пудинг из телячьей печени

Состав: 200 г печенки, 40 г булки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 70 мл молока, соль.

Печень промыть в проточной воде, очистить от пленок, вырезать каналы, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш смешать с булкой без корочки, замоченной в молоке и отжатой. Посолить, добавить желтки. Затем осторожно прибавить взбитые в крепкую пену белки. Печеночный фарш выложить в небольшую чашку или маленькую формочку, смазанную маслом; положив сверху масляную бумагу.

Варить на «водяной бане», закрыв кастрюлю крышкой, около часа.

Печень в сметане с печеными яблоками

Состав: 500 г говяжьей печени, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 3 антоновских яблока, соль по вкусу.

Печень нарезать ломтиками, слегка отбить каждый кусочек, обвалить в муке и немного обжарить. Переложить в глубокую кастрюлю, залить водой, добавить сметану и тушить до готовности, посолив по вкусу. В духовке запечь антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выложить печень на тарелку, полить соусом и в качестве гарнира подать печеные яблоки.

Закусочные «рафаэлки» из печени

Состав: 500 г печени, 1 крупная луковица, 1 морковка, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, соль, перец, зелень — по вкусу.

Печень обжарить до готовности с 2–3 столовыми ложками сливочного масла и выложить на тарелку. Лук и морковь измельчить и обжаривать также на сливочном масле 7–8 минут. Печень и овощи дважды пропустить через мясорубку, перемешать с оставшимся маслом, посолить и поперчить. Поставить в холодильник. Натереть сыр на мелкой терке. Скатать шарики из печеночной массы, обвалить в сыре и выложить на листья салата.

Печеночные оладьи

Состав: 500 г печени, 1 луковица, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, соль, перец по вкусу.

Пропустить через мясорубку печень и лук. Перемешать с яйцами, сметаной, мукой, солью и перцем. Обжарить оладьи на растительном масле до румяной корочки.

Печень в винном соусе

Состав: 500 г печени, четверть стакана муки, соль и перец по вкусу, 50 г сливочного масла, 2 крупные луковицы, 100 мл бульона, 50 мл сухого белого вина, по 1 ст. л. измельченной зелени петрушки и измельченного шалфея.

Смешать муку, соль и перец. Подготовленную печень нарезать длинными кусочками (как на бефстроганов) и обвалить в муке. Растопить на сковороде половину масла и пассеровать измельченный лук до прозрачности, добавить соль, перец и шалфей. Выложить лук, а в сковороду положить вторую часть масла, хорошо разогреть и обжарить печень до коричневого цвета в течение 5 минут (внутри кусочки должны оставаться розовыми). Добавить к печени обжаренный лук, прогреть и

выложить на блюдо. Вылить в сковороду бульон и вино и прогревать, очищая приставшие ко дну частицы, до получения соуса нужной густоты. Полить соусом печень, посыпать петрушкой.

Печень куриная по-мароккански

Состав: 700 г куриной печени, половина банки оливок, половина банки маслин, 7–8 зубчиков чеснока, 100 г грецких орехов, соль, перец, зелень.

На сковороду с раскаленным маслом положить нарезанный чеснок и обжаривать его 10–15 секунд до появления аромата. Выложить печень, обжарить до готовности. Добавить нарезанные орехи, зелень, оливки и маслины без косточек, посолить, поперчить и потушить минут 5–7 на медленном огне.

Печень по-креольски

Состав: 500 г печени, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1–2 зубчика чеснока, 250 г помидоров в собственном соку, 1 ч. л. сахара, 50 мл воды, острый перец по вкусу.

Печень нарезать на длинные полоски, обвалить в муке и обжарить на сливочном масле до готовности (7–8 минут). Выложить на блюдо, а в сковороду добавить еще масла и выложить нарезанные сельдерей, лук, перец и чеснок, потушить, помешивая, до готовности. Затем добавить помидоры, сахар, воду, положить печень и довести все вместе до кипения. Уменьшить огонь и потушить минут 5–7.

Печень по-бразильски

Состав: 250 г печени, 100 мл белого вина, 1 лимон, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, щепоть майорана, 1 банан, соль, перец черный молотый.

Подготовленную печень нарезать тонкими ломтиками. Выдавить сок из половинки лимона, натереть луковицу. Смешать вино, сок лимона, натертый лук, майоран, лавровый лист, перец и соль и залить печень этим маринадом на ночь. Обжарить ломтики печени на раскаленном растительном масле, добавить маринад и жарить на медленном огне 3–4 минуты.

Размять банан вилкой, сбрызнуть лимонным соком, добавить его к печени, перемешать и подать.

Печень в соусе по-восточному

Состав: 1 кг печени, 3 луковицы, 3 ст. л. крахмала, 4 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. меда, 7 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. паприки, соль, растительное масло.

Подготовленную печень отбить и нарезать полосками. Посыпать кусочки печени крахмалом, добавить раздавленный чеснок, паприку, 50 мл растительного масла, соль, перемешать и оставить мариноваться на 20 минут. Приготовить соус: смешать мед и соевый соус, добавить томатную пасту и залить половиной стакана кипятка. Нарезать лук полукольцами. Обжарить печень на растительном масле, добавить лук и обжаривать все 5–7 минут. Влить соус, перемешать и потушить под крышкой примерно 10 минут на среднем огне.

Печень, жаренная целиком

Состав: 1 телячья печенка, 100–150 г шпика, 1,5 стакана бульона, 0,5 стакана красного вина, 100 мл сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, ягоды кизила, барбариса, можжевельника, молоко для вымачивания.

Печень вымачивать в молоке 2–3 часа. Снять пленку, сделать надрезы острым узким ножом и нашпиговать ягодами кизила, барбариса, можжевельника и узкими полосками шпика. На дно кастрюли положить ломтики шпика, пряности и специи, сверху уложить печень и поставить тушиться на среднем огне. В конце посолить. Печень вынуть, а в кастрюлю положить можжевельные ягоды, муку, бульон, вино, сметану, перемешать и потушить до готовности. Снять с огня и процедить.

Печень по-строгановски

Состав: 500 г печени, 3 ст. л. сливочного масла, 3 луковицы, 2 стакана сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, соль, зелень.

Подготовленную печень нарезать брусочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде. Мелко нарезанный лук спассеровать на масле до прозрачности. Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, высыпать ее на печень, добавить лук, томатную пасту и сметану. Перемешать, довести до кипения, уменьшить нагрев и потушить минут 5–7 под крышкой.

Печень в апельсиновом соусе

Состав: 500 г печени, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 апельсина, 1 ч. л. горчицы, 100 мл сухого белого вина, соль, перец, молотый имбирь.

Подготовленную печень нарезать кусочками, смазать горчицей и

обваливать в муке. Обжарить на раскаленном масле до коричневой корочки, посолить, поперчить, добавить имбирь и жарить еще несколько минут на медленном огне. Переложить в тарелку, а в сковороду налить немного воды, прогреть и добавить масло. Из одного апельсина выдавить сок, другой очистить и нарезать ломтиками. Влить сок в сковороду, добавить вино, прогреть. Печень полить соусом, украсить дольками апельсина и подавать.

Печеночные кексы

Состав: 500 г куриной печени, 2 яйца, 6 ст. л. муки, 1 луковица, 1 морковь, 3–5 зубчиков чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, соль, перец, специи.

Печень и овощи измельчить в комбайне или блендере, добавить яйца, муку, соль, специи и хорошо перемешать. Разложить смесь по смазанным маслом формочкам и поставить выпекаться в духовку со средним жаром на 1 час.

Колбаски из печени и курицы

Состав: 500 г куриного фарша, 500 г печени, 500 г свиного сала без шкурки, 3 яйца, 3 ст. л. крахмала, 3 ст. л. манной крупы, 3–5 зубчиков чеснока, соль, перец.

На мясорубке прокрутить печеньку и сало, соединить с фаршем, добавить яйца, манку, крахмал, выдавленный через пресс чеснок, посолить и поперчить. Тщательно вымесить и разложить в пищевую пленку (в которой можно и варить, и запекать), формируя колбаски, перевязать нитками. Уложить колбаски в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь. После закипания уменьшить огонь до минимума и варить 1,5 часа. Остудить колбаски в пленке, только потом разворачивать.

Рулетики из куриной печени и шампиньонов

Состав: 300 г куриной печени, 1 стакан риса, 1 крупная луковица, 1 морковка, 100 г шампиньонов, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. майонеза, шкурки с 4 кур.

Сварить рассыпчатый рис. Печень промыть и нарезать мелкими кусочками. Лук и грибы нарезать кубиками. Печень обжаривать на растительном масле 5–7 минут, постоянно помешивая, затем положить грибы, жарить еще минуты 2, положить лук и жарить все до готовности. Отдельно обжарить натертую на крупной терке морковь. Смешать все, добавить соль, перец и специи по вкусу, остудить. Куриные шкурки

вымывать, снять лишний жир и завернуть в них начинку из печени. Уложить рулетики на противень. Смешать горчицу и майонез и смазать этим соусом рулетики. Поставить противень в горячую духовку на 30–40 минут.

Хе из печени

Состав: 250 г печени, 1 ст. л. сахара, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 9 %-ного уксуса, 1 ч. л. острой приправы.

Нарезать подготовленную печень тонкими узкими полосками и слегка обжарить на растительном масле. Добавить сахар, перемешать, положить измельченные лук и чеснок, приправу, уксус и оливковое масло. Поставить на 2–3 часа в холодильник.

Почки в сметане

Состав: 800 г почек, 3 морковки, 2 репы, 5 картофелин, 4 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. томат-пасты, 3 зубчика чеснока, специи, соль и перец по вкусу.

Говяжьи, свиные или бараньи почки разрезать пополам, залить холодной водой и вымачивать, меняя воду, в течение 3–4 часов. Затем залить холодной водой, довести до кипения и слить воду. Эту процедуру повторить еще два раза. Обработанные таким образом почки залить горячей подсоленной водой и варить до готовности около часа.

Готовые почки остудить, выложив в холодную воду, а потом нарезать тонкими ломтиками и поджарить.

Нарезать брусочками картофель и морковь, поджарить. Выложить в кастрюлю почки, картофель, морковь и нарезанную брусочками репу, залить сметаной и тушить 10–15 минут. Затем добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, перец, соль, лавровый лист. За 5 минут до готовности положить томатную пасту, толченый чеснок.

Суфле из печени в мультиварке

Состав: 500 г печени, 2–3 луковицы, 50 мл сливок, 1 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, соль, перец.

В блендере измельчить печень и лук, посолить, поперчить. Чашу мультиварки смазать маслом и посыпать сухарями. Вылить в чашу печеночную массу и поставить готовиться в режиме «Выпечка» на 40 минут.

Мясной фарш с овощами

Состав: 400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 500 г весенних овощей: молодой моркови, лука-порея, кореньев петрушки и сельдерея, 5 картофелин, 500 мл воды, 50 г сливочного масла, зелень, соль.

Положить в мясной фарш мелко нарезанный лук, яйцо, соль, все перемешать. Подготовленные овощи мелко нарезать, уложить в кастрюлю попеременно с нарезанным кружочками картофелем и фаршем. Слои пересыпать солью, но не сильно. Добавить кипящую воду, покрыть сверху тонкими кусочками масла и тушить 40 минут в закрытой кастрюле. Готовое блюдо посыпать сверху измельченной зеленью.

Начинка из овощей и мяса для пирога

Состав: 300 г вареных или тушеных овощей, 200 г вареного мяса, 3–4 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. сметаны, 100 г сыра, 2 ст. л. растительного масла.

Сваренные овощи вынуть из отвара, дать жидкости стечь и расположить вместе с кубиками постного вареного мяса на смазанной растительным маслом поверхности теста. Неострое томатное пюре и сметану перемешать, проварить и вылить на начинку, несоленый сыр нарезать треугольниками и воткнуть в начинку.

Овощные голубцы

Состав: 1 вилок капусты, 3 морковки, 2 луковицы, петрушка и сельдерей, 2 помидора, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. несоленой томатной пасты, 2 ст. л. масла.

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в кипяток и варить 10–20 минут. После этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тупой или срезать ножом. Натереть и обжарить морковку, добавить порубленный помидор (без сока) и зелень петрушки и сельдерея (можно использовать и корневую часть петрушки и сельдерея в фарш).

На подготовленные листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

Рыба, тушенная с молоком и морковью

Состав: 800 г рыбного филе, 2 морковки, 2 луковицы, 500 мл молока.

Рыбное филе отварить почти до готовности, разрезать на порционные куски, выложить в глубокую сковороду, добавить отваренный, а потом обжаренный в растительном масле лук и нарезанную круглыми пластинками морковь. Залить молоком, тушить под крышкой 15 минут.

Рис по-монастырски

Состав: 200 г риса, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 моркови, 1 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея и укропа, перец черный молотый, соль.

Рис промыть в семи водах, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 минут, чтобы рис был «крупинка от крупинки», откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью.

Подавать блюдо горячим.

Овощное пюре смешанное

Состав: 0,5 кг разных овощей (картофель, морковь, репа, сладкий перец), 1 стакан молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Овощи нарезать и тушить под крышкой в очень малом количестве воды, чтобы они варились в собственном соку. Через 30–40 минут горячими хорошенько размять или даже протереть через сито. Добавить горячее молоко, соль, сливочное масло и перемешать. Поставить на огонь, помешивая, и прогреть несколько минут.

Картофель по-савойски

Состав: 5 картофелин, 1 стакан молока, 2 яйца, 100 г сыра, соль.

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками и уложить в чугунок или гусятницу. Молоко взбить с сырыми яйцами, добавить натертый сыр, соль, залить этой смесью картофель и запекать в духовке.

Запеканка из капусты

Состав: 500 г белокочанной капусты, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 ст. л. растительного масла, соль и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до +180 °С духовку на 5–7 минут.

Рагу овощное

Состав: четверть кочана капусты, по 1 шт. лука, моркови, картофеля, 2 ст. л. растительного масла, зелень.

Овощи почистить, нарезать кубиками, слегка обжарить на масле по отдельности. Затем смешать, залить горячей водой до уровня овощей и тушить до готовности. Посыпать зеленью.

Рагу по-болгарски

Состав: 500 г сладкого перца, 500 г помидоров, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 4 яйца.

Лук мелко порубить и слегка обжарить в масле. Сладкий перец вымыть, очистить от семян, нарезать кружками и 15 минут тушить с луком и крупно нарезанными помидорами. Яйца взбить, слегка подсолить, вылить на тушеные овощи и все запечь. Готовое блюдо подают с рисом или картофелем.

Помидоры, фаршированные мясом

Состав: 2 помидора, 100 г телятины, 1 яйцо, зеленый лук, укроп, сладкий перец, 50 г сметаны, 2 ст. л. майонеза.

У сваренного вкрутую яйца белок изрубить, а зеленый лук и перец мелко нашинковать. Отварную телятину нарезать мелкими кубиками и смешать с нарезанными продуктами, зеленью и половиной соуса, сделанного из майонеза, смешанного со сметаной. После этого срезать верхушки с помидоров, вынуть сердцевину, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры. Перед подачей к столу полить помидоры оставшимся соусом и посыпать рубленой зеленью.

Помидоры, фаршированные яйцами

Состав: 6 помидоров, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 ст. л. укропа, 2 ст. л. сметаны.

У небольших твердых помидоров срезать «крышечки», вынуть ложечкой сердцевину и перевернуть, чтоб вытек сок. Яйца нарезать

кубиками и замешать в сметане, к которой добавлен укроп. Полые томаты начинить яичной массой и закрыть «крышечкой». Запечь в духовке.

Помидоры по-николаевски

Состав: 8–10 помидоров, 2 плавленых сырка, 2 огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, по 2–3 ст. л. кефира и растительного масла, 1 ч. л. столового уксуса.

У помидоров срезать верхушки, ложечкой вынуть мякоть, потом заполнить начинкой.

Начинка: натертый на терке плавленный сырок, растертые желтки отварных яиц, измельченные белки, огурцы, мякоть помидоров перемешать, заправить солью, развести кефиром и растительным маслом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Оладьи из топинамбура с морковью

Состав: по 300 г топинамбура и моркови, 2 яйца, кукурузный крахмал.

Топинамбур и морковь натереть на мелкой терке, добавить яйца, кукурузный крахмал, все перемешать. Массу выложить ложкой на противень и запечь в духовке.

Картофельно-морковное пюре

Состав: 2 картофелины, 2 морковки, 100 мл молока, 2 ч. л. сливочного масла, соль.

Картофель и морковь отварить до готовности, горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко, соль и сливочное масло. Перемешать и поставить в духовку на несколько минут.

Морковные котлеты с манкой

Состав: 500 г моркови, 100 мл молока, 3 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ч. л. сахарного песка, 2 ст. л. молотых сухарей, растительное масло или маргарин для жарки.

Морковь нашинковать тонкой соломкой и припустить в молоке, добавив немного маргарина. Когда морковь будет почти готова, всыпать, непрерывно помешивая, тонкой струйкой манную крупу, положить сахар и варить, помешивая, на слабом огне до готовности. В остывшую массу добавить яйцо, тщательно перемешать, разделить на шарики и уложить на хорошо посыпанную молотыми сухарями разделочную доску. Жарить непосредственно перед тем, как нужно подавать их к столу.

Котлеты из моркови

Состав: 1 крупная морковь, 1 кусочек булки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 50 мл молока, 1 яйцо.

Морковь очистить, нашинковать, залить небольшим количеством кипятка (чтобы вода только прикрывала морковь) и тушить в кастрюльке под крышкой 25–30 минут. Сваренную морковь протереть через сито вместе с булкой, вымоченной в молоке и отжатой. Прибавить к пюре желток, размешать и разделить котлеты. Котлеты смазать белком, обвалять в панировочных сухарях и обжарить или запечь в духовке.

Котлеты морковно-яблочные

Состав: 1 большая морковка, 1 большое яблоко, 1 яичный белок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сухарей или пшеничной муки, 1 ч. л. сахара.

Морковь нарезать в виде мелкой лапши и тушить до готовности со сливочным маслом и 1/4 стакана воды; затем добавить нашинкованное яблоко и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 5–10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить; охлажденную массу разделить на 3–4 части, обвалять в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь.

Морковная запеканка

Состав: 2 морковки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, соль, мука и молоко для соуса, сухари.

Морковь очистить, мелко нашинковать, залить кипятком, чтобы она была им чуть покрыта, и тушить с сахаром под крышкой 20 минут. Приготовить густой соус из муки и молока и влить в морковь. Добавить в пюре желток и взбитый в крепкую пену белок, смешать, выложить в сотейник, смазанный маслом. Сверху посыпать просеянными сухарями, полить растопленным сливочным маслом. Запечь в духовке.

Морковно-картофельная запеканка

Состав: 4 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 100 г мягкого пресного сыра (можно плавленого), 100 мл молока, 1 ст. л. растительного масла.

Картофель, морковь и лук нарезать кружочками. Сварить картофель до полуготовности, вынуть и положить в дуршлаг. Отварить морковь. Лук опустить в кипящую воду на 2 минуты, остудить. Форму смазать маслом,

выложить половину картофеля, затем морковь и лук, сверху уложить остальной картофелем. Нагреть молоко до кипения, положить в него натертый или нарезанный кусочками сыр и размешать, чтобы сыр немного растопился. Полить этой смесью запеканку. Поставить в горячую духовку на 20 минут.

Морковные оладьи

Состав: 1 большая морковь, 1 яйцо, 50 г муки, 100 мл кефира, соль, 1 ст. л. сахара, растительное масло.

Морковь очистить, натереть на терке, смешать с яйцами, сахаром и солью. Добавить в полученную массу муку, кефир и замесить густое тесто. В сковороде разогреть растительное масло и столовой ложкой выкладывать небольшими порциями тесто. Обжаривать оладьи с обеих сторон. Морковные оладьи подают обычно со сметаной.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: 2 морковки, 50 г морской капусты, 1 яблоко, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. изюма, сахар по вкусу.

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Перец, фаршированный морковью

Состав: 4 перца, 3 морковки, 3 луковицы, 3 помидора, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки и укропа.

У перцев вынуть семена, промыть и начинить морковью, предварительно потушенной с репчатым луком. Подготовленный перец уложить в кастрюлю, залить водой, добавить нарезанные помидоры, лавровый лист и тушить до готовности.

Котлеты из перца

Состав: 1 кг болгарского перца, 3 яйца, 250 г творога, петрушка, соль, панировочные сухари, мука.

Испечь перцы, очистить их от семян, мелко измельчить, размять. Добавить 2 яйца, размятый творог, мелко нарезанную петрушку, соль. Сыпать в массу панировочные сухари и муки столько, чтобы получилась консистенция, пригодная для приготовления котлет. Мокрыми руками сделать котлетки, обвалять их в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и жарить

в сильно разогретом растительном масле.

Перец, фаршированный овощами

Состав: 5 перцев, 3 моркови, 3 луковицы, корень петрушки, 50 мл томатного пюре, растительное масло, 1 ст. л. сахара, 0,5 стакана 3 %-ного уксуса.

Перцы положить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем откинуть на дуршлаг и заполнить фаршем. Фаршированный перец уложить на противень, подлить немного воды и запечь в жарочном шкафу до готовности.

Фарш: морковь, петрушка, репчатый лук, нарезанные соломкой и обжаренные вместе с томатным пюре, сахаром, уксусом, солью. Все хорошо перемешать и довести до кипения.

Блюдо можно подавать в горячем и холодном виде, поливая соком, оставшимся после поджаривания начинки.

Курица с перцем и помидорами

Состав: 1 кг курицы, 3 помидора, 1 желтый перец, 1 красный перец, 400 г помидоров, консервированных в собственном соку, 2 луковицы, 4 дольки чеснока, растительное масло, веточка розмарина, перец, соль.

Курицу разрезать на порционные куски и обжарить их на растительном масле до появления золотистой корочки. Обжаренные кусочки курицы выложить в форму для запекания. Лук очистить и нарезать кольцами. Чеснок мелко порубить. На том масле, в котором жарилась курица, обжарить лук и чеснок. Свежие помидоры очистить от кожуры, нарезать кусочками и добавить к луку. Тушить минут 5, затем добавить консервированные помидоры, предварительно очистив их от кожуры. Продолжать тушить на среднем огне. Перцы вымыть и обрезать с обеих сторон. Обрезанные части нарезать кубиками, а оставшуюся середину тонкими полосками. Перец, нарезанный кубиками, добавить к помидорам и луку, тушить еще примерно 5 минут, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Получившимся соусом залить курицу. Поставить ее в разогретую духовку на 15 минут, затем достать, украсить полосками болгарского перца и веточкой розмарина и отправить в духовку еще на 30 минут.

Свинина со сладким перцем

Состав: 500 г свинины, 1 морковка, 3 сладких перца, 2 помидора, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г консервированного горошка,

50 мл оливкового масла, перец молотый, соль.

Свинину ополоснуть прохладной водой, нарезать мелкими кубиками и обжаривать на оливковом масле до золотистой корочки 8–10 минут. Очистить и нарезать полукольцами лук, а морковь нарезать брусочками. Добавить лук и морковь к свинине, перемешать и обжаривать до появления у лука золотистого цвета. Затем добавить нарезанный соломкой перец, обжаривать еще 2–3 минуты, после чего убавить огонь, добавить томатную пасту, горошек и очищенные от кожуры и нарезанные кубиками помидоры. Тщательно перемешать и тушить до полной готовности мяса.

Перец, запеченный с сыром

Состав: 1 кг перцев, 4 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 0,5 стакана тертого сыра или брынзы, 100 мл молока.

Очищенные от сердцевинки перцы запечь до коричневого оттенка. Очистить от кожицы, уложить на противень, залить смесью взбитых яиц, тертого сыра и молока, обрызгнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Перцы по-французски

Состав: 4 сладких перца, 200 г куриного филе, 100 г консервированных шампиньонов, 100 г сыра, 1 луковица, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, укроп, перец, соль.

Лук очистить и мелко нарезать, мелко порубить зелень петрушки и укропа. Куриное филе отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Добавить к филе лук, петрушку и укроп. Посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать. Перцы разрезать вдоль. Ножку оставить, удалить только семена. Начинкой из куриного филе и зелени наполнить половинки перцев, посыпать тертым на мелкой терке сыром и выложить сверху по маленькому кусочку сливочного масла. Переложить перцы на противень, выложенный бумагой для выпечки, и поставить в духовку, разогретую до +180–200 °С, на 30 минут.

Маринованный печеный перец

Состав: 4 красных перца, 20 мл бальзамического уксуса, 7 горошин черного перца, 1 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 4 дольки чеснока, 20 мл сока лимона, 20 мл оливкового масла.

Тщательно вымыть и обсушить перец. Выложить его на решетку духовки и запекать при температуре +200 °С около 20 минут. Горячий перец с потемневшей кожицей выложить в пакет, завязать и оставить в

прохладном месте на 30 минут. Аккуратно очистить перец от кожицы, держа его вертикально, удалить черенок и семена, в отдельную посуду слить сок. Очистить чеснок и нарезать его тонкими пластинками по ширине каждой дольки. В ступке растолочь горошины черного перца, сахар, соль и базилик. Туда же добавить сок из перца, лимонный сок, бальзамический уксус и оливковое масло. Все тщательно перемешать. Руками разделить перцы на 3–4 части и слоями уложить в плоскую посуду. Каждый слой полить маринадом и проложить чесноком. Накрыть посуду пищевой пленкой и убрать на 6 часов в холодильник. Перед подачей поддержать перцы какое-то время при комнатной температуре.

Кекс со сладким перцем и сыром фета

Состав: 150 г муки, 3 яйца, 1 красный перец, 1 желтый перец, 100 г твердого сыра, 150 г сыра фета, 6 ст. л. молока, 5 ст. л. растительного масла, 1 упаковка разрыхлителя теста.

Половинки болгарского перца нарезать очень мелкими кубиками со сторонами не больше 5 мм. Немного потушить их на сковороде. Смешать яйца, молоко и масло, добавить муку, разрыхлитель и натертый на терке твердый сыр. Все тщательно перемешать. Фету аккуратно нарезать мелкими кубиками. Добавить в тесто фету и перец, аккуратно перемешать. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в нее тесто и поставить в духовку, разогретую до +180 °С. Через 45 минут достать кекс из духовки, остудить и аккуратно вынуть из формы.

Рис тушеный по-сенегальски

Состав: для фарша: 2 сладких перца, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль; для рыбы: 1 стакан растительного масла, 2 луковицы, 1 перец чили, 1–1,5 кг свежей рыбы (хек, лещ, пикша, морской окунь или палтус), томатная паста по вкусу, 3–4 помидора, 2 морковки, 1 батат, 1 кочанчик капусты, 2 сладких перца, 1 кабачок или цуккини, 1 баклажан, 3 стакана риса (можно по желанию взять и больше).

Рис сварить. Компоненты фарша порезать и перемешать до состояния пасты (можно использовать миксер), добавив, при необходимости, немного воды или масла. Рыбу почистить, освободить от костей, сделать на филе небольшие надрезы и поместить туда фарш.

Обжарить рыбу в масле на сковороде, добавить лук, очищенные и порезанные помидоры и тушить на медленном огне еще 10 минут. Снять рыбу со сковороды и поместить туда очищенные и порезанные чили, морковь, батат и целый сладкий перец, после чего долить воды так, чтобы

она покрывала овощи до половины. Довести до кипения и тушить на медленном огне 30–40 минут. После этого добавить капусту, кабачок, баклажаны, помидоры. Продолжать тушить, добавить специи. Воду доливать только в случае необходимости. Сверху положить фаршированную рыбу и продолжать тушить 20 минут. Стараться, чтобы рыба находилась выше уровня жидкости.

После того, как все овощи будут готовы, осторожно извлечь помидоры и немного овощного отвара, добавить к рису, перемешать и тушить, помешивая, до тех пор пока рис не вберет в себя всю жидкость и не начнет приставать ко дну кастрюли. На этом этапе можно добавить и томатную пасту.

Сваренный рис выложить на большую тарелку, включая то, что пристало ко дну кастрюли, вокруг и сверху положить рыбу и овощи, украсить петрушкой. Овощной отвар можно разогреть и подать в отдельном соуснике. К блюду и после него подают зеленый чай с мятой.

Котлетки из свекольной ботвы

Состав: ботва от 5–6 свекол, 1 яйцо, 5 ст. л. муки, соль. (На самом деле количество яиц и муки зависит от объема свекольных листьев.)

Листья свекольной ботвы хорошо промыть, мелко-мелко нарезать (чем мельче, тем лучше), добавить яйцо и несколько столовых ложек муки, посолить, перемешать. Сформировать небольшие котлетки, и, обваляв в муке, выпекать на разогретой сковороде на растительном масле.

Пирог со свекольной ботвой и мясом

Состав: 300 г муки, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. воды, соль; для начинки: 1 кг молодой ботвы свеклы, 50 г сливочного масла, 400 г куриного фарша, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, специи по вкусу.

Для приготовления песочного теста нужно насыпать муку в емкость горкой и сделать в ней углубление. Влить туда яйцо, воду и соль. Замесить тесто, накрыть полотенцем, поставить в холодильник. Ботву хорошенько промыть под струей воды, стряхнуть лишнюю воду, нарезать и проварить 10 минут. На сковороде растопить масло, обжарить куриный фарш с чесноком и измельченной петрушкой. Из ботвы вылить лишнюю воду, добавить фарш, тушить еще 5 минут. Раскатать тесто в два коржа. Первый положить в форму, смазанную маслом, проткнуть вилкой. Выложить начинку, накрыть вторым коржом, защипнуть края. Поставить в духовку и запекать при +180–200 °С около часа.

Голубцы в свекольных листьях

Состав: листья свекольные, 700 г смешанного фарша (свинина и говядина), половина стакана сырого риса, 3 морковки, 3 луковицы, 500 г томатного пюре или помидоров, бульон, зелень петрушки, специи, соль, растительное масло.

Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. Пассеровать морковь с луком на растительном масле. Сырой мясной фарш смешать с рисом, морковно-луковой смесью, добавить зелень. Посолить, поперчить.

Молодые листья свекольной ботвы тщательно промыть, отрезать черешки. Потом в каждый листик завернуть фарш, как в капустный. Сложить в сотейник. Залить горячим бульоном или просто кипятком (тогда посолить) и сверху томатом. Чтобы не всплывали, можно накрыть стеклянной крышкой меньшего диаметра, чем основная посуда.

Тушить на медленном огне 1 час.

Постные голубцы из свекольной ботвы

Состав: свекольная ботва, 1 морковка, 1 луковица, 2–3 картофелины, 2–3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, соль, перец, растительное масло.

Свекольную ботву хорошенько промыть. Выбрать самые большие и целые листочки и залить кипятком. Овощи — картофель, морковку и свеклу помыть, почистить и натереть на корейской терке соломкой. Лук нарезать полукольцами. Обжарить до прозрачности, затем добавить остальные овощи, тушить почти до полной готовности. Далее достать из кипятка листья, разбить или вырезать жилки у ботвы.

В каждый лист уложить 1–2 столовые ложки начинки и аккуратно завернуть. Завернутые листья с начинкой уложить в сковородку с толстым дном, залить сметаной, присыпать чесноком и тушить на сильном огне под закрытой крышкой около 15 минут.

Такие голубцы подают как гарнир.

Тушеная свекольная ботва

Состав: ботва от 1 большой свеклы, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. воды, 1 ст. л. лимонного сока, соль, 1 ч. л. сливочного масла.

Свекольную ботву тщательно промыть и нарезать. Лук и чеснок нашинковать и потушить на большой сковороде в растительном масле. Туда же вылить воду и выложить ботву. Сковороду накрыть крышкой и протушить смесь 5–8 минут. Тушить до того момента, пока зелень не осядет. Аккуратно перемешать ботву и лук, добавить соль по вкусу.

Тушить далее до тех пор, пока листья не станут мягкими. Перед тем, как подавать к столу, выложить сливочное масло на горячую ботву.

Гратен из свекольной ботвы

Состав: 0,5 кг свекольной ботвы, 1 луковица, 2 ст. л. натертого твердого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец; для соуса: 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 300 мл молока.

Обжарить на растительном масле лук до прозрачности. Добавить измельченные стебли от ботвы и обжаривать, помешивая, 5 минут. Затем положить зеленые листья ботвы и обжаривать еще 2 минуты. Посолить, поперчить и выложить на противень, смазанный маслом.

Для приготовления соуса растопить на сковороде сливочное и растительное масло. Помешивая, ввести муку и уменьшить огонь. Соус должен получиться не слишком густым и не слишком жидким. Аккуратно влить теплое молоко. Оставить соус на маленьком огне, поперчить, посолить, снять соус с огня и залить им ботву. Посыпать блюдо сыром и сухарями и поставить в духовку, прогретую до +200 °С, на 15 минут.

Ботва свекольная маринованная

Состав: на банку объемом 1 л: 600–700 г свекольной ботвы, 1 л воды, 100 мл фруктового уксуса, 100 г сахара, лавровый лист, 8 горошин черного перца, 25 г соли.

Ботву хорошо промыть, нарезать стебли и листья кусками, равными высоте банки, в которой они будут консервироваться. Банку вымыть, обдать кипятком и насухо вытереть чистым полотенцем. Уложить в банку ботву.

Смешать оставшиеся ингредиенты, поставить на огонь и довести до кипения; затем процедить и залить полученным маринадом ботву. Поместить банку в кастрюлю с кипящей водой (на дно кастрюли постелить полотенце, чтобы банка не разбилась при кипячении) на 15 минут. Воды следует наливать столько, чтобы банка находилась в ней «по плечики». Кипятить, неплотно накрыв банку крышкой. Стерилизованную банку закрыть крышкой плотно.

В банку вместе с ботвой можно положить очищенные зубчики чеснока, зонтики укропа, листья черной смородины и вишни — это сделает ботву более ароматной.

Плов со шпинатом

Состав: 300 г шпината, 1 стакан риса, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, соль.

Подготовленный шпинат варить в подсоленной воде 5 минут. Воду отцедить, мелко нарезанный лук спассеровать на растительном масле, добавить промытый рис и тушить 5–10 минут. Затем развести отваром шпината или тремя стаканами кипяченой воды и добавить шпинат. Печь в духовом шкафу при умеренной температуре. Подавать со сливочным маслом и тертым сыром.

Тефтели из шпината

Состав: 500 г шпината, 2 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 картофелина, 3 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. молотых сухарей, 4 ст. л. пшеничной муки, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Подготовленный шпинат отварить в подсоленной воде, отцедить, шпинат порубить, соединить с одним яйцом, натертым на крупной терке картофелем и сыром. Сформовать тефтели, обвалять их в муке, взбитом яйце, молотых сухарях и поджарить на сковороде с разогретым маслом.

Котлеты из шпината

Состав: 0,5 кг шпината, 200 г крапивы, петрушка, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 100 г творога или брынзы.

Шпинат и крапиву проварить в подсоленной воде до закипания. Слить воду. Мелко порубить. Добавить зелень укропа и петрушки, отваренные яйца, муку, творог или брынзу. Вымесить и сформировать котлеты. Обвалять в сухарях, яйце и еще раз в сухарях. Жарить на хорошо разогретой сковороде.

Творожный пудинг со шпинатом

Состав: 500 г творога, 250 г шпината, 1 стакан сметаны, 3 яйца, по 2 ст. л. сахарного песка, сливочного масла, манной крупы и сухарей, 50 г тертого сыра, соль.

В протертый творог добавить яичные желтки, масло, сахар, соль, манную крупу. Массу хорошо перемешать и взбить деревянной лопаткой. Отварить шпинат, протереть через сито, смешать с творожной массой, добавить взбитые белки, положить в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или форму. Сравнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить на 30 минут в духовку. Готовый пудинг горячим выложить на блюдо, полить маслом, подавать со сметаной.

Запеканка из шпината

Состав: 500 г шпината, 2–3 яйца, 2 ст. л. сахарного песка, 100 г лапши, 1 ст. л. сливочного масла, 1 лимон или лимонная кислота на кончике ножа.

Шпинат отварить, отжать, пропустить через мясорубку, добавить лимонную кислоту или сок лимона с цедрой. Взбить яйца с сахаром. Отдельно отварить лапшу, откинуть на дуршлаг, смешать со шпинатом, добавить масло и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Можно обойтись без лимона, он убирает вкус шпината, который не всем кажется приятным.

Сыр жареный

Состав: 4 ломтика сыра (толщиной 1 см), 1 яйцо, панировочные сухари, рубленый зеленый лук, 1 помидор.

Ломтики сыра обвалить в яйце и панировочных сухарях и поджарить в сильно разогретом жире с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками помидоров.

Сыр жареный, с овощным гарниром

Состав: 300 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, 1 морковка, 1 кабачок, 1 репа, 100 г белокочанной капусты, 3 картофелины, по 100 г свежего зеленого горошка, стручковой фасоли, цветной капусты, 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки.

Для соуса: 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль.

Нарезать сыр одинаковыми ломтиками толщиной 1 см, обвалить каждый ломтик в муке, потом в яйцах и сухарях, положить в разогретое масло и обжарить с обеих сторон. Морковь, кабачки, капусту, репу, картофель, стручковую фасоль нарезать небольшими кубиками. Горошек вылущить, цветную капусту разделить на кочешки и все овощи сварить в отдельной посуде.

Осторожно перемешать их, чтобы не помять, облить соусом, приготовленным из муки, молока и масла, и прогреть в духовке. Подавать, положив овощи горкой посередине блюда, вокруг уложить «чешуей» жареный сыр. Овощи посыпать рубленой зеленью.

Приготовление соуса. Масло растереть с мукой, посолить по вкусу, постепенно заливать горячим молоком, растирая. Вскипятить соус и

полить им овощи.

Сырно-картофельные шарики

Состав: 2 ст. л. сливочного масла, 200 г отварного картофеля, 50 г муки, 1 яйцо, 80 г тертого сыра, соль.

Масло взбить, добавить картофель, муку, сыр, яйцо, соль. Из хорошо вымешанной массы сделать шарики, обвалить в сухарях и жарить.

Цветная капуста с ветчиной

Состав: 1 кочан цветной капусты, 250 г ветчины, 150 г сыра, 3 яйца, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, молотые сухари.

Очистить кочан цветной капусты, промыть его и разобрать на мелкие кочешки. Мелко нарезать ветчину и натереть на крупной терке сыр. Капусту отварить в подсоленной воде, добавив немного сливочного масла. На небольшой противень положить слой цветной капусты, ветчины, сыра и снова капусты. Сверху посыпать молотыми сухарями и положить кусочки сливочного масла. Запекать в средне нагретой духовке примерно 20 минут. Затем вынуть противень и залить цветную капусту яично-молочной смесью, поставить в духовку еще на 5 минут.

Овощное рагу

Состав: по 2 картофелины и морковки, по 1 штуке цветной капусты и репы, 3 ст. л. зеленого горошка, 1 ч. л. сахара, соль.

Овощи очистить и нарезать кубиками. Морковь и репу опустить в кипящую воду, посолить, положить сахар и варить на слабом огне. Когда овощи будут на половину готовы, добавить картофель и зеленый горошек. Лишнюю воду слить (вода должна только покрывать овощи), закрыть кастрюльку крышкой и варить овощи до готовности. В готовые овощи влить соус из поджаренной муки и молока и прокипятить 2–3 минуты. Перед подачей в тарелку можно положить сливочное масло.

Фаршированные кабачки

Состав: 1 кабачок, для фарша: 1 стакан вареного риса, 1 яйцо, 1 морковка, 1 луковица, 100 мл сметаны.

Кабачки нарезать толстыми кружочками, очистить от сердцевины и кожуры. Приготовить фарш из смеси риса и обжаренного до золотистого цвета лука, моркови и яйца и заполнить кабачки, уложить на противень, залить сметаной. Запечь в духовке до готовности.

Икра баклажанная

Состав: 1 маленький баклажан, 2 перца, 1 средней величины помидор, 3–4 дольки чеснока, петрушка, подсолнечное масло, уксус, соль.

Запеченный баклажан очистить от кожуры. Так же испечь и очистить от кожуры, семян и стебельков перцы. Со свежего помидора снять кожуру. Размять чеснок в ступке и смешать с протертым баклажаном, добавить мелко нарезанные перцы и помидор. Приправить солью, подсолнечным маслом, уксусом и мелко нарезанной петрушкой.

Гренки с капустой, тыквой и сыром

Состав: 4 кусочка пшеничного хлеба, 0,5 стакана молока, 1 ст. л. масла, 1 яйцо, 1/4 небольшого кочана капусты, тыква или кабачок, 1 яблоко, 1 морковка, зелень петрушки и укропа, тертый сыр, 1 ч. л. сахара.

Нашинковать капусту, морковь, тыкву (или кабачки), потушить с молоком и маслом. Добавить мелко нашинкованные яблоки, зелень, яйцо, сахарный песок, слегка посолить и хорошо перемешать. Горкой положить овощи на толстые ломтики хлеба, сверху посыпать неострым тертым сыром. Запечь в духовке.

Гренки с овощами

Состав: 4 куска пшеничного хлеба, 150 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 2 листа капусты, 1 морковка, 100 г кабачков, 1 яблоко, 2 листа салата, зелень укропа.

Хлеб обмакнуть в 100 мл молока, смешанного с сахаром и яйцом, и слегка обжарить. Одновременно капусту и очищенные кабачки нашинковать и тушить с оставшимся молоком и маслом. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.

Яичница-глазунья

Состав: 1 яйцо, 1 ч. л. сливочного масла, соль, зелень.

Яйцо разбить и вылить в миску, чтобы убедиться в его свежести. На маленькой сковородке распустить кусочек сливочного масла и осторожно опустить туда яйцо. В тех местах, где белок жарится слишком быстро, его следует приподнимать ножом, не задевая желток. Немного посолить и сейчас же подавать на стол. Желательно посыпать зеленью.

Яичница взбитая

Состав: 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль.

Яйцо выпустить в чашку, взбить вилкой, прибавить молоко, размешать и посолить. Распустить на сковороде масло, дать ему закипеть. Вылить взбитое с молоком яйцо в горячее масло и жарить, помешивая.

Яичница с хлебом

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 кусок булки, соль.

Нарезать черствую булку (без корочек), намазать кусочки маслом, подрумянить на сковороде, смазанной маслом. Спустить на гренки осторожно 2 яйца. Поджарить их.

Яичница с сосисками

Состав: 2 яйца, 2 сосиски, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Сосиски разрезать вдоль, обжарить с одной стороны на масле, перевернуть, разбить яйцо между двумя полосками сосиски, жарить до готовности.

Яичница с помидором

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 помидор, соль.

Вымыть помидор, вынуть зернышки, нарезать мелкими кусочками, опустить в растопленное масло и посолить. Когда помидор потушится, добавить взбитые яйца и поджарить.

Омлет с сыром

Состав: 2 яйца, 2 ст. л. молока, 50 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Яйца взбить, добавить молоко, соль, натертый на крупной терке сыр и мелко порубленную зелень, тщательно перемешать, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь.

Омлет белковый

Состав: 3 яичных белка, 4 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны.

Белки смешать с молоком, взбить в миксере или венчиком, вылить на сковородку, смазанную маслом, сбрызнуть сметаной и запечь в духовке.

Омлет с пюре из печени

Состав: 100 г печени, 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 кусок булки,

1 ч. л. муки, молоко, соль.

Приготовить пюре из печени: печень вымочить в проточной воде, очистить от пленок, вырезать каналы, нарезать мелкими кубиками, посолить и посыпать мукой. На сковороде распустить масло, дать ему закипеть и быстро поджарить печеньку. Когда немного остынет, пропустить через мясорубку и прибавить мякиш булки, вымоченной в молоке. Пюре должно быть густоты сметаны.

Приготовить омлет. На середину омлета выложить печеночное пюре, сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с зеленью

Состав: 3 яйца, 0,5 стакана молока, зелень петрушки и укропа, растительное масло.

Взболтать яйца с молоком, всыпать измельченную зелень петрушки и укропа. Вылить смесь на сковороду, жарить до готовности.

Омлет со стручковой фасолью и помидорами

Состав: 4 яйца, 100 мл молока, 2 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 150 г стручковой фасоли, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Стручковую фасоль промыть, удалить хвостики и разрезать на половинки. Отварить ее в слегка подсоленной кипящей воде до готовности (10–15 минут после закипания). Помидоры помыть, обдать кипятком и снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. У перца удалить сердцевину, нарезать тонкими длинными полосками.

В глубокую миску разбить яйца, добавить молоко, чуть взбить, добавить мелко рубленую зелень, щепотку соли. Добавить в яичную смесь помидоры и фасоль.

На разогретую сковороду вылить масло, слегка обжарить перец. На сковороду к перцу вылить взбитые яйца с фасолью и помидорами, накрыть крышкой. Готовить 7–10 минут на медленном огне.

Домашний сыр

Состав: 3 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. соли.

В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком добавить творог. Массу, помешивая, нагревать на медленном огне до тех пор, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли вылить в полотняный мешочек, дать сыворотке стечь.

Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогревая на медленном огне и перемешивая, соединить со сметаной, яйцами, сливочным маслом, пока не получится однородная масса.

Потом остудить, можно в теплом виде переложить в формочку, чтобы масса приняла определенную форму. Сыр не требует выдержки, его можно есть сразу после остывания.

Манная каша с морковью

Состав: 0,5 стакана манной крупы, 500 мл молока, 1 морковь, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

В натертую морковь положить сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне 1 час. Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, размешать и поставить в духовку на 30 минут.

Рис с морковью и изюмом

Состав: 1 морковка, 1 стакан молока, 50 г риса, 40 г изюма, 1 ст. л. сливочного масла.

Морковь мелко нашинковать, потушить с молоком. Сварить рис до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Положить в кастрюлю рис, добавить тушеную морковь, изюм, сливочное масло. Все перемешать и тушить в духовке.

Суфле морковное

Состав: 1 морковка, 1 стакан молока, 40 г манной крупы, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла.

Нарезанную морковь потушить на слабом огне, добавив немного молока и сахара, тушить до мягкости. Пропустить через мясорубку, добавить оставшееся молоко и сахар, манную крупу, желтки, взбитые белки и все хорошо взбить. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями формочку и готовить на водяной бане.

Морковно-яблочное суфле паровое

Состав: 4 моркови средней величины, 4 ст. л. молока, яблоко, 2 ч. л. манной крупы, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. масла, 2 желтка, 1 белок, соль.

Одну морковку нарезать кусочками и тушить в молоке на медленном огне до готовности (в случае надобности молока можно добавить). Очищенное яблоко и морковь пропустить через мясорубку, соединить с манкой, сахаром, сливочным размягченным маслом, желтками и взбитым белком, посолить. Смазать формочку (маленькую кастрюльку или кружку)

и готовить на пару, поставив на решетку, до готовности.

Сырники с морковью

Состав: 250 г творога, 2 морковки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, соль.

Морковь очистить, натереть на терке. На сковороде растопить сливочное масло, положить в нее морковь, добавить 1/4 стакана воды и тушить до готовности. Постепенно добавлять манную крупу, прогреть смесь, помешивая, до набухания крупы. Затем массу охладить и смешать с творогом, яйцом, сахаром, мукой. Из полученной смеси сформовать сырники и запечь в духовке или поджарить.

Морковь с творогом

Состав: 3 морковки, 250 г творога, 3 яйца, 100 г сахарного песка, 30 г масла, ванилин.

Морковь слегка обжарить на сковороде с маслом или маргарином; пока не остыла, горячей протереть через сито, добавить яичные желтки, сахар, протертый через сито творог, ванилин. Отдельно взбить белки, добавить в них морковную массу. Осторожно перемешивая, выложить в форму и запечь в духовке. Подавать к столу со сметаной или с вареньем.

Творожно-морковный пудинг

Состав: 100 г творога, 1 морковка, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, фруктовый или ягодный сироп.

Творог протереть через сито. Морковь очистить, тонко нашинковать, потушить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Соединить творог с тушеной морковью, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, густо смазанную сливочным маслом (1 чайная ложка) и посыпанную сухарной крошкой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы. Перед подачей полить малиновым или земляничным сиропом.

Каша с сыром

Состав: 2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 5 ст. л. сливочного масла, 100 г тертого сыра.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. В смазанный сливочным

маслом сотейник уложить слоями кашу и тертый сыр. Сверху также посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом, подрумянить в горячей духовке и подать на стол.

Пастила из облепихи

Состав: 1 кг ягод облепихи, 1 стакан сока других ягод, 600 г сахара, 5 ст. л. сахарной пудры.

Пастилу можно приготовить из выжимок облепихи. Для этого с ягодами можно смешать сок крыжовника, черной или красной смородины, яблук, айвы. Все эти ягоды, как и облепиха, обладают повышенной желирующей способностью. Сок с облепихой надо подогреть до размягчения плодов, затем протереть через сито. Полученную массу пропустить через мясорубку и смешать с сахаром. Для измельчения и растворения можно использовать миксер.

Массу разложить на деревянной доске и раскатать толщиной 1 см, после чего поместить в духовку при +45 °С или другое теплое место. Дверцу духовки необходимо приоткрыть, иначе продукт запарится. После досушивания готовую пастилу нарезать ромбиками или кубиками, пересыпать сахарной пудрой, раскатать и положить в коробки или другую посуду.

Желе из облепихи

Состав: 1 л сока облепихи с мякотью, 850 г сахара.

Желе из сока облепихи готовится с мякотью. Использовать можно как свежие, так и замороженные плоды. Облепиху вымыть и, в зависимости от степени зрелости, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду (сочные и мягкие плоды не бланшируют). Затем протереть через сито. Полученный сок нагреть до +70 °С, добавить сахар, размешивать до полного его растворения и варить до готовности, постепенно уменьшая огонь.

Готовность наступает, когда температура смеси достигнет +105 °С. После этого горячее желе из облепихи разлить в чистые сухие банки, прикрыть марлей и оставить до полного охлаждения. После охлаждения завязывают пергаментной бумагой.

Желе «Янтарь»

Состав: 4 моркови, 100 г сахарного песка, 30 г желатина, лимонная кислота на кончике ножа, 300 мл воды.

Очищенную и промытую морковь натереть, отжать сок, а оставшийся жмых залить водой и варить 10–15 минут. Процедить, добавить сахар,

довести до кипения и ввести предварительно замоченный желатин и лимонную кислоту. Затем смешать отвар с морковным соком, разлить в формочки и охладить.

Печеные яблоки с облепихой и смородиной

Состав: 3 больших яблока, 3 ч. л. облепихового сока с мякотью, черная смородина, протертая с сахаром (можно взять «пятиминутку»).

Из яблок удалить сердцевину и влить в каждое по чайной ложке облепихового сока с мякотью, а сверху положить черную смородину, протертую с сахаром. Яблоки уложить в неглубокую кастрюлю, добавить полстакана воды и томить под крышкой 7–10 минут.

Сладкое сливочное масло с облепихой

Состав: 1 кг сливочного масла, 400 г облепихового пюре, 350 г сахара.

К сливочному маслу добавить облепиховое пюре и сахар. Смесь тщательно взбивать 30 минут. Хранить в прохладном месте. Готовое масло употреблять для бутербродов.

Яблоки, запеченные с облепихой

Состав: 5 яблок, 150 г облепихи, 9 ст. л. сахара, 2 стакана воды.

У яблок вырезать сердцевину, чтобы получилась воронкообразная выемка. Вырезать и немного мякоти из яблок.

Для приготовления сиропа из 50 г облепихи надо отжать сок. Сок отставить в сторону, а выжимку смешать с яблочной мякотью, залить смесь горячей водой и варить на медленном огне, пока яблоки не размягчатся. Процедить и протереть яблоки через сито. Добавить 3–4 столовые ложки сахара и снова варить, пока не получится сироп. Сюда добавить сок выжатой облепихи.

Оставшиеся 100 грамм ягод облепихи пересыпать 5 ложками сахара и заполнить этим подготовленные яблоки. Выложить яблоки на сковородку с водой и запекать в духовке до готовности. Яблоки должны стать цвета янтаря. Выложить яблоки на тарелки и залить приготовленным сиропом.

Сыр тыквенно-облепиховый

Состав: 500 г тыквы, 150 г сахара, 100 мл облепихового сока с мякотью.

Тыкву нарезать на кусочки, присыпать сверху третьей частью сахара и оставить на 2–3 часа, отделившийся сок слить. Добавить к тыкве облепиховый сок и оставшийся сахар и варить на минимальном огне до

загустения. Выложить массу на плотную ткань, сформировать, поставить под гнет на 2–3 суток. Посыпать готовый сыр молотыми зернами укропа.

Облепиховый десерт

Состав: 1 стакан свежей облепихи, 2 стакана сахарного песка, 2 стакана кефира.

Облепиху промыть в дуршлагае под струей холодной проточной воды, очистить от листиков. Потом протереть через сито или воспользоваться блендером, добавить в полученную массу сахар и перемешать. Смешать массу с кефиром, можно взбить, и налить в посуду, в которой будет подаваться на стол.

Напитки

Кисель из черники

Состав: 30 г черники, 1 ст. л. картофельного крахмала, 1 ст. л. сахара, долька лимона, 300 мл воды.

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем на краю плиты настаивать 10–15 минут; после этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок.

Кисель из шиповника

Состав: 40 г сушеных ягод шиповника, 120 г сахара, 45 г крахмала, лимонная кислота.

Шиповник перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Коктейль из цитрусовых

Состав: 1 грейпфрут, 1 апельсин, сок 1 лимона.

Очистить грейпфрут (удалить не только кожуру, но и пленки на дольках, иначе будет горчить) и апельсин, нарезать на дольки и перемешать в блендере с соком лимона.

Напиток морковно-апельсиновый

Состав: 1 апельсин, 1 морковь, 1 ст. л. сахара.

Апельсин вымыть, снять цедру, измельчить ее, залить кипятком, добавить сахар и проварить 5–7 минут, процедить. Морковь тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить с отжатым соком из апельсина и влить в охлажденный отвар.

Фруктово-овощной напиток

Состав: 2 морковки, 300 г сельдерея, 1 большое яблоко.

Нарезанные морковь и сельдерей пропустить через соковыжималку или натереть на терке и отжать сок. Яблоко очистить и отжать сок. Все смешать.

Облепиховый коктейль

Состав: 1 л молока, 100 г мороженого, 200 г ягод облепихи.

Охладить молоко. Тщательно промыть и размять ягоды. Смешать молоко, ягодное пюре и мороженое и хорошенько взбить в блендере. Подавать с трубочкой.

Морковный сок со сливками

Состав: 1 морковка, 50 мл сливок, 25 мл воды.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, после чего размешать, отжать сквозь марлю, соединить со сливками.

Чай с облепихой

Состав: 150 г облепихи, 2 ст. л. заварки черного чая, 2 ст. л. меда, 500 мл воды.

Размять в пюре 2/3 ягод облепихи. К заварке добавить пюре и целые ягоды, залить кипятком, настаивать 10–15 минут. Потом добавить мед.

Соки, богатые витамином А

Это очень вкусный и полезный вариант избежать авитаминоза и улучшить свое состояние. Вот только здесь есть некоторые тонкости, которые люди, пьющие соки, не всегда учитывают.

Овощи и фрукты надо чистить и нарезать непосредственно перед приготовлением сока, иначе они теряют часть своих питательных веществ.

Сок нужно делать только из свежих, неиспорченных фруктов и овощей.

Сразу после приготовления соковыжималку следует тщательно мыть горячей водой.

Соки должны быть выпиты не более чем через 15 минут после изготовления, потому что в них быстро размножаются микроорганизмы.

Пить соки надо небольшими глотками, лучше через соломинку для коктейля.

Желательно пить их не менее чем за 30 минут до приема пищи; при нарушении этого правила усиливаются процессы брожения в кишечнике.

Не рекомендуется сочетать соки с пищей, содержащей крахмал или сахар.

Самые полезные соки — «мутные» (нектары), то есть содержащие больше составных частей исходного материала. Соки фильтруют только при серьезных нарушениях работы желудка и кишечника, а также при респираторных заболеваниях.

Лимонный сок всегда разбавляют водой, пьют с медом.

Листовые овощи смешивают с корнеплодами в соотношении 1:2.

Соки косточковых плодов (слив, абрикосов и т. п.) желательно не смешивать с другими соками. Это не относится к сокам семечковых плодов (яблок, винограда и т. п.).

Фруктовые соки можно пить до 2–3 стаканов в день, если в описании не написано иное и если нет никаких отрицательных реакций на сок. Не стоит пить фруктовые соки на десерт и в качестве возбuditеля аппетита. Это вредно для организма. Лучше всего их пить отдельно от еды.

Сок из кабачков

Молодые плоды кабачка содержат сахара, витамин С, витамины В₁, В₂, РР, тиамин, фолиевую кислоту и т. д. По мере созревания плодов содержание в них сахаров и каротина увеличивается. А желтоплодные

кабачки по содержанию каротина могут превосходить морковь. Из минеральных солей особенно много в кабачках калия, кальция, магния, фосфора и железа, органических кислот и белка. Кабачковый сок содержит значительное количество меди, что делает его ценным при анемии, нервных и сердечных заболеваниях, при гипертонии.

Его нежелательно употреблять при почечной недостаточности, сопровождающейся нарушением обмена калия, поскольку калия в кабачках много.

Сок кабачков оказывает успокаивающее действие и улучшает сон.

Сок из кабачков принимают начиная с 1 столовой ложки 1–2 раза в день, постепенно доводя дозу до 1,5–2 стаканов в день, разделив ее на 3–4 приема, за 15–20 минут до еды.

Кабачковый сок лучше всего сочетается с яблочным и морковным.

Морковный сок

В свежесжатом морковном соке много бета-каротина, витаминов группы В, С, D, Е, калия, кальция, магния, кремния, йода, кобальта. Йод нормализует функции щитовидной железы, а магний выводит из организма ненужную желчь и холестерин.

Бета-каротин очень полезен для зрения. Однако, чтобы он усвоился и превратился в витамин А, необходимы жиры. Недаром детям дают тертую морковку со сметаной. Можно салат с морковкой заправлять растительным маслом или заправленный маслом салат запивать морковным соком.

Морковный сок помогает при малокровии, сердечно-сосудистых проблемах, мочекаменной болезни, полиартритах, авитаминозах и общем упадке сил, повышает иммунитет и нормализует обмен веществ. Однако важно помнить, что не следует злоупотреблять морковным соком. Из-за избытка бета-каротина перегружается печень, а кожа может приобрести желтоватый оттенок. В день рекомендуется выпивать не более 500 мл морковного сока в несколько приемов для лечения, при этом такую дозу нельзя употреблять долго. А для витаминной профилактики достаточно половины стакана (100 мл).

Свежий морковный сок очищает и приводит в норму кишечник, а это способствует оздоровлению всего желудочно-кишечного тракта, удалению «мусора» из суставов с одновременным укреплением костной системы.

Для очистки стенок сосудов от холестерина морковный сок нужно смешивать с таким же количеством свекольного сока.

Стакан морковного сока избавляет от изжоги, возникающей при нарушении кислотно-щелочного равновесия.

При воспалении печени, хроническом гепатите, гастрите с повышенной кислотностью, рвоте, а также для улучшения зрения и во время беременности рекомендуется принимать по 1/2 стакана морковного сока в день.

При воспалении десен, стоматите, ангине, фарингите, охриплости голоса надо полоскать рот и глотку теплым соком.

Очень важно помнить, что при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых воспалительных заболеваний кишечника и поджелудочной железы, а также при ожирении морковный сок противопоказан.

Употребление морковного сока совместно с нахождением на солнце или в солярии дает более стойкий и быстрый эффект загара.

Морковный сок хорошо сочетается с другими овощными и фруктовыми соками.

Морковный сок лучше всего готовить из моркови сортов Каротель, Нентская, Парижская.

Томатный сок

В состав томата входят сахара — в основном фруктоза и глюкоза, минеральные соли, такие как йод, калий, фосфор, бор, магний, натрий, марганец, кальций, железо, медь, цинк. Помидоры богаты целым набором витаминов: А, В₂, В₆, С, Е, К, РР и бета-каротин. Помидоры содержат органические кислоты: лимонную, яблочную, винную и в небольшом количестве щавелевую. Два стакана томатного сока восполняют суточную потребность в витаминах С и А. Калий улучшает работу сердца.

Также в состав помидора входит мощный антиоксидант ликопен. Он способен предотвращать опухоли и прекратить мутации ДНК. В переработанных томатах ликопена даже больше, чем в сырых, и он лучше усваивается в присутствии жиров. Ликопен препятствует процессу окисления «плохого» холестерина и этим предотвращает риск развития инфаркта и инсульта. Ликопен улучшает работу мозга.

Кроме готового серотонина, который часто называют «гормоном счастья», в помидорах содержится и тирамин — органическое соединение, которое превращается в серотонин уже в организме. Благодаря этому помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

Помидоры обладают антибактериальным и противовоспалительным свойствами благодаря содержанию фитонцидов, они подавляют процессы

брожения в кишечнике.

Помидоры очень полезны для пищеварительной системы, содержащиеся в них органические кислоты улучшают пищеварение и обмен веществ. Кроме того, помидоры низкокалорийны: 23 ккал на 100 г. А входящий их в состав хром способствует более быстрому насыщению и предупреждает приступы голода. Именно поэтому они используются для нормализации обмена веществ и для похудения.

Помидоры при болезнях почек и мочевого пузыря действуют как мочегонное средство.

Они помогают при астении, атеросклерозе, азотемии, расстройствах кишечника.

В желтоватой желеобразной жидкости, окружающей зернышки помидора, обнаружено вещество, напоминающее по химическому составу аспирин, который уменьшает вероятность образования тромбов в кровеносных сосудах.

Помидоры помогают сохранить зрение и предотвращают изменения в сетчатке глаз, которые могут стать причиной слепоты в преклонном возрасте.

Помидоры защищают организм от вредного воздействия солнечной радиации.

Томаты, предназначенные для изготовления сока, не должны быть перезрелыми, на них не должно быть повреждений, плесени, земли. Качественный томатный сок не должен быть прозрачным. Собранные и отсортированные по степени зрелости помидоры тщательно моют в проточной воде, измельчают и отжимают сок.

Томатный сок нужно пить за 20–30 минут до еды, так как он повышает готовность желудка и кишечника к перевариванию пищи. Добавление соли снижает целебные свойства сока. Вместо соли можно добавить измельченный чеснок и свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу.

Томатный сок пьют в чистом виде, а также смешивая с яблочным, тыквенным и лимонным соками (2:4:2:1).

Противопоказан томатный сок при обострении гастрита, язвенной болезни, панкреатита и холецистита. Томатный сок нельзя пить людям с аллергией на красные овощи и фрукты.

Ни в коем случае не употреблять при отравлении, даже легком! В этом случае томатный сок усилит имеющийся эффект.

Тыквенный сок

Сок тыквы содержит сахарозу, полезные пектиновые вещества, соли

калия, кальция, магния, фосфор, железо, медь и кобальт. Есть в нем витамины С, В₁, В₂, В₆, Е, бета-каротин. Из тыквы выделено вещество, подавляющее рост туберкулезной палочки.

В тыкве содержится редкий витамин Т, он способствует усвоению тяжелой пищи и препятствует ожирению.

Тыквенный сок очищает организм и пищеварительную систему. Он улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует желчеотделению. При нарушении обмена веществ, при заболевании печени нужно есть мякоть плодов по 0,5 кг в сутки и выпивать по 1–2 стакана сока.

Особо полезен тыквенный сок при заболеваниях почек. Применять его нужно по 1/2 стакана 1 раз в день.

Сок из тыквы повышает уровень гемоглобина в крови, выводит из организма «вредный» холестерин и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Его издавна рекомендуют людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сопровождающимися отеками. Пить сок тыквы по 1/2 стакана в сутки.

Мужчинам, страдающим воспалением предстательной железы, народная медицина советует выпивать по стакану тыквенного сока в течение 2–3 недель.

При бессоннице рекомендуется на ночь выпивать рюмку (70 мл) сока тыквы с медом, при камнях в почках и мочевом пузыре — по 1/4 или 1/2 стакана тыквенного сока 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

При ожогах помогают компрессы из сока.

Противопоказаний для приема тыквенного сока практически нет, только индивидуальная непереносимость.

Его можно пить и в чистом виде, и в сочетании с соками моркови и яблока. Для получения более приятного освежающего вкуса в процеженный тыквенный сок добавляют яблочный сок, немного разведенной лимонной кислоты, сахарного сиропа, хорошо размешивают и охлаждают.

Сок петрушки

Петрушка чрезвычайно богата полезными веществами. По содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С) она превосходит многие фрукты и овощи. В 100 г молодых зеленых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это почти в 4 раза больше, чем в лимонах. По содержанию каротина петрушка не уступает моркови. В

100 г петрушки содержится две суточные нормы провитамина А. Кроме того в петрушке есть витамины В₁, В₂, фолиевая кислота, а также соли калия, магния, железа, ферментные вещества, в том числе инулин, регулирующий обмен глюкозы в крови.

Сок петрушки, который получают как из стеблей, так и из корней, обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Содержащиеся в петрушке микро— и макроэлементы находятся в таком соотношении, которое способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий.

Сок петрушки очень полезен при заболеваниях глаз и зрительного нерва, катаракте и конъюнктивите, изъязвлении роговицы глаза. Также он способствует восстановлению остроты зрения. Для этого эффекта его часто пьют вместе с морковным соком в пропорции 1:3.

Этот сок — прекрасное средство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда есть белок в моче, а также при других заболеваниях почек.

Полезен сок петрушки и женщинам, у которых проблемы с менструальным циклом и процессом протекания менструаций. Спазмы, вызванные менструальными нарушениями, очень часто прекращались совсем при регулярном применении смеси сока петрушки со свекольным, морковным или огуречным соками.

Это один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не следует употреблять отдельно в чистом виде в количестве более 1 столовой ложки на прием, а в сутки — не более 4 столовых ложек (максимальная доза — 60 мл) и лучше в сочетании с другими соками. Он особенно эффективен в смеси с соком моркови и сельдерея.

Сок салата

Среди множества овощных культур одним из наиболее распространенных на нашем столе можно считать листовую салат. В свежавыжатом соке одной из разновидностей салатов — латука содержится необходимый для организма комплекс микроэлементов, питательных веществ и органических солей, а вот содержание сахаров и кислот невысокое, что определяет несколько пресный вкус сока. В наибольшем количестве в нем содержится калий — 38 %, далее кальций — 15 %, кремний — 8–9 %, фосфор — около 8 %, а магний и железо составляют по 6 %. Несмотря на относительно невысокое содержание в

соке латука железа он оказывает большое влияние на поддержание кроветворной функции в пределах нормы. Не менее ценным является сбалансированное содержание магния и кальция в свежем соке салата. Магний отвечает за нормальное функционирование мышечных волокон, за деятельность центральной нервной системы, его органические соединения в виде солей выступают основой для строительства клеток нервной системы и тканей легких. Фосфор является одним из необходимых элементов для мозга, а сера входит в состав гемоглобина. Вместе с кремнием фосфор и сера отвечают за нормальное состояние кожных покровов, за рост волос и эластичность сухожилий.

Кроме микроэлементов салат богат витамином С, каротином, биотином, никотиновой и фолиевой кислотами. Последняя принимает участие в обменных процессах организма, оказывает благотворное влияние на кроветворную и нервную системы. Присутствие в соке соединения гиосциамин обуславливает его болеутоляющий, спазмолитический и успокаивающий эффект.

При приготовлении свежесжатого сока салата лучше брать темно-зеленые, а не светлые листья, поскольку последние содержат недостаточное количество хлорофилла.

Показаниями для употребления сока из листьев салата считаются: желудочно-кишечные заболевания (он улучшает пищеварение, способствует скорейшему рубцеванию язвы), туберкулез, заболевания центральной нервной системы (повышенная возбудимость, бессонница и др.), гипертоническая болезнь (сок салата обладает легким мочегонным эффектом), атеросклероз (способствует выведению «вредного» холестерина из организма), заболевания кроветворной системы, в особенности гипохромная анемия, необходимость увеличения лактации у кормящих женщин, облысение.

Употребляют сок салата как самостоятельный напиток, но маленькими порциями (15–20 капель на стакан воды достаточно для достижения успокоительного эффекта при сердечно-сосудистых заболеваниях) или вместе со свежесжатым соком моркови.

Пить сок из салата нужно в дозе не более 100 мл в день, а еще лучше смешивать его с морковным, огуречным, томатным или яблочным.

Замечено, что ежедневное употребление овощного сока, основными компонентами которого являются салат, морковь и шпинат, останавливает процесс облысения или в принципе предотвращает его.

Не рекомендуется употреблять сок салата людям, страдающим подагрой, мочекаменной болезнью, в особенности при склонности к

образованию оксалатных и уратных камней, при острых гастритах и колитах или при обострении хронических форм этих заболеваний.

Абрикосовый сок

Он содержит до 20–27 % сахаров, органические кислоты — салициловую, яблочную, лимонную. Абрикосы богаты солями калия (350 мг% калия содержится в свежих плодах и до 1717 мг% — в сушеных), укрепляющими сердечную деятельность, кальция (участвующего в образовании тканей), железа (повышающего гемоглобин крови). Абрикосы оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и при ожирении. Соли калия производят выраженный мочегонный эффект как в сыром (в абрикосах), так и в сухом виде (курага, урюк). Из-за высокого содержания солей магния и железа свежие и сушеные абрикосы рекомендуют включать в диету гипертоников и больных анемией. 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 г железа или 250 г свежей печени.

В плодах абрикоса имеются соединения, способствующие укреплению стенок кровеносных сосудов, обладающие антимикробными свойствами; пектины, способные выводить из организма ядовитые вещества, тяжелые металлы и радиоактивные элементы; витамины Р, А, В₁, В₂, В₆; антибактериальные вещества.

Сок лучше готовить с мякотью — так сохраняется каротин, которым так богаты его плоды. Бета-каротин необходим для поддержания хорошего зрения и здоровой кожи.

150 мл сока ежедневно достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине С.

Плоды абрикоса помогают улучшить память и повышают мозговую активность, что важно для людей, занимающихся интеллектуальным трудом, школьникам и студентам.

Абрикос очень полезен детям для роста, поскольку в нем много каротина, а также людям с нарушениями функций центральной нервной системы, при заболеваниях кожи и слизистых оболочек глаз.

Но диабетикам или людям с лишним весом лучше воздержаться от абрикосового сока: в нем очень много сахарозы, к тому же он очень калориен.

Арбузный сок

Арбузы содержат витамины С, РР, В₁, В₂, каротин, фолиевую кислоту,

а также клетчатку, углеводы, соли калия.

Насыщенный натуральными витаминами, он имеет низкую калорийность и прекрасно утоляет жажду в жаркие летние месяцы.

Арбузный сок употребляют при заболеваниях почек, желчевыводящих и мочевыводящих путей при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, он действует как мочегонное средство, кроме того, он очищает организм, избавляет его от шлаков. При этом арбузный сок не только выводит из организма излишнюю жидкость, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами. Клетчатка арбуза усиливает перистальтику кишечника, ускоряет выведение избытка холестерина.

Применяют при нарушениях кровообращения, гипертонической болезни, подагре.

Диетологи считают, в день можно употреблять 2–2,5 кг арбуза. Если он используется для лечения почек и сердца, очищения организма, то нужно есть его порциями весь день и даже ночью.

Чтобы сделать сок, мякоть выбирают из арбуза ложкой, измельчают и протирают через сито, дуршлак или другим доступным способом и процеживают. Хранить свежеприготовленный сок можно в течение суток. Уваренный арбузный сок (бекмес) хранится дольше.

Сок белой мякоти арбуза, которая находится сразу под корочкой, обладает еще более целебным мочегонным свойством, чем сок розовой мякоти. Его можно смешивать с яблочным соком, что придаст приятный и освежающий вкус напитку. Но пить более 0,5 стакана за один раз, даже в смеси с другим соком, не следует: слишком сильное средство. При этом нужно быть уверенным, что арбуз экологически чистый, потому что именно в корке накапливаются химикаты.

Сладкий сок арбуза можно пить диабетикам: фруктовый сахар, который содержится в этом напитке, усваивается без инсулина.

Вишневый сок

Вишня содержит фруктозу и глюкозу, витамины С, РР, В₁, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, магний, железо, пектины.

Она помогает при малокровии, болезнях легких, почек, при артрозе, запорах.

Вишневый сок губительно действует на возбудителей дизентерии и гноеродных инфекций — стафилококков и стрептококков. Вишневый сок способствует улучшению аппетита и пищеварения, обладает

антисептическим, отхаркивающим и легко послабляющим действием. Вишня обладает успокаивающим и противосудорожным действием. Она содержит гликозид амигдалин, поэтому употребление вишни снижает частоту и уменьшает силу сердечных приступов, помогает излечить некоторые болезни желудка и нервной системы.

Отвары из веток вишни оказывают выраженное противопаразитарное действие при хронических колитах и в комплексе средств для лечения атонии кишечника.

Вишневый сок с молоком в равной пропорции применяют при артритах, лихорадке, бронхитах, бронхиальной астме, а отвар вишневых листьев в молоке — при желтухе инфекционного происхождения.

Отвар сушеных вишен как жаропонижающее для детей: 100 г плодов залить 0,5 л воды и на слабом огне выпаривать 1/3 часть объема жидкости.

Грейпфрутовый сок

Грейпфрутовый сок необычайно богат каротином, витаминами группы В, в нем содержатся калий, кальций, железо, магний, фосфор, цинк, марганец и органические кислоты. Богатый витамином С, он помогает справиться с простудой и гриппом, повышает иммунитет. Витамин РР помогает при хронической усталости и бессоннице. Пектин нормализует обмен веществ и избавляет от «плохого» холестерина. В нем содержатся вещества, которые повышают эластичность кровеносных сосудов и укрепляют капилляры, что очень важно для предотвращения кровоизлияний.

Кроме того, в грейпфрутовом соке очень мало калорий, поэтому он прекрасно подойдет для диетического питания. Особенно он полезен при физических и умственных нагрузках: укрепляет центральную нервную систему и помогает избавиться от вялости, сонливости и головокружения.

Грейпфруты хорошо выводят из организма лишнюю жидкость, активируют процесс сжигания жиров, способствуя похудению и очищению организма от шлаков. При этом свежевыжатый сок незаменим при отсутствии аппетита. Поэтому сок рекомендуется принимать людям с плохим пищеварением, с отложением солей. Находящиеся в грейпфруте эфирные масла и органические кислоты стимулируют обмен веществ, усиливают выработку пищеварительных соков, улучшают пищеварение и усвоение пищи. В грейпфруте много растворимой клетчатки — пектина, который усиливает перистальтику кишечника, способствует профилактике запора. Выпитый натощак стакан свежевыжатого грейпфрутового сока помогает кишечнику начать работу.

Грейпфрут содержит очень мало калорий и достаточно много витаминов, что позволяет включать его сок в различные диеты, а также употреблять при занятиях фитнесом, шейпингом или аэробикой для быстрого восстановления. В этих случаях грейпфрутовый сок рекомендуется пить не очищенным, а вместе с мякотью.

Полезные свойства грейпфрута широко используются при атеросклерозе, гипертонической болезни, переутомлении. Принимать по 1/4 стакана за 20–30 минут до еды, а при бессоннице — по 1/2 стакана на ночь.

Регулярное употребление апельсинового и грейпфрутового сока препятствует развитию остеопороза.

Грейпфрутовый сок отлично сочетается с соками из сладких фруктов.

Употребление грейпфрутового сока ни в коем случае нельзя сочетать с приемом лекарств. Поскольку сок стимулирует активную работу печени и кишечника, то лекарства после оказания помощи не выводятся из организма, а наоборот, всасываются в кровь — в результате наступает передозировка. Поэтому тем, кто при хронических заболеваниях принимает лекарства постоянно, лучше совсем отказаться от сока из грейпфрутов, а тем, кто проходит курс оздоровления, следует воздержаться от него до конца лечения.

Сок гуавы

В мякоти гуавы содержатся белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, фосфор, железо, натрий, калий. Содержание витамина С в плодах гуавы варьирует от 72 до 1000 мг на 100 г. Сорты со светлыми плодами содержат больше витамина С. Кроме того, содержатся витамины В₁, В₂, В₅. В плодах с красной кожурой содержится бета-каротин, в плодах с неокрашенной кожурой его нет. Витамин Р в плодах гуавы в 15 раз больше, чем в цитрусовых.

В Центральной Америке подогретый сок гуавы, смешанный с соком лайма и несколькими каплями ванильной эссенции, дают перед сном больным астмой. На Филиппинах сок гуавы используют в качестве тонизирующего средства при сердечных заболеваниях.

Следует иметь в виду, что плоды содержат много мелких твердых семян, которые могут вызвать раздражение горла. Лучше сок процеживать.

Сок манго

Наибольшую питательную ценность у манго представляет мякоть

плода, содержащая целый набор питательных веществ. Сладкий вкус этому фрукту придают сахара (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксилоза и др.). Присутствуют витамины В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, Е, D и С. Содержание последнего зависит не только от сорта, но и от условий выращивания и составляет от 15 до 180 мг на 100 г мякоти. Из минералов содержатся кальций, железо, магний, калий, фосфор, немного цинка. Среди 12 аминокислот есть незаменимые. Оранжево-желтая окраска спелого плода обеспечена каротином (его в 5 раз больше, чем в мандаринах).

Даже зеленые, недозрелые плоды не менее полезны. Так, употребляя в день свежавыжатый сок с мякотью 1–2 недозрелых манго, можно значительно повысить эластичность сосудистой стенки, а высокое содержание железа в зеленых плодах позволяет улучшить показатели гемоглобина при анемии. Витамин С в зеленых манго — отличное средство от авитаминоза. Также при употреблении сока незрелых плодов улучшаются показатели свертываемости крови, увеличивается сопротивляемость организма таким заболеваниям, как туберкулез, холера, дизентерия.

Сок спелых манго рекомендуется употреблять:

- при различных заболеваниях органов зрения (сухость роговицы, куриная слепота, при аномалиях рефракции);

- в качестве витаминного комплекса, повышающего сопротивляемость организма, улучшающего иммунитет;

- при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта. Ежедневное употребление сока двух плодов манго поможет устранить запор, диарею, значительно уменьшит геморроидальные узлы, устранист застой желчи и очистит печень;

- при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Употребляют также сок, приготовленный из запеченных переспелых манго. Он облегчает явления бронхита, улучшает секрецию мокроты, очищает бронхи, избавляет от навязчивого, «лающего» кашля.

Возможные неблагоприятные последствия употребления сока манго:

- сок незрелых плодов может стать причиной раздражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, вызвать колики. Поэтому его необходимо смешивать с водой и не рекомендуется употреблять при гастритах и колитах;

- сок спелых плодов (особенно с мякотью), употребляемый в больших количествах, приводит к запорам, аллергическим реакциям (крапивница), лихорадке.

Сок папайи

Богат витаминами С, В, D, каротином, глюкозой, фруктозой и белками. Но самое ценное в папайе — растительный фермент папаин, который по своему действию похож на желудочный сок (помогает переваривать пищу), поэтому рекомендуется при гастритах с пониженной кислотностью.

Папайя полезна для печени, нормализует уровень сахара в крови. В тропических странах соком папайи лечат укусы насекомых и ожоги.

Сок получают только из спелых фруктов папайи — они правильной формы, достаточно мягкие на ощупь, со сладким, нерезким запахом (незрелые плоды использовать ни в коем случае нельзя — они содержат вредные для организма вещества).

Сок из мякоти папайи комбинируют с соками других тропических фруктов.

Персиковый сок

По сравнению с ранними сортами, поздние ароматнее и слаще, а витаминов в них гораздо больше. В плодах с желтой мякотью содержится достаточное количество провитамина А (каротина), витамины С, Р, В₁, В₂. В персике много органических кислот: яблочная, винная, хининовая и лимонная; эфирные масла, минеральные соли, каротин. Сочность плода во многом зависит от содержания в нем пектина. Если его мало, персик тверд и пригоден только для переработки. Персик содержит железо, что способствует повышению гемоглобина, а содержащийся в плодах калий благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Свежие персики способствуют перевариванию жирной пищи.

Персиковый сок полезен больным и истощенным людям в качестве питательного и общеукрепляющего средства.

Персиковый сок помогает при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и при запорах: 50 г персикового сока нужно выпивать за 15–20 минут до еды.

Благодаря содержанию витаминов А, С и В персиковый сок рекомендуют при повышенной склонности к простудным заболеваниям.

Персиковый сок хорошо сочетается с яблочным и сливовым.

Проявлять осторожность по отношению к душистым персикам необходимо аллергикам, диабетикам и людям, склонным к ожирению.

Сок черной смородины

Ягоды черной смородины содержат витамины С, В₁, В₂, Р, К, провитамин А (каротин), К, Е, сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты: янтарную, яблочную, салициловую, лимонную, фосфорную, виннокаменную; она богата магнием, калием, кальцием, натрием, железом и фосфором. Листья содержат фитонциды, магний, марганец, серу, серебро, медь, свинец, эфирное масло и витамин С. Для обеспечения суточной потребности в аскорбиновой кислоте человеку достаточно съесть 15–20 ягод.

Черная смородина имеет свойство предотвращать раковые заболевания и предохранять от болезней сердечно-сосудистой системы. Она препятствует ослаблению умственных способностей у людей преклонного возраста. Ягоды черной смородины обладают способностью предупреждать появление диабета, предохранять от болезней сердца и сосудов и надолго сохранять остроту зрения.

Ее листья и ягоды используются для лечения от почечных камней, болезней печени и дыхательных путей. Употребление ягод смородины чрезвычайно полезно при атеросклерозе.

Черная смородина обладает противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами, ее сок применяется для лечения ангины. В народной медицине эта ягода используется для приготовления травяного чая и как лекарство от диареи и жара.

Сок черной смородины помогает ослабленным больным и тем, кто недавно перенес операцию.

Свежий сок черной смородины употребляется при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка, при пониженной кислотности желудочного сока, нарушении обмена веществ, болезнях печени, высоком содержании мочевой кислоты и пуриновых оснований в организме.

Отвары из ягод черной смородины помогают при малокровии, гипертонии, кровоточивости десен, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах.

Сок черной смородины пьют с медом или сахаром при кашле.

Плоды смородины, смешанные с сахаром в соотношении 1:2, полезны для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления при гипертонической болезни. Принимать с водой в день 1–3 столовые ложки перетертой смородины (1 столовая ложка смородины с сахаром и 3

столовые ложки воды).

Также можно свежавыжатый сок черной смородины сочетать с медом (1:2) для профилактики атеросклероза и снижения давления при гипертонической болезни.

Черносмородиновый сок не рекомендуют применять людям, имеющим склонность к тромбозам, нельзя употреблять его в постинсультном и постинфарктном периодах.

Сок черноплодной рябины (аронии)

Плоды черноплодной рябины богаты сахарами — глюкозой и фруктозой и содержат сладковатый на вкус сорбит (циклический спирт), который используется как заменитель сахара для людей, больных диабетом. В достаточно большом количестве в ягодах образуется витамин Р. Также арония богата витаминами группы В, в ней есть провитамин А — каротин, витамины РР, С, Е. В зрелых плодах образуется необходимый для человеческого организма набор микроэлементов: фтор, железо, бор, медь, молибден, йодистые соединения, марганец. Специфический терпкий вкус ягодам придают содержащиеся в них дубильные, пектиновые вещества и гликозиды.

Благодаря пектиновым веществам, в большом количестве содержащимся в свежавыжатом соке, рябину применяют для выведения из организма радиоактивных веществ, тяжелых металлов и патогенных микроорганизмов. При этом пектины способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта, обладают желчегонным и спазмолитическим эффектами.

Сок черноплодной рябины понижает артериальное давление и снижает содержание «вредного» холестерина в крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов и улучшает эластичность стенок сосудов. Для лечения гипертонии, авитаминоза, атеросклероза надо принимать сок по 50 мл в 3 раза в день в течение 2 недель.

Зимой готовят настой сухих плодов: 2–4 столовые ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе и пить на следующий день в 3 приема по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

В качестве дополнительного лечения назначают прием сока черноплодки при таких заболеваниях, как атеросклероз, ревматизм, нарушение свертывания крови (частые кровотечения, пониженная свертываемость, после применения антикоагулянтов), при гломерулонефрите, аллергии (нейродермит, экзема) и сахарном диабете.

При регулярном приеме сок черноплодной рябины очень хорошо

влияет на повышение иммунитета и значительно улучшает деятельность эндокринной системы и функционирование печени.

Наружно сок применяется для лечения ожогов.

Флоды и сок черноплодной рябины не рекомендуют употреблять при гастрите с повышенной кислотностью, во время обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при склонности к запорам; при повышенной свертываемости крови; при пониженном давлении и при тромбозах. Нежелательно употребление сока черноплодной рябины при ишемической болезни сердца, в постинфарктный и постинсультный периоды.

Облепиховый сок

В соке облепихи, как и в ее ягодах, содержится немало углеводов и жиров, есть белок, пищевые волокна и органические кислоты, флавоноиды, фитонциды, катехины, стерины, кумарины; насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты; витамины: бета-каротин, РР, группы В, Е, С, F, Н; минералы: калий, магний, кальций, фосфор, натрий, железо, бор, кремний, марганец, титан, цинк и др.

Калорий в облепиховом соке больше, чем во многих других, но не за счет сахара, а за счет полезных жирных кислот — около 82 ккал в 100 г продукта.

Сок облепихи положительно влияет на состав крови, увеличивая в ней количество общего белка, повышая уровень гемоглобина и количество эритроцитов; повышает общую сопротивляемость организма; усиливает выделение желчи и пищеварительных ферментов, стимулируя тем самым процессы пищеварения.

Усиливая выработку организмом серотонина, сок улучшает работу нервной системы, серотонин не зря называют «гормоном счастья».

При глазных заболеваниях тоже рекомендуют употреблять сок облепихи: при воспалительных процессах сетчатки, сосудов и век, конъюнктивитах, куриной слепоте.

Благодаря содержанию кумаринов облепиховый сок обладает множеством лечебных действий: желчегонным, гипотензивным, жаропонижающим, обезболивающим, противоопухолевым; предупреждает образование тромбов в сосудах. Кроме того, кумарины оказывают лечебный эффект при витилиго — заболевании, при котором нарушается процесс пигментации кожи и вся кожа тела покрывается большими белыми пятнами разной формы.

В облепихе и ее производных много урсоловой кислоты. Она широко используется в медицине и применяется наружно и внутрь: она обладает

ранозаживляющим, антимикробным, противоопухолевым и противовоспалительным действием; ее действие сходно с действием гормона надпочечников. Поэтому сок облепихи эффективен при лечении болезни Аддисона, возникающей вследствие хронической недостаточности коры надпочечников, различных воспалений, эрозий, язв и ран.

Не менее важно наличие в облепихе янтарной кислоты, редко встречающейся в растениях в больших количествах. Она уменьшает и предупреждает негативное воздействие лекарств (антибиотиков, барбитуратов и т. д.). Янтарная кислота применяется для устранения последствий стресса, в качестве антиоксиданта, для ослабления рентгеновского излучения; при лечении атеросклероза сосудов мозга и сердца, эпилепсии, рассеянного склероза, других заболеваний центральной нервной системы; при лечении болезней печени. Поэтому всем, кто страдает перечисленными заболеваниями, имеет к ним склонность или просто достиг зрелого возраста, следует сделать сок облепихи необходимой частью рациона питания.

Еще одна природная кислота, содержащаяся в облепихе, — олеаноловая. Она имеет противовирусное, гепатопротекторное (улучшающее деятельность печени), противораковое, сосудорасширяющее, тонизирующее действие.

Филлохинон — жирорастворимый витамин К₁, входящий в состав облепихи, обеспечивает нормальную свертываемость крови и не только предупреждает тромбообразование, но и рассасывает те тромбы, которые уже образовались.

Бетаситостерин, являющийся антагонистом холестерина, защищает сосуды от образования отложений и бляшек.

Облепиховый сок назначается почти при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта, многих женских заболеваниях, кожных заболеваниях, болезнях горла, болезнях печени, трещинах прямой кишки, нервных и сердечно-сосудистых заболеваниях, снижении половой функции у мужчин, гиповитаминозах и т. д.

Можно пить сок облепихи отдельно или с медом, готовить с ним морсы, смешивать с другими соками и отварами целебных трав.

Приготовить сок дома можно из свежих или замороженных ягод. Их надо промыть в холодной воде, слегка обсушить и измельчить. Можно разминать ягоды чистой стеклянной бутылкой на дубовой доске, установленной под наклоном, а потом положить их в эмалированную кастрюлю, залить теплой водой (+40 °С), нагреть до +50 °С и из

полученной массы прессом выжать сок. На 1 кг ягод нужно 200 г воды. Полученный сок процеживают через марлю в 3–4 слоя, нагревают до +90 °С и сразу разливают в сухие горячие банки, прикрывают простерилизованными крышками и кипятят: литровые банки — 15 минут, пол-литровые — 10 минут; простерилизованный сок укупоривают. Ставить банки надо в воду с температурой +70 °С, а потом доводить до кипения.

Есть способ проще: выжать сок в соковыжималке, процедить, отжать жмых; помешивая сок, добавлять понемногу сахар; когда сахар растворится, сок выливают в стерилизованные банки и ставят в прохладное место. Можно хранить его при комнатной температуре, но сахара надо положить больше — 1,5:1, поэтому лучше хранить сок в холодильнике — тогда будет достаточно смешать его с сахаром в равных частях.

Сок облепихи противопоказан при панкреатите и холецистите, желчнокаменной болезни, гастрите с повышенной кислотностью, острых заболеваниях поджелудочной железы, аллергии на каротин и индивидуальной непереносимости.

Продукты пчеловодства, богатые витамином А

Акациевый мед собирается пчелами с цветков желтой и белой акаций. Он долго не кристаллизуется, потому что содержит много фруктозы. При кристаллизации этот мед становится мелкозернистым и приобретает белый или бело-желтый цвет.

Мед белой и желтой акаций применяется как успокоительное средство при нервных заболеваниях, при бессоннице, в диабетическом и детском питании. В нем много витамина А (каротина). Также он обладает противомикробным действием, применяется в качестве общеукрепляющего средства и при желчных, почечных и желудочно-кишечных заболеваниях.

Ценно то, что акациевый мед обычно не вызывает аллергии.

Пчелиная перга — законсервированная медово-ферментным составом пчелиная обножка (собранная цветочная пыльца), сложенная и утрамбованная пчелами в соты, прошедшая молочнокислое брожение. Перги никогда не бывает много, так как она образуется в улье в ограниченных количествах. Ее невозможно получить синтетическим путем или подделать.

В ней содержится 20–30 % белковых веществ, или протеинов, 35 % сахара, 1,6 % жиров и жироподобных веществ. Кроме этого, в перге имеется молочная кислота, ферменты амилаза, инвертаза, пепсин, липаза, витамины группы В, С, D, К, Е, Р, А.

Человеку следует употреблять пергу как можно быстрее после момента ее сбора пчелами. Ее нельзя хранить больше года и нельзя хранить на холоде — она моментально утрачивает свои ценные свойства.

Пергу собирают определенным образом. Сначала срезают ячейки с пергой до основания сот. Потом их помещают в стеклянную посуду и заливают водой, тщательно размешивают. После размешивания воск всплывает, перга остается на дне. Воду сливают, пергу высушивают и заливают медом в соотношении 1:1. Теперь она готова к хранению.

При анемиях, авитаминозах, после тяжелых инфекционных заболеваний и различных операций, для улучшения общего состояния, а также при истощении организма, которое может быть вызвано длительными приемами антибиотиков, гормонов и прочих лекарств,

рекомендуется следующее средство: смешать 100 г сливочного масла, 10 г перги и 50 г меда. Полученную смесь использовать как основу для бутербродов. Достаточно съесть 2–3 таких бутерброда в день.

Прополис, или пчелиный клей, служит пчелам строительным материалом для полировки ячеек сотов, стенок улья, заделывания в них щелей и т. д. и дезинфицирующим средством (стерилизует воздух в улье).

Прополис содержит главным образом смолы, дубильные вещества, эфирные масла, воск, а также углеводы, аминокислоты, неорганические соединения, витамины и другие компоненты (всего свыше 150). Благодаря присутствию в прополисе биологически активных веществ (таких как флавоноиды, стеролы, жирные кислоты и др.) он обладает бактерицидным, анестезирующим, противовоспалительным и другими действиями.

Прополис губителен для возбудителей многих заболеваний (это более ста различных бактерий и грибков) и повышает иммунитет. Он не вызывает привыкание у микроорганизмов и поэтому может бороться с ними продолжительное время.

Из прополиса производят различные лекарственные препараты, в том числе спиртовую настойку и прополисное масло. Их используют для лечения долго не заживающих ран, трофических язв, абсцессов, ожогов и отморожений, а также множества других заболеваний (бронхит, хроническая пневмония, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, хронические запоры). Лечение прополисом также эффективно при заболеваниях уха, горла и носа (хронические и воспалительные процессы верхних дыхательных путей, гаймориты, гнойные отиты среднего уха). Кроме того, прополис помогает вылечивать ряд глазных, стоматологических, гинекологических, урологических, кожных и онкологических заболеваний. Прополис применяют в комплексе с другими лекарственными препаратами для лечения туберкулеза, профилактики и лечения некоторых вирусных заболеваний (герпес и т. д.).

Противопоказано применять прополис при некоторых заболеваниях печени и желчных путей, панкреатите, мочекаменной болезни. Кроме того, прополис противопоказан людям с повышенной чувствительностью к составляющим компонентам этого продукта.

Употребляя препараты из прополиса, необходимо строго соблюдать дозировку: большие дозы могут вызвать уменьшение аппетита, снижение общего тонуса, вялость, увеличение лейкоцитов.

Забрус. Созревший в сотовых ячейках мед для длительного хранения запечатывается пчелами строительным материалом особого состава,

содержащим воск, прополис, пыльцу, секрет слюнных желез пчелы. Он обладает хорошими консервирующими свойствами и особым ароматом, придающим сотам и меду неповторимую специфичность. Это и есть забрус.

Он обладает значительной антибактериальной и противовирусной активностью, поэтому помогает при заболеваниях полости рта, дыхательных путей, придаточных пазух носа, заболеваниях кишечника. Забрус повышает иммунитет, поэтому может использоваться как профилактическое средство в осенний и зимний период. К забрусу нет привыкания возбудителей и он не вызывает аллергии, а это важное преимущество.

В лечении забрус чаще применяется как жевательное средство, он механически очищает и массирует десны и слизистую рта; усиливает слюноотделение, что приводит к улучшению секреторной и двигательной функции желудка и кишечника; нормализует микрофлору кишечника при дисбактериозе; улучшает обменные процессы в организме; улучшает функции сердечно-сосудистой системы; повышает иммунитет, устойчивость организма к простудным заболеваниям.